

**INSOMNIA PADA MAHASISWA  
YANG TINGGAL DI KOS**

**Skripsi**

**Diajukan kepada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta  
Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh  
Derajat Sarjana S-1 Psikologi**



**Oleh :**

**MIFTAKHUL JANNAH**

**F 100 040 253**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2011**

**INSOMNIA PADA MAHASISWA  
YANG TINGGAL DI KOS**

Yang diajukan oleh:

**MIFTAKHUL JANNAH**

**F 100 040 253**

Telah disetujui untuk dipertahankan  
di depan Dewan Penguji

**Telah disetujui oleh :**

Pembimbing Utama

**Dr. Nisa Rachmah N.A, M.Si**

Pembimbing Pendamping

**Wisnu Sri Hertinjung, S.Psi, M.Si**

**INSOMNIA PADA MAHASISWA  
YANG TINGGAL DI KOS**

Yang diajukan oleh:

**MIFTAKHUL JANNAH**

**F 100 040 253**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal

22 Oktober 2011

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat

Penguji Utama

**Dr. Nisa Rachmah N.A, M.Si**

\_\_\_\_\_

Penguji Pendamping I

**Wisnu Sri Hertinjung, S.Psi, M.Si**

\_\_\_\_\_

Penguji Pendamping II

**Dra. Zahrotul Uyun, M.Si**

\_\_\_\_\_

Universitas Muhammadiyah Surakarta  
Fakultas Psikologi  
Dekan

**Susatyo Yuwono, S.Psi, M.Si**

## MOTTO

- ❖ *Sesungguhnya sesudah kesulitan pasti akan datang kemudahan  
( Q. S Al insyirah, 6)*
  
- ❖ *Hidup untuk masa depan bukan untuk masa lalu, jangan sesali sesuatu yang sudah terjadi.  
(Penulis)*
  
- ❖ *Gunakanlah umur yang masih diberikan Allah kepadamu untuk terus belajar tanpa henti. Untuk meraih sukses setinggi-tingginya. Jika telah sukses jangan lupa asal usulmu. Tetaplah rendah hati.  
(Penulis)*
  
- ❖ *Jadilah orang pandai, jangan merasa pandai. Jadilah orang besar, tapi jangan merasa besar. Jadilah orang yang berjasa tanpa merasa berjasa.  
(Penulis)*

## **PERSEMBAHAN**

Penulis persembahkan karya sederhana ini untuk segenap cinta kasih yang mengelilingi penulis:

- ❖ Allah SWT atas semua karunia yang telah diberikan
- ❖ Ibu dan Ayah tercinta
- ❖ Saudara-saudara penulis, mbak Heny, Abi, mas Aziz, mas Wawan, dek Mukhlas
- ❖ Sahabat-sahabat penulis yang luar biasa

## KATA PENGANTAR

Assalamialaikum Wr.Wb

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, karunia dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya sederhana ini.

Tersusun dan terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan semua pihak, maka ijinkan penulis menghanturkan terima kasih kepada :

1. **Bapak Susatyo Yuwono, S.Psi, M.Si**, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. **Ibu Dr. Nisa Rachmah N.A, M.Si**, selaku pembimbing utama dengan penuh kesabaran dan ketelitian dalam memberikan arahan, petunjuk dan saran-saran yang sangat berharga bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. **Ibu Wisnu Sri Hertinjung, S.Psi, M.Si** selaku pembimbing pendamping yang dengan penuh kesabaran memberikan dorongan, bimbingan, petunjuk dan saran-saran yang berharga bagi penulis dalam menyusun skripsi ini.
4. **Ibu Dra. Siti Aisyah**, selaku pembimbing akademik.
5. **Seluruh staf pengajar dan staf administrasi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta**, yang telah memberikan bekal ilmu, pelayanan dan kemudahan kepada penulis.
6. **Ayah dan Ibu** penulis, sebagai motivator, inspirator dan supporter, yang tidak kenal lelah telah memberikan doanya, memberikan segenap cinta dan kasih

sayangnya, bagaikan telaga yang tidak pernah kering, sehingga penulis mampu bertahan sampai saat ini dalam kehidupan yang penuh perjuangan ini.

7. **Kakak-kakak dan adik tersayang** yang senantiasa memberikan kebahagiaan, keceriaan, kebersamaan, yang membuat hidup penulis semakin hidup dan terus bersemangat, mbak Heny, mas Aziz&Wawan, de Mukhlas dan kedua keponakanku Ridho&Haikal terima kasih untuk semuanya. Penulis bangga punya saudara seperti kalian.
8. **Mas Susilo Hadi Prayitno** terima kasih buat semuanya. Thanks for all, tanpamu aku tak bisa seperti ini.
9. **Abang Iyan** thanks buat semua dukungan, semangat n doanya.
10. **Seluruh keluarga besar As-Suhud** terima kasih buat doa dan dukungannya selama ini.
11. **Sahabat-sahabat terbaik**, Cipuk, Dini, Siti, Rahma, Upit, Novi, Hesti thanks atas dukungan kalian selama ini. Sahabat sekaligus saudaraku yang setiap saat selalu ada buat aku, Hendry, Emy, Leny, Puput, Agam, Nina, Fetty, Vita, Risa, dan anak-anak giro 4, terima kasih untuk kebersamaannya, ketulusannya, keceriannya, dukungan, serta semangatnya, semoga persahabatan ini tetap terjalin, kalian terlalu berharga untuk dilupakan.
12. **Buat informan BZR, RDS, SHP, AHP** terima kasih atas waktu n kerjasamanya.
13. **Komunitas kelas F** angkatan 2004 terima kasih atas kebersamaannya, maaf untuk semua khilaf.

Manusia hidup bukan karena mereka peduli pada diri sendiri, melainkan karena rasa cinta mereka pada sahabat, untuk itu terima kasih kepada sobatku semua yang tak mungkin penulis ucapkan satu persatu, terima kasih telah memberikan warna dalam hidup penulis.

Terakhir penulis menyadari tak ada gading yang tak retak, kritik dan saran sangat penulis harapkan. Mudah-mudahan skripsi ini mempunyai sumbangan yang berguna bagi yang memanfaatkannya. Amin ya rabbal alamin.

Wassalamualaikum Wr.wb

Surakarta, Oktober 2011

Miftakul Jannah



## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPEL DEPAN.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN MOTTO .....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
ABSTRAKSI .....	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Manfaat Penelitian .....	5
BAB II. LANDASAN TEORI	
A. Insomnia pada Mahasiswa yang Tinggal di Kos .....	7
1. Pengertian <i>Insomnia</i> .....	7
2. Faktor-faktor Penyebab <i>Insomnia</i> .....	11
3. Jenis-jenis <i>Insomnia</i> .....	15
4. Keluhan-keluhan <i>Insomnia</i> .....	20
5. Dampak <i>Insomnia</i> .....	21

6. Pengertian Mahasiswa yang Tinggal Kos .....	23
B. Deskripsi <i>Insomnia</i> Mahasiswa yang Tinggal di Kos .....	24
C. Pertanyaan penelitian .....	25
 BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Gejala Penelitian .....	27
B. Definisi Operasional Gejala Penelitian.....	27
C. Informan Penelitian.....	28
D. Lokasi penelitian.....	29
E. Metode Pengumpulan Data.....	29
1. Wawancara.....	29
2. Observasi.....	32
3. Angket <i>Insomnia</i> .....	33
4. Dokumentasi .....	38
F. Keabsahan Data .....	39
G. Metode Analisis Data.....	41
 BAB IV. PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN	
A. Persiapan Penelitian .....	44
1. Orientasi Kancan Penelitian.....	44
2. Persiapan Administrasi .....	44
B. Pengumpulan Data .....	45
C. Analisis Data.....	48
1. Data Angket .....	48
2. Hasil Observasi .....	50

D. Kategorisasi .....	78
E. Pembahasan .....	80
BAB V. PENUTUP.....	85
A. Kesimpulan .....	85
B. Saran .....	86
C. Kelemahan Penelitian .....	87
DAFTAR PUSTAKA .....	88
LAMPIRAN.....	91

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1. Karakteristik Informan Penelitian .....	29
Tabel 2. Panduan Wawancara .....	31
Tabel 3. Blue Print Angket.....	37
Tabel 4. Penomoran Item Untuk Angket Penelitian .....	37
Tabel 5. Data skor angket <i>insomnia</i> .....	48
Tabel 6. Kategorisasi Variabel <i>Insomnia</i> .....	49
Tabel 7. Data karakteristik informan .....	49
Tabel 8. Hasil Data Wawancara Informan I.....	55
Tabel 9. Hasil Data Wawancara Informan II .....	60
Tabel10. Hasil Data Wawancara Informan III.....	66
Tabel 11. Hasil Data Wawancara Informan IV .....	72
Tabel 12. Kategorisasi Hasil Penelitian .....	79

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
A. Angket Wawancara .....	91
B. Verbatim Wawancara .....	93
C. Kategorisasi Variabel <i>Insomnia</i> .....	133

## ABSTRAKSI

### INSOMNIA PADA MAHASISWA YANG TINGGAL DI KOS

Sepuluh penduduk dunia pernah mengalami *insomnia* selama beberapa waktu dalam kehidupannya, dan setiap satu dari enam orang menderita kesulitan tidur. Bahkan seseorang yang biasanya tidak mengalami kesulitan tidur kadang-kadang harus lebih lama berbaring di tempat tidur tanpa dapat memejamkan mata. Seringkali *insomnia* justru datang pada saat seseorang akan menjalankan tugas penting yang biasanya justru memerlukan istirahat cukup. Berdasarkan data awal yang diperoleh, *insomnia* juga dialami oleh sebagian mahasiswa yang tinggal di kos. Melihat keadaan di atas penulis merasa tertarik untuk meneliti *insomnia* pada mahasiswa yang tinggal di kos.

Penelitian ini menggunakan metode diskriptif kualitatif. Informan sebanyak empat orang mahasiswa, 2 laki-laki dan 2 perempuan yang diperoleh dari sari angket *insomnia*. Kemudian informasi dari informan penelitian dianalisis untuk merumuskan kesimpulan. Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode Wawancara, Observasi, Angket *Insomnia*, dan Dokumentasi.

Berdasarkan data-data yang diperoleh banyak faktor-faktor yang mempengaruhi *insomnia* pada informan antara lain: 1) informan sulit untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru, 2) adanya ketergantungan informan dengan keluarga, 3) beban kuliah dan tugas dari kampus, 4) kesulitan dalam mengatur masalah keuangan, 5) rasa cemas dan was-was yang berlebihan, 6) rasa sakit, 7) lingkungan yang berisik. *Insomnia* yang dialami oleh informan 1, 3 dan 4 bersifat kronis karena informan sudah mengalami *insomnia* selama lebih dari tiga bulan. Sedangkan *insomnia* yang dialami oleh informan 2 bersifat sementara, karena *insomnia* yang dialami informan tidak berlangsung setiap hari dan dalam jangka waktu yang tidak lama. Keluhan-keluhan yang timbul akibat *insomnia* oleh informan cukup beragam, antara lain adalah informan sering merasa lelah, capek, mata perih, badan panas atau meriang, kepala sering pusing, pegal saat bangun tidur. Sedangkan dampak-dampak *insomnia* yang dirasakan informan cukup beragam, antara lain adalah sering mengantuk saat melakukan aktivitas di siang hari, informan sulit berkonsentrasi dan sering lupa, mudah marah, sering telat masuk kuliah, sering menunda-nunda pekerjaan sehingga banyak tugas yang terbengkalai dan pemborosan.

Kata Kunci: Mahasiswa, *Insomnia*, Kos.