

**GAMBARAN INSOMNIA DI MASA PANDEMI COVID-19 PADA
DEWASA AWAL 18 – 25 TAHUN DI KECAMATAN SERENGAN**

Diajukan kepada Fakultas Psikologi

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh

Gelar Derajat Sarjana (S-1) Psikologi



Oleh:

PRAJNA ANINDYA

F 100 170 167

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2021

**GAMBARAN INSOMNIA DI MASA PANDEMI COVID-19 PADA
DEWASA AWAL 18 – 25 TAHUN DI KECAMATAN SERENGAN**

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh
Derajat Sarjana (S-1) Psikologi

Diajukan oleh:

PRAJNA ANINDYA

F 100 170 167

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

**GAMBARAN INSOMNIA DI MASA PANDEMI COVID-19 PADA
DEWASA AWAL 18 – 25 TAHUN DI KECAMATAN SERENGAN**

Oleh :

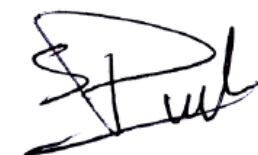
PRAJNA ANINDYA

F 100 170 167

Telah disetujui untuk dipertahankan
didepan Dewan Penguji

Telah disetujui oleh:

Pembimbing



Setivo Purwanto, S.Psi, M.Si
NIK.NIDN: 878/0625107401

2 September 2021

**GAMBARAN INSOMNIA DI MASA PANDEMI COVID-19 PADA
DEWASA AWAL 18 – 25 TAHUN DI KECAMATAN SERENGAN**

Yang diajukan oleh :

PRAJNA ANINDYA

F 100 170 167

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal
8 September 2021
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

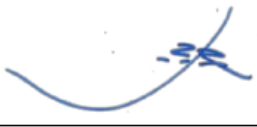
Ketua Sidang

Setivo Purwanto, S.Psi., M.Si., Psikolog



Penguji I

Aad Satria Permadi, S.Psi., MA



Penguji II

Achmad Dwitvatno O, S.Psi., M.Si



Surakarta, 8 September 2021

Universitas Muhammadiyah Surakarta
Fakultas Psikologi

Dekan,



Prof. Taufik Kasturi, M.Psi., Ph.D

NIK.NIDN: 779/0629037401

SURAT PERNYATAAN

Bismillahirrohmanirrohim

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Prajna Anindya
NIM : F 100 170 167
Fakultas : Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Judul : Gambaran Insomnia di Masa Pandemi Covid-19 pada Dewasa
Awal 18-25 Tahun di Kecamatan Serengan

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak dapat terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini, dan disebutkan dalam daftar pustaka. Saya juga menyatakan bahwa hasil karya ini adalah benar-benar karya saya probadi, sama sekali tidak melakukan plagiat ataupun meminta jasa pembuatan skripsi dari pihak lain.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan segala kesungguhan. Apabila dilain waktu ditemukan hal-hal yang bertentangan dengan pernyataan saya, maka saya bersedia menerima konsekuensinya.

Yang Menyatakan

Surakarta. 10 Agustus 2021



Prajna Anindya

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah rabbil'alam, segala puji syukur kehadiran Allah SWT, Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada junjungan Nabi besar, Muhammad SAW, keluarga, dan para sahabat beserta pengikutnya hingga akhir zaman. Atas kekuasaan dan izin Allah SWT skripsi dengan judul "Gambaran Insomnia Dimasa Pandemi Covid-19 Pada Dewasa Awal Usia 18-25 Tahun di Kecamatan Serengan Kota Surakarta" telah selesai. Dalam penulisan skripsi ini tidak luput dari kekurangan dan kelemahan. Namun, dengan bantuan berbagai pihak proposal skripsi ini dapat terselesaikan, oleh karena itu tiada ungkapan yang lebih pantas diucapkan kecuali ucapan terima kasih kepada :

1. Keluarga penulis Ibu Rien Dewiyana (Ibu), Bapak Arliansyah (Ayah.), dan Danendra Apta (Adik) yang selalu ada dan mendukung penulis dalam keadaan apapun.
2. Bapak Prof. Taufik Kasturi, M.Psi., Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian.
3. Bapak Setiyo Purwanto, S.Psi, M.Si, Psikolog selaku pembimbing skripsi yang selama ini telah memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis agar dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Seluruh staff pengajar dan staff karyawan Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan masa studi selama perkuliahan ini.
5. Rekan penelitian Umayu, Nahda Anisa, Monica Huaida, dan Muhammad Dhiya Ulhaq atas kerjasama dan bantuan selama proses penelitian.
6. Sahabat saya Nabila Khoirotunnisa, Zumrotun Sholikhah, Intan Lestari Dewi, Raudhatul Hasanah, Anindya Pangestuti, Elfira Shifana, Diar Kawuryan, Devi Helima yang sudah menjadi pendengar keluh kesah dan memberikan dukungan serta motivasi.

7. Sahabat SMA saya yaitu Fitra Kurnia, Febriyanti, Maria Siska, Meta Luvita, Dyah Nur, dan Ririn Marune yang sudah memberikan motivasi untuk dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang membantu penulis selama masa studi hingga penyelesaian skripsi ini.
9. Diriku sendiri, terimakasih sudah selalu berusaha menampilkan versi terbaikmu setiap harinya, *You are loved!*

Semoga Allah SWT memberikan balasan berlipat atas semua kebaikan dan bantuan yang telah diberikan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna karena keterbatasan penulis sendiri. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat berguna bagi kita semua.

Surakarta, 12 Agustus 2021

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR BAGAN	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
Abstrak	1
<i>Abstract</i>	2
PENDAHULUAN	3
METODE PENELITIAN.....	12
HASIL	15
PEMBAHASAN	26
KESIMPULAN	30
DAFTAR PUSTAKA	31
LAMPIRAN.....	35

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Skoring	13
Tabel 2. Data Interpretasi Insomnia	15
Tabel 3. Data Insomnia berdasarkan Jenis Kelamin	16
Tabel 4. Uji Independent Sample T-Test berdasarkan Jenis Kelamin	17
Tabel 5. Data Insomnia berdasarkan Status Pekerjaan	18
Tabel 6. Analisis Aspek <i>Insomnia Severity Index</i> (ISI)	19
Tabel 7. Kategori Penyebab Kesulitan Tidur	25

DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Interpretasi Insomnia	15
Bagan 2. Data Insomnia berdasarkan Jenis Kelamin	16
Bagan 3 Data Insomnia berdasarkan Status Pekerjaan	18
Bagan 4 Aspek Kesulitan Memulai Tidur.....	20
Bagan 5. Aspek Kesulitan Mempertahankan Tidur	21
Bagan 6. Aspek Terbangun lebih cepat.....	22
Bagan 7. Aspek Ketidakpuasan dalam Tidur	22
Bagan 8. Aspek Keterlihatan Gangguan Tidur	23
Bagan 9. Aspek Kekhawatiran terhadap Masalah Tidur.....	24
Bagan 10. Aspek Pengaruh Masalah Tidur pada Kegiatan Sehari-hari	24

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Insomnia Severity Index (ISI)	35
Lampiran 2 <i>Informed Consent</i>	37
Lampiran 3 <i>Print Out</i> Hasil Olah Data	39
Lampiran 4 Bukti Fisik Analisis Data.....	51
Lampiran 5 Surat Bukti Uji Turnitin.....	52
Lampiran 6 Surat Ijin Penelitian	53
Lampiran 7 Surat Balasan Peneltian	54

GAMBARAN INSOMNIA DI MASA PANDEMI PADA DEWASA AWAL 18-25 TAHUN DI KECAMATAN SERENGAN

Prajna Anindya¹, Setiyo Purwanto, S.Psi., M.Si, Psikolog²
Prajnaanindya6@gmail.com¹, sp239@ums.ac.id²
Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta¹²

Abstrak

Pandemi Covid-19 yang muncul pada akhir tahun 2019 sampai dengan saat ini banyak merubah aktivitas sehari-hari masyarakat, hal ini memunculkan banyak permasalahan psikologis yang dapat membuat seseorang mengalami insomnia, dimana insomnia merupakan salah satu gangguan tidur dimana seseorang mengalami kesulitan dalam memulai tidur ataupun mempertahankan tidurnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui serta mendeskripsikan insomnia yang terjadi pada selama masa pandemi pada usia dewasa awal di Kecamatan Serengan. Rumusan masalah dari penelitian ini adalah Bagaimana gambaran insomnia yang dialami masyarakat pada usia dewasa awal (18 – 25) selama pandemi covid-19 di Kecamatan Serengan. Subjek dalam penelitian ini yaitu masyarakat yang berdomisili di Kecamatan Serengan, berusia 18-25 tahun, memiliki gejala insomnia, dengan jumlah 207 responden. Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling dengan alat pengumpul data yaitu skala Insomnia Severity Index (ISI). Skala ISI memiliki 7 aitem. Analisis data menggunakan analisis deskriptif crosstabulation dengan menggunakan program SPSS for Windows. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 12,6% tidak terdeteksi insomnia, 46,9% mengalami insomnia ringan, 39,1% mengalami insomnia sedang, dan 1,4% mengalami insomnia berat. Permasalahan yang dialami oleh penderita insomnia untuk kesulitan memulai tidur pada kategori sedang (44,0%), sulit mempertahankan tidur pada kategori sedang (31,4%), terbangun lebih cepat dari biasanya pada kategori sedikit (32,9%), ketidakpuasan tidur pada kategori tidak puas (35,7%), keterlihatan gangguan tidur oleh orang lain pada kategori terlihat (31,9%), khawatir dengan masalah tidur pada kategori sedang (32,9%), pengaruh masalah tidur pada kegiatan sehari-hari pada kategori berpengaruh (37,2%). Hasil uji *independent sample t-test* nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,193 ($p > 0,05$) yang berarti tidak ada perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan.

Kata kunci: Covid-19, Dewasa Awal, Insomnia

GAMBARAN INSOMNIA DI MASA PANDEMI PADA DEWASA AWAL 18-25 TAHUN DI KECAMATAN SERENGAN

Prajna Anindya¹, Setiyo Purwanto, S.Psi., M.Si, Psikolog²
Prajnaanindya6@gmail.com¹, sp239@ums.ac.id²
Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta¹²

Abstract

The Covid-19 pandemic that emerged at the end of 2019 until now has changed a lot of people's daily activities, this has led to many psychological problems that can make a person experience insomnia, where insomnia is a sleep disorder where a person has difficulty sleeping or maintaining sleep. This study aims to identify and describe insomnia the pandemic in early adulthood in Serengan District. The formulation of insomnia exerinced by the community in early adulthood (18 – 25) during the covid-19 pandemicin Serengan District. The subjects in this study are people who live in Serengan District, 18 – 25 years old, have insomnia symptoms, with a total of 207 respondents. This study uses a purposive sampling technique with a data collection tool, namely the Insomnia Severity Index Scale (ISI). The ISI Scale has 7 items. Data analysis used descriptive crosstabulation analysis using SPSS for Windows program. The results showed that 12,6% had no detectable insomnia, 46,9% had mild insomnia, 39,1% had moderate insomnia, and 1,4% had severe insomnia. Problems experienced by insomniacs are difficulty initiating sleep in the moderate category (44,0%), difficulty maintaining sleep in the moderate category (32,9%), waking up in the dissatisfied category (35,7%), the appearance of sleep disturbance by others in the visible category (31,9%), being worried about sleep problems in the category (32,9%), the effect of sleep problems on daily activities in the category influential (37,2%). The result of the independent sample t-test the value sig. (2-tailed) of 0,193 ($p > 0,05$) which means that there is no significant difference between the sex of men and women.

Keyword: Covid-19, Early Adult, Insomnia