

**GAMBARAN INSOMNIA DIMASA PANDEMI COVID-19 PADA
DEWASA AWAL (18-25 TAHUN) DI KECAMATAN BANJARSARI**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Psikologi

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh

Gelar Derajat Sarjana (S-1) Psikologi



Oleh:

MUHAMMAD DHIYA 'ULHAQ

F 100 170 022

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2021

**GAMBARAN INSOMNIA DIMASA PANDEMI COVID-19 PADA
DEWASA AWAL (18-25 TAHUN) DI KECAMATAN BANJARSARI**

SKRIPSI

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

Diajukan oleh:

MUHAMMAD DHIYA 'ULHAQ

F 100 170 022

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

2021

HALAMAN PERSETUJUAN

**GAMBARAN INSOMNIA DIMASA PANDEMI COVID-19 PADA
DEWASA AWAL (18-25 TAHUN) DI KECAMATAN BANJARSARI**

Oleh :

MUHAMMAD DHIYA 'ULHAQ

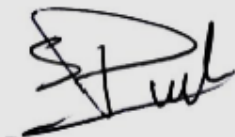
F 100 170 022

Telah disetujui untuk dipertahankan

didepan Dewan Penguji

Telah disetujui oleh:

Pembimbing



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

Surakarta, 25 Agustus 2021

**GAMBARAN INSOMNIA DIMASA PANDEMI COVID-19
PADA DEWASA AWAL (18-25 TAHUN) DI KECAMATAN BANJARSARI**

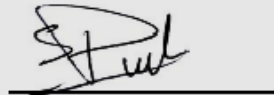
Yang diajukan oleh :

MUHAMMAD DHIYA 'ULHAQ
F 100 170 022

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

Ketua Sidang

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



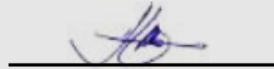
Penguji I

Aad Satria Permadi, S.Psi., MA



Penguji II

**Achmad Dwityanto Oktaviansyah, S.Psi.,
M.Si**



Surakarta, 08 September 2021

Universitas Muhammadiyah Surakarta
Fakultas Psikologi
Dekan,



Prof. Taufik, M.Si., Ph.D
NIK.NIDN: 799/0629037401

SURAT PERNYATAAN

Bismillahirrohmanirrohim

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Muhammad Dhiya 'Ulhaq
NIM : F 100 170 022
Fakultas : Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta
Judul : Gambaran Insomnia Dimasa Pandemi Covid-19 Pada Dewasa Awal (18-25 Tahun) Di Kecamatan Banjarsari

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 pribadi, 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, 25 Agustus 2021

A handwritten signature in black ink is written over a yellow and red 6000 Rupiah stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'REPUBLIK INDONESIA' and '6000'. The signature is written in a cursive style.

Muhammad Dhiya 'Ulhaq

UCAPAN TERIMAKASIH

Assalamualaikum Warrohmatullahiwabarokatuh

Puji syukur saya panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Gambaran Insomnia Dimasa Pandemi Covid-19 Pada Dewasa Awal (18-25 Tahun) Di Kecamatan Banjarsari” dengan lancar. Pada penyusunan skripsi ini, banyak pihak yang telah memberikan bantuan dan dukungan. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih kepada:

1. Bapak Rohman dan Ibu Siti Istina, selaku orang tua yang tiada putusnya memberikan doa dan dukungan, mendidik, memberikan motivasi kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan tanggung jawab yang diberikan.
2. Rona Naziihah selaku adek yang selalu memberikan motivasi dan dukungannya dalam menyelesaikan skripsi serta selalu mendoakan peneliti.
3. Ibu Dra. Juliani Prasetyaningrum, M.Psi, Psikolog selaku Pembimbing Akademik atas keikhlasan dan kesabarannya dalam membimbing selama perkuliahan berlangsung.
4. Bapak Setiyo Purwanto, S.Psi, M.Si, Psikolog selaku pembimbing skripsi atas keikhlasan dan kesabarannya dalam membimbing menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.
5. Bapak Prof. Taufik, S.Psi., M.Si., Ph.D selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan ijin penelitian kepada penulis.
6. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan ilmu, serta para staf Tata Usaha yang membantu kelancaran skripsi.
7. Terimakasih kepada keluarga Psikologi angkatan 2017 dan keluarga SUOF Fakultas Psikologi UMS, yang dimana telah memberikan dukungan serta doanya.
8. Monica Huaida Hanifah dan Keluarga yang selalu memberikan semangat, nasihat, dukungan serta doa yang telah diberikan kepada peneliti.

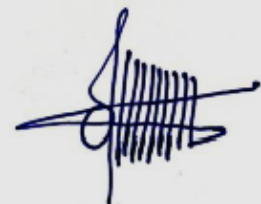
9. Terimakasih kepada Umayya, Prajna Anin, Nahda Anisa, dan Monica Huaida yang telah bekerjasama dan saling mendukung dalam skripsi payungan ini.
10. Sahabat saya Tegar Amy, M Musya, Fajar Gemilang, Nugroho, Afif, Fibiyan, Ryan, Widya Putri, Taqiya Dipsatara, Zhuyin Zhelina, dan adek tingkat Asna Ayumy yang telah memberikan bantuan, doa, maupun mendengarkan keluh kesah penulis.
11. Semua pihak yang membantu di dalam menyelesaikan skripsi yang tidak dapat disebutkan satu persatu, *Syukron Jazakumullah Khoiron Katsiron*. Semoga Allah SWT membalas semua amal kebaikan yang telah kalian berikan kepada penulis.

Akhir kata penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, Semoga karya ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan perkembangan ilmu pengetahuan

Wassalamualaikum Warohmatullahiwabarokatuh

Surakarta, 25 Agustus 2021

Penulis



Muhammad Dhiya 'Ulhaq

DAFTAR ISI

COVER	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
UCAPAN TERIMAKASIH.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
Abstrak.....	1
<i>Abstract</i>	2
PENDAHULUAN	3
METODE	11
HASIL.....	14
PEMBAHASAN	26
KESIMPULAN.....	32
DAFTAR PUSTAKA	33
LAMPIRAN.....	37

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Tingkatan Insomnia di Kecamatan Banjarsari	14
Tabel 2. Karakteristik Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin.....	15
Tabel 3. Independent Sampel T-Test Berdasarkan Jenis Kelamin	16
Tabel 4. Karakteristik Subjek Berdasarkan Pekerjaan.....	17
Tabel 5. Sebaran Kesulitan Memulai Tidur Subjek.....	19
Tabel 6. Sebaran Sulit Untuk Mempertahankan Tidur Subjek	20
Tabel 7. Bangun Lebih Cepat Dari Biasanya.....	21
Tabel 8. Sebaran Kepuasan Tidur Subjek.....	22
Tabel 9. Sebaran Keterlihatan Gangguan Tidur Oleh Orang Lain.....	23
Tabel 10. Sebaran Keadaan Khawatir Dengan Masalah Tidur	24
Tabel 11. Pengaruh Masalah Tidur Pada Kegiatan Sehari-Hari	25
Tabel 12. Kategori Penyebab Gangguan Tidur.....	25

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Tingkatan Insomnia Di Kecamatan Banjarsari	14
Gambar 2. Karakteristik Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	15
Gambar 3. Karakteristik Subjek Berdasarkan Pekerjaan	17
Gambar 4. Sebaran Kesulitan Memulai Tidur Subjek	18
Gambar 5. Sebaran Sulit Untuk Memulai Tidur Subjek	19
Gambar 6. Bangun Lebih Cepat Dari Biasanya	20
Gambar 7. Sebaran Kepuasan Tidur Subjek	21
Gambar 8. Sebaran Keterlihatan Gangguan Tidur Oleh Orang Lain.....	22
Gambar 9. Sebaran Keadaan Khawatir Dengan Masalah Tidur	23
Gambar 10. Pengaruh Masalah Tidur Pada Kegiatan Sehari-Hari	24

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Insomnia Severity Index (ISI)	37
Lampiran 2. Perhitungan Uji Reabilitas.....	39
Lampiran 3. <i>Printout</i> Hasil dan Olah Data	40
Lampiran 4. <i>Informed Consent</i> (IC)	55
Lampiran 5. Bukti Fisik dan Bukti Analisis Data.....	57
Lampiran 6. Surat Bukti Uji Turnitin.....	59
Lampiran 7. Surat Ijin Penelitian	60
Lampiran 8. Surat Balasan Penelitian	61

DEWASA AWAL (18-25 TAHUN) DI KECAMATAN BANJARSARI

Muhammad Dhiya 'Ulhaq¹⁾, Setiyo Purwanto²⁾

emdeu28@gmail.com¹⁾, sp239@ums.ac.id²⁾

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta¹²⁾

Abstrak

Pandemi Covid-19 merupakan penyakit baru yang mewabah di dunia, penyebaran virus ini sangat cepat. Akibatnya banyak orang yang mengalami kekhawatiran yang berlebih hingga menyebabkan kualitas tidur mereka terganggu. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui gambaran insomnia pada rentang usia dewasa awal (18-25 tahun) selama masa pandemi di wilayah Kecamatan Banjarsari. Hipotesis dari penelitian ini ialah “terdapat pengaruh jenis kelamin terhadap gangguan insomnia selama pandemi covid-19 pada dewasa awal (18-25 tahun) di kecamatan Banjarsari”. Populasi dalam penelitian ini merupakan dewasa awal dengan usia 18 sampai 25 tahun yang tidak sedang mengalami gangguan atau penyakit fisik akut di Kecamatan Banjarsari. Dari populasi yang ada, diambil 254 subjek orang dewasa awal sebagai sampel penelitian karna adanya keterbatasan waktu dan kondisi pandemi yang semakin meningkat. Pemilihan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala *Insomnia Severity Index* (ISI) yang diberikan dalam bentuk *google form* yang disebarluaskan secara online melalui *chat personal* dan *whatsapp group*. Analisis data yang digunakan adalah teknik analisis data kuantitatif yang menggunakan statistik deskriptif. Skala yang digunakan yaitu skala *likert*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden mengalami insomnia “sedang” (46,9%), insomnia “ringan” (39,4%), “tidak mengalami insomnia” (10,2%) dan insomnia “parah” (3,5%). Hasil uji *independent sample t-test* ditemukan bahwa nilai *sig. (2-tailed)* 0,01 ($p < 0,05$) yang artinya subjek yang mengalami insomnia antara jenis kelamin laki-laki dan perempuan terdapat perbedaan yang signifikan. Jenis kelamin laki-laki dan pekerjaan sebagai mahasiswa lebih dominan mengalami insomnia selama pandemi covid-19.

Kata kunci : Dewasa Awal, Insomnia, Pandemi Covid-19.

GAMBARAN INSOMNIA DIMASA PANDEMI COVID-19 PADA DEWASA AWAL (18-25 TAHUN) DI KECAMATAN BANJARSARI

Muhammad Dhiya ‘Ulhaq¹⁾, Setiyo Purwanto²⁾

emdeu28@gmail.com¹⁾, sp239@ums.ac.id²⁾

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstract

The Covid-19 pandemic is a new disease that is endemic in the world, the spread of this virus is swift. As a result, many people experience excessive worry that causes their sleep quality to be disturbed. The purpose of this study was to determine the description of insomnia in the early adult age range (18-25 years) during the pandemic in the Banjarsari District. The hypothesis of this study is "there is an influence of gender on insomnia disorders during the covid-19 pandemic in early adulthood (18-25 years) in Banjarsari district". The population in this study were early adults aged 18 to 25 years who were not experiencing acute physical disorders or illnesses in Banjarsari District. 254 early adult subjects were taken as research samples from the existing population due to time constraints and increasing pandemic conditions. The sample selection in this study used a purposive sampling technique. Data collection in this study used the Insomnia Severity Index (ISI) scale which was given in a google form that was distributed online through personal chats and WhatsApp groups. The data analysis used is a quantitative data analysis technique that uses descriptive statistics. The scale used is the Likert scale. The results of this study showed that respondents experienced "moderate" insomnia (46.9%), "mild" insomnia (39.4%), "no insomnia" (10.2%), and "severe" insomnia (3.5%). The results of the independent sample t-test test found that the value of sig (2-tailed) was 0.01 ($p < 0.05$), which means that there were significant differences between male and female subjects experiencing insomnia. Therefore, men and work as students are more dominant in experiencing insomnia during the covid-19 pandemic.

Keyword: Early Adulthood, Insomnia, Covid-19 Pandemic