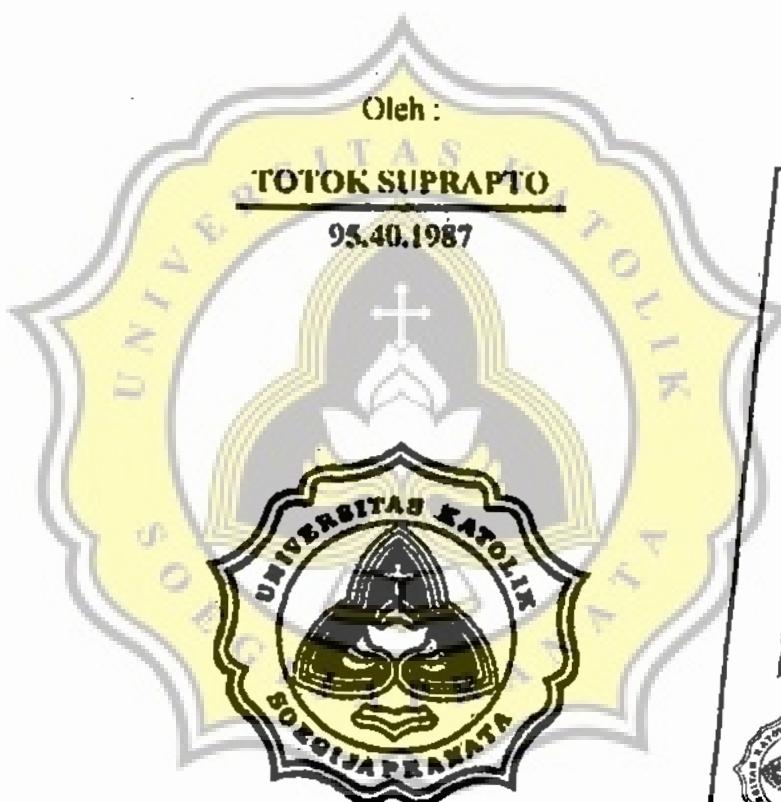


**INSOMNIA DITINJAU DARI DEPRESI PADA  
MAHASISWA YANG TINGGAL  
DI PONDOKAN**

**SKRIPSI**



**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA  
SEMARANG**

**2000**

**INSOMNIA DITINJAU DARI DEPRESI PADA  
MAHASISWA YANG TINGGAL  
DI PONDOKAN**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata  
Semarang Dan Diterima untuk memenuhi sebagian  
dari syarat-syarat memperoleh

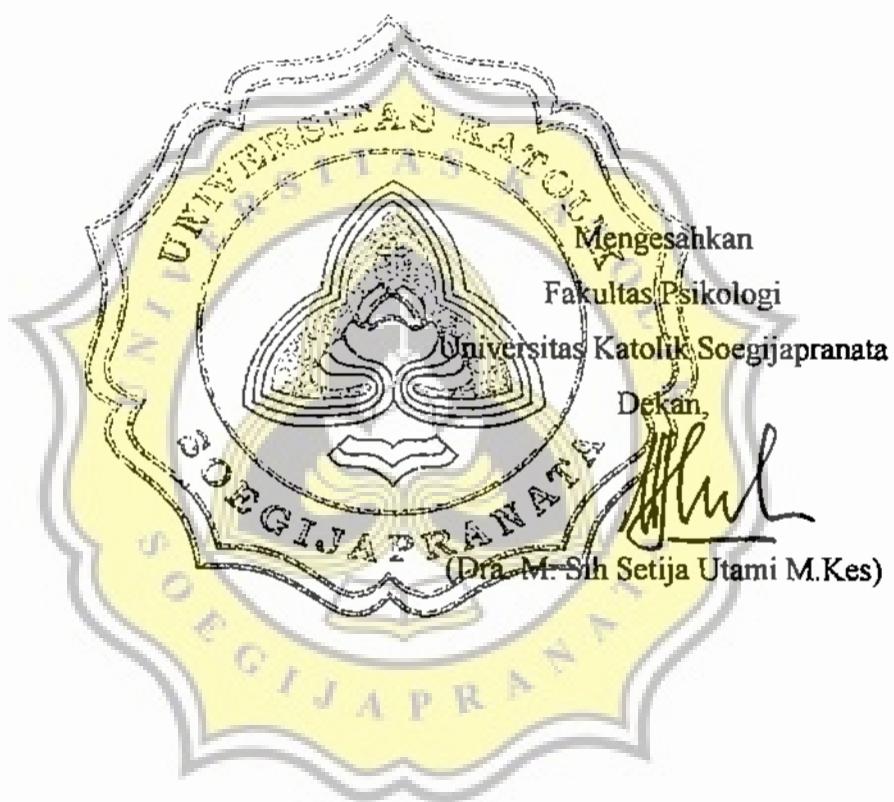


**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA  
SEMARANG**

**2000**

Dipertahankan di depan Dewan Pengaji Skripsi Fakultas Psikologi  
Universitas Katolik Soegijapranata dan diterima Untuk  
memenuhi sebagian dari syarat-syarat memperoleh  
Derajat Sarjana Psikologi

Pada Tanggal :



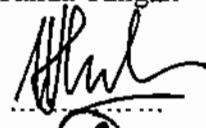
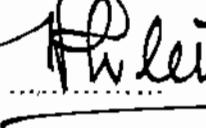
Dewan Pengaji

Tanda Tangan

1. Dra. M. Sih Setija Utami, M Kes.

2. Drs. ML. Oetomo

3. Drs. George Hardjanta, MSi






*Lebih baik berusaha melakukan sesuatu yang besar  
dan gagal daripada tidak berusaha  
Melakukan apapun dan berhasil.  
(Schuller)*

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Dengan mengucapkan syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas Rahmat dan RidloNya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari tersusunnya skripsi ini juga tidak lepas dari bantuan berbagai pihak yang telah membantu penulis, baik secara langsung maupun tidak langsung.

Maka dalam kesempatan ini dengan kerendahan dan ketulusan hati penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Ibu Dra. M. Sih Setija Utami, M.Kes selaku Dekan Fakultas Psikologi yang selalu memberi bimbingan selama penulis menuntut ilmu di fakultas Psikologi.
2. Bapak Drs. ML. Oetomo selaku mantan Dekan Psikologi yang selalu membimbing dan memberi teladan yang baik bagi penulis selama menuntut ilmu di Fakultas Psikologi maupun pada masa-masa yang akan datang.
3. Bapak Drs. George Hardjanta, M.Si selaku dosen pembimbing utama yang selalu membimbing dan memberi pengarahan kepada penulis dengan penuh kesabaran selama penulis mengerjakan skripsi.
4. Ibu Mg. Erna Agustina, S.Psi selaku dosen pembimbing pendamping yang selalu membimbing penulis dengan penuh kesabaran selama penulis mengerjakan skripsi.
5. Ibu Lita Widyo Hastuti, S.Psi selaku dosen wali yang selalu memberi bimbingan selama penulis menuntut ilmu di Fakultas Psikologi.

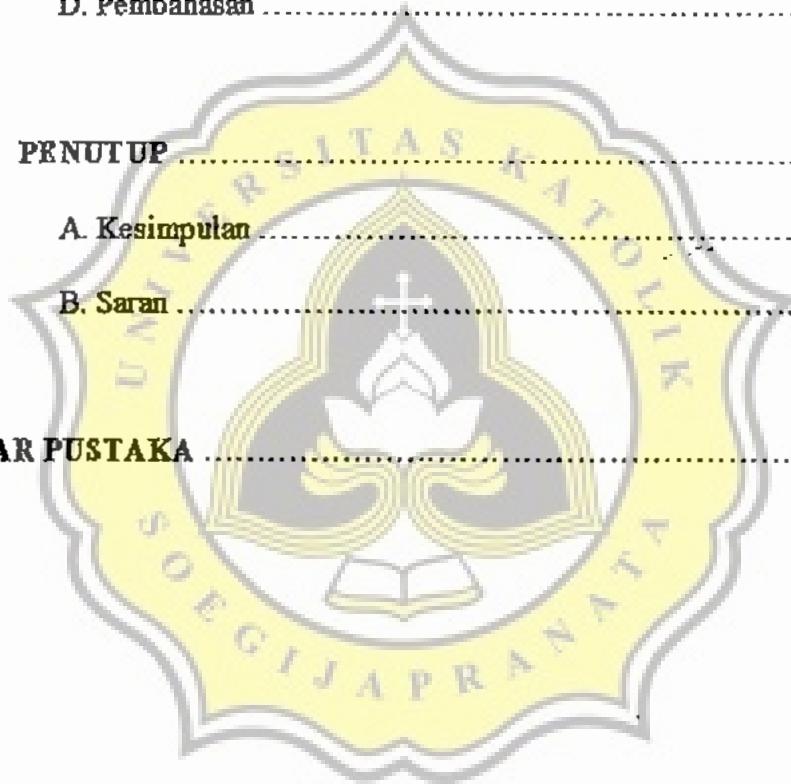
- mendap  
manfaat  
.....
6. Dekan dan Staf Pengajaran Fakultas Teknik, Fakultas Psikologi, Fakultas Hukum, Fakultas Teknologi Pangan, Fakultas Teknologi Industri, Fakultas Ekonomi yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan penelitian di Fakultas masing-masing.
  7. Seluruh dosen Fakultas Psikologi yang telah mendidik penulis selama menuntut ilmu di Fakultas Psikologi.
  8. Seluruh Staf Pengajaran Fakultas Psikologi yang selalu membantu dan memberi informasi berkaitan dengan program studi kepada penulis.
  9. Seluruh karyawan perpustakaan Universitas Katolik Soegijapranata yang telah menunjukkan referensi kepada penulis selama mengerjakan skripsi.
  10. Bapak dan Ibuku tercinta serta kakak-kakakku yang selalu memberi bimbingan, dukungan dan dorongan selama penulis menuntut ilmu.
  11. Seluruh teman-teman angkatan 95 yang senantiasa mendukung penulis dalam mengerjakan skripsi.
  12. Diana dan Astri yang telah memberi motto untuk ditulis dalam skripsi ini.
  13. Teman-teman kost yang selalu membuat suasana kost menjadi semarak sehingga penulis merasa sedang berada di dalam keluarga sendiri.
  14. Om Lukman yang selalu memberi masukan yang sangat berguna mengenai skripsi kepada penulis.
  15. Anak-anak WARNA yang selalu membuat penulis merasa gembira dan bangga.
  16. Kru ZIP komputer yang membantu penulis dalam hal pengetikan skripsi.
  17. Bagi semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

## DAFTAR ISI

|   | Halaman     |
|---|-------------|
| <b>HALAMAN JUDUL.....</b>                                 | <b>i</b>    |
| <b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>                           | <b>ii</b>   |
| <b>HALAMAN PERSEMPBAHAN.....</b>                          | <b>iii</b>  |
| <b>HALAMAN MOTTO .....</b>                                | <b>iv</b>   |
| <b>UCAPAN TERIMA KASIH.....</b>                           | <b>v</b>    |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                                    | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                                 | <b>xi</b>   |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                              | <b>xii</b>  |
| <br>  |             |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>                             | <b>1</b>    |
| A. Latar Belakang Masalah .....                           | 1           |
| B. Tujuan Penelitian .....                                | 5           |
| C. Manfaat Penelitian .....                               | 5           |
| <br>  |             |
| <b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>                        | <b>6</b>    |
| A. Insomnia Pada Mahasiswa Yang Tinggal Di Pondokan ..... | 6           |
| 1. Siklus Tidur .....                                     | 6           |
| 2. Pengertian Insomnia .....                              | 7           |
| 3. Faktor-faktor Penyebab Insomnia .....                  | 8           |

|   |    |
|---|----|
| 4. Bentuk-bentuk Insomnia .....   | 10 |
| 5. Keluhan-keluhan Insomnia .....   | 11 |
| 6. Pengertian Mahasiswa Yang Tinggal Di Pondokan .....                                      | 13 |
| 7. Deskripsi Tentang Insomnia Mahasiswa Yang Tinggal.....<br>Di Pondokan .....              | 14 |
| B. Depresi .....  | 15 |
| 1. Pengertian Depresi .....   | 15 |
| 2. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Depresi .....  | 16 |
| 3. Gejala-gejala Yang Menyertai Depresi .....   | 18 |
| C. Hubungan Antara Depresi Dengan Insomnia Pada<br>Mahasiswa Yang Tinggal Di Pondokan ..... | 23 |
| D. Hipotesis .....  | 24 |
| <br><b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>  | 25 |
| A. Identifikasi Variabel Penelitian .....   | 25 |
| B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....   | 25 |
| C. Populasi Dan Pengambilan Sampel .....  | 26 |
| D. Metode Pengumpulan Data .....  | 28 |
| E. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur .....   | 31 |
| F. Metode Analisis Data .....   | 33 |
| <br><b>BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN .....</b>                                    | 34 |
| A. Orientasi Kancah dan Persiapan Penelitian .....  | 34 |
| 1. Orientasi Kancah .....   | 34 |

|  |               |
|--|---------------|
| <b>2. Persiapan Penelitian .....</b>   | <b>35</b>     |
| <b>B. Pelaksanaan Penelitian .....</b> | <b>43</b>     |
| <b>C. Hasil Penelitian .....</b>       | <b>43</b>     |
| <b>1. Uji Normalitas .....</b>         | <b>43</b>     |
| <b>2. Uji Linearitas .....</b>         | <b>44</b>     |
| <b>3. Analisis Data .....</b>          | <b>44</b>     |
| <b>D. Pembahasan .....</b>             | <b>44</b>     |
| <br><b>BAB V PENUTUP .....</b>         | <br><b>49</b> |
| <b>A. Kesimpulan .....</b>             | <b>49</b>     |
| <b>B. Saran .....</b>                  | <b>49</b>     |
| <br><b>DARTAR PUSTAKA .....</b>        | <br><b>50</b> |



## DAFTAR TABEL

|  | Halaman |
|--|---------|
| Tabel 1      Blue Print Angket Insomnia .....                    | 30      |
| Tabel 2      Interpretasi Pengukur Depresi Beck .....            | 31      |
| Tabel 3      Rancangan Sebaran Item Angket Insomnia .....        | 36      |
| Tabel 4      Sebaran Item Valid Angket Insomnia .....            | 41      |
| Tabel 5      Sebaran Item Angket Insomnia Untuk Penelitian ..... | 42      |



## DAFTAR LAMPIRAN

|            |   |    |
|------------|---|----|
| LAMPIRAN A | Angket Uji Coba. Angket Insomnia .....                      | 52 |
| LAMPIRAN B | Nilai Kasar Angket Uji Coba. Angket Insomnia .....          | 56 |
| LAMPIRAN C | Uji Validitas dan Uji Reliabilitas. Angket Insomnia ....    | 60 |
| LAMPIRAN D | Angket Penelitian .....                                     | 64 |
|            | D. 1. Angket Insomnia .....                                 | 65 |
|            | D. 2. <i>The Beck Depression Inventory</i> (BDI) .....      | 69 |
| LAMPIRAN E | Data Kasar Angket Penelitian .....                          | 75 |
|            | E. 1. Data Angket Insomnia .....                            | 76 |
|            | E. 2. Data <i>The Beck Depression Inventory</i> (BDI) ..... | 81 |
| LAMPIRAN F | Uji Normalitas .....  | 86 |
| LAMPIRAN G | Uji Linearitas .....  | 89 |
| LAMPIRAN H | Hasil Penelitian. <i>Korelasi Product Moment</i> .....      | 91 |
| LAMPIRAN I | Surat Bukti Penelitian .....                                | 94 |