

INSOMNIA PADA DEWASA AWAL

Tesis

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Mencapai Derajat Magister Profesi Psikologi

Program Studi Pendidikan Profesi Psikologi
Jenjang Magister
Mayor Klinis Dewasa

Diajukan oleh:
Made Ayu Wahyuning Prativi
14.E3.0040



PROGRAM PENDIDIKAN PROFESI PSIKOLOGI
JENJANG MAGISTER
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2018


HALAMAN PENGESAHAN

INSOMNIA PADA DEWASA AWAL


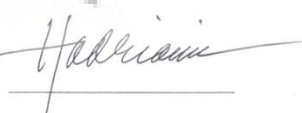
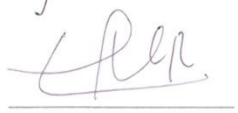
Made Ayu Wahyuning Pratiwi
14.E3.0040

Tesis ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Profesi Psikologi pada tanggal:
7 Maret 2018

Semarang, 7 Maret 2018
Ketua Program,


(Dr. Endang Widyorini, Psikolog)

Penguji:

1. Dr. Endang Widyorini, Psikolog. 
2. Dra. Emmanuela Hadriami, M.Si., Psikolog. 
3. Esthi Rahayu, S.Psi., M.Si., Psikolog. 

HALAMAN PERSETUJUAN

INSOMNIA PADA DEWASA AWAL

Made Ayu Wahyuning Prativi
14.E3.0040

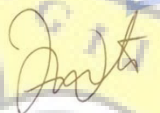
Tesis ini telah disetujui sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh
gelar Magister Profesi Psikologi

Semarang, 7 Maret 2018

Disetujui oleh :

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II


(Siswanto, S.Psi., M.Si., Psikolog.)


(Drs. George Hardjanta, M. Si., Psikolog.)

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam tesis ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi. Sepanjang pengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.



INSOMNIA PADA DEWASA AWAL

Made Ayu Wahyuning Prativi

Abstraksi

Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan keterkaitan pemenuhan tugas perkembangan dewasa awal dalam pengembangan insomnia. Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus eksplorasi dengan desain penelitian studi kasus tunggal. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 3 orang terdiri dari 2 orang laki-laki dan 1 orang perempuan yang mengalami insomnia klinis dengan rentang usia 22-27 tahun. Pengambilan data dilakukan dengan teknik wawancara, observasi, *The Insomnia Severity Index (ISI)* dan tes psikologi (EPPS, Teknik Wartegg, dan Tes Grafis). Data dianalisis dengan mengkategorikan tema-tema yang ditemukan dari pengalaman partisipan kemudian menjelaskan hubungan antar pola-pola yang telah ditemukan ke dalam bentuk deskripsi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegagalan pemenuhan tugas perkembangan dewasa awal dapat menjadi faktor risiko seseorang mengalami insomnia. Ketidakpercayaan diri akibat pola asuh menjadi faktor utama yang menghambat pemenuhan tugas perkembangan dewasa awal. Hal ini memunculkan kecemasan untuk memenuhi standar dalam diri agar terhindar dari penolakan. Kurangnya kontrol diri terhadap kecemasan dapat mempengaruhi proses berpikir yang menjadikan seseorang tetap terjaga sehingga mengembangkan kebiasaan tidur yang tidak baik. Bertahannya kebiasaan tidur ini menyebabkan gejala dan dampak insomnia bertahan dan gagal teratasi.

Kata kunci: insomnia, tugas perkembangan, dewasa awal, kepercayaan diri, kecemasan.



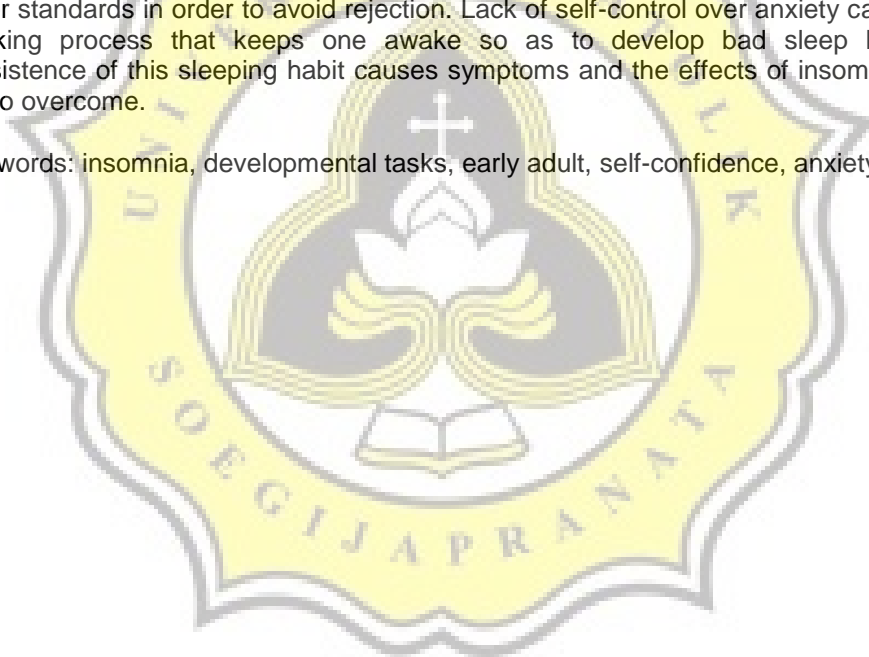
INSOMNIA IN EARLY ADULT

Made Ayu Wahyuning Prativi

Abstract

The relevance of the fulfillment of early adult development tasks in relation to the development of insomnia was the aims of this study. Exploratory case study approaches with a single case study research design were used in this study. Participants in this study amounted to 3 people consisting of 2 men and 1 woman who experienced clinical insomnia with age range between 22-27 years old. The data were collected by interview technique, observation, The Insomnia Severity Index (ISI) and psychological test (EPPS, Wartegg, BAUM, DAP, and HTP). The data were analyzed by categorizing the themes found from the participants' experience and then explaining the relationship between the patterns that had been found in the description form. The results showed that failure of fulfilling the early adult development tasks can be a risk factor for someone experiencing insomnia. Low of self-confidence due to parenting becomes the main factors that obstruct the fulfillment of the early adult development tasks. This factor raised anxiety to meet the inner standards in order to avoid rejection. Lack of self-control over anxiety can affect the thinking process that keeps one awake so as to develop bad sleep habits. The persistence of this sleeping habit causes symptoms and the effects of insomnia become fail to overcome.

Keywords: insomnia, developmental tasks, early adult, self-confidence, anxiety.



PERSEMBAHAN DAN MOTTO

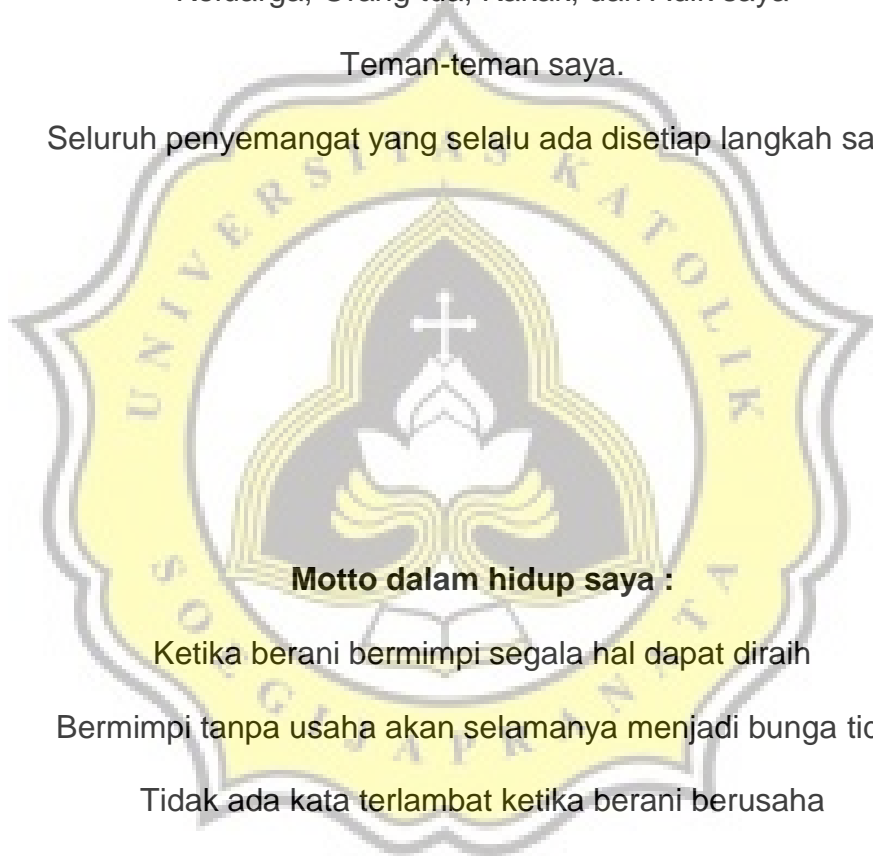
Karya Ini saya persembahkan untuk :

Ida Sang Hyang Widhi Wasa

Keluarga, Orang tua, Kakak, dan Adik saya

Teman-teman saya.

Seluruh penyemangat yang selalu ada disetiap langkah saya.



Motto dalam hidup saya :

Ketika berani bermimpi segala hal dapat diraih

Bermimpi tanpa usaha akan selamanya menjadi bunga tidur

Tidak ada kata terlambat ketika berani berusaha

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur dan terima kasih kepada Ida Sang Hyang Widhi Wasa kerana telah melancarkan peneliti agar dapat menyelesaikan tesis ini dengan baik. Peneliti yakin tanpa bimbingan-Nya peneliti tidak akan mampu melewati segala hambatan yang terjadi selama proses penyusunan tesis ini. Dalam penyusunan tesis ini, peneliti mendapatkan bantuan serta dukungan dari berbagai pihak secara moral maupun material, sehingga peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Endang Widyorini, M.Si., Psikolog. selaku ketua Program Pasca Sarjana Magister Psikologi Unika Soegijapranata
2. Bapak Siswanto, S.Psi., M.Si., Psikolog. selaku dosen pembimbing utama yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, ide, serta saran kepada peneliti yang berguna selama penyusunan tesis ini hingga tesis ini terselesaikan dengan baik.
3. Bapak Drs. George Hardjanta, M.Si., Psikolog. selaku dosen pembimbing pendamping yang bersedia meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, ide, serta saran kepada peneliti yang berguna selama penyusunan tesis ini hingga tesis ini terselesaikan dengan baik.
4. BO, DR, dan BD selaku partisipan penelitian yang telah meluangkan waktu untuk peneliti sehingga proses penelitian dapat berlangsung dengan baik.

5. Keluarga dan teman-teman dari ketiga partisipan yang telah meluangkan waktu untuk peneliti sehingga proses penelitian dapat berlangsung dengan baik.
6. Seluruh keluarga SriBudi terutama Bapak dan Mama yang selalu memberikan dukungan setiap saat kepada peneliti baik moril maupun materiil serta Sista-sista (Utik, Arik, dan Widya) yang selalu memberikan semangat.
7. Kepada sahabat peneliti Ayu Duwi, Samira Pelangi, dan Fransisca Dina yang telah memberikan semangat dan kebersamaannya yang telah membantu peneliti menyelesaikan tesis ini. Serta sahabat-sahabat peneliti di Bali (Pipit, Cintya, Mala, dan Ngurah) yang selalu memberikan semangat.
8. Serta segenap pihak yang telah membantu peneliti yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.

Penulis berharap penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi segenap pihak yang membutuhkan meskipun jauh dari kata sempurna. Penulis ucapkan terima kasih.

Semarang, 7 Maret 2018

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
ABSTRAKSI	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
PERSEMBAHAN DAN MOTTO	vii
UCAPAN TERIMA KASIH	viii
DAFTAR ISI	x
DARTAR TABEL	xiv
DAFTAR SKEMA	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan	11
D. Manfaat	11
1. Manfaat Teoritis	11
2. Manfaat Praktis	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	12
A. Dewasa Awal	12

1. Perkembangan Dewasa Awal	12
2. Hambatan dalam Perkembangan Dewasa Awal	16
B. Insomnia	18
1. Definisi Insomnia	18
2. Jenis Insomnia	21
3. Karakteristik Insomnia Menurut DSM-5	26
4. Tahapan Pengembangan Insomnia	27
5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengembangan Insomnia	28
6. Dampak Insomnia	33
C. Dinamika Insomnia pada Dewasa Awal	34
D. Proposisi	40
E. Pertanyaan Penelitian	40
BAB III METODE PENELITIAN	41
A. Jenis Penelitian	41
B. Fokus Penelitian	42
C. Partisipan Penelitian	43
D. Metode Pengumpulan Data	44
E. Keterandalan Validitas dan Reabilitas	45
F. Prosedur Analisis Data	46
BAB IV HASIL PENELITIAN	48
A. Persiapan Penelitian	48
B. Pelaksanaan Penelitian	50
C. Hasil Pengumpulan Data	51

1. Kasus 1	51
a. Identitas Partisipan	51
b. Hasil Observasi	52
c. Hasil <i>The Insomnia Severity Index (ISI)</i>	53
d. Hasil Alat Tes Psikologi	54
e. Hasil Wawancara	61
f. Analisis Kasus 1	66
2. Kasus 2	87
a. Identitas Partisipan	87
b. Hasil Observasi	87
c. Hasil <i>The Insomnia Severity Index (ISI)</i>	89
d. Hasil Alat Tes Psikologi	90
e. Hasil Wawancara	96
f. Analisis Kasus 2	100
3. Kasus 3	124
a. Identitas Partisipan	124
b. Hasil Observasi	124
c. Hasil <i>The Insomnia Severity Index (ISI)</i>	126
d. Hasil Alat Tes Psikologi	127
e. Hasil Wawancara	133
f. Analisis Kasus 3	137
D. Hasil Penelitian	159
1. Kategori Insomnia	159

2. Hubungan Insomnia dengan Tipe Kepribadian	160
3. Pemenuhan Tugas Perkembangan Dewasa Awal	166
4. Penghambat Pemenuhan Tugas Perkembangan Dewasa Awal	170
5. Tahapan Pengembangan Insomnia	174
E. Pembahasan	186
BAB V PENUTUP	195
A. Kesimpulan	195
B. Saran	197
1. Pada Partisipan Penelitian	197
2. Pada Orang Tua	198
3. Pada Penelitian Selanjutnya	198
DAFTAR PUSTAKA	199
LAMPIRAN	204



DARTAR TABEL

Tabel 1. Latar Belakang Partisipan	43
Tabel 2. Pelaksanaan Penelitian	51
Tabel 3. Hasil <i>The Insomnia Severity Index</i> (ISI) Partisipan 1	53
Tabel 4. <i>Profile Needs</i> Partisipan 1	54
Tabel 5. Hasil Teknik Wartegg Partisipan 1	56
Tabel 6. Kesimpulan Umum Hasil Tes Grafis Partisipan 1	58
Tabel 7. Hasil <i>The Insomnia Severity Index</i> (ISI) Partisipan 2	89
Tabel 8. <i>Profile Needs</i> Partisipan 2	90
Tabel 9. Hasil Teknik Wartegg Partisipan 2	92
Tabel 10. Kesimpulan Umum Hasil Tes Grafis Partisipan 2	93
Tabel 11. Hasil <i>The Insomnia Severity Index</i> (ISI) Partisipan 3	126
Tabel 12. <i>Profile Needs</i> Partisipan 3	127
Tabel 13. Hasil Teknik Wartegg Partisipan 3	129
Tabel 14. Kesimpulan Umum Hasil Tes Grafis Partisipan 3	131
Tabel 15. Hasil <i>The Insomnia Severity Index</i> (ISI) Ketiga Partisipan	159
Tabel 16. Persamaan <i>Profile Needs</i> Ketiga Partisipan	160
Tabel 17. Persamaan Indikasi dari Ketiga Partisipan Berdasarkan Teknik Wartegg	162
Tabel 18. Persamaan Indikasi dari Ketiga Partisipan Berdasarkan Tes Grafis	164

DARTAR SKEMA

Skema 1. Dinamika Insomnia pada Dewasa Awal	39
Skema 2. Tahapan Pengembangan Insomnia Partisipan I	86
Skema 3. Tahapan Pengembangan Insomnia Partisipan II	123
Skema 4. Tahapan Pengembangan Insomnia Partisipan III	158
Skema 5. Tahapan Pengembangan Insomnia pada Dewasa Awal	185



DARTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	205
Lampiran 2. <i>Informed Consent</i>	206
Lampiran 3. Pedoman Wawancara dan Observasi.....	212
Lampiran 4. Kategorisasi Tema Ketiga Partisipan	219
Lampiran 5. Verbatim Ketiga Partisipan	229
Lampiran 6. Verbatim <i>Significat Others</i>	281
Lampiran 7. Hasil Observasi Ketiga Partisipan.....	301
Lampiran 8. <i>The Insomnia Severity Index</i> (ISI) Ketiga Partisipan.....	304
Lampiran 9. Lembar Jawab Alat Tes Psikologi Ketiga Partisipan	307

