

**HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN  
INSOMNIA PADA MAHASISWA PROGRAM  
STUDI TEKNIK SIPIL UNIKA  
SOEGIJAPRANATA**

SKRIPSI

Johanes Oktaviano Yudhistira  
15.E1.0215



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA  
SEMARANG  
2020

**HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN  
INSOMNIA PADA MAHASISWA PROGRAM  
STUDI TEKNIK SIPIL UNIKA  
SOEGIJAPRANATA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi  
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang untuk Memenuhi  
Sebagian dari Syarat-syarat Guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Psikologi

Oleh:

Johanes Oktaviano Yudhistira  
15.E1.0215



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA  
SEMARANG  
2020

## HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Program Studi Sarjana Psikologi  
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dan  
Diterima untuk Memenuhi Sebagian Syarat-syarat Guna  
Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Pada Tanggal

23 Januari 2020

Mengesahkan  
Ketua Program Studi Sarjana Psikologi  
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang

(Dr. Suparmi, M. Si.)

Pembimbing Skripsi

Dewan Penguji

(Damasia Linggarjati Novi P., S. Psi., MA.)

(Dr. Y. Bagus Wismanto, MS.)

(Drs. George Hardjanta, M. Si.)

(Damasia Linggarjati Novi P., S. Psi., MA.)

## PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Saya dengan ini menyatakan bahwa di dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah digunakan untuk memperoleh gelar akademik di suatu perguruan tinggi, dan juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang sengaja diacu dalam naskah skripsi ini dan disebutkan dalam kepustakaan.



Semarang, Januari 2020  
Yang Menyatakan



Johanes Oktaviano Yudhistira  
15.E1.0215

## PERSEMBAHAN

Karya ini aku persembahkan untuk Tuhan Yang Maha Esa atas segala karunia dan berkat yang diberikan selama ini, dan juga kepada Mama dan Papa yang selama ini sudah berjuang dalam merawat dan membesarkanku.



## MOTTO

Learn to sit back and observe. Not everything needs a reaction.

Everything is first created in the mind.

Work hard in silence, let success make the noise.



## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur dan terima kasih kepada Tuhan Yesus atas segala kasih, berkat dan penyertaan-Nya sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang berperan besar dalam terselesaikannya skripsi ini, yaitu:

1. Dr. M. Sih Setija Utami, M. Kes selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.
2. Damasia Linggarjati Novi, S. Psi., MA selaku Dosen Pembimbing Utama. Terima kasih atas kesediaan waktu, tenaga dan kesabaran dalam membimbing penulis sehingga skripsi ini dapat selesai dengan baik.
3. Dr. A. Rachmad Djati, MS selaku Dosen Wali yang telah memberikan dorongan dan nasihat yang sangat berarti selama penulis menjalani studi di Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.
4. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang telah memberikan bimbingan dan ilmu yang sangat berguna bagi penulis.
5. Seluruh Staf Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang telah memberikan pelayanan administrasi akademik dan membantu segala pengurusan surat ijin penelitian.
6. Seluruh Staf Perpustakaan Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang telah banyak membantu penulis dalam hal kepustakaan.
7. Mahasiswa semester tiga sampai delapan Program Studi Teknik Sipil Universitas Katolik Soegijapranata Semarang, selaku subjek penelitian, terima kasih atas kesediaannya dalam membantu kelancaran skripsi penulis sehingga dapat selesai dengan baik.

8. Bapak Michael Henny Istiono dan Ibu Alexandra Theresia Sri Andayani Dipa tercinta, orang tua terhebat, orang yang tidak pernah pantang menyerah dalam memberikan doa, dukungan, kasih sayang, pengorbanan, semangat dan motivasi di setiap langkah perjalanan penulis dari kecil hingga sekarang sekaligus dalam penulis menuntut ilmu sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi dengan baik.
9. Untuk kakak Christina Wulandari yang selalu mendukung dan mendoakan perjuangan penulis.
10. Elizabeth Lia Yohana, seseorang yang selalu mendukung dan membantu penulis dalam proses pengerjaan skripsi, selalu berusaha menyemangati dan membantu penulis dalam menghadapi rintangan ketika menulis, serta selalu mendoakan dan memberikan yang terbaik untuk dapat membantu penulis hingga akhir penulisan. Terimakasih banyak untuk segalanya.
11. Kelompok sahabat seperjuangan kuliah lalalayeyeye; Nadia, Nia, Yosi, Saskia, Kylana, Tania, Thendy, Daniel, dan Savira. Terimakasih karena telah menyemangati dan membantu satu sama lain sehingga penulis bisa bertahan.
12. Kepada teman sekelas yang telah membantu penulis dalam proses penulisan dan pengumpulan data maupun analysis data; Lia, Nia, Thendy, Gloria, Dinda, Nadia, dan Ellen. Terimakasih atas sumbangan bantuan dan motivasi yang diberikan pada penulis.
13. Teman-temanku Thendy dan Daniel Tambunan yang telah memberikan doa dan dukungan saat penulis merasa kesusahan. Terimakasih karena telah menemani penulis melewati masa-masa jenuh penulisan skripsi.



14. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terimakasih atas doa dan bantuan yang sudah diberikan.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan pada skripsi ini, maka dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun guna menambah pengetahuan dan sebagai bekal bagi penulis dikemudian hari. Semoga apa yang sudah tertuang dalam karya ini akan bermanfaat bagi banyak orang.



Semarang, Januari 2020

Penulis

## DAFTAR ISI

Judul.....	i
Halaman Pengesahan .....	ii
Pernyataan Bebas Plagiasi.....	iii
Persembahan .....	iv
Halaman Motto .....	v
Ucapan Terimakasih.....	vi
Daftar Isi .....	ix
Daftar Tabel.....	x
Daftar Lampiran .....	xi
Abstrak.....	xii
Abstract.....	xiii
BAB 1     PENDAHULUAN .....	1
1.1. Latar Belakang Masalah .....	1
1.2. Tujuan Penelitian .....	9
1.3. Manfaat Penelitian.....	10
BAB 2     TINJAUAN PUSTAKA .....	11
2.1. Insomnia pada Mahasiswa .....	11
2.2. Stres Akademik .....	17
2.3. Dinamika Hubungan Antara Stres Akademik dengan Insomnia.....	21
2.4. Hipotesis .....	25
BAB 3     METODE PENELITIAN .....	26
3.1. Jenis Penelitian .....	26
3.2. Identifikasi Variabel .....	27
3.3. Definisi Operasional Variabel.....	27
3.4. Populasi dan Teknik Sampling.....	28
3.5. Teknik Pengumpulan Data.....	29
3.6. Validitas dan Reliabilitas .....	30
3.7. Metode Analisa Data .....	31
BAB 4     PELAKSANAAN PENGUMPULAN DATA PENELITIAN .....	32
4.1. Orientasi Kancan .....	32
4.2. Persiapan Pengumpulan Data Penelitian.....	33
4.3. Pengumpulan Data Penelitian.....	38
BAB 5     HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	40
5.1. Uji Asumsi .....	40
5.2. Hasil Analisis Data.....	41
5.3. Pembahasasn.....	42
5.4. Keterbatasan Penelitian.....	46
BAB 6     PENUTUP .....	47
6.1. Kesimpulan.....	47
6.2. Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA.....	49
LAMPIRAN .....	53

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. <i>Blue Print</i> Skala Insomnia .....	30
Tabel 3.2. <i>Blue Print</i> Skala Stres Akademik.....	30
Tabel 4.1. Sebaran Item Skala Insomnia .....	34
Tabel 4.2. Sebaran Item Skala Stres Akademik.....	34
Tabel 4.3. Rincian Item Valid & Gugur Skala Insomnia.....	36
Tabel 4.4. Sebaran Nomor Item Baru Skala Insomnia .....	36
Tabel 4.5. Rincian Item Valid & Gugur Skala Stres Akademik.....	37
Tabel 4.6. Sebaran Nomor Item Baru Skala Stres Akademik.....	37
Tabel 4.7. Hasil Uji Reliabilitas.....	38



## DAFTAR LAMPIRAN

A.	Skala Uji Coba .....	54
B.	Data Kasar Uji Coba Alat Ukur .....	63
C.	Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur .....	74
D.	Skala Penelitian .....	89
E.	Data Kasar Penelitian.....	96
F.	Hasil Uji Asumsi .....	110
G.	Uji Hipotesis .....	117
H.	Surat-Surat Penelitian .....	119



## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara stres akademik dengan insomnia pada mahasiswa Fakultas Teknik Program Studi Teknik Sipil Unika Soegijapranata. Hipotesis yang diajukan adalah “Ada hubungan positif antara stres akademik dengan insomnia”. Semakin tinggi stres akademik, maka semakin tinggi insomnia, begitu pula sebaliknya. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa semester tiga sampai delapan Program Studi Teknik Sipil Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang berjumlah 80 subjek dengan cara diundi, dengan kriteria mahasiswa Program Studi Teknik Sipil Universitas Katolik Soegijapranata Semarang, mahasiswa semester tiga sampai tujuh, memiliki jam tidur kurang dari 6 jam. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala insomnia dan skala stres akademik. Teknik analisis data yang digunakan adalah *Product Moment Pearson*. Hasil penelitian menunjukkan korelasi yang sangat signifikan dengan nilai korelasi sebesar 0,535 ( $p < 0,01$ ). Dengan demikian hipotesis yang diajukan diterima, sehingga disimpulkan bahwa ada hubungan positif antara stres akademik dengan insomnia.

Kata Kunci: insomnia, stres akademik



## ABSTRACT

This study aims to determine whether there is a relationship between academic stress and insomnia in the students of the Faculty of Engineering, Civil Engineering Study Program, Unika Soegijapranata. The hypothesis proposed is "There is a positive relationship between academic stress and insomnia". The higher the academic stress, the higher the insomnia, and vice versa. The subjects of this study were students in the third to eighth semester of the Civil Engineering Study Program at Soegijapranata Catholic University in Semarang, amounting to 80 subjects by drawing, with the criteria of Civil Engineering Study Program students at Soegijapranata Catholic University in Semarang, students on the third to seventh semesters, having less than 6 hours of sleep. Measuring instruments used in this research are insomnia scale and academic stress scale. The data analysis technique used is Pearson Product Moment. The results showed a very significant correlation with a correlation value of 0.535 ( $p < 0.01$ ). Thus the hypothesis was accepted, so it was concluded that there is a positive relationship between academic stress and insomnia.

Keywords: insomnia, academic stress

