

**PENGARUH *GUIDED IMAGERY* TERHADAP KUALITAS
TIDUR PADA ORANG DENGAN KECENDERONGAN
INSOMNIA**



SKRIPSI

Oxy Vegetario Krisjanto

18.E1.0002

PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

SEMARANG

2022

**PENGARUH *GUIDED IMAGERY* TERHADAP KUALITAS
TIDUR PADA ORANG DENGAN KECENDERONGAN
INSOMNIA**

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:

Oxy Vegetario Krisjanto

18.E1.0002

PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

SEMARANG

2022

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
10 November 2022

Mengesahkan
Ketua Program Studi Psikologi
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang



(Dra. Sri Sumijati, M.Si.)

NPP: 5811989054
FAK. PSIKOLOGI

Pembimbing Skripsi



(Dr. Siswanto, M.Si., Psikolog)

NPP: 5811995183

Dewan Penguji



(Dr. Christin Wibhowo, M.Si)

NPP :5877995171



(C. Vidia Rana Abimanyu, S.Psi., M.Psi)

NPP : 5812015298



(Monika W. Satyajati, S.Psi., M.Psi., Psikolog)

NPP :5812017314



(Dr. Siswanto, M.Si., Psikolog)

NPP :5811995183

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Saya dengan ini menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang 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 sengaja diacu dalam naskah skripsi dan disebutkan dalam kepustakaan. penelitian skripsi ini benar benar bebas dari plagiasi dan apabila terbukti mengandung unsur plagiasi maka peneliti bersedia menerima sanksi dan ketentuan yang berlaku.

Semarang, 15 November
2022



Oxy Vegetario
18.E1.0002

HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Oxy Vegetario

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Jenis Karya : Skripsi

Menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Katolik Soegijapranata Semarang Hak bebas Royalti non eksklusif atas karya ilmiah yang berjudul "Pengaruh Guided Imagery Terhadap Kualitas Tidur Pada Orang dengan Kecenderungan Insomnia" beserta perangkat yang ada. Hak bebas Royalti non eksklusif ini Universitas Katolik Soegijapranata berhak menyimpan, mengalihkan media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data, merawat, dan mempublikasikan tugas akhir ini selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan sebagai Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Semarang, 15 November 2022

Yang menyatakan,



Oxy Vegetario

HALAMAN PERSEMBAHAN



Karya Ini Kupersembahkan Untuk

Tuhan yang telah memampukan dan membimbing sehingga karya ini boleh menjadi cikal bakal intervensi bagi teman-teman yang mengalami Insomnia

HALAMAN MOTTO

“Melakukan tanggung jawab yang harus segera dilakukan itu melelahkan,
tetapi lebih melelahkan untuk konsisten membuat excuse
untuk menghindari tanggung jawab”

“Penelitian Eksperimen itu seru :)”

(Yak 4:17)

Kata Pengantar

Puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah sehingga saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Guided Imagery Terhadap Kualitas Tidur pada Orang dengan Kecenderungan Insomnia”.

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi syarat kelulusan mata kuliah Skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. Karya ini tidak akan selesai tanpa orang-orang tercinta di sekeliling saya yang mendukung dan membantu. Terima kasih saya sampaikan kepada:

1. Dr. Kristiana Haryanti, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata.
2. Dra. Sri Sumijati, M.Si selaku Ketua Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang
3. Dr. Siswanto, S. Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi yang dengan sabar selalu meluangkan waktu, tenaga, pikiran, serta dukungan kepada peneliti selama proses penyusunan skripsi. Terutama dalam bidang statistika dan uji-t. Terimakasih atas segala dedikasi yang telah diberikan kepada peneliti.
4. CVR Abimanyu, S.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing kedua, yang juga dengan sabar, dan selalu berusaha meluangkan waktu di padatnya pekerjaan, dan membolehkan untuk langsung menelpon untuk bimbingan.
5. Widawati Hapsari S.Psi.,M.Si. selaku dosen wali yang memberikan bimbingan dan motivasi kepada peneliti selama menempuh pendidikan.
6. Keluarga saya, Mamah, Papah dan Koko Beri yang selalu mau mendengarkan kendala skripsi saya, mencarikan solusi terbaik, dan selalu menyemangati.

7. Seluruh Dosen dan Staf Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang juga memberikan support, dan bantuan ilmu disaat saya mengalami kesulitan dengan skripsi.
8. Seluruh teman-teman di UKA (Unit Kemahasiswaan dan Alumni), Pak Andre, Mas Manto, Mbak Meti, Mbak Mon, dan Mbak Nadine, Pak Anto, dan Mas Agung, yang selalu menerima dan *wellcome* saat saya datang untuk mengerjakan skripsi di UKA.
9. Para sobat Fight Club 2.0, Loren, Daniel, Benson, yang selalu datang dengan cerita dan sarkasme. Semoga Loren dan Benson segera lulus, mendapat S.H dan S.Kom dari Unika.
10. Para sobat KJT, yang selalu membanjiri Instagram dengan reels recheh dan semangat bundar dan bolong seperti donat, yang menjadikan KJT lebih berwarna dan berbentuk.
11. Tjong, Gabriela Valentine Tjahjadi sebagai pacar yang seimbang, seiman, dan setujuan. Ndak bisa nyampein disini, malu soale hehe.
12. Zizi Maulidtoire, sebagai teman “study session” yang baik dan mendukung untuk pengerjaan skripsi peneliti,
13. Rutt Riani Sitompul, sebagai teman seperjuangan bimbingan skripsi dengan Pak Siswanto, yang juga mendukung mensupport untuk menghadapi cobaan analisis dan prank skripsi bersama.
14. Segenap anggota UKMF Hypnomorphosis 13,14,15, & 16 yang mengisi keceriaan di sela-sela pengerjaan skripsi yang menjadi suatu dukungan positif bagi peneliti.
15. Hendra Liem, sebagai sahabat dan sesama peneliti yang memiliki motto skripsi “kalau bisa susah kenapa harus gampang”, atas bantuan kognitif dan supply meme.

16. Pihak-pihak lain yang tidak dapat penulis sebutkan satu-satu. Dukungan-dukungan dari orang-orang tersebut sangat berguna bagi penulis karena tanpa mereka penulis akan semakin sulit menyelesaikan proses ini. Penyusunan skripsi ini jauh dari sempurna, maka penulis mohon maaf bila ada hal-hal yang kurang berkenan.

Semarang, 27 Oktober 2022

Penulis

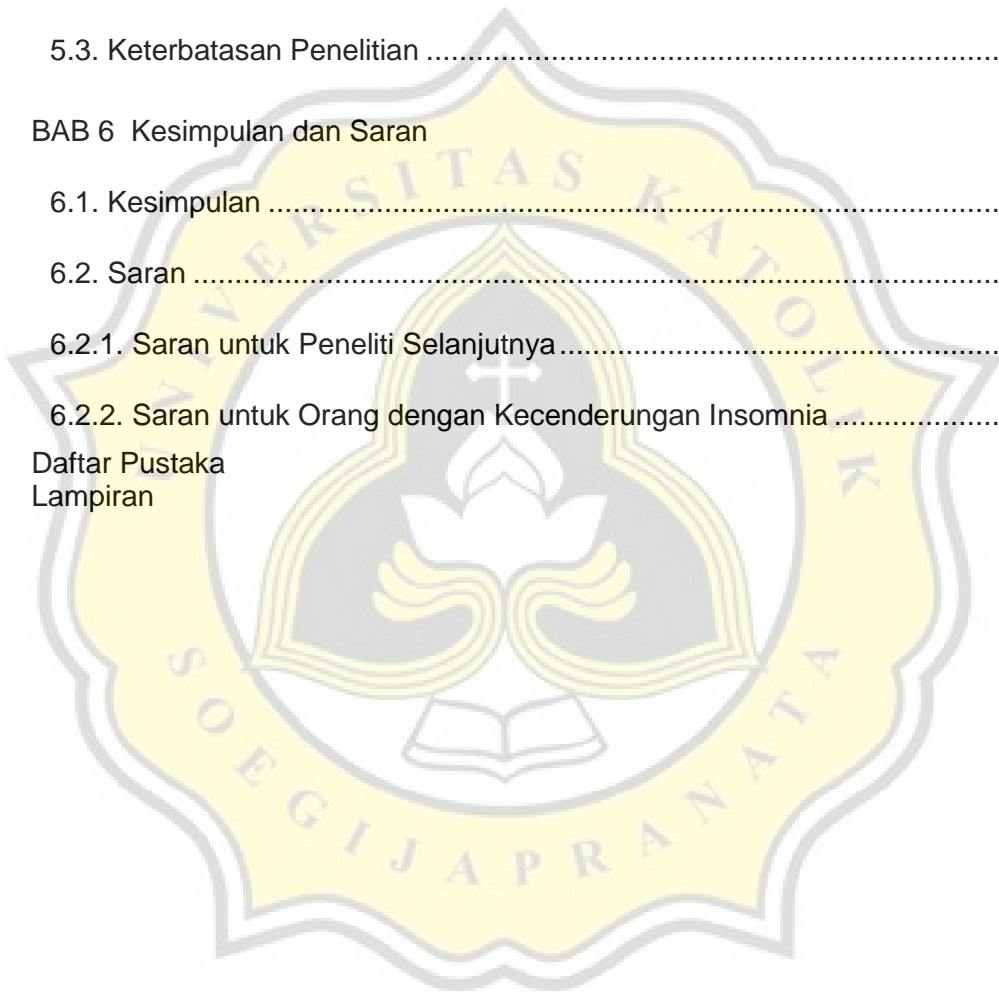


Daftar Isi

Halaman Sampul Depan.....	i
Halaman Judul	ii
Halaman Pengesahan	iii
Pernyataan Bebas Plagiasi	iv
Ucapan Terima Kasih.....	viii
Daftar Isi	xiii
Daftar Tabel	xiv
Daftar Gambar	xv
Daftar Lampiran	xvi
Abstrak	xvii
Abstract.....	xviii
BAB 1 LATAR BELAKANG	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Tujuan Penelitian.....	5
1.3. Manfaat Penelitian.....	5
1.3.1. Manfaat Teoritis.....	5
1.3.2. Manfaat Praktis	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1. Kualitas Tidur pada Orang dengan Kecenderungan Insomnia.....	6
2.1.2. Aspek Kualitas Tidur	8
2.1.3. Faktor Kualitas Tidur	10
2.2. <i>Guided Imagery</i>	13
2.2.1. Definisi Teknik Relaksasi.....	13
2.2.2. <i>Guided Imagery</i>	14

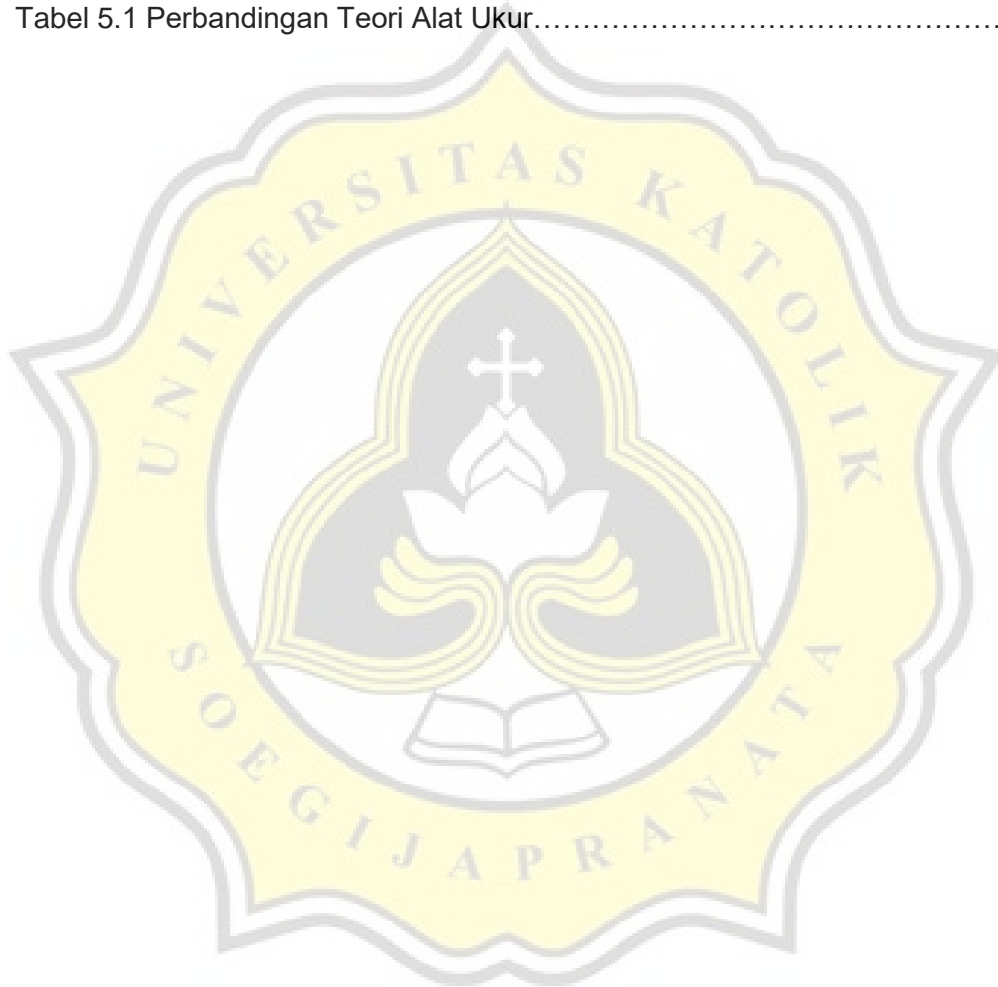
2.2.3. Langkah Langkah <i>Guided Imagery</i>	14
2.2.4. Mekanisme <i>Guided Imagery</i> dan Kualitas Tidur	15
2.4 Dinamika GI dan Kualitas Tidur pada Orang dengan Kecenderungan Insomnia.	16
2.5. Hipotesis	19
BAB 3 METODE PENELITIAN	20
3.5. Desain Eksperimen	26
3.5.1. True Experimental Design	26
3.5.1.1. Prosedur Eksperimen	26
3.5.1.2. Tahapan <i>Guided Imagery</i>	28
3.5.1.3. Perlakuan <i>Placebo</i>	29
3.6. Cek Manipulasi.....	30
3.5. Analisis Data	30
BAB 4 PELAKSANAAN PENGUMPULAN DATA PENELITIAN	31
4.1. Orientasi Kancah Penelitian	31
4.2. Persiapan Pengumpulan Data.....	32
4.2.1. Partisipan Penelitian.....	32
4.2.2. Permohonan Izin	32
4.3. Alat Ukur	33
4.3.1. PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index).....	33
4.3.2. ISI (Insomnia Severity Index).....	34
4.4. Pengumpulan Data Penelitian	36
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	39
5.1. Hasil Analisis Data	39

5.1.1. Uji Matched Group Design	39
5.1.2. Uji Cek Manipulasi.....	40
5.1.3. Hasil Uji Perlakuan	41
5.2. Pembahasan	45
5.2.1. Perbandingan Teori PSQI dan Skala ISI.....	47
5.3. Keterbatasan Penelitian	49
BAB 6 Kesimpulan dan Saran	50
6.1. Kesimpulan	50
6.2. Saran	50
6.2.1. Saran untuk Peneliti Selanjutnya.....	50
6.2.2. Saran untuk Orang dengan Kecenderungan Insomnia	50
Daftar Pustaka	51
Lampiran	56



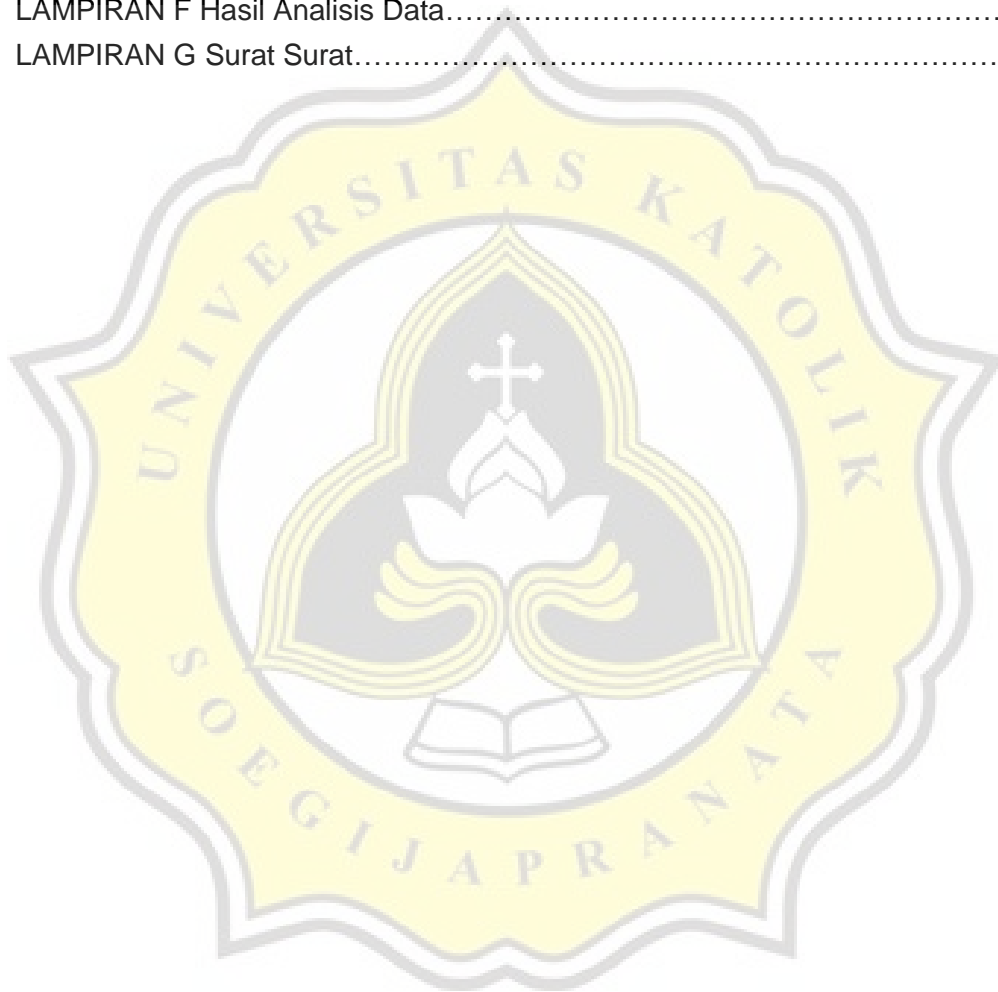
DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skema Penelitian	21
Tabel 3.2 Kategorisasi Skor Skala ISI.....	25
Tabel 4.1 Aspek PSQI.....	33
Tabel 4.2 Aspek ISI.....	35
Tabel 4.3 Timeline Penelitian.....	36
Tabel 5.1 Perbandingan Teori Alat Ukur.....	48



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A Script Audio Relaksasi.....	56
LAMPIRAN B Skala PSQI & ISI (Insomnia Severity Index)	62
LAMPIRAN C Informed Consent Penelitian.....	67
LAMPIRAN D Tahapan Guided Imagery.....	69
LAMPIRAN E Data Kasar Penelitian.....	72
LAMPIRAN F Hasil Analisis Data.....	73
LAMPIRAN G Surat Surat.....	95



PENGARUH GUIDED IMAGERY TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA ORANG DENGAN KECENDERUNGAN INSOMNIA

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji efek dari guided imagery untuk kualitas tidur. Kualitas tidur merupakan salah satu aspek yang penting dalam kegiatan tidur, karena menjadi salah satu penentu kondisi kesehatan mental dan fisik seseorang. Penelitian ini melibatkan 22 partisipan yang dibagi 2, grup eksperimen dan grup placebo. Design eksperimen ini adalah true experimental design dengan matching group design. Hasil dari penelitian menunjukkan uji beda antar kelompok bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan baik dari alat ukur PSQI (*pittsburgh sleep quality index*) dan ISI (*insomnia severity index*). Hasil uji beda antar kelompok pada ISI sig. 1 tailed = 0.05 dan pada PSQI sig.1 tailed = 0.30. Sehingga dapat disimpulkan Guided Imagery sama seperti efek placebo saja.

Kata Kunci : Kualitas Tidur, Insomnia, Guided Imagery, Eksperimen



IMPACT OF GUIDED IMAGERY ON PEOPLE'S SLEEP QUALITY WITH INSOMNIA TENDENCY

ABSTRACT

The purpose of this study was to examine the effect of guided imagery on sleep quality. Sleep quality is one of the important aspects in sleep activities, because it is one of the determinants of a person's mental and physical health. This study involved 22 participants who were divided into 2, the experimental group and the placebo group. This experimental design is a true experimental design with a matching group design. The results of the study showed that there was no significant difference between the groups in the PSQI (pittsburgh sleep quality index) and ISI (insomnia severity index) measuring instruments. The results of the different test between groups on the ISI sig. 1 tailed = 0.05 and on PSQI sig.1 tailed = 0.30. So it can be said that Guided Imagery is the same as the placebo effect.

Keywords: *Sleep Quality, Insomnia, Guided Imagery, Experiment*

