

**EFEKTIVITAS TERAPI PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION
(PMR) UNTUK MENGATASI INSOMNIA PADA MAHASISWA
YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI**

TESIS

Untuk Memperoleh Derajat Magister
dalam Psikologi pada Program Pasca Sarjana
Bidang Mayor Psikologi Klinis Dewasa



PERPUSTAKAAN

NO. INV : 095/S2/MPF/C1

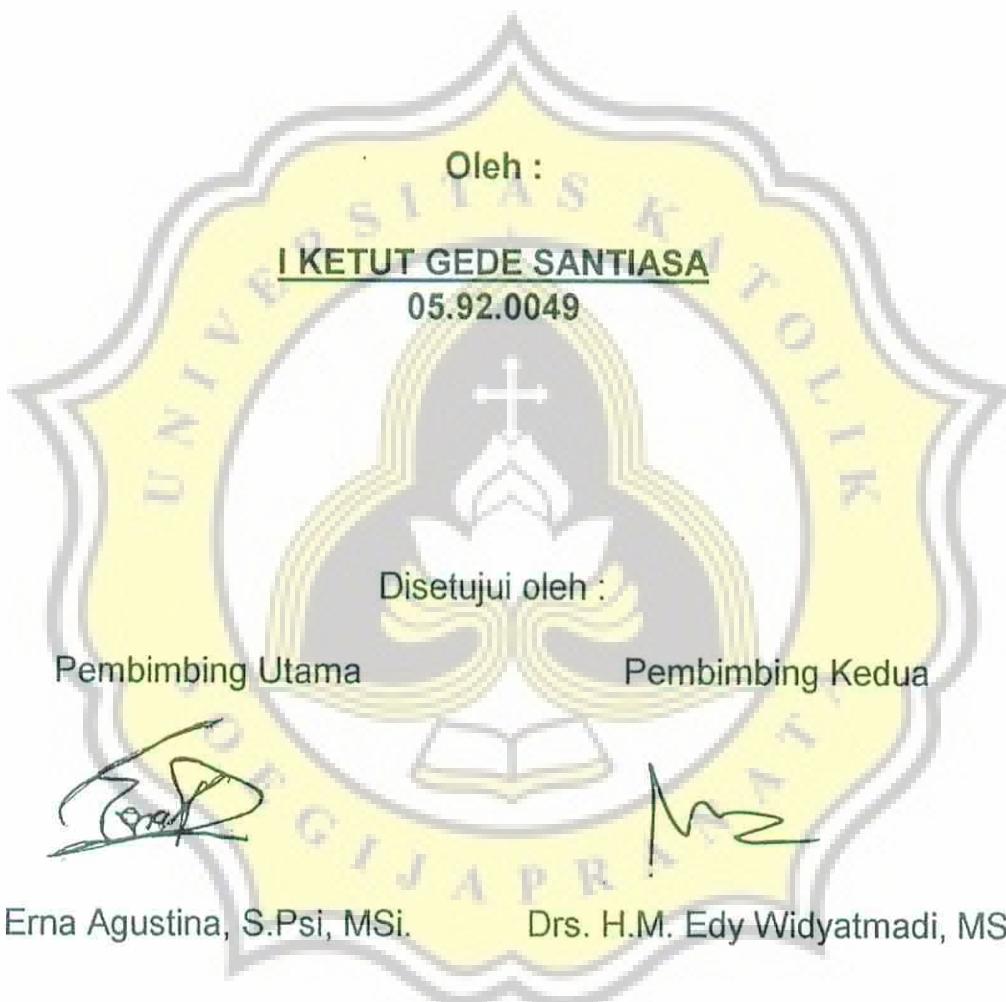
TGL : 12/-10
3

Oleh : PARAF :

I KETUT GEDE SANTIASA
05.92.0049

**Magister Profesi Psikologi
Program Pasca Sarjana
Universitas Katolik Soegijapranata
SEMARANG
2009**

EFEKTIVITAS TERAPI PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION (PMR) UNTUK MENGATASI INSOMNIA PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI



Tesis dengan Judul :

**EFEKTIVITAS TERAPI PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION
(PMR) UNTUK MENGATASI INSOMNIA PADA MAHASISWA
YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI**

Telah dipertahankan di Depan Dewan Penguji tesis
Program Magister Profesi Psikologi Program Pasca Sarjana
Universitas Katolik Soegijapranata

Pada Tanggal:

17 Desember 2009

Mengesahkan
Ketua Program
Magister Profesi Psikologi

DR. Endang Widyorini, Psi.

Dewan Penguji :

1. DR. Endang Widyorini, Psikolog

mre

Djajat

2. Siswanto, SPsi, MSi., Psikolog

S. H. C.

3. Dra. Muhanah Sofiati Utami, MSi., Psikolog

PERNYATAAN

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

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya untuk kepentingan pernyataan keaslian (originalitas) tesis yang saya buat.

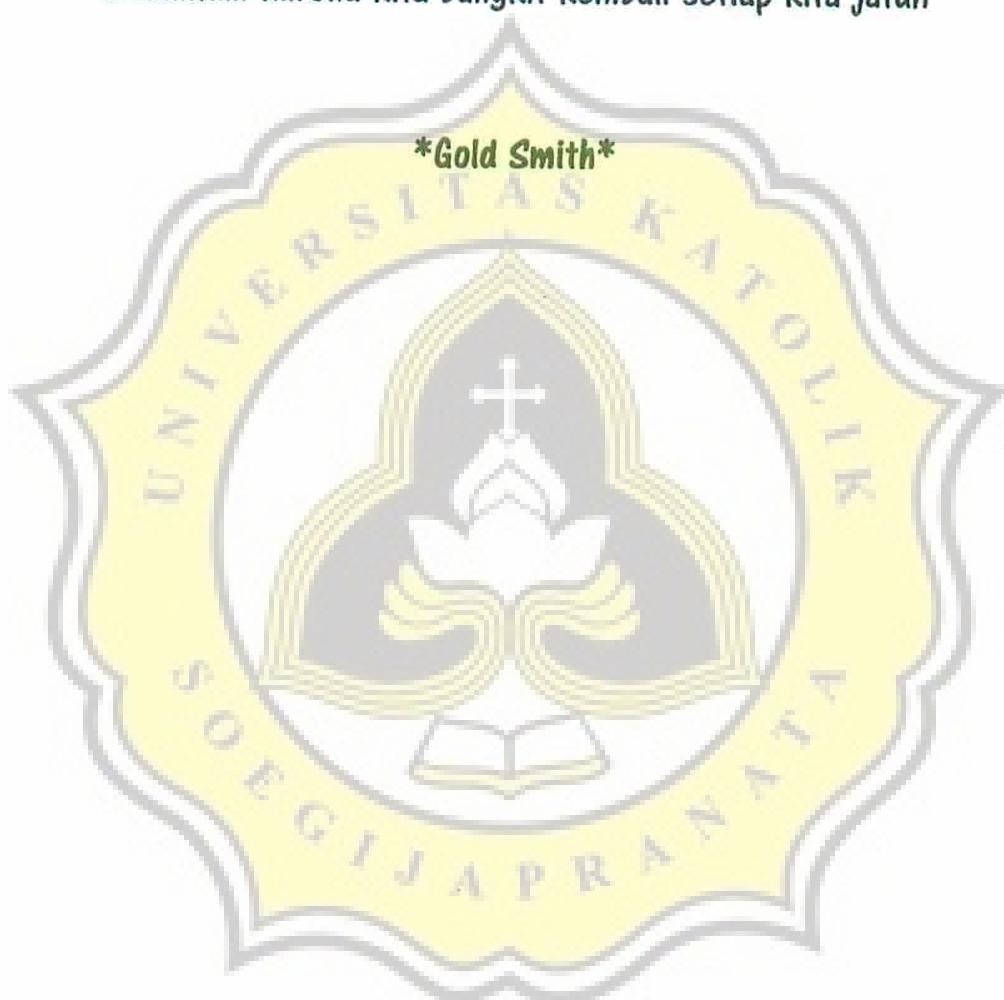


PERSEMBAHAN



MOTTO

Kemuliaan kita yang terbesar bukanlah karena kita tidak pernah jatuh,
melainkan karena kita bangkit kembali setiap kita jatuh



PRAKATA

Segala puji syukur dan hormat dipersembahkan kepada Tuhan Yang Maha Kuasa, sebab hanya melalui kemurahannya semata, tesis ini dapat diselesaikan.

Penulisan tesis ini diwarnai dengan banyak kendala sebab bersamaan dengan tugas dan tanggung jawab kependetaan di tengah jemaat dengan pelbagai tuntutannya. Kini hati ini menjadi lega karena dalam pertolongan Tuhan, semuanya dapat dilalui dan tesis ini dapat diselesaikan.

Selanjutnya pada kesempatan ini, penulis menyampaikan rasa terima kasih dan penghargaan yang sedalam-dalamnya kepada :

1. Dr. Endang Widyorini, Psi. selaku Ketua Program Studi Magister Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang
2. Erna Agustina, S.Psi, MSi., Psi. selaku dosen pembimbing utama yang memberikan banyak masukan dan terus mendorong Penulis dalam pelaksanaan penulisan tesis.
3. Drs. H.M. Edy Widyatmadi, MSi. selaku dosen pembimbing kedua yang menyediakan banyak waktu, selalu mengontak penulis, dan terus memberikan dorongan untuk menyelesaikan tesis tepat waktu.
4. Seluruh staf pengajar Magister Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang membantu dalam proses belajar mengajar.
5. Mas Edi dan Mbak Endah serta segenap Staff Tata Usaha Program Magister Psikologi Universitas Unika Soegijapranata Semarang.
6. Saudara M, P, W, D, dan E yang telah bersedia meluangkan waktu untuk membantu penulis sebagai sumber informasi dalam penyusunan tesis ini.

7. Papa dan Mama serta kakakku Putu, Made dan Nyoman terima kasih atas doa, dorongan dan dukungan yang diberikan selama ini dan tetap mendoakan penulis. Penulis berharap suatu saat nanti akan mampu membahagiakan kalian.
8. Seluruh teman-teman Program Magister Profesi Psikologi Angkatan IV Unika Soegijapranata Semarang.
9. Teman-teman Klinis Dewasa Angkatan IV : Sari, Fifin, dan Desi terima kasih untuk berbagi keceriaannya.
10. Sahabat-sahabat yang telah membuat hari penulis menjadi lebih berwarna, Mega, Nimas, Mayang.
11. *Special thanks* for Nova Sita Dhevi, terima kasih atas kesetiaan dalam menemani dan memberikan banyak waktu untuk membantu dalam penyusunan tesis ini.
12. Mas A, terima kasih untuk semua bantuanmu. Karya ini tidak mungkin berhasil tanpa bantuanmu.
13. Untuk semua orang yang mendukung penulis baik dari segi materiil maupun non materiil. Terima kasih untuk doa dan dukungan kalian semua.

Semoga Tuhan senantiasa melimpahkan berkah dan rahmatNya kepada semua yang telah memberikan bantuan dan dukungan kepada penulis, serta semoga karya ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Semarang, 17 Desember 2009

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TESIS	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
MOTTO.....	vii
PRAKATA	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
ABSTRAK	xvi
ABSTRACT	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan Penelitian.....	12
C. Manfaat Penelitian.....	12
1. Manfaat Teoritis	13
2. Manfaat Praktis	13
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	14
A. Insomnia.....	14
1. Pengertian Insomnia	14

2.	Macam-macam Insomnia	15
3.	Faktor-faktor Penyebab Insomnia.....	17
4.	Gejala-gejala Insomnia.....	28
5.	Kriteria Diagnostik Insomnia.....	30
B.	Mahasiswa	33
C.	Insomnia pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi	33
1.	Pengertian Skripsi	33
2.	Pengertian Insomnia pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi.....	34
3.	Dinamika Psikologis Insomnia pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi.....	35
D.	Relaksasi.....	37
1.	Pengertian Relaksasi	37
2.	Macam-macam Relaksasi	39
3.	Penggunaan Relaksasi	42
4.	Prosedur Relaksasi	43
E.	Efektivitas Terapi Relaksasi untuk Mengatasi Insomnia....	45
F.	Hipotesis	46
BAB III	METODE PENELITIAN	47
A.	Metode Penelitian yang Digunakan.....	47
B.	Identifikasi Variabel Penelitian	47
C.	Definisi Operasional Variabel Penelitian	47

1.	Insomnia pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi.....	47
2.	Terapi <i>Progressive Muscle Relaxtation</i> (PMR)	48
D.	Subjek Penelitian.....	48
1.	Populasi	48
2.	Teknik Pengambilan Sampel.....	49
E.	Metode Pengumpulan Data	49
1.	Observasi.....	50
2.	Skala Insomnia.....	51
3.	Wawancara.....	51
F.	Rancangan Penelitian.....	53
G.	Prosedur Penelitian	53
H.	Teknik Analisis Data.....	56
BAB IV	LAPORAN PENELITIAN	57
A.	Persiapan Penelitian.....	57
1.	Orientasi Kancah Penelitian	57
2.	Perijinan	57
B.	Pelaksanaan Penelitian	58
C.	Seleksi Subjek.....	61
1.	Subjek 1 (M).....	61
2.	Subjek 2 (P)	64
3.	Subjek 3 (W)	68
4.	Subjek 4 (E)	71
5.	Subjek 5 (D)	74

BAB V	HASIL PENELITIAN	78
	A. Analisis Data	78
	1. Hasil Analisis Data Kelompok.....	78
	2. Proses <i>Treatment</i>	80
	3. Hasil Analisis Individual.....	82
	B. Pembahasan	127
BAB V	PENUTUP	132
	A. Kesimpulan.....	132
	B. Saran	132
DAFTAR PUSTAKA	135	
LAMPIRAN	137	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 : Pelaksanaan Penelitian	59
Tabel 2 : Skor Insomnia pada Subjek Penelitian.....	78
Tabel 3 : Hasil Wilcoxon Signed Ranks Test pada Masing-masing Gejala Insomnia (<i>Baseline</i> dengan <i>Posttest</i>).....	79



DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1	:	Grafik Perubahan Insomnia dan Gejala-gejalanya pada Subjek 1 (M)	91
Gambar 2	:	Grafik Perubahan Insomnia dan Gejala-gejalanya pada Subjek 2 (P)	101
Gambar 3	:	Grafik Perubahan Insomnia dan Gejala-gejalanya pada Subjek 3 (W)	110
Gambar 4	:	Grafik Perubahan Insomnia dan Gejala-gejalanya pada Subjek 4 (E)	118
Gambar 5	:	Grafik Perubahan Insomnia dan Gejala-gejalanya pada Subjek 5 (D)	127

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran A	SKALA PENELITIAN.....
Lampiran B	DATA UJI COBA.....
Lampiran C	UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS.....
Lampiran D	DATA PENELITIAN
Lampiran E	HASIL PENELITIAN.....
Lampiran F	HASIL WAWANCARA
Lampiran G	SURAT BUKTI PENELITIAN.....

ABSTRAK

Dalam menyelesaikan studinya mahasiswa dituntut untuk membuat skripsi, namun di dalam pelaksanaannya, ada beberapa mahasiswa ada yang mengalami insomnia. Padahal agar kondisi dalam keadaan sehat dan bugar baik secara fisik maupun psikologis, mahasiswa harus dapat meningkatkan kesejahteraannya dengan memenuhi kebutuhan dasarnya. Salah satu kebutuhan dasar tersebut adalah kebutuhan tidur dan istirahat. Ada beberapa cara untuk mengatasi insomnia pada mahasiswa, salah satunya dengan latihan relaksasi otot progresif.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi relaksasi otot progresif untuk mengatasi insomnia pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah purposive sampling dengan jumlah subjek sebanyak 5 orang. Jenis penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen dengan baseline dan posttest. Analisis data statistik yang digunakan adalah Wilcoxon Signed Rank Test. Pengumpulan data yang dilakukan pada saat sebelum dan sesudah latihan relaksasi otot progresif dengan menggunakan instrument insomnia rating scale yang dibuat sesuai dengan kondisi mahasiswa.

Hasil penelitian menunjukkan tidak ada perbedaan insomnia antara baseline dan posttest. Hasil perhitungan analisis data dengan teknik Wilcoxon Signed Rank Test perbedaan baseline dan posttest mengenai insomnia diketahui nilai $Z = -1,214$ dengan $p > 0,05$. Hal ini menunjukkan tidak ada perbedaan insomnia antara baseline dan posttest. Rata-rata insomnia pada baseline sebesar 69,00 dan rata-rata insomnia pada posttest sebesar 61,20. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian yang berbunyi ada perbedaan insomnia antara baseline dan posttest tidak dapat diterima atau ditolak.

Kata kunci : *mahasiswa, insomnia, relaksasi otot progresif*

ABSTRACT

In completing their study, students are required to write thesis. In its implementation, however, there are students who experience insomnia. In the mean time in order that the students are in good health and fresh in either physically or psychologically, they must be able to improve their prosperity by fulfilling their basic needs. One of the basic needs is the need for sleeping and having a rest. There are several ways to cope with insomnia in students , one of them is by practising progressive muscular relaxation.

This research is aimed at finding out the effectivity of progressive muscular relaxation therapy to cope with insomnia in students who are writing their thesis. The technique for sampling on this research is purposive sampling in which number of subjects are five students. The type of the research used is quasi experiment with baseline and posttest. The statistical data analysis used is Wilcoxon Signed Rank Test. The data are collected before and after progressive muscular relaxation practice by using insomnia instrument rating scale constructed in line with students' condition.

The result of the research indicates that there is no difference in insomnia among the baseline and posttest. The calculation result of the data analysis by Wilcoxon Signed Rank Test technique indicates that the difference between baseline and posttest concerning with the insomnia is known that $Z = -1,214$ with $p > 0,05$. This result shows that there is no difference in insomnia between baseline and posttest. The average insomnia on baseline is 69,00 and the average insomnia on posttest is 61,20. Based on that result, it can be concluded that the research hypothesis stating that there is difference in insomnia between baseline and posttest is rejected or unacceptable.

The keywords : *students, insomnia, progressive muscular relaxation*