

INSOMIA DITINJAU DARI STRES KERJA

SKRIPSI

LIEM, HERMAN SISWANTO

10.40.0012



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2015**

INSOMNIA DITINJAUDARI STRES KERJA

SKRIPSI

LIEM HERMAN SISWANTO

10.40.0012



FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

SEMARANG

2015

INSOMNIA DITINJAUDARI STRES KERJA

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang
untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

LIEM HERMAN SISWANTO

10.40.0012



FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG

2015

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang
dan Diterima untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi

Pada Tanggal:

4 Maret 2015

Mengesahkan
Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata
Dekan,

(Dr.M.Sih Setija Utami, M.Kes)

Dewan Penguji

Ttd

1. Th. Dewi Setyorini, S.Psi, MSi.

2. Damasia Linggarjati Novi, S.Psi,MA

3. Christine Wibowo, S.Psi, MA

Karya Sederhana Ini Kupersembahkan Kepada:

Kedua orang tua yang selalu mendoakan dan memberikan yang terbaik untuk kehidupanku

Seluruh pendidik dan pengajarku baik dalam bentuk formal maupun informal

Seluruh teman yang telah memberikan canda tawa dikehidupanku



Motto

“Belajarliah dari sesuatu yang kecil karena akan bisa
menjadikan kita lebih besar dari yang kita
bayangkan”



UCAPAN TERIMA KASIH

Puji Syukur kepada Tuhan Yesus Kristus yang tidak dapat disampaikan melalui kata-kata atas berkat penyertaan-Nya selalu sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Berkat segala dukungan dan bimbingan dari berbagai pihak, akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Melalui kesempatan ini, dengan segala kerendahan hati penulis ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr.M.Sih Setija Utami, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang.
2. Th. Dewi Setyorini, S. Psi, M. Si., selaku Dosen Pembimbing atas kesabarannya dan kesediaanya dalam membimbing dan memberikan masukan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi.
3. Dr. Y. Bagus Wismanto, MS selaku Dosen Wali yang telah mendampingi dan memberikan nilai-nilai kehidupan selama penulis menjalankan studi.
4. Seluruh Dosen pengajar Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata yang selama ini telah memberikan ilmu dan pengetahuan kepada penulis.
5. Seluruh Staf Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata yang telah membantu dalam segala hal terkait urusan administrasi.
6. Orang Tua Peneliti yang selalu mendengarkan seluruh keluhan, memberikan dorongan motivasi dan semangat selalu.

7. Seluruh teman-teman Fakultas Psikologi, serta beberapa teman yang secara khusus telah membantu memberikan saran dan semangat kepada penulis dalam menyusun skripsi: Alvin, Ferdian, Vanessa, Nadia, Vio.
8. Bp. Tinus selaku HRD BPR Restu Group atas keramahan dan keterbukaan terhadap penelitian yang diadakan.
9. Seluruh subjek penelitian dalam hal ini Marketing BPR Restu Group atas kesediaan dan kerja samanya.
10. Segenap pihak yang tentunya tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah memberikan *support* baik berupa bantuan secara langsung maupun doanya.

Akhir kata penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan kritik demi kebaikan yang akan datang. Semoga karya sederhana ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Semarang, Maret 2015

Penulis

INSOMNIA DITINJAU DARI STRES KERJA

Liem Herman Siswanto

Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang

ABSTRAKSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empirik insomnia ditinjau dari stres kerja. Penelitian ini merupakan uji hubungan korelasi antara stress kerja dan insomnia. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh karyawan *marketing* yang bekerja pada BPR Restu Group. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam metode ini adalah metode skala. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara stres kerja dengan insomnia. Artinya semakin tinggi stres kerja yang dialami tenaga *marketing*, maka semakin tinggi pula insomnia. Sebaliknya, semakin rendah stres kerja maka semakin rendah pula insomnia. Sumbangan efektif pada penelitian ini sebesar 40,8% artinya stres kerja mempengaruhi insomnia sebesar 40,8% sedangkan sisanya sebesar 59,2% dipengaruhi oleh variabel lainnya.

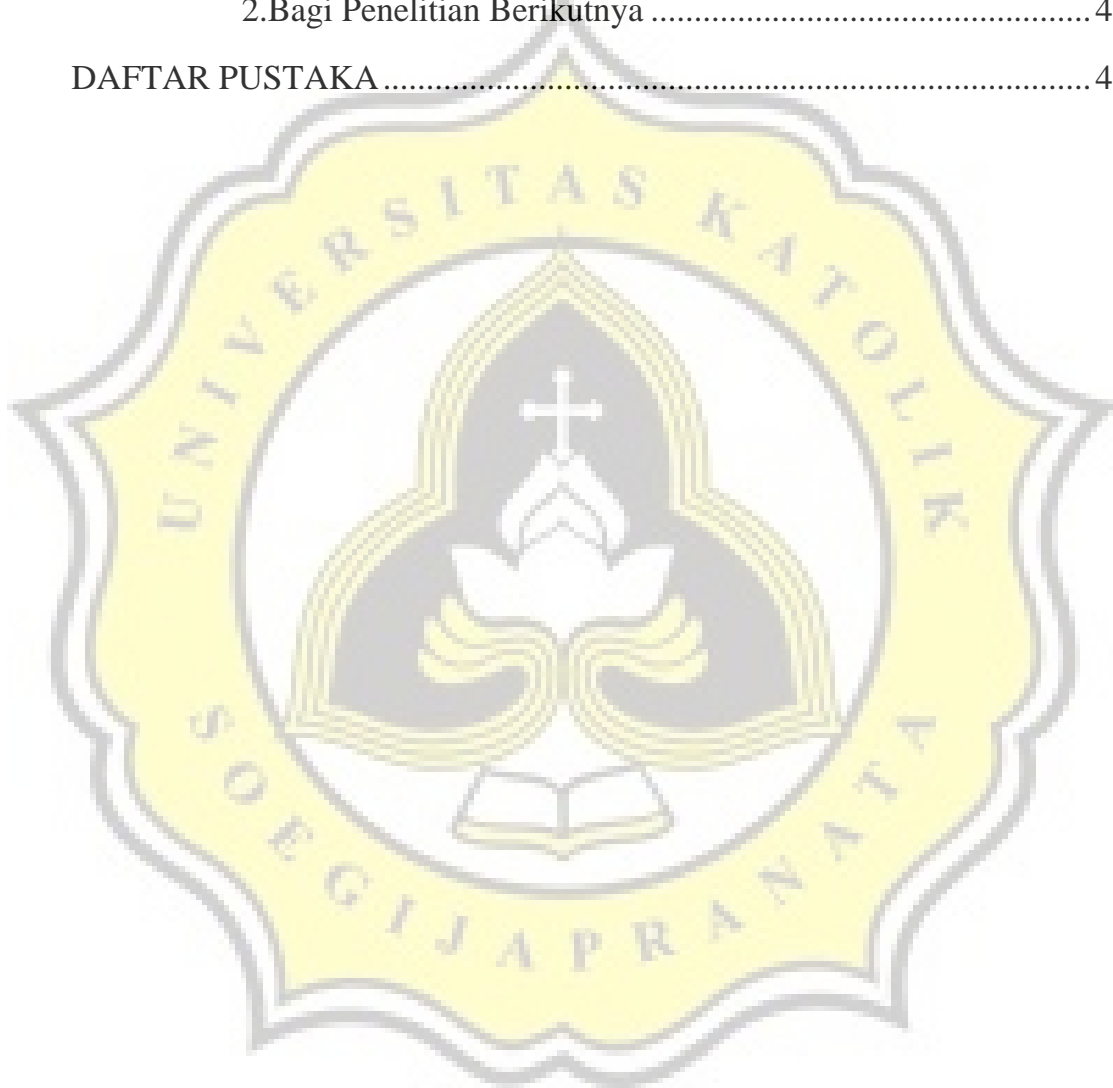
Kata Kunci: Insomnia, Stres Kerja.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN SYARAT MEMPEROLEH GELAR SARJANA.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN MOTO	v
HALAMAN UCAPAN TERIMA KASIH.....	vi
ABSTRAKSI	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I: PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan Penelitian	5
C. Manfaat Penelitian	5
BAB II: TINJAUAN KEPUSTAKAAN.....	6
A. Insomnia.....	6
1. Pengertian Insomnia.....	6
2. Jenis-jenis Insomnia.....	7
3. Gejala-gejala Insomnia	9
4. Faktor-faktor Penyebab Insomnia.....	10
B. Stres kerja.....	12
1. Pengertian Stres Kerja.....	12
2. Gejala Stres Kerja	13

C. Hubungan Stres Kerja Dengan Insomnia.....	18
D. Hipotesis	20
BAB III: METODE PENELITIAN	21
A. Identifikasi Variabel Penelitian	21
B. Definisi Operasional	21
1. Insomnia.....	21
2. Stress Kerja	22
C. Populasi.....	22
D. Metode Pengumpulan Data.....	22
E. Validasi dan Rehabilitasi Alat Ukur	25
F. Metode Analisa Data	26
BAB IV: PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN	27
A. Orientasi Kanchah Penelitian	27
B. Persiapan Penelitian	27
1. Penyusunan Alat Ukur	27
2. Perijinan Penelitian	29
C. Pengujian Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	30
1. Skala Insomnia	30
2. Skala Stres Kerja.....	31
D. Pelaksanaan Pengambilan Data Penelitian	33
BAB V: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	34
A. Hasil Penelitian	34
1. Uji Asumsi	34
2. Uji Hipotesis.....	35
B. Pembahasan.....	35

BAB VI: KESIMPULAN DAN SARAN.....	40
A. Kesimpulan	40
B. Saran.....	40
1. Bagi Tenaga Marketing.....	40
2. Bagi Penelitian Berikutnya	41
DAFTAR PUSTAKA.....	42



DAFTAR TABEL

Tabel 1 : <i>Blueprint</i> Skala Insomnia	24
Tabel 2 : <i>Blueprint</i> Skala Stres Kerja	25
Tabel 3 : Variasi Sebaran Item Skala Insomnia.....	28
Tabel 4 : Variasi Sebaran Item skala Stres Kerja	29
Tabel 5 : Sebaran Item Valid dan Gugur Skala Insomnia.....	30
Tabel 6 : Sebaran Item Valid Kecenderungan Insomnia.....	31
Tabel 7 : Sebaran Item Valid dan Gugur Skala Stres kerja.....	32
Tabel 8 : Sebaran Item Valid Kecenderungan Insomnia.....	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A	Lembar Item Skala Penelitian.....	46
A-1	Lembar Insomnia.....	48
A-2	Lembar Stress Kerja.....	51
Lampiran B	Data dan Hasil Uji Coba.....	53
B-1	Data dan Insomnia.....	54
B-2	Data dan Stress Kerja.....	57
Lampiran C	Data Validitas Item Skala.....	60
C-1	Data Insomnia.....	61
C-2	Data Stress Kerja.....	64
Lampiran D	Validitas dan Reliabilitas.....	66
D-1	Validitas dan Reliabilitas Item Skala Insomnia.....	67
D-2	Validitas dan Reliabilitas Item Skala Stres Kerja.....	69
Lampiran E	Uji Asumsi.....	71
E-1	Uji Normalitas.....	72
E-2	Uji Linearitas.....	75
Lampiran F	Analisis Data.....	78
Lampiran G	Surat Ijin Penelitian.....	80
Lampiran H	Surat Bukti Penelitian.....	82