

**INSOMNIA DITINJAU DARI
KEMAMPUAN MANAJEMEN WAKTU
PADA IBU BEKERJA**

SKRIPSI

NIMAS DWITA FEBRIARIMA

04.40.0109



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2008**

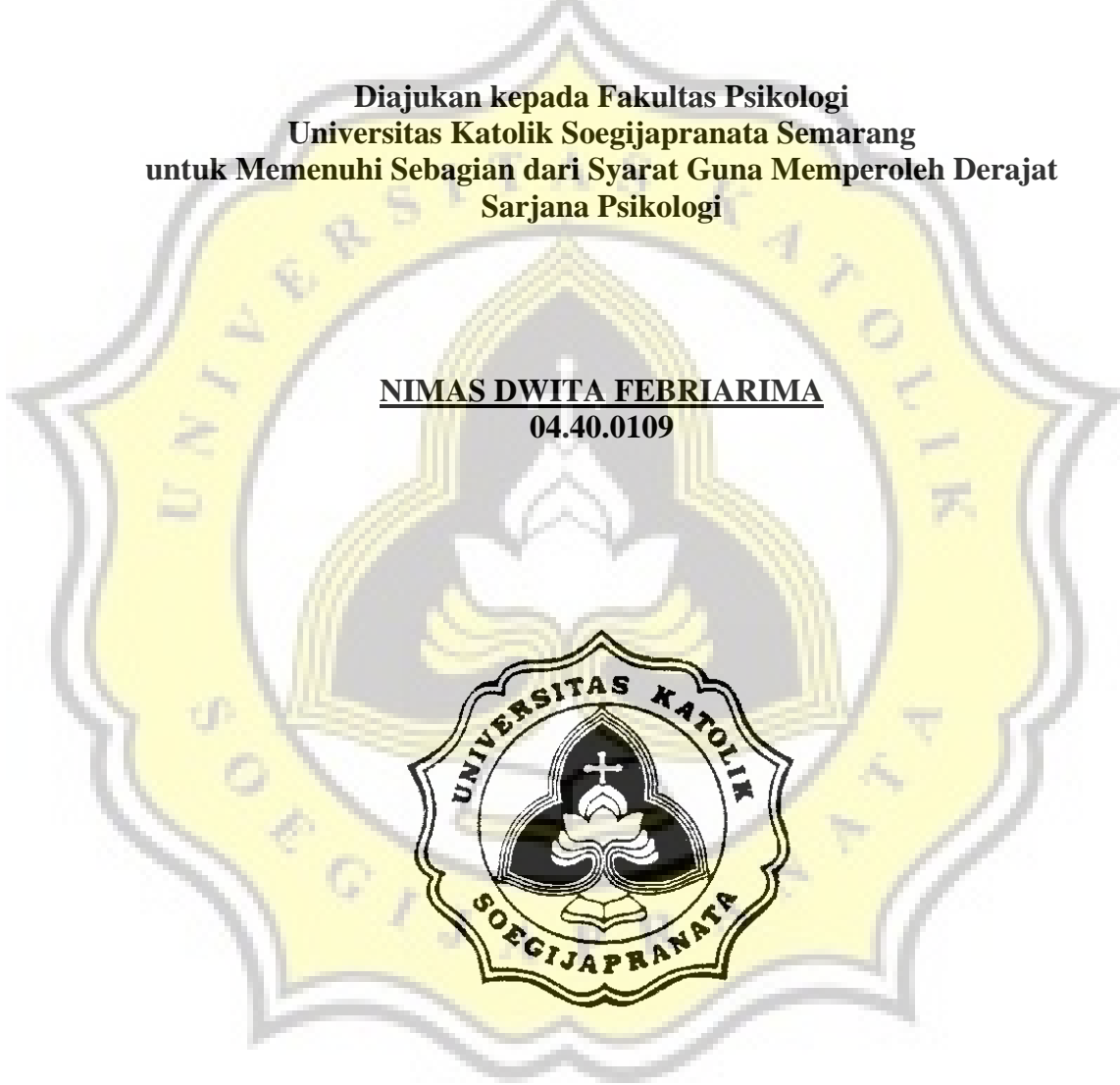
**INSOMNIA DITINJAU DARI
KEMAMPUAN MANAJEMEN WAKTU
PADA IBU BEKERJA**

SKRIPSI

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

NIMAS DWITA FEBRIARIMA

04.40.0109



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2008**

HALAMAN PENGESAHAN

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

Pada Tanggal
16 Juni 2008

Mengesahkan
Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata
Dekan,

(Th. Dewi Setyorini, S.Psi., M.Si)

Dewan Penguji

1. Dr. M. Sih Setija Utami, M.Kes
2. Dr. ST. Suyanto Sandjaja, M.Si
3. Drs. George Hardjanta, M.Si

HALAMAN PERSEMBAHAN



Karya ini aku persembahkan dengan sepenuh hati untuk.....

Bapa, Yesus Kristus, dan Roh Kudus

Bapak dan Ibu

Pa, Devo, dan Devian

MOTO



UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena dengan rahmat dan kesempatan yang diberikan-Nya, penulis mampu menyelesaikan karya tulis ilmiah ini dari awal hingga akhir. Penulis juga menyadari bahwa ada banyak pihak yang terkait dalam membantu kelancaran penyusunan karya tulis ilmiah ini. Dengan segala kerendahan dan ketulusan hati, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Ibu Th. Dewi Setyorini, S.Psi., M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi
2. Bapak Drs. George Hardjanta, M.Si selaku Dosen Pembimbing Utama yang dengan penuh kesabaran telah memberikan bimbingan dan pengarahan yang bermanfaat selama penulis menyelesaikan karya ilmiah ini.
3. Bapak Drs. Sumbodo Prabowo, M.Si selaku Dosen Wali yang telah mendampingi penulis selama menyelesaikan masa studi di Fakultas Psikologi.
4. Seluruh dosen Fakultas Psikologi yang telah memberikan pengajaran yang bermanfaat selama penulis menjalani studi di Fakultas Psikologi.
5. Seluruh Staf Tata Usaha Fakultas Psikologi yang telah memberikan informasi kuliah serat kemudahan dalam mengurus surat ijin penelitian.
6. Seluruh Staf Perpustakaan yang telah memberikan pelayanan yang baik, berkaitan dengan kemudahan mencari referensi buku ataupun jurnal.
7. Kepala Dinas Permukiman dan Tata Ruang Provinsi Jawa Tengah yang telah memberikan ijin pada peneliti untuk melaksanakan penelitian pada karyawan di instansi tersebut.

8. Seluruh karyawati PNS Dinas Permukiman dan Tata Ruang Povinsi Jawa Tengah yang telah berkenan menjadi responden dalam penelitian ini.
9. Pak Hermawan, Mbak Ningrum, dan Ibu Mai yang telah membantu dan memudahkan penulis sewaktu menyebarkan kuesioner.
10. Keluargaku, terutama kedua orangtua yang dengan penuh kasih memberikan cinta, perhatian, dukungan, fasilitas, dan nasihat selama penulis menyelesaikan karya ilmiah ini dari awal hingga akhir.
11. Kekasihku, Djoko Dwi Antoro. Terima kasih untuk cinta, perhatian, dukungan, dan pengertian yang diberikan selama hampir enam tahun dan selama penulis menyelesaikan karya ilmiah ini. I Love You Pa, unconditionally.
12. Devo dan Devian, malaikat kecilku yang selalu membuat penulis merasa lebih berarti dalam hidup. Terima kasih, Sayang.
13. Teman-teman seperjuangan, nDaru, Dessy, Nova, Ayu, Qcel, Ekky, Bagus, Windi, teman-teman di kelas B, dan semua angkatan 2004 yang telah bersama-sama menempuh masa studi yang menyenangkan dan melelahkan di Fakultas Psikologi.
14. Teman-teman Peer Educator, nDaru, Erlina, Gita, Niar, Maya, Dita, Tika, Arto, Gun, Nael, Koordinator SLKM Bu Lita, semua Peer Educator 1, 2, dan 3, serta konselor SLKM. Terima kasih buat persahabatan yang telah dijalin selama ini. I Miss You, Friends.
15. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Terima kasih buat dukungan yang diberikan kepada penulis.

Semarang, 1 Juni 2008

ABSTRAKSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kemampuan manajemen waktu dengan insomnia pada ibu bekerja. Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara kemampuan manajemen waktu dengan insomnia pada ibu bekerja. Subjek penelitian ini berjumlah 51 orang PNS Diskimtaru Provinsi Jawa Tengah. Insomnia pada ibu bekerja diukur dengan menggunakan skala insomnia dan kemampuan manajemen waktu diukur dengan skala kemampuan manajemen waktu. Data-data yang terkumpul kemudian dianalisis dengan teknik korelasi *product moment*. Hasil analisis diperoleh $r_{xy} = -0,539$ dengan $p < 0,01$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara kemampuan manajemen waktu dengan insomnia pada ibu bekerja.

Kata kunci: *insomnia, ibu bekerja, kemampuan manajemen waktu*



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iii
HALAMAN MOTO	iv
HALAMAN UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
HALAMAN ABSTRAKSI.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Tujuan Penelitian	9
C. Manfaat Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Insomnia.....	10
1. Pengertian Insomnia	10
2. Macam-macam Insomnia	11
3. Gejala-gejala Insomnia.....	13
4. Faktor-faktor Penyebab Insomnia	15
B. Kemampuan Manajemen Waktu.....	19
1. Pengertian Manajemen Waktu	19
2. Pengukuran Manajemen Waktu	20

C. Hubungan antara Kemampuan Manajemen Waktu dengan Insomnia pada Ibu Bekerja.....	21
D. Hipotesis.....	26

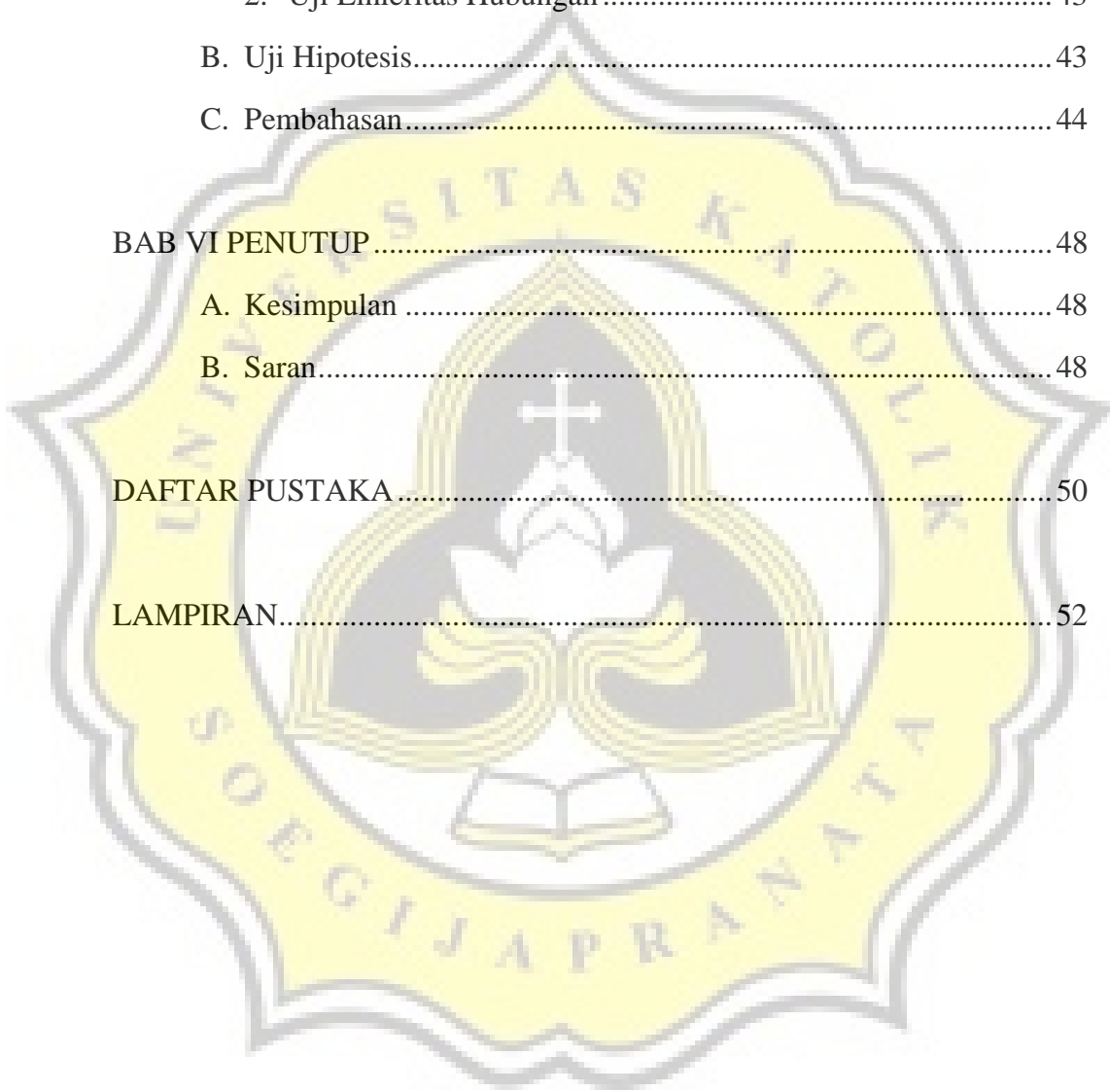
BAB III METODE PENELITIAN 27

A. Metode Penelitian.....	27
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	27
C. Definisi Operasional.....	27
D. Subjek Penelitian.....	29
E. Metode Pengumpulan Data.....	29
F. Uji Coba Alat Ukur.....	31
1. Validitas.....	31
2. Reliabilitas.....	33
G. Metode Analisis Data.....	33

BAB IV LAPORAN PENELITIAN 34

A. Orientasi Kancan Penelitian.....	34
B. Persiapan Penelitian.....	36
1. Persiapan Perijinan.....	36
2. Penyusunan Alat Ukur.....	36
3. Uji Coba Alat Ukur.....	38
a. Uji Validitas Skala.....	38
b. Uji Reliabilitas Skala.....	40
C. Pelaksanaan Penelitian.....	40

BAB V HASIL PENELITIAN	43
A. Uji Asumsi	43
1. Uji Normalitas Distribusi	43
2. Uji Linieritas Hubungan	43
B. Uji Hipotesis.....	43
C. Pembahasan.....	44
 BAB VI PENUTUP	 48
A. Kesimpulan	48
B. Saran.....	48
 DAFTAR PUSTAKA.....	 50
 LAMPIRAN.....	 52



DAFTAR TABEL

Tabel 1: Blue Print Skala Insomnia.....	30
Tabel 2: Blue Print Skala Kemampuan Manajemen Waktu.....	31
Tabel 3: Sebaran Item Skala Insomnia.....	37
Tabel 4: Sebaran Item Skala Kemampuan Manajemen Waktu.....	38
Tabel 5: Sebaran Butir Item Valid dan Item Gugur Skala Insomnia.....	39
Tabel 6: Sebaran Butir Item Valid dan Item Gugur Skala Kemampuan Manajemen Waktu.....	40



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A : Skala Penelitian.....	52
A-1 : Skala Insomnia.....	53
A-2 : Skala Kemampuan Manajemen Waktu.....	58
Lampiran B : Data Uji Coba.....	62
B-1 : Data Skala Insomnia.....	63
B-2 : Data Skala Kemampuan Manajemen Waktu.....	66
Lampiran C : Uji Coba Skala Penelitian.....	69
C-1 : Uji Coba Skala Insomnia.....	70
C-2 : Uji Coba Skala Kemampuan Manajemen Waktu.....	74
Lampiran D : Data Penelitian.....	78
D-1 : Data Penelitian Skala Insomnia.....	79
D-2 : Data Penelitian Skala Kemampuan Manajemen Waktu.....	81
Lampiran E : Uji Asumsi.....	83
E-1 : Uji Normalitas.....	84
E-2 : Uji Linieritas.....	87
Lampiran F : Uji Hipotesis.....	89
Lampiran G : Surat Ijin Penelitian.....	91
Lampiran E : Surat Keterangan Penelitian.....	93