

STRATEGI *COPING STRESS* PADA MAHASISWA PENDERITA INSOMNIA

SKRIPSI



Oleh:

AIDA AYU ISTIQOMAH

NIM. 933423518

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KEDIRI**

2023

STRATEGI *COPING STRESS* PADA MAHASISWA PENDERITA INSOMNIA

SKRIPSI

Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar
Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh:

AIDA AYU ISTIQOMAH

NIM. 933423518

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KEDIRI**

2023

HALAMAN PERSETUJUAN

STRATEGI *COPING STRESS* PADA MAHASISWA PENDERITA INSOMNIA

AIDA AYU ISTIQOMAH
NIM. 933423518

Disetujui oleh:

Pembimbing I



Dr. Rini Risnawati Suminta, M.Si
NIP. 197712152005012002

Pembimbing II



Shofi Mirwani, M.Psi, Psikolog
NIDN. 2009108602



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KEDIRI
PERPUSTAKAAN

Jl. Sunan Ampel No. 07 Ngronggo Kota Kediri
E-Mail: perpustakaan@iainkediri.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Aida Ayu Istiqomah
NIM : 933423518
Fakultas/Jurusan : Ushuluddin dan Ilmu Dakwah/ Psikologi Islam
E-mail address : aidaistiqomah19@gmail.com
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi
Judul Karya Ilmiah : STRATEGI COPING STRESS PADA MAHASISWA PENDERITA
INSOMNIA

Dengan ini menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan IAIN Kediri, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah tersebut diatas beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan IAIN Kediri berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis dan pengembangan ilmu pengetahuan tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan IAIN Kediri, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Kediri, 21 Agustus 2023

Penulis

(Aida Ayu Istiqomah)

NOTA DINAS

Nomor :
Lampiran : 10 (sepuluh) berkas
Hal : Bimbingan Skripsi

Kediri, 31 Mei 2023

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri Kediri
Di
Jl. Sunan Ampel 07 Ngronggo, Kediri

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Memenuhi permintaan Dekan untuk membimbing penyusunan skripsi mahasiswa tersebut dibawah ini:

Nama : AIDA AYU ISTIQOMAH
NIM : 933423518
Judul : STRATEGI *COPING STRESS* PADA MAHASISWA PENDERITA
INSOMNIA

Setelah diperbaiki materi dan susunannya, kami berpendapat bahwa skripsi tersebut telah memenuhi syarat sebagai kelengkapan ujian akhir Sarjana Strata Satu (S-1).

Bersama ini terlampir satu berkas naskah skripsinya, dengan harapan dalam waktu yang telah ditentukan dapat diujikan dalam Sidang Munaqasah.

Demikian agar maklum dan atas kesediaan Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Pembimbing I



Dr. Rini Risnawati Suminta, M.Si
NIP. 197712152005012002

Pembimbing II



Shofi Mirwani, M.Psi, Psikolog
NIDN. 2009108602

NOTA PEMBIMBING

Nomor :
Lampiran : 10 (sepuluh) berkas
Hal : Bimbingan Skripsi

Kediri, 26 Juni 2023

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri Kediri
Di
Jl. Sunan Ampel 07 Ngronggo, Kediri

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Memenuhi permintaan Dekan untuk membimbing penyusunan skripsi mahasiswa tersebut dibawah ini:

Nama : AIDA AYU ISTIQOMAH
NIM : 933423518
Judul : STRATEGI *COPING STRESS* PADA MAHASISWA PENDERITA
INSOMNIA

Setelah diperbaiki materi dan susunan skripsinya dengan beberapa petunjuk dan tuntutan dalam Sidang Munaqosah yang diselenggarakan pada 26 Juni 2023, saya berpendapat skripsi saya telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S-1) Program Studi Psikologi Islam.

Dengan demikian agar maklum dan atas kesediaan Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Pembimbing I



Dr. Rini Risnawati Suminta, M.Si
NIP. 197712152005012002

Pembimbing II



Shofi Mirwani, M.Psi, Psikolog
NIDN. 2009108602

HALAMAN PENGESAHAN

STRATEGI *COPING STRESS* PADA MAHASISWA PENDERITA INSOMNIA

AIDA AYU ISTIQOMAH

933423518

Telah diujikan di depan Sidang Munaqosah
Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri
Pada 26 Juni 2023

Tim Penguji,

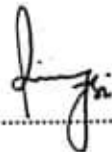
1. Penguji Utama

Prof. Dr. Sardjuningsih, M.Ag
NIP. 196004201987032002


(.....)


2. Penguji I

Dr. Rini Risnawati Suminta, M.Si
NIP. 197712152005012002


(.....)

3. Penguji II


Shofi Mirwani, M.Psi, Psikolog
NIDN. 2009108602


(.....)

Kediri, 23 Juni 2023

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri




Dr. A. Hafid Thahir, M.HI
NIP. 19711212002011006

MOTTO

“ Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

(Q.S Al – Baqarah: (2) : 286)

“Even if you’re ready, you need luck to succeed.

So, I hope that luck is always with you.”

~ Seok Jin Kim

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aida Ayu Istiqomah
NIM : 933423518
Program Studi : Psikologi Islam
Fakultas : Ushuluddin dan Dakwah

Menyatakan sesungguhnya dengan penuh kesadaran bahwa skripsi ini benar hasil tulisan sendiri dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya. Maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Kediri, 31 Mei 2023



Aida Ayu Istiqomah
NIM. 933423518

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Robbil 'Alamin segala puji Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* atas segala pertolongan, kemudahan, nikmat, karunia, kuasa anugerah, dan ridho-Nya yang senantiasa mengiringi saya dalam menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Untuk orang tua saya yaitu Bapak Khoirul Huda, Ibu Hj Salamah, dan Ibu Wanti juga kepada orang tua yang telah menganggap saya seperti anaknya sendiri saat dalam berada perantauan ini yaitu Bapak Mohammad Sukur dan Ibu Supriatun yang sudah mendukung, memberi semangat, memberikan saran, dan memperjuangkan saya dengan doa-doa yang dipanjatkan kepada Allah SWT sehingga saya dapat mencapai di titik ini sekarang. Semoga hasil yang telah saya capai ini bisa menjadi suatu kebanggaan tersendiri bagi keluarga besar karena satu satunya anak perempuan ini telah mampu mencapai di posisi ini. Terima kasih juga kepada semua pihak keluarga besar yang telah mendukung dan mendoakan saya tanpa henti.
2. Untuk diri sendiri sudah berjuang dan bertahan juga berusaha keras untuk menjalani dan melewati segala cobaan yang datang menghampiri dengan jalan yang berliku-liku dan banyak rintangan dalam perjalanannya, serta jatuh bangun dalam mengerjakan skripsi ini, terimakasih setidaknya sudah mampu bertahan hingga sejauh ini.
3. Untuk dosen pembimbing skripsi Ibu Dr. Rini Risnawati Suminta, M.Si dan Ibu Shofi Mirwani, M.Psi, Psikolog dan kepada dosen pembimbing sebelumnya yaitu Bapak Ervin Abdillah, M.A terimakasih sudah dengan sabar membimbing saya dalam proses pengerjaan skripsi ini. Yang pada awalnya saya tidak memahami bagaimana cara mengerjakan penulisan skripsi yang baik dan benar hingga saat ini saya telah memahaminya dalam proses pengerjaan penulisan skripsi ini.
4. Untuk teman-teman saya Mbak Liulin Nuha, Dina Larasati, dan Niken Oktaviani dari kost thalita, kepada teman teman sejawat di Puskesmas Cipeundeuy dan juga teman-teman dari kos griya isyana terutama Ismatuddiniyah, yang selalu mendukung membantu saya, dan mendampingi saya, juga menghibur saya disaat

saya mengalami kelelahan secara batin dan sudah diambang batas dan ada rasa ingin menyerah.

5. Untuk laki-laki yang selalu mendampingi saya dari awal semester hingga saat ini yaitu M. Imam Musyafa' Ali, terimakasih karena sudah selalu sabar, mendukung dan juga menemani tidak lupa selalu memberi motivasi agar tidak mudah menyerah karena segala cobaan pasti ada jalan keluar dan hikmah dibalikinya, terimakasih karena hal itu sampai saat ini saya masih berjuang hingga mencapai titik ini.

6. Untuk almamater saya IAIN Kediri

Untuk semua pihak tersebut saya ucapkan terimakasih yang sebanyak-banyaknya dengan selalu menemani saya, tanpa kalian saya tidak akan bisa bertahan sejauh ini dan semoga atas kebaikan kalian semua hal-hal baik selalu mengiringi dalam setiap langkah kalian semua. Teriring do'a *jazakumullah ahsanal jaza'*, aamiin.

ABSTRAK

AIDA AYU ISTIQOMAH, 2023, Strategi *Coping Stress* Pada Mahasiswa Penderita Insomnia, Skripsi, Prodi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah, IAIN Kediri, Pembimbing (1) Dr. Rini Risnawati Suminta, M.Si dan (2) Shofi Mirwani, M.Psi, Psikolog

Kata Kunci: Strategi *Coping Stress*, Insomnia, Mahasiswa

Stress merupakan hal yang tidak bisa dihindari dari siapapun, banyak hal yang bisa saja menjadi faktor stressor juga dampak yang nyata akibat dari adanya rasa stres yang menghampiri diri. Salah satu akibat yang disebabkan oleh adanya tekanan stress ini adalah terganggunya pola dan kualitas tidur atau lebih dikenal dengan insomnia. Individu yang menderita insomnia biasanya tidak dapat menjalani aktivitas sehari-harinya seperti orang lain, yang dikarenakan kurangnya jam tidur yang ia miliki. Strategi *coping stress* merupakan sebuah usaha dari perilaku ataupun mental untuk menguasai, mentoleransi ataupun mengurangi akibat dari suatu situasi atau kejadian yang penuh dengan tekanan. Hal ini dilakukan agar individu dapat memperoleh kenyamanan dalam dirinya. Terdapat dua macam strategi *coping stress* yaitu *emotion focused coping* atau usaha untuk mengatur respon emosional terhadap stress yang berpusat pada emosi dan *problem focused coping* atau usaha untuk mengurangi atau menghilangkan stress yang berpusat kepada masalah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui strategi *coping stress* apa yang digunakan dalam menghadapi insomnia yang dimiliki oleh subyek.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini melalui pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif dengan 2 subyek dan 2 informan tambahan yang merupakan keluarga dan teman terdekat dari subyek. Teknik pengumpulan data menggunakan (1) observasi (2) wawancara informal dengan *depth interview* (3) dokumentasi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dengan nilai *Chronbach's Alpha* = 0.83 dan *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS 42) dengan nilai *Chronbach's Alpha* = 0,91. Pengecekan keabsahan data melalui triangulasi data dengan sumber dan triangulasi teknik. Kemudian analisis data menggunakan 3 proses yaitu: (1) reduksi data (2) penyajian data (3) kesimpulan.

Hasil dari penelitian ini kedua subyek ini melalui instrumen PSQI yang digunakan subyek I memiliki kualitas tidur sedang dengan jumlah poin 13, subyek II memiliki kualitas tidur yang buruk dengan jumlah poin 15. Sedangkan dari hasil penggunaan instrumen DASS 42 didapatkan bahwa subyek I mengalami tingkat stress dengan tingkat sedang dengan jumlah poin 17, depresi dengan tingkat normal dengan jumlah poin 9, dan kecemasan dengan tingkat sedang dengan jumlah poin 12. Sedangkan subyek II mengalami tingkat stress berat dengan jumlah 27, depresi dengan tingkat ringan memiliki poin berjumlah 10, dan kecemasan dengan tingkat berat dengan jumlah poin 20. Kedua subyek sama sama menggunakan semua jenis coping stress yaitu *emotion focused coping* dan *problem focused coping*. Subyek I lebih dominan menggunakan *emotion focused coping* dan subyek II lebih dominan menggunakan *problem focused coping*.

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala nikmat dan karunia yang diberikan sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan judul “Strategi *Coping Stress* Pada Mahasiswa Penderita Insomnia” serta penulis berharap semoga Allah SWT senantiasa memberikan Ridha-Nya sehingga menjadi ilmu yang bermanfaat di dunia dan di akhirat.

Sholawat serta salam senantiasa abadi tercurahkan kepada Baginda Nabi Muhammad SAW beserta seluruh keluarga, para sahabat-sahabatnya dan tak lupa kepada kita sebagai umatnya. Dalam penyelesaian skripsi ini, banyak kesulitan dan rintangan yang dihadapi, hal ini disebabkan karena keterbatasan kemampuan penulis, sehingga hal ini menuntut penulis untuk berusaha menambah wawasan keilmuan yang lebih banyak. Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini. Sehubungan dengan selesainya penulisan skripsi ini, maka penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Wahidul Anam, M. Ag selaku Rektor Institut Agama Islam Negeri Kediri.
2. Bapak Dr. H. A. Halil Thahir, M.H.I. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Kediri.
3. Ibu Dr. Rini Risnawita Suminta, M.Si. selaku Ketua Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Kediri dan juga sekaligus dosen pembimbing.
4. Ibu Shofi Mirwani, M.Psi, Psikolog selaku dosen pembimbing yang telah memberikan waktu berharganya dalam memberikan bimbingan, arahan dan dorongan sehingga penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan. Terimakasih telah membimbing dengan ikhlas dan sabar.
5. Teman-teman mahasiswa IAIN Kediri angkatan 2018 dan berbagai pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah memberi dukungan sehingga penulis selesai studi.
6. Orang tua saya yang telah menemani dengan sabar, tabah, serta penuh pengertian selama penulis menyelesaikan studi.

7. Semua pihak yang membantu dan memberikan semangat serta doa terbaiknya sehingga peneliti mampu menyelesaikan tugas akhirnya.

Semoga amal kebakan dari berbagai pihak tersebut mendapat pahala yang berlipat ganda dari Allah SWT dan semoga karya ilmiah ini bermanfaat bagi siapa saja yang membacanya. Amin.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan dan masih jauh dari kesempurnaan sebuah karya tulisan. Karena itu, penulis selalu berharap kritik dan saran dari pembaca sekalian yang dapat bermanfaat dan yang bersifat membangun demi lebih baiknya untuk sebuah karya-karya tulisan selanjutnya dan akhirnya semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan bagi para pembaca sekalian.

Kediri, 31 Mei 2023

Penulis

Aida Ayu Istiqomah

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
NOTA DINAS	iii
NOTA PEMBIMBING	iv
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO	vi
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
ABSTRAK	x
KATA PENGANTAR	xii
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar belakang	1
B. Fokus Penelitian	11
C. Tujuan Penelitian	11
D. Manfaat Penelitian	11
E. Penegasan Istilah	12
F. Telaah Pustaka	12
BAB II LANDASAN TEORI	18
A. Strategi <i>Coping Stress</i>	18
1. Pengertian Strategi <i>coping stress</i>	18
2. Bentuk-bentuk strategi <i>coping stress</i>	19
3. Sumberdaya strategi <i>coping</i>	27
4. Metode <i>Coping</i>	29
5. Fungsi Perilaku <i>Coping</i>	31
6. Tujuan Perilaku <i>Coping</i>	31
B. Insomnia	32
1. Pengertian Insomnia	32

2. Sebab-sebab Insomnia	33
3. Kriteria Insomnia	34
4. Faktor-faktor Insomnia	35
5. Jenis-jenis Insomnia.....	36
6. Gejala-gejala Insomnia	38
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	39
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	39
B. Kehadiran Peneliti	40
C. Lokasi Penelitian	40
D. Data dan Sumber Data.....	41
E. Teknik Pengumpulan Data	42
F. Instrumen Pengumpulan Data	47
G. Pengecekan Keabsahan Data.....	51
H. Teknik Analisis Data	52
BAB IV PAPARAN DATA DAN TEMUAN PENELITIAN	54
A. Paparan Data.....	54
1. Gambaran Umum Subyek Penelitian.....	55
a. Gambaran Umum Subyek	55
b. Hasil Observasi.....	59
2. Paparan Data Hasil Penelitian	61
a. Gambaran Strategi <i>Coping Stress</i>	61
b. Triangulasi.....	68
c. Hasil Instrumen PSQI dan DASS 42.....	70
B. Temuan Penelitian	71
BAB V PEMBAHASAN	74
A. Strategi <i>coping</i> pada penderita insomnia.....	75
BAB VI PENUTUP.....	82
A. Kesimpulan.....	82
B. Saran.....	83
DAFTAR PUSTAKA.....	84
<u>LAMPIRAN</u>	88

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Interpretasi Nilai Kualitas Tidur.....	49
Tabel 3.2 Skor <i>Depression Anxiety and Stress Scale</i>	50
Tabel 4.1 Strategi <i>coping stress</i> pada subyek.....	.71

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1_Pedoman Wawancara <i>Coping Stress</i>	89
Lampiran 2_Hasil Wawancara	92
Lampiran 3_Daftar Konsultasi Penyelesaian Skripsi	104
Lampiran 4_Hasil Tes Subyek	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5_Screenshot Chat Whatsapp Dengan Subyek II	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6_Screenshot Chat Whatsapp Dengan Informan II	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7_Dokumentasi	117
Lampiran 8_Rincian jadwal penelitian dengan subyek dan significant other	119
Lampiran 9_Informed Consent.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 10_Daftar Riwayat Hidup	Error! Bookmark not defined.

