ABSTRAK

Novin Dharma Kumalawati, NIM. B07208083, 2012. Coping Stres Pada Penderita Insomnia. Skripsi program studi psikologi fakultas dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya.

Abstrak: Penelitian ini menjelaskan strategi coping stress yang digunakan oleh subyek yang penderita insomnia dalam menghadapi sumber-sumber stress kehidupannya. Fakta-fakta yang mengungkapkan bahwa seorang penderita insomnia memiliki masalah yang dapat menimbulkan stress, mulai dari masalah ekonomi, pola asuh anak dan emosi. Hal ini membuat si penderita insomnia secara individu, harus menyelesaikan permasalahannya dengan strategi coping. Strategi coping merupakan suatu proses, dimana individu berusaha untuk menangani dan menguasai situasi stress yang menekan, akibat dari masalah yang sedang dihadapinya. Ini dilakukan dengan cara melakukan perubahan kognitif maupun perilaku guna memperoleh rasa aman dalam dirinya. Ada tiga macam strategi coping stress yang dapat digunakan yaitu *problem focused coping* atau strategi coping yang berpusat pada masalah, *emotional focused coping* atau strategi coping yang berpusat pada emosi, dan *maladaptive coping* atau strategi coping yang tidak adaptif. Dalam penelitian ini, subyek penelitian menggunakan lebih dari satu strategi coping, yakni *problem focused coping,* dan *emotional focused coping*, sesuai dengan situasi yang sedang dihadapinya. Namun, dalam keadaan tertentu salah satu strategi cenderung mendominasi. Penelitian ini merupakan penelitian dengan desain penelitian studi deskriptif. Subyek dalam penelitian adalah seorang penderita insomnia. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara dan observasi. Analisis datanya menggunakan analisis deskriptif. Dengan penelitian ini, diharapkan seseorang yang sudah terlanjur menderita insomnia, agar tidak putus asa dalam menjalani kehidupan ini. Dan untuk yang belum, agar mempertimbangkan konsekuensi yang akan diterima jika menderita insomnia.

Kata kunci: *strategi coping*, *stress*, penderita insomnia

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id