DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING ii

HALAMAN PENGESAHAN iii

MOTTO iv

HALAMAN PERSEMBAHAN v

KATA PENGANTAR vi

ABSTRAK viii

DAFTAR ISI ix

DAFTAR TABEL xii

DAFTAR GAMBAR xiii

DAFTAR LAMPIRAN xiv

BAB I PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian (Latar Belakang Masalah) 1

B. Fokus Penelitian (Rumusan Masalah) 6

C. Tujuan Penelitian 6

D. Manfaat Penelitian 6

E. Sistematika Pembahasan 7

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Strategi coping

a. Definisi Coping 10

b. Bentuk-bentuk coping 11

c. Factor-faktor mempengaruhi prilaku coping 16

d. Fungsi prilaku coping 18

e. Perilaku coping yang efektif 19

f. Tujuan prilaku coping 20

B. Stress

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

a. Definisi stress 21
b. Gejala-gejala stress 22
c. Sumber stress 23
d. Jenis stress 26
C. Insomnia
a. Definisi insomnia 26
b. Sebab-sebab insomnia 27
c. Jenis-jenis insomnia 28
d. Dampak negative penderita insomnia 30
e. Dampak positif penderita insomnia 34
f. Gejala-gejala insomnia 35
g. Cara mengatasi gangguan insomnia 37
D. Penelitian Terdahulu 40
E. Kerangka Teori 43
BAB III METODE PENELITIAN
A. Pendekatan dan jenis penelitian 46
B. Kehadiran peneliti 46
C. Lokasi peneliti 47
D. Subyek penelitian 47
E. Sumber data 48
F. Teknik pengumpulan data 50
G. Analisis data 54
H. Pengecekan keabsaan temuan 55
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN
A. Setting Penelitian 57
1. Persiapan penelitian 57
a. Penentuan subyek 57

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

b. Persiapan wawancara 58
c. Persiapan observasi 59
2. Pelaksanaan penelitian 59
a. Gambaran umum penelitian 59
b. Kendala selama penelitian 62
c. Langkah mengatasi kendala 62
B. Hasil Penelitian 63
1. Deskripsi temuan penelitian 63
a. Deskripsi informan 63
b. Hasil observasi dilapangan 64
c. Gambaran insomnia 66
2. Hasil analisis data 67
a. Hasil wawancara 67
b. Triangulasi 72
c. Analisis data 75
1. Permasalahan hidup penderita insomnia 75
2. Gambaran stress pada subyek 76
3. Strategi coping stres 79
C. Pembahasan 81
1. Permasalahan hidup bagi penderita insomnia 81
2. Stress 81
3. Strategi coping stress pada penderita insomnia ... 83
BAB V PENUTUP 88
A. Kesimpulan 88
B. Saran 89
DAFTAR PUSTAKA 80
LAMPIRAN-LAMPIRAN 92

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

DAFTAR TABEL

Table 4.1 : Rincian jadwal penelitian dengan subyek dan significant other ... 59

Table 4.2 : Triangulasi 72

Table 4.3 : Permasalahan hidup seorang pekerja yang menderita insomnia... 75

Table 4.4 : Respon stress subyek 77

Table 4.5 : Strategi coping stress pada penderita insomnia 79

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

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.3 : Gambaran stress pada subyek 76

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

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran – A : Panduan Wawancara dengan subyek

Lampiran – B : Panduan Observasi

Lampiran – C : Transkip Wawancara

Lampiran – D : Transkip Observasi

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