



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Pada bab IV ini akan diuraikan hasil penelitian dan pembahasan dari data-data yang diperoleh melalui penelitian yang dilakukan yaitu data responden dan data penelitian mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kecenderungan kesulitan tidur pada mahasiswa.

1. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini merupakan proses yang dilakukan secara bertahap, yakni dari perencanaan dan perancangan penelitian, menentukan focus penelitian, waktu penelitian, pengumpulan data, analisis, dan penyajian hasil penelitian. dalam persiapan penelitian ini ada beberapa tahap yang telah dilakukan oleh peneliti yaitu :

a. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya fakultas ilmu dan komunikasi Prodi Psikologi. Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret-Juli 2014, diawali dengan pembuatan proposal penelitian, pengumpulan data, mengolah hasil dan penulisan laporan penelitian.

b. Penyusunan Alat Ukur

Penyusunan alat ukur dimulai dengan menentukan aspek-aspek yang akan digunakan untuk membuat skala berdasarkan konsep yang telah

ditemukan dalam teori terlebih dahulu. Setelah aspek-aspek tersebut ditentukan, peneliti membuat rancangan kuesioner yang berisi jumlah item variasi pernyataan dan nilai jawaban. Dimana pernyataan dari setiap item dibuat dengan bahasa yang sederhana agar mudah dipahami serta dimengerti.

c. Pengolahan dan Analisis data

1. *Editing*

Peneliti mengumpulkan seluruh kuesioner dan memastikan kelengkapan data responden.

2. *Coding*

Peneliti mengubah data yang berbentuk huruf menjadi data yang berbentuk angka. Baik manual menggunakan kalkulator maupun komputerisasi.

3. *Skoring*

Peneliti memberikan skor pada setiap subvariabel sesuai dengan jenis data dan pernyataan

4. *Proccesing*

Peneliti memproses data agar dapat dianalisis dengan memasukkan data dari kuesioner ke komputer

5. *Cleaning*

Peneliti memeriksa kembali data yang telah dimasukkan agar terbebas dari kesalahan sebelum dilakukan analisis data

2. Deskripsi hasil Penelitian

a. Karakteristik responden

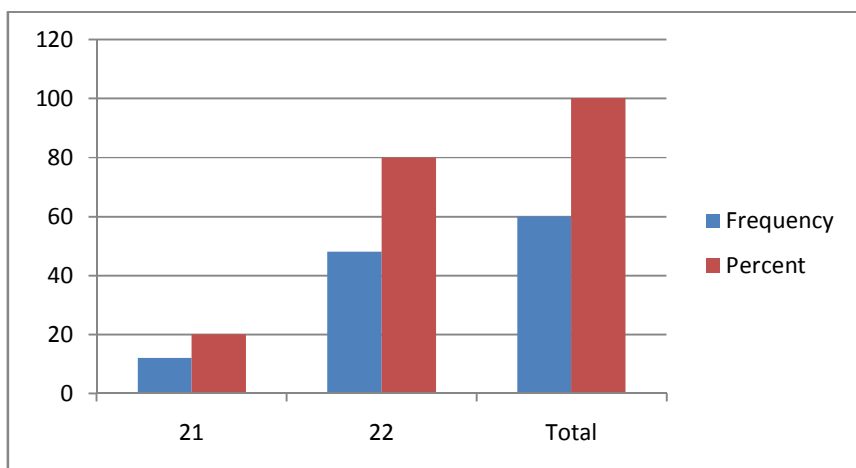
1) Usia responden

Tabel 4.1 Usia Responden

No	Variabel	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1.	Usia		
	21	12	20,0
	22	48	80,0
	Jumlah	60	100,0

Dilihat dari tabel 4.1 menunjukkan bahwa dari seluruh responden yang diambil oleh peneliti sebanyak 60 responden menunjukkan bahwa sebagian besar berusia 22 tahun yaitu 48 orang (80%) sedangkan responden yang berusia 21 tahun sebanyak 12 orang (20). Hal itu juga dapat dilihat dari diagram di bawah ini.

Grafik 4.1 Usia Responden



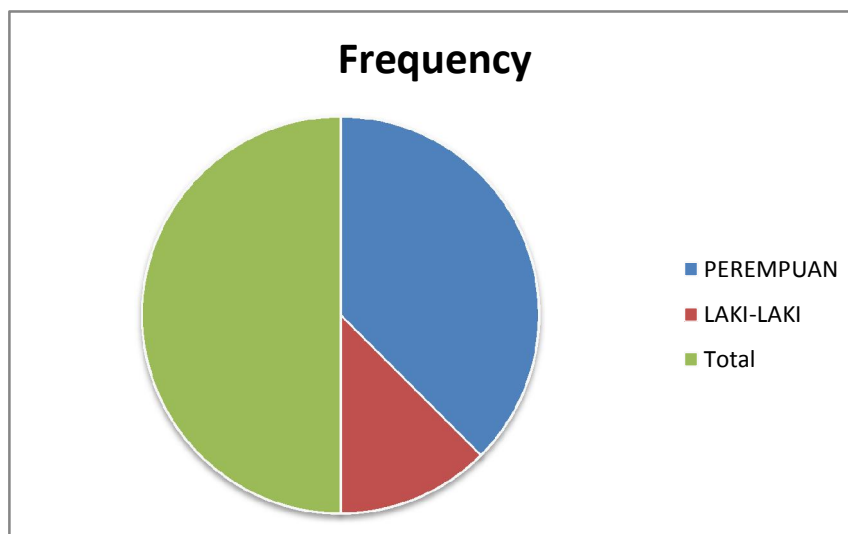
2) Jenis Kelamin

Tabel 4.2 Jenis Kelamin

No	Variabel	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1.	Jenis Kelamin Perempuan	45	75,0
	Laki-laki	15	25,0
	Jumlah	60	100,0

Dilihat dari tabel 4.2 menunjukkan bahwa dari seluruh responden yang diambil oleh peneliti sebanyak 60 responden menunjukkan bahwa sebagian besar berjenis kelamin perempuan yaitu 45 orang (75%) sedangkan responden yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 15 orang (25). Hal itu juga dapat dilihat dari diagram di bawah ini.

Grafik 4.2 Jenis Kelamin



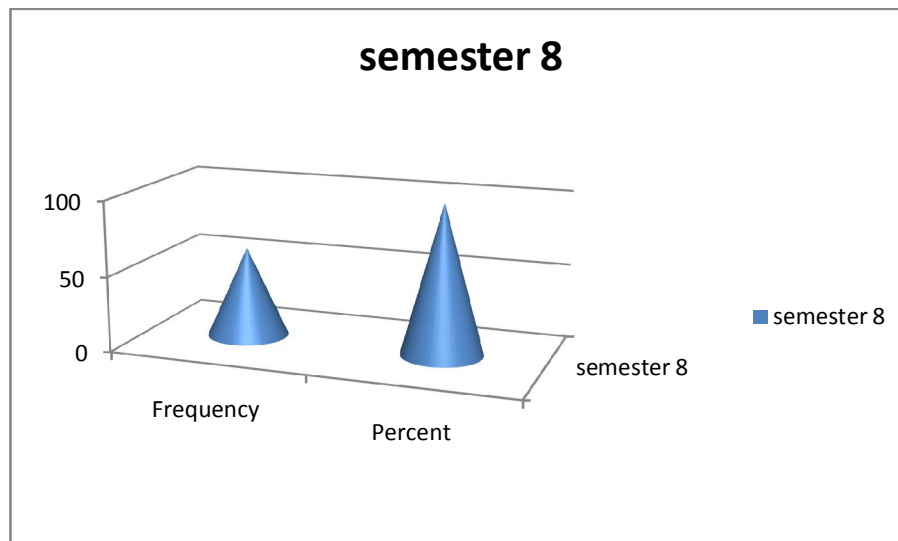
3) Semester

Tabel 4.3 Semester

No	Variabel	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1.	Semester 8	60	100,0
	Jumlah	60	100

Dilihat dari tabel 4.3 menunjukkan bahwa dari seluruh responden yang diambil oleh peneliti 60 responden menunjukkan hasil semester responden sebanyak 60 orang (100%) jadi seluruh subjek menduduki tingkat semester 8. Hal itu juga dapat dilihat dari diagram di bawah ini.

Grafik 4.3 Semester



b. Variabel Y

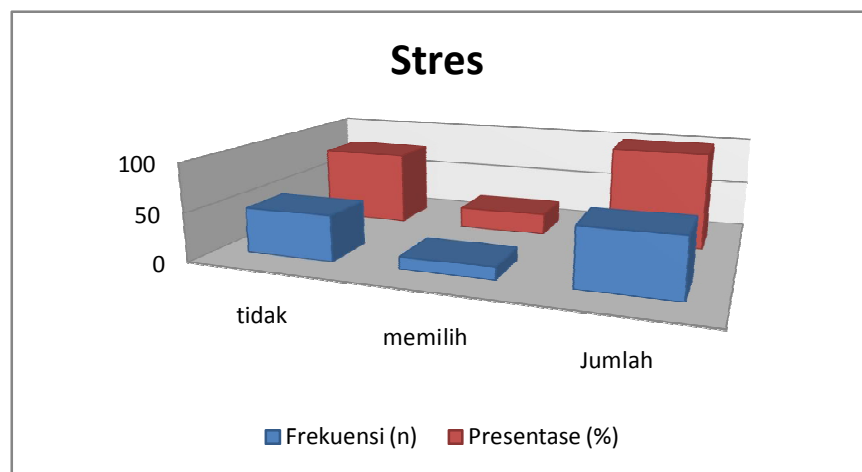
a. Stress

Tabel 4.4 Stres

No	Variabel	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1.	stres Tidak	9	15,0
	Memilih	51	85,0
	Jumlah	60	100.0

Dilihat dari tabel 4.4 menunjukkan bahwa dari seluruh responden yang diambil oleh peneliti sebanyak 60 responden menunjukkan bahwa 51 orang atau lebih dari separuh (85%) memilih faktor stres yang menyebabkan kesulitan tidur sedangkan responden yang tidak memilih sebanyak 9 orang (15%). Hal itu juga dapat dilihat dari diagram di bawah ini.

Grafik 4.4 Stres



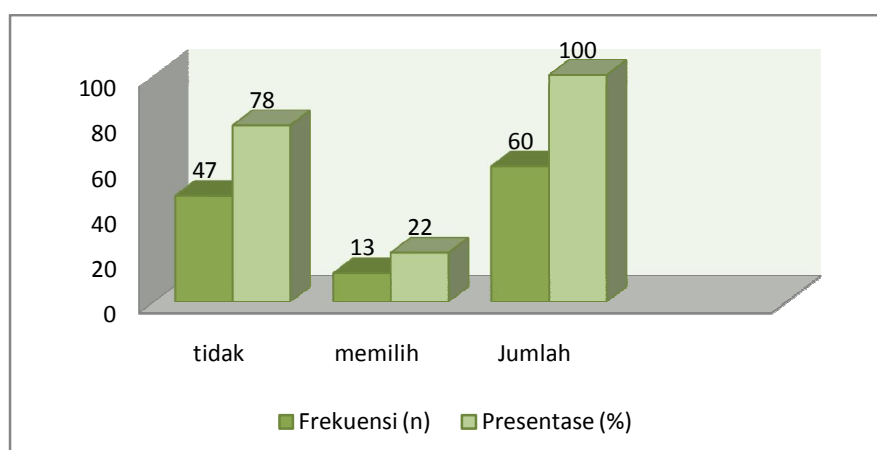
b. Suasana Ramai/Berisik

Tabel 4.5 Suasana ramai/berisik

No	Variabel	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1.	Suasana ramai/berisik		
	Tidak	21	35,0
	Memilih	39	65,0
	Jumlah	60	100,0

Dilihat dari tabel 4.5 menunjukkan bahwa dari seluruh responden yang diambil oleh peneliti sebanyak 60 responden menunjukkan bahwa 39 orang atau lebih dari separuh (65%) memilih faktor suasana ramai/berisik yang menyebabkan kesulitan tidur sedangkan responden yang tidak memilih sebanyak 21 orang (35%). Hal itu juga dapat dilihat dari diagram di bawah ini.

Grafik 4.5 Suasana ramai/berisik



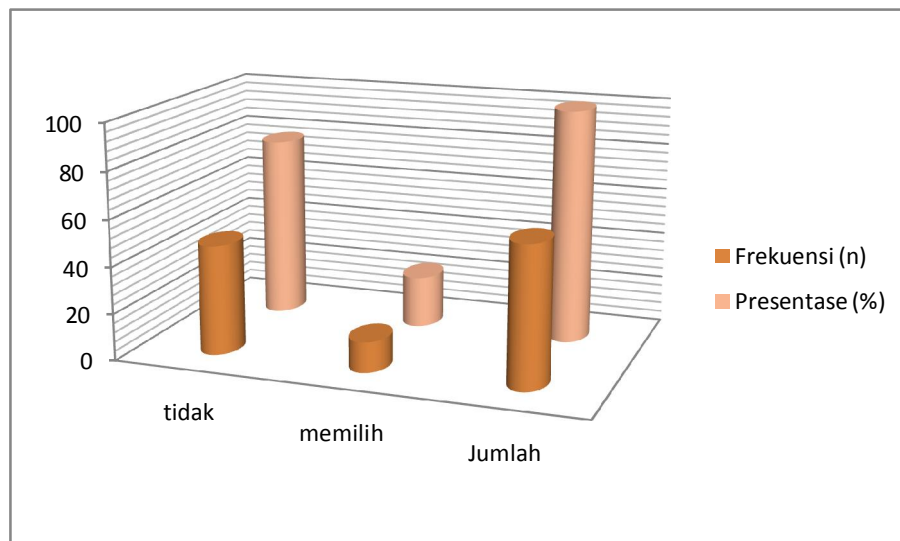
c. Perbedaan Suhu

Tabel 4.6 Perbedaan suhu

No	Variabel	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1.	Perbedaan Suhu		
	Tidak	18	30,0
	Memilih	42	70,0
	Jumlah	60	100,0

Dilihat dari tabel 4.6 menunjukkan bahwa dari seluruh jumlah responden yang diambil oleh peneliti sebanyak 60 responden menunjukkan bahwa 42 orang atau lebih dari separuh (70%) memilih faktor perbedaan suhu yang menyebabkan kesulitan tidur sedangkan responden yang tidak memilih sebanyak 18 orang (30%). Hal itu juga dapat dilihat dari diagram di bawah ini.

Grafik 4.6 Perbedaan suhu



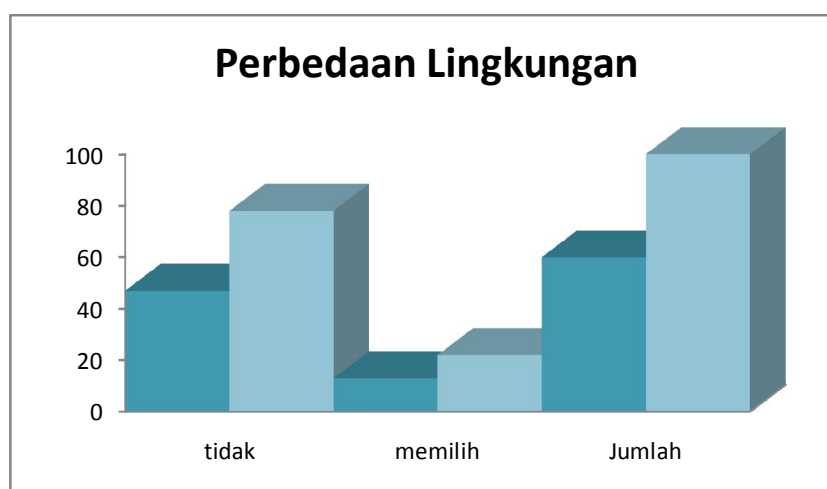
d. Perbedaan Lingkungan

Tabel 4.7 Perbedaan lingkungan

No	Variabel	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1.	Perbedaan Lingkungan		
	Tidak	26	43,3
	Memilih	34	56,7
	Jumlah	60	100.0

Dilihat dari tabel 4.7 menunjukkan bahwa dari seluruh jumlah responden yang diambil oleh peneliti sebanyak 60 responden menunjukkan bahwa 34 orang atau lebih dari separuh (56,7%) memilih faktor perbedaan lingkungan yang menyebabkan kesulitan tidur sedangkan responden yang tidak memilih sebanyak 26 orang (43,3%). Hal itu juga dapat dilihat dari diagram di bawah ini.

Grafik 4.7 Perbedaan lingkungan



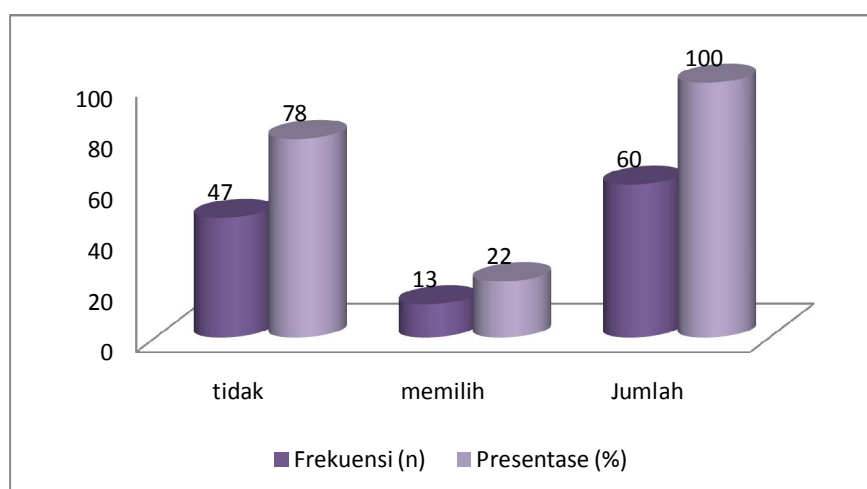
e. Jadwal Tidur yang Tidak Teratur

Tabel 4.8 Jadwal tidur yang tidak teratur

No	Variabel	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1.	Jadwal Tidur yang Tidak Teratur		
	Tidak	42	70,0
	Memilih	18	30,0
	Jumlah	60	100,0

Dilihat dari tabel 4.8 menunjukkan bahwa dari seluruh jumlah responden yang diambil oleh peneliti sebanyak 60 responden menunjukkan bahwa 18 orang (30%) memilih faktor jadwal tidur yang tidak teratur yang menyebabkan kesulitan tidur sedangkan responden yang tidak memilih sebanyak 42 orang (70%). Hal itu juga dapat dilihat dari diagram di bawah ini.

Grafik 4.8 jadwal tidur yang tidak teratur



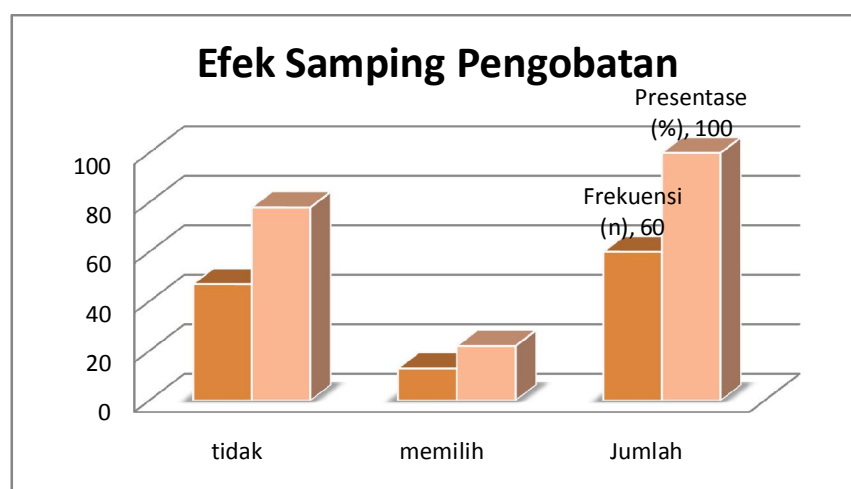
f. Efek Samping Pengobatan

Tabel 4.9 Efek samping pengobatan

No	Variabel	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1.	Efek Samping Pengobatan		
	Tidak	47	78,3
	Memilih	13	21,7
	Jumlah	60	100,0

Dilihat dari tabel 4.9 menunjukkan bahwa dari seluruh jumlah responden yang diambil oleh peneliti sebanyak 60 responden menunjukkan bahwa 13 orang (21,7%) memilih faktor efek samping pengobatan yang menyebabkan kesulitan tidur sedangkan responden yang tidak memilih sebanyak 47 orang (78,3%). Hal itu juga dapat dilihat dari diagram di bawah ini.

Grafik 4.9 Efek samping pengobatan



c. Analisis Tambahan

1. Kesulitan Tidur

Deskripsi data penelitian kesulitan tidur

Tabel 4.10 Kesulitan Tidur

Variabel	N	Data			
		Mean	Skor		SD
			Min	Max	
Kesulitan Tidur	60	67,3	45	84	1,04

Selanjutnya untuk mengetahui tinggi rendahnya nilai subjek, maka dilakukan kategorisasi pada skala kesulitan tidur (perhatikan Tabel 4.11). Kategorisasi kesulitan tidur dibuat menjadi tiga bagian, yaitu tinggi, sedang, dan rendah berdasarkan distribusi kurva normal dengan menggunakan rumus deviasi standar (Azwar, 2003).

Tabel 4.11 Tingkat kesulitan tidur

No.	Pedoman	Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	$X \geq (\mu + 1\sigma)$	$X \geq 68$	Tinggi	26	43,2%
2.	$(\mu - 1\sigma) \leq X < (\mu + 1\sigma)$	$66 \leq X < 68$	Sedang	10	16,7%
3.	$X < (\mu - 1\sigma)$	$X < 66$	Rendah	24	40,1%
Jumlah				60	100

Keterangan:

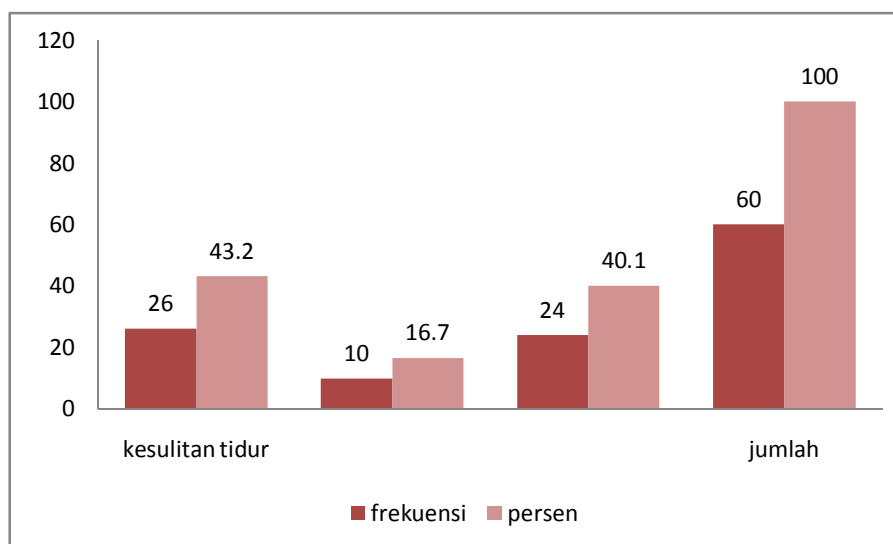
X = skor subjek

μ = Rerata (mean)

σ = Deviasi standar (SD)

Berdasarkan hasil kategori yang telah dilakukan, dapat diketahui terdapat 26 orang (43,2%) mengalami kesulitan tidur yang tergolong tinggi, 10 orang (16,7%) dalam kriteria sedang dan 24 orang (40,1%) dalam kriteria rendah. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek cenderung mengalami kesulitan tinggi. Hal itu juga dapat dilihat dari diagram di bawah ini.

Grafik 4.10 kesulitan Tidur



B. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan analisis deskriptif dengan variabel faktor-faktor yang mempengaruhi kecenderungan kesulitan tidur. Untuk penghitungannya dilakukan dengan menggunakan program *SPSS for windows*.

Tabel Uji Hipotesis 4.12

No	Faktor Kesulitan Tidur	Frekuensi
1.	Stres	85%
2.	Suasana ramai/ berisik	65%
3.	Perbedaan suhu	70%
4.	Perbedaan lingkungan	56,7%
5.	Jadwal tidur yang tidak teratur	30%
6.	Efek samping pengobatan	21,7%

Dari tabel 4.12 menunjukkan bahwa faktor stres yang paling tinggi, sehingga hipotesis peneliti diterima yang berbunyi faktor stres diprediksikan lebih tinggi mempengaruhi kecenderungan kesulitan tidur pada mahasiswa yang menyusun skripsi.

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung mengalami kesulitan tidur tinggi dan faktor yang paling dominan mempengaruhi kesulitan tidur pada mahasiswa skripsi prodi psikologi UIN Surabaya adalah faktor stres, perbedaan suhu, dan suasana ramai/ berisik. Sedangkan faktor perbedaan lingkungan, jadwal tidur yang tidak teratur dan efek samping pengobatan tidak berpengaruh besar.

Stres merupakan faktor psikologi penyebab kesulitan tidur insomnia yang dihadapi mahasiswa skripsi. Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi berada pada masa transisi dari remaja menuju dewasa awal. Sehingga

mempunyai banyak kewajiban dan tanggung jawab yang harus dipenuhi, seperti persiapan untuk ujian dan menyelesaikan tugas-tugas yang diperoleh. Selain itu mahasiswa dituntut untuk bersosialisasi di lingkungan tempat tinggalnya maupun di kampus. Jika tidak dapat memenuhi kewajibannya sebagai mahasiswa, hal itu akan menjadi masalah. Masalah-masalah yang tidak dapat diatasi dalam pemenuhan tugas membuat mahasiswa akan mengalami frustrasi, jika frustrasi ini terus berlanjut akan menyebabkan mahasiswa mengalami stres. Selain itu ketakutan akan kegagalan seringkali menjadi pemicu penyebab stres pada mahasiswa. Tekanan untuk sukses di universitas, mendapatkan pekerjaan yang sangat baik dan menghasilkan uang banyak adalah suatu hal yang sangat berpengaruh pada sebagian besar mahasiswa (Santrock, 2002 :74)

Stres dalam arti secara umum adalah perasaan tertekan, cemas dan tegang. Dalam bahasa sehari – hari stres dikenal sebagai stimulus atau respon yang menuntut individu untuk melakukan penyesuaian. Menurut Lazarus & Folkman (1986) stres adalah keadaan internal yang dapat diakibatkan oleh tuntutan fisik dari tubuh atau kondisi lingkungan dan sosial yang dinilai potensial membahayakan, tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Stres juga adalah suatu keadaan tertekan, baik secara fisik maupun psikologis (Chaplin, 1999).

Menurut Lazarus & Cohen (1977), tiga tipe kejadian yang dapat menyebabkan stres yaitu:

- a. Daily hassles yaitu kejadian kecil yang terjadi berulang-ulang setiap hari seperti masalah kerja di kantor, sekolah dan sebagainya.
- b. Personal stressor yaitu ancaman atau gangguan yang lebih kuat atau kehilangan besar terhadap sesuatu yang terjadi pada level individual seperti kehilangan orang yang dicintai, kehilangan pekerjaan, masalah keuangan dan masalah pribadi lainnya.

Stres yang dialami oleh mahasiswa sangat besar dampaknya, hal tersebut dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan Hardiyanto. Penelitian tersebut mendapatkan data sebanyak 3% mahasiswa mengalami stres berat dan akan bertambah jika institusi pendidikan tidak melakukan pencegahan stres terhadap mahasiswa. stres yang tidak mampu dikendalikan dan diatasi oleh individu akan memunculkan dampak negatif. dampak negative pada mahasiswa secara kognitif antara lain : Sulit berkonsentrasi, sulit mengingat pelajaran, dan sulit memahami pelajaran. Dampak negative secara emosional antara lain: Sulit memotivasi diri, munculnya perasaan cemas, sedih, kemarahan, frustrasi, dan efek negatif lainnya. dampak negatif secara fisiologis antara lain : gangguan kesehatan, daya tahan tubuh yang menurun terhadap penyakit, sering pusing, badan terasa lesu, lemah, dan insomnia. Menurut (Dwi, 2006: 6) Rasmun 2004, mengatakan bahwa stres intelektual akan mengganggu persepsi dan kemampuan seseorang dalam menyelesaikan masalah, stres social akan mengganggu hubungan individu terhadap kehidupan. Stres memberi dampak secara total pada individu yaitu : terhadap fisik, psikologis, intelektual, social dan spiritual, stres dapat mengancam

keseimbangan fisiologis. stres emosi dapat menimbulkan perasaan negatif atau destruktif terhadap diri sendiri dan orang lain. Sedangkan menurut Kertono (2000) menyatakan bahwa kesulitan tidur bias disebabkan karena stres mendadak.

Faktor lingkungan juga dapat menjadi faktor penyebab kesulitan tidur insomnia pada mahasiswa. Teman tidur yang mendengkur dapat mengganggu mahasiswa yang berjuang untuk tidur. Suhu yang ekstrim, misalnya suhu saat akan tidur terlalu panas atau terlalu dingin dapat menyebabkan kesulitan tidur insomnia. Tempat tidur yang tidak mendukung, ruang tidur yang tidak kondusif untuk tidur dan bunyi berisik juga dapat menyebabkan kesulitan tidur.

Menurut Rowley dan Lorenzo (2005) , untuk insomnia sementara dan insomnia jangka pendek, penyebab insomnia secara etiologis dapat dibagi menjadi dua kategori yang luas, yaitu:

a. Lingkungan

Lingkungan tidur yang kurang begitu dikenal atau tidak kondusif disebabkan oleh beberapa faktor seperti terlalu banyak cahaya atau suara yang mengganggu, suhu yang ekstrim atau tempat tidur yang tidak mendukung.

b. Stres



Kejadian hidup yang penting seperti pekerjaan ,atau sekolah baru, batas waktu ujian, atau kematian anggota keluarga, atau teman dekat.