

**ANALISIS INSOMNIA PADA MAHASISWA MELALUI MODEL PENGARUH  
KECEMASAN TES**

*(Analysis of Insomnia among College Students Based on Effect of Test Anxiety Model)*



**SKRIPSI**

**NOVIANI ADELEYNA**

**0804001536**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS INDONESIA  
DEPOK, 2008**



**UNIVERSITAS INDONESIA**

**ANALISIS INSOMNIA PADA MAHASISWA MELALUI MODEL PENGARUH  
KECEMASAN TES**

*Analysis of Insomnia among College Students Based on Effect of Test Anxiety Model*

**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana**

**NOVIANI ADELEYNA  
0804001536**




**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS INDONESIA  
DEPOK, 2008**

## LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh	:	
Nama	:	Noviani Adeleyna
NPM	:	0804001536
Fakultas	:	Psikologi
Judul Skripsi	:	Analisis Insomnia pada Mahasiswa melalui Model Pengaruh Kecemasan Tes

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program S1 Reguler Fakultas Psikologi Universitas Indonesia

### DEWAN PENGUJI

Pembimbing	:	 Drs. Gagan Hartana T.B., M. Psi
Penguji I	:	 Dr. Adriana S. Ginandjar, MS.
Penguji II	:	 Drs. S. S. Budi Hartono, M. Si.

Disahkan Oleh  
Depok, 2008  
Dekan Fakultas Psikologi



(Drs. Dharmayati Utoyo Lubis, MA, PhD)

Fakultas Psikologi  
Program Sarjana Psikologi

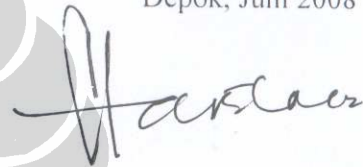
**TANDA PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI**

Nama : Noviani Adeleyna

NPM : 0804001536

Judul Skripsi : Analisis Insomnia pada Mahasiswa Melalui Model  
Pengaruh Kecemasan Tes

Depok, Juni 2008



Drs. Gagan Hartana Tb. M. Psi



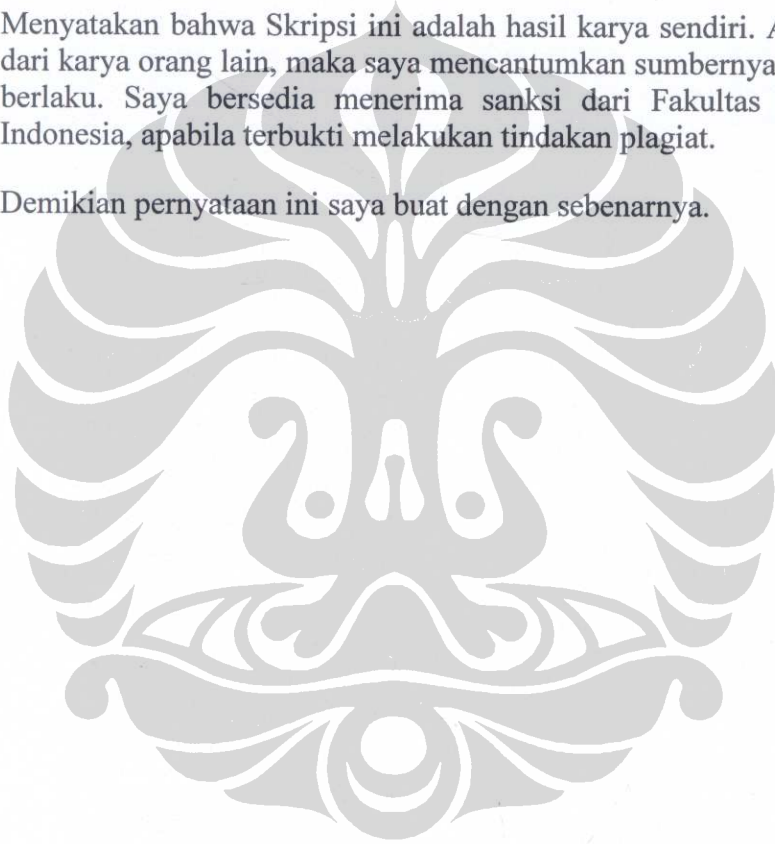
## LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Noviani Adeleyna  
NPM : 0804001536  
Program Studi : S1 Reguler  
Judul Skripsi : Analisis Insomnia pada Mahasiswa Melalui Model Pengaruh Kecemasan Tes

Menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil karya sendiri. Apabila saya mengutip dari karya orang lain, maka saya mencantumkan sumbernya sesuai ketentuan yang berlaku. Saya bersedia menerima sanksi dari Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, apabila terbukti melakukan tindakan plagiat.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.



Depok, Juni 2008

(Noviani Adeleyna)  
NPM: 0804001536

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS  
(Hasil Karya Perorangan)**

---

Sebagai sivitas akademik Universitas Indonesia, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Noviani Adeleyna

NPM : 0804001536

Program Studi : S1 Reguler

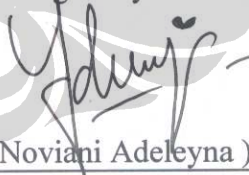
Fakultas : Psikologi

Jenis karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Indonesia **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-Exclusive Royalty Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul : "Analisis Insomnia pada Mahasiswa Melalui Model Pengaruh Kecemasan Tes" beserta perangkat yang ada (bila diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini, Universitas Indonesia berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah ini menjadi tanggung jawab saya pribadi.  
Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta, Juni 2008

Yang menyatakan



( Noviani Adeleyna )

NPM 0804001536

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah s.w.t, karena tanpa bimbingan dan restu-Nya, skripsi ini tidak akan bisa terselesaikan dengan baik. Skripsi ini merupakan sebuah wujud kepedulian peneliti terhadap perkembangan ilmu pengetahuan, terutama bidang tidur (insomnia) yang masih jarang dikembangkan oleh peneliti terutama di Indonesia. Diharapkan penelitian ini dapat meningkatkan minat peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian mengenai tidur lebih lanjut. Oleh karena itu peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Drs. Gagan Hartana TB, selaku pembimbing skripsi yang telah memberikan banyak waktu, bimbingan, saran, serta kritik yang dapat membantu penyelesaian skripsi ini.
2. Dr. Yul Iskandar, sebagai ayah dari peneliti yang senantiasa membantu, mendukung, dan memberikan banyak masukan serta ide-ide baru dalam menyelesaikan skripsi ini, juga dukungan moril yang tak bosan-bosannya disampaikan untuk menyemangati peneliti.
3. Mami, Kakak, Mba Vivi, juga Vano dan Madrid yang senantiasa mendukung dan memantau kemajuan penulisan skripsi ini, serta memberi dukungan moril terhadap penyelesaian skripsi dan juga segala bantuan yang selalu diberikan untuk segala kepentingan peneliti.
4. Cahyo yang telah mengajarkan banyak hal, menjadi pendengar yang baik dan juga menemani peneliti dalam menyelesaikan kuliah ini.
5. Jono, yang selalu bersama dan selalu membantu peneliti dalam berbagai hal juga dalam penelitian ini. Kicky, Rania, Fidha, Util, Rere, Pute, Pane, BarQ, yang telah menjadi sahabat, pendengar yang baik, menyemangati dalam berbagai hal, melakukan banyak hal bersama selama 4 tahun, satu kelompok dalam berbagai mata kuliah.
6. Teman-teman 2004 lainnya yang telah menjalani kuliah bersama dan tidak bisa disebutkan satu per satu.
7. Putri, Musallam, Agung sahabat terbaik selamanya, yang selalu membantu dalam berbagai hal.
8. Seluruh subyek penelitian yang bersedia meluangkan waktunya untuk mengisi kuesioner. Tanpa kalian, tidak mungkin skripsi ini bisa diselesaikan.

Ucapan terima kasih juga kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah membantu, mulai dari saat penulisan hingga skripsi ini disidangkan. Tanpa bantuan kalian semua, akan sulit bagi peneliti untuk dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Jakarta, Mei 2008

**Noviani Adeleyna**

## ABSTRAK

**Nama** : Noviani Adeleyna  
**Program Studi** : Psikologi  
**Judul** : Analisis Insomnia pada Mahasiswa Melalui Model Pengaruh Kecemasan Tes

Penelitian ini dilakukan untuk melihat insomnia yang terjadi pada mahasiswa melalui pendekatan pengaruh kecemasan tes. Hal ini menjadi penting bagi mahasiswa karena pada mahasiswa yang memiliki kecemasan tes yang tinggi, maka mahasiswa tersebut dapat mengalami insomnia. Penelitian ini berdasarkan teori yang telah dikemukakan oleh Eysenck yang mengatakan bahwa ketegangan atau kecemasan yang tinggi dapat membuat konsentrasi belajar terhambat, sehingga mahasiswa tersebut dapat menderita insomnia. Pemakaian model pada penelitian ini dikarenakan konstruk kecemasan tes memiliki indikator-indikator yang tidak dapat diukur atau diamati secara langsung, maka dilakukan dengan uji model struktural. Subyek dalam penelitian ini berjumlah 167 orang. Dari hasil perhitungan dengan LISREL dengan analisis *Goodness of Fit* (GOF), didapat hasil *Chi-Square* yang cukup besar 1958.91 ( $p=0.0$ ). Artinya model yang menggambarkan adanya pengaruh kecemasan tes terhadap insomnia pada mahasiswa yang sedang dalam masa ujian tidak sesuai dengan data.

Kata Kunci :  
Kecemasan Tes, Insomnia, Tidur, *Structural Equation Modeling*.



## ABSTRACT

**Name** : Noviani Adeleyna  
**Study Program** : Psychology  
**Title** : Analysis Insomnia among College Students Based on Effect of Test Anxiety Model

The research has been done to study Insomnia among college students based on effect of test anxiety model. This study becomes important to college student because there is a possibility of insomnia among college student who have test anxiety. This study based on Eysenck's theory who mentioned that high anxiety may distract the concentration for studying, even can make insomnia for some college students. The construct of test anxiety have indicator which can't be direct observed, therefore researcher used structural equation modeling. The participants of this research are 167 college students. The analysis with Goodness of Fit (GOF), that have Chi-Square result 1958.91 ( $p=0.0$ ). This result indicates model who have describe there is influence test anxiety to insomnia at college student does not fit with the data.

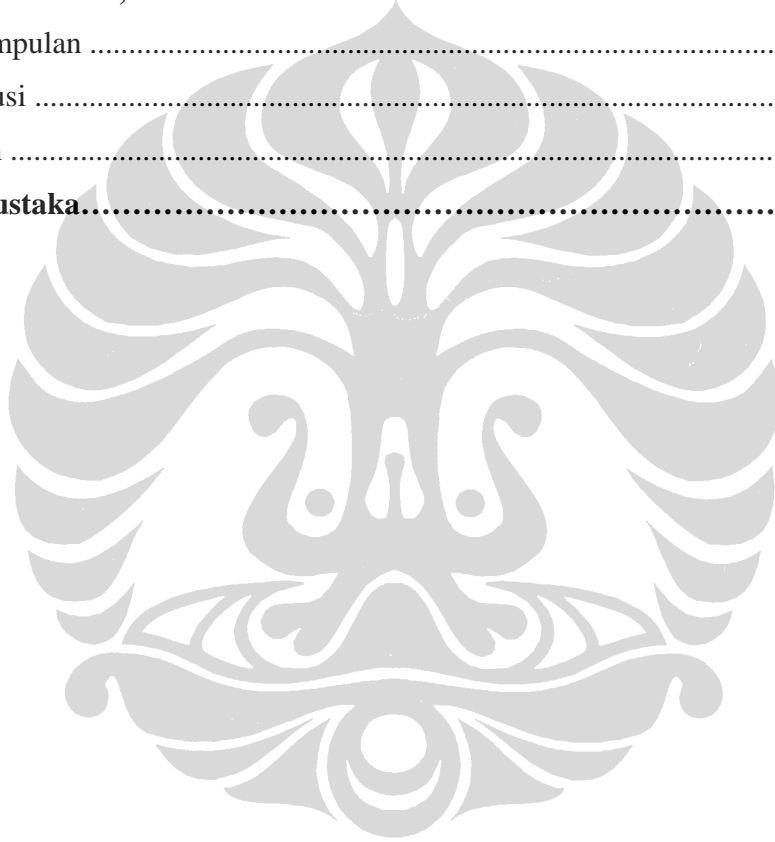
**Key Word :**  
Test Anxiety, Insomnia, Sleep, Structural Equation Modeling.

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN KULIT</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI</b> .....	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN</b> .....	<b>v</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS</b> .....	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiv</b>
<b>1. PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang .....	1
1.2. Perumusan Masalah .....	7
1.3. Tujuan Penelitian .....	7
1.4. Manfaat Penelitian .....	7
1.5. Sistematika Penulisan .....	8
<b>2. TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>9</b>
2.1. Kecemasan .....	9
2.1.1. Definisi Kecemasan .....	9
2.1.2. Karakteristik Kecemasan .....	10
2.1.3. Kecemasan Tes .....	10
2.1.3.1 Definisi Kecemasan Tes .....	11
2.1.3.2. Komponen Kecemasan Tes .....	12
2.1.3.3. Karakteristik Kecemasan Tes .....	14
2.1.3.4. Macam Kecemasan Tes .....	14
2.1.3.5. Penyebab Kecemasan Tes .....	15
2.2. Tidur .....	16

2.2.1. Definisi Tidur.....	16
2.2.2. Pusat Kerja Tidur.....	16
2.2.3. Tahapan Tidur.....	17
2.2.4. Fungsi Tidur.....	18
2.2.5. Gangguan Tidur.....	19
2.2.6. Insomnia.....	20
2.2.6.1. Definisi Insomnia.....	20
2.2.6.2. Dimensi Insomnia.....	21
2.2.6.3. Penyebab Insomnia.....	21
2.2.6.4. Jenis Insomnia.....	22
2.3. Teori Structural Equation Model .....	23
2.4. Dinamika IV dan DV.....	25
<b>3. METODE PENELITIAN .....</b>	<b>26</b>
3.1. Masalah Penelitian .....	26
3.2. Hipotesis .....	30
3.2.1. Hipotesis Ilmiah.....	30
3.2.2. Hipotesis Statistik.....	30
3.3. Variabel Penelitian .....	30
3.4. Subyek Penelitian .....	30
3.4.1. Karakteristik Subyek .....	30
3.4.2. Teknik Pengambilan Sampel .....	31
3.4.3. Jumlah Subyek .....	31
3.5. Metode dan Alat Pengumpulan Data .....	32
3.5.1. Alat Ukur Kecemasan Tes .....	32
3.5.2. Alat Ukur Insomnia.....	34
3.6. Prosedur Penelitian .....	36
3.6.1. Tahap Persiapan .....	36
3.6.2. Tahap Uji Coba Alat .....	36
3.6.3. Tahap Pengambilan Data .....	38
3.6.4. Teknik Pengolahan Data.....	39
<b>4. ANALISIS DAN INTERPRETASI DATA .....</b>	<b>41</b>

4.1. Gambaran Umum Subyek .....	41
4.1.1. Gambaran Subyek Penelitian berdasarkan Jenis Kelamin.....	41
4.1.2. Gambaran Subyek Penelitian berdasarkan Semester Perkuliahan.....	42
4.2. Analisis Data Utama .....	42
4.2.1. Analisis Model SEM.....	42
4.3. Analisis Data Tambahan .....	47
4.3.1. Analisis berdasarkan Item Inomnia.....	47
<b>5. KESIMPULAN, DISKUSI DAN SARAN .....</b>	<b>49</b>
5.1. Kesimpulan .....	49
5.2. Diskusi .....	49
5.3. Saran .....	54
<b>Daftar Pustaka.....</b>	<b>56</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Nomor Pernyataan Dimensi .....	33
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Subyek Penelitian .....	41
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Semester Perkuliahan Penelitian .....	42
Tabel 4.3 Hasil Uji Kecocokan Keseluruhan Model.....	45
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Jawaban Subyek Item Insomnia.....	47
Tabel 5.1 Distribusi Hasil Keseluruhan .....	51



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Model Penelitian .....	27
Gambar 3.2 Model Kecemasan Tes dengan Variabel Teramati .....	28
Gambar 3.3 Model Insomnia dengan Variabel Teramati.....	29
Gambar 4.1 <i>Path Diagram</i> Hasil Penelitian.....	46
Gambar 5.1 Model Penelitian Alternatif Penelitian 1.....	50
Gambar 5.2 Model Penelitian Alternatif Penelitian 2.....	51

