

**Studi Kuantitatif Deskriptif Gambaran Intensitas
Deprivasi Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya**

SKRIPSI

Diajukan kepada

Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh

gelar Sarjana Psikologi



OLEH:

Oksafri Trudyen Chandra

NRP 7103010053

Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala

Surabaya

2016

SURAT PERNYATAAN

Bersama ini, saya:

Nama : Oksafri Trudyen Chandra

NRP : 7103010053

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil skripsi yang berjudul:

**STUDI KUANTITATIF DESKRIPTIF GAMBARAN INTENSITAS
DEPRIVASI TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA**

Benar – benar merupakan hasil karya sendiri. Apabila di kemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi tersebut ternyata merupakan hasil Plagiat dan/atau hasil manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan, dan/atau pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh, serta menyampaikan permohonan maaf kepada pihak-pihak terkait.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran.

Surabaya, 14 Desember 2015

Yang membuat pernyataan,



(Oksafri Trudyen Chandra)

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

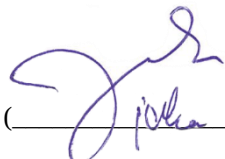
STUDI KUANTITATIF DESKRIPTIF GAMBARAN INTENSITAS
DEPRIVASI TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA

Oleh

Oksafri Trudyana Chandra

7103010053

Telah dibaca, disetujui dan diterima untuk diajukan ke tim penguji skripsi.

Pembimbing utama: Jaka Santosa S., M.si., Psi. ()

Surabaya, 06 Januari 2015

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH

Demi kepentingan untuk perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya:

Nama : Oksafri Trudy Ch.

NRP : 7103010053

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya dengan judul:

**“STUDI KUANTITATIF DESKRIPTIF GAMBARAN INTENSITAS
DEPRIVASI TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA”**

Untuk ditampilkan dan dipublikasikan di internet atau media lain seperti (*Digital Library* Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) sebagai sarana untuk kepentingan akademik sesuai dengan Undang-Undang Hak Cipta

Demikian Pernyataan persetujuan Publikasi karya ilmiah ini saya buat dengan sebenar-benarnya

Surabaya, 05 Februari 2015

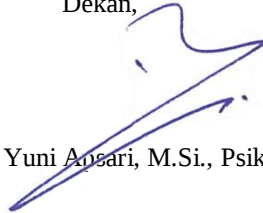

(Oksafri Trudy Ch.)

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
dan diterima untuk memenuhi persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Psikologi

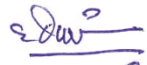
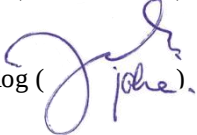
Pada tanggal 06 januari 2015

Mengesahkan,
Fakultas Psikologi,
Dekan,



(F. Yuni Apriani, M.Si., Psikolog)

Dewan Penguji :

1. Ketua :Erlyn Erawan, Psy.D. 
2. Sekretaris :M.D. Rama Adhyatma, M.Psi., Psikolog ()
3. Anggota :Gratianus Edwi Nugrohadi, SS., M.A. ()
4. Anggota :Jaka Santosa Sudagijono, M.Psi., Psikolog ()

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

Allah Bapa di Kerajaan Surga, Papa, Mama, Kakak, Dan Adik, beserta
seluruh keluarga besar saya, kawan-kawan, adik-adik kelas, dan seluruh
Staff Pengajar dan TU Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

Saya sungguh berterima kasih atas semua progress belajar dan mengajar
yang telah mereka lakukan untuk saya sehingga saya mampu
mempersembahkan karya ilmiah ini.

HALAMAN MOTTO

It doesn't matter what you do just live your life as bold as you like

(Makoto Furukawa as Saitama, One punch man)

3 keys of success is Hard work, Skills, and...Hard work. Because hard work

take twice of our effort

(Mel Gibson as Rocky, Chicken Run)

Mau diberkati tuhan, belajarliah memberi

(Roni Imanuel Alias Bang Mongol Stress, Kesaksian Mongol, JHC Church)

Every Minute of the Future Isn't Written, Not yet

(Jason Mraz, Everything is sound)

Embrace the Dream even tighter. We're all dreamers

(Kamui Gackt, Journey through the decade)

Pikullah Kuk yang telah Kupasang, karena kuk yang kupasang itu enak, dan

beban-Ku pun ringan

(Matius 11:29)

Marilah Kepada-KU, Semua yang letih lesu dan berbeban berat, aku akan
memberikan kelegaan Kepadamu

(Matius 11: 28)

LOVE comes Naturally, HATE is Learned

(Anonymous, 9GAG)

The People who are trying to make this world worse are not taking a day off.

How can I?

(Bob Marley Dikutip oleh Will Smith sebagai Dr. Robert Neville dalam I

Am Legend)

UNGKAPAN TERIMA KASIH

Puji Syukur penulis ucapkan kepada Yuhana Yang Maha Esa, karena atas segala bantuan yang diberikan kepada penulis hingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Studi Kuantitatif Deskriptif Gambaran Studi Kuantitatif Deskriptif Gambaran Intensitas Deprivasi Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya”.

Skripsi ini dapat terselesaikan berkat bantuan dan dukungan dari banyak pihak kepada penulis, dengan begitu banyaknya pihak-pihak yang memberikan dukungan, bantuan moral, dan tenaga. Penulis ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada banyak pihak yaitu:

1. **Ibu Florentina Yuni Apsari, M.Si., Psikolog.** Selaku Dekan atas semua bantuannya, dan ilmu yang telah diajarkan kepada penulis selama penulis berada di Fakultas Psikologi.
2. **Bapak Jaka Santosa Sudagijono, M.Psi., Psikolog** Selaku dosen pembimbing penulis yang telah sabar membimbing dan memberikan kesempatan bagi penulis untuk lebih mandiri dalam mengerjakan penulisan Skripsi ini, dan memberikan saran dan arahan agar skripsi ini bisa terselesaikan.
3. **Ibu Erlin Erawan, Psy.D., Bapak Gratianus Edwi Nugrohadhi, S.S., M.A., dan Bapak M.D. Rama Adhyatma, M.Psi.** Psikolog Selaku ketua Tim, anggota, dan sekretaris penguji yang banyak memberikan masukan selama proses ujian Skripsi dan mau memberikan waktu bagi penulis untuk menyelesaikan Skripsi.

4. **Para Dosen Pengajar Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya** selaku staff pengajar yang telah bersedia membagikan ilmu, mengajar dan mendukung penulis selama masa perkuliahan.
5. **Staf Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yaitu: Mas Heru, Mbak Eva, Mbak Lilis, Mbak Wati, Pak Anang** yang telah banyak membantu dalam mengurus hal-hal tentang perkuliahan, Administrasi dan keperluan selama masa penelitian.
6. **Keluargaku tercinta, Papa Tonny Kusmo Chandra, Mama Ha Ay Ling, Kakak Meythia Leonie Chandra dan Adikku Darryl Januarta Chandra.** Terima kasih atas cinta, doa dan dukungan kalian yang tak pernah berhenti untukku. Terima kasih selalu mendorong saya walau terkadang saya merasa malas Maaf jika skripsi ini tidak selesai tepat waktu.
7. **Keluarga Besar di Surabaya, dan di Malang,** yang membantu peneliti menilai kelebihan dan kekurangan topik yang dibahas, dan membantu mencari sumber pustaka yang bisadipakai untuk membahas topik penelitian.
8. **Eva Yuanita Nuradi** telah menjadi pacar yang setia menemani penulis pada saat mengerjakan skripsi hingga sampai malam hari, bahkan membantu menyebarkan kuesioner.
9. **Keluarga Besar Nuradi** yang selalu mendukung, memberi semangat dan perhatian kepada penulis melalui Eva.
10. **Sahabat-sahabatku, Albert Agung Setiawan, Stevan Hartedja, Gerith Budy Chandra, Budi Sulaiman, Hendri Santoso, Januar Rizky** telah membantu penulis untuk mendapatkan inspirasi untuk

mencari bahan pembahasan topik penelitian, dan proses berkelanjutannya, hingga membantu penulis melepaskan rasa penat dengan berkumpul bersama.

11. **Nathalia Anasthasia S. dan Gabriel Christian angkatan 2008** telah memberikan data skripsi yang telah terselesaikan sehingga membantu penulis mendapatkan inspirasi untuk mengerjakan keseluruhan skripsi.
12. **Mark Edward Fischbach, Wade Barnes, Sean William Mcloughlin, Felix Kjellberg, Patrck Static** telah memberikan kekuatan bagi penulis dengan tertawa melihat permainan video game di youtube, pada saat tertekan waktu mengerjakan tugas.
13. **Semua partisipan** yang telah bersedia membantu penulis mengerjakan proses penulisan skripsi.

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Judul	i
Surat Pernyataan	ii
Halaman Persetujuan	iii
Halaman Persetujuan Publikasi	iv
Halaman Pengesahan	v
Halaman Persembahan	vi
Halaman Motto	vii
Ungkapan Terima Kasih	ix
Daftar Isi	xii
Daftar Gambar	xv
Abstraksi	xvi

BAB I. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Batasan Masalah	10
1.3. Rumusan Masalah	10
1.4. Tujuan Penelitian	10
1.5. Manfaat Penelitian	10
1.5.1. Manfaat teoritis	10
1.5.2. Manfaat Praktis	11

BAB II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Deprivasi tidur	13
2.1.1. Definisi deprivasi tidur	13

2.1.2.	Faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi deprivasi tidur.....	13
2.1.3.	Perilaku tidur yang dikatakan deprivasi.....	14
2.1.4.	Efek-efek deprivasi tidur	15
2.2.	Tidur.....	16
2.2.1.	Definisi tidur.....	16
2.2.2.	Perilaku tidur yang sehat.....	17
2.2.3.	Ciri-ciri perilaku tidur yang sehat.....	18
2.3.	Perilaku tidur pada mahasiswa.....	19

BAB III. METODE PENELITIAN

3.1.	Identifikasi Variabel Penelitian.....	21
3.2.	Definisi operasional Variabel penelitian.....	21
3.2.1.	Deprivasi tidur pada mahasiswa.....	21
3.3.	Populasi dan teknik penentuan subjek penelitian.....	23
3.3.1.	Populasi.....	23
3.4.	Metode pengumpulan data.....	24
3.5.	Validitas aitem.....	25
3.6.	Teknik pengolahan data.....	26
3.7.	Etika penelitian.....	26

BAB IV. PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

4.1.	Orientasi kancan penelitian.....	26
4.2.	Persiapan pengambilan data.....	29
4.2.1.	Penyusunan alat ukur.....	29
4.2.2.	Persiapan penelitian.....	29
4.2.3.	Penggandaan skala.....	29
4.3.	Pelaksanaan penelitian.....	30

4.4. Pelaksanaan kode etik penelitian	32
4.5. Hasil penelitian	32

BAB V. PENUTUP

5.1. Bahasan	86
5.2. Kelemahan dan keterbatasan penelitian	89
5.3. Kesimpulan	90

DAFTAR GAMBAR

gambar 1.1.	Rekomendasi durasi tidur optimal.....	2
gambar 1.2.	Durasi tidur yang didapatkan pada malam hari.....	4
gambar 1.3.	Data Statistik perilaku tidur pada mahasiswa.....	5

Oksafri Trudy Ch. (2010). “Studi Kuantitatif Deskriptif Gambaran Intensitas Deprivasi Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya”. **Skripsi Sarjana Strata 1**. Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

ABSTRAKSI

Kondisi ideal dari beberapa pendapat mayoritas, tidur yang bagus adalah tidur yang dapat terjadi selama 7 – 8 jam, 9 jam sebagai waktu maksimalnya. Kehilangan waktu untuk tidur dapat mengakibatkan menumpuknya hutang tidur, dan rasa kantuk. Kondisi ini dinamakan sebagai kondisi deprivasi tidur. Mahasiswa merupakan kelompok masyarakat yang berisiko tinggi mengalami deprivasi tidur. Penyebab utamanya adalah kebutuhan mereka untuk memenuhi kewajiban mereka pada akademik mereka, dan kebutuhan mereka untuk bisa “Berada” dalam kehidupan sosial mereka. Fokus utama pada penelitian ini adalah intensi deprivasi tidur yaitu faktor pendorong yang mengindikasikan besarnya kemauan atau kesungguhan niat seseorang dalam menunjukkan usahanya untuk melakukan hal lainnya selain tidur. Tiga faktor utama yang berhubungan dengan deprivasi tidur pada mahasiswa adalah penyesuaian dengan jadwal mahasiswa yang beragam, kewajiban akademik, dan kebutuhan dalam kehidupan sosial. Oleh karena itu tujuan dari penelitian ini adalah menghitung secara deskriptif berapa banyak mahasiswa yang memiliki intensi deprivasi tidur, dan apa alasan mereka. Partisipan dalam penelitian (N=68) merupakan mahasiswa yang sedang melakukan studi di fakultas psikologi Universitas katolik Widya Mandala Surabaya. Teknik sampling yang digunakan adalah *Incidental Sampling (Accidental Sampling)*, dengan teknik analisis data menggunakan distribusi frekuensi secara nominal. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas dari 68 mahasiswa fakultas psikologi termasuk dalam kelompok yang memiliki faktor risiko mengalami deprivasi tidur. Hasil kuesioner dari partisipan menunjukkan 74% atau 50 mahasiswa mengalami deprivasi tidur, dan alasan utama mengapa mereka mengalaminya adalah akademik dan kebutuhan dalam kehidupan sosial.

Kata kunci: Intensi deprivasi tidur, faktor deprivasi tidur, Mahasiswa

Oksafri Trudyan Ch. (2010). *“Quantitative Descriptive Study about Intensity of Sleep Deprivation in College Students of Psychology at Widya Mandala Catholic University Surabaya”*. **Bachelor Thesis**. Faculty of Psychology, Widya Mandala Catholic University Surabaya.

ABSTRACT

The ideal condition from majority opinion, a good sleep is 7 – 8 Hours long, 9 hours for maximum duration. Losing duration of sleep could cause sleep debt, and drowsiness, these conditions named sleep deprivation. College student are people with high risk having a sleep deprivation. Mainly caused by their needs to fulfill their obligation for academic purposes, and their need to be “exists” in their social life. Primary focus in this research is Sleep deprivation intensity which is the driving factor that indicates the amount of willingness or sincerity of people intensity in showing their efforts to skip their need for rest or sleep with the intensity indicated their desire to do something else other than sleeping. Three main factors related to sleep deprivation in college students are adapting variety of college schedules, academic obligation, and social needs. Therefore the goal of this study is to measure descriptively how many college students have the intensity sleep depraved, and what are their reason. Study Participants (N= 68) are college student who studied in Faculty of Psychology Widya Mandala Catholic University Surabaya. The sampling technique used in this research is Incidental Sampling (Accidental Sampling), with data analysis technique using Nominal Frequency distribution. The result showed that majority of the 68 students from Faculty of Psychology Widya Mandala Catholic University Surabaya does not excluded from the group of people with high risk factor having sleep deprivation. Result From participant's questionnaire showed 74% or 50 college students is suffering from sleep deprivation, and the main reason why they sleep depraved are academic purposes and needs in social life

Keywords: Sleep Deprivation intensity, Sleep deprivation Factors, College Students