

ABSTRAKSI

MARIO, “STRESSOR DAN COPING STRESS PADA PENDERITA INSOMNIA JANGKA PENDEK (*INTERMITTENT INSOMNIA*)” (Dibimbing oleh Dra. Sulis Mariyanti, Psi., M.Si).

Permasalahan yang dihadapi mahasiswa beragam, mulai dari tuntutan ekonomi, akademik dan juga lingkungan sosial. Tuntutan tersebut menjadi *stressor*, dan bila tidak cepat diatasi dapat mengakibatkan penurunan kesehatan salah satunya *insomnia*. Untuk mengurangi, menghilangkan atau menurunkan *insomnia*, individu dapat memilih strategi coping yang berbeda. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui gambaran *stressor* dan strategi coping stress pada mahasiswa yang menderita insomnia jangka pendek (*intermittent insomnia*).

Penelitian ini dilakukan dengan metode deskriptif kualitatif. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa yang menderita insomnia selama 1 sampai 3 minggu. Subjek dipilih dengan metode *purposive sample*. Data diperoleh dengan cara wawancara tersruktur dan mendalam (*in depth interview*) dan hasil wawancara tersebut diolah dalam bentuk verbatim, koding dan dilakukan interpretasi pada ketiga subjek penelitian.

Dari hasil penelitian yang dilakukan, ketiga subjek memiliki jenis stressornya sama yaitu *stressor* psikologi, *stressor* fisik dan *stressor* sosial yang menyebabkan insomnia, meskipun sumbernya berbeda. Begitu pula strategi coping yang digunakan juga berbeda, subjek DA dan B menggunakan strategi coping yang lebih konstruktif yaitu *problem focused coping* jenis *planful problem solving*. Sementara subjek J lebih memilih menggunakan strategi *emotional focused coping* jenis *distancing*.