

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABTRAKSI	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I: PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7

1. Manfaat Teoritis	7
2. Manfaat Praktis	7
E. Kerangka Berpikir	7
BAB II: TINJAUAN PUSTAKA	10
A. <i>Stressor</i>	
1. Sumber <i>Stress (stressor)</i>	10
B. <i>Coping Stress</i>	12
1. Definisi <i>CopingStress</i>	12
2. Jenis-Jenis <i>CopingStress</i>	13
C. <i>Insomnia</i>	15
1. Definisi <i>Insomnia</i>	15
2. Jenis-Jenis <i>Insomnia</i>	16
3. Dampak <i>Insomnia</i>	18
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	19
A. Rancangan Penelitian	19
B. Subjek Penelitian	19
C. Teknik Pengambilan Sampel	19
D. Teknik Pengumpulan Data	20
E. Alat Pengumpulan Data.....	20
1. Pedoman Wawancara	21

2. Pedoman Observasi	21
3. Alat perekam	21
4. Alat Tulis dan Kertas	22
F. Kisi-Kisi Stressor dan Coping Stress	22
G. Teknik Pengolahan Data	25
1. Mengorganisasi Data	25
2. Pengelompokan berdasarkan kategori, tema dan jawaban	26
3. Mencari penjelasan alternatif data	26
4. Menulis hasil penelitian	27
H. Waktu dan Tempat Penelitian	27
I. Keabsahan Data	28
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	30
A. Gambaran Umum Subjek	30
1. Subjek J	30
2. Subjek DA	35
3. Subjek B	40
B. Gambaran <i>Stressor</i>	62

1. Subjek J	62
a. Stressor Psikologi	62
b. Stressor Fisik	63
c. Stressor Sosial	64
2. Subjek DA	64
a. Stressor Psikologi	64
b. Stressor Fisik	65
c. Stressor Sosial	66
3. Subjek B	67
a. Stressor Psikologi	67
b. Stressor Fisik	67
c. Stressor Sosial	68
C. Gambaran Coping Stress.....	71
1. Subjek J	71
a. Strategi Coping Stress pada Stressor psikologi	71
b. Strategi Coping Stress pada Stressor fisik	72

c. Strategi Coping Stress pada Stressor Sosial.....	72
2. Subjek DA	73
a. Strategi Coping Stress pada Stressor psikologi	73
b. Strategi Coping Stress pada Stressor fisik	74
c. Strategi Coping Stress pada Stressor Sosial	75
3. Subjek B	75
a. Strategi Coping Stress pada Stressor psikologi	75
b. Strategi Coping Stress pada Stressor fisik	76
c. Strategi Coping Stress pada Stressor Sosial	76
BAB V: SIMPULAN DAN SARAN	83
A. Simpulan	83
B. Saran	84
a. Saran Bagi Subjek Penelitian	84
b. Saran Bagi Penelitian Selanjutnya	84