

SKRIPSI
HUBUNGAN TIDUR QOYLUULAH TERHADAP STRES SANTRI PADA
PELAJARAN DI PONDOK PESANTREN ANWAR QOSIM
SURABAYA



Oleh:
M. NAFHAN SYAFI'I
NIM. 20141660085

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
SURABAYA 2018

SKRIPSI
HUBUNGAN TIDUR QOYLUULAH TERHADAP STRES SANTRI PADA
PELAJARAN DI PONDOK PESANTREN ANWAR QOSIM
SURABAYA

Untuk Memperoleh Gelar Serjana Keperawatan (S.Kep) Pada
Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surabaya



Oleh:
M. NAFHAN SYAFI'I
NIM. 20141660085

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
SURABAYA 2018

PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : M. Nafhan Syafi'i
NIM : 20141660085
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan
Program Studi : S1 Keperawatan

Menyatakan bahwa Skripsi yang saya tulis ini benar-benar tulisan karya sendiri bukan hasil plagiasi, baik sebagian maupun keseluruhan. Bila dikemudian hari terbukti hasil plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai ketentuan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Surabaya, 15 Agustus 2018
Yang menyatakan,


M. Nafhan Syafi'i
20141660085

Lembar Persetujuan

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui isi serta susunannya, sehingga dapat diajukan dalam ujian siding skripsi pada program studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Surabaya, 15 Agustus 2018

Menyetujui,

Dosen Pembimbing I



Reliani, S.Kep. Ns., M.Kes

Dosen Pembimbing II



Retno Sumara, S.Kep. Ns., M.Kep

Mengetahui,
Ketua Program Studi



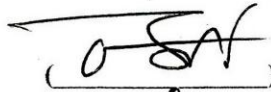
Reliani, S.Kep. Ns., M.Kes

PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Ujian Skripsi pada tanggal 15 Agustus 2018 oleh mahasiswa atas nama M. Nafhan Syafi'i, NIM. 20141660085. Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.

TIM PENGUJI

Ketua : Asri, S.Kep.Ns., MNS



Anggota 1 : Reliani, S.Kep. Ns.,M.Kes

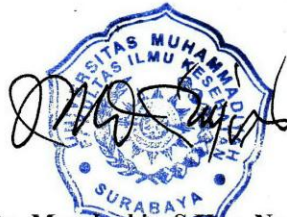


Anggota 2 : Retno Sumara, S.Kep. Ns., M.Kep



Mengesahkan,

Dekan FIK UMSurabaya



Dr. Mundzakir, S.Kep. Ns.,M.Kep

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT Tuhan semesta alam, atas Rahmat dan Karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan Skripsi ini sebagai tugas akhir dalam perkuliahan peneliti. Dalam proses penyusunan ini tentunya tidak luput dari bantuan semua pihak yang telah bersedia membimbing dan membantu dengan tulus dan ikhlas.

Skripsi ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara tidur qoyluulah terhadap stres santri pada pelajaran di pondok pesantren Anwar Qosim Surabaya. Sehingga pada kesempatan ini akan dipaparkan penelitian yang berjudul “Hubungan Tidur Qoyluulah Terhadap Stres Santri Pada Pelajaran Di pondok pesantren Anwar Qosim Surabaya”

Peneliti menyadari bahwa Skripsi ini belum sempurna, maka peneliti mengharapkan kritik dan saran dalam memperbaiki kesalahan tersebut sehingga layak untuk diteruskan ke tahap selanjutnya.

Demikian pengantar sederhana ini. Semoga Skripsi ini bermanfaat bagi pembaca serta menambah pengetahuan pada bidang kesehatan.

Surabaya, 15 Agustus 2018

Penulis

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah segala puji bagi Allah S.W.T yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah Nya sehingga penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam menempuh ujian akhir program studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya tahun 2018 dengan judul “Hubungan tidur qoyluulah terhadap stres santri pada pelajaran di pondok pesantren anwar qosim Surabaya”

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak untuk itu perkenankan penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. Dr. Sukadiono, MM selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surabaya.
2. Dr. Mundakir, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.
3. Reliani, S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku ketua program studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya, sekaligus pembimbing 1 yang telah memberikan waktu untuk bimbingan, motivasi dan saran-saran yang sangat bermanfaat.
4. Retno Sumara, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku pembimbing II yang telah memberikan waktu untuk membimbing sehingga skripsi ini dapat terselasaikan.
5. Asri, S.Kep.Ns.,MNSselaku dosen penguji yang telah meluangkan kesempatan dalam menguji dan memberikan masukan serta saran-saran.
6. Orang tua tercinta, Bapak dan Ibuk yang telah menjadi motivasi hidup saya, selalu memberikan dukungan dan do'a yang tak pernah kenal rasa lelah, agar saya tetap semangat menempuh pendidikan yang lebih baik.

7. Teman-teman angkatan A10 2014 S1 Keperawatan, kebersamaan kita selama ini menjadikan motivasi dan semangat untuk masa depan kita.
8. Seluruh keluarga besar PP.Anwar Qosim terkhusus Abi (M. Mambaul Ulumiddin) dan Umi (Farichatul Latifah), serta teman-teman santri (Rendy, Ubed, Nezar, Hanif, Fathur, Majid, Indra, Hafidz, Ihsan, Toni, Ilham dan Semuanya)
9. Teman-teman OROCHIMARU TEAM (Putri, Farhana, Defina, Dyas, Emil, Infak, Muhammad Zakki, Maiyel, Aofi, Khoiriyah, Sanda, Maslul, Deri, Anam, Bima, Dani) yang menemani malam-malam dalam penggarapan skripsi ini.
10. Muhammad Zakki yang selalu membantu ketika ada kesulitan mentor terbaik.
11. Teman-Teman Rempong (Dwi, Putri nces, Sofi, Mbak.Dela) yang selalu memberikan semangat.
12. Seluruh Keluarga Bani Taslim yang selalu memberikan do'a yang tak pernah putus terkhusus mbah tersayang (Mbah Mustingah).
13. My Mood booster (A.S.D.I) yang memberikan dukungan do'a dan semuanya.
14. Semua pihak yang terlibat dalam penyusunan skripsi ini tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.

Semoga amal kebbaikannya mendapat imbalan pahala dari Allah S.W.T, dan semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca.

Akhir kata semoga karya tulis yang sederhana ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya ilmu keperawatan.

Surabaya, 15 Agustus 2018

DAFTAR ISI

Halaman Sampul Dalam.....	i
Halaman Pernyataan.....	ii
Lembar Persetujuan.....	iii
Kata Pengantar.....	iv
Pengesahan.....	v
Ucapan Terimakasih.....	vi
Daftar Isi.....	vii
Daftar Tabel.....	viii
Daftar Gambar.....	ix
Daftar Lampiran.....	xi
Daftar Singkatan.....	xii
Abstrak.....	xiii

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	7
1.3 Tujuan.....	7
1.3.1 Tujuan Umum.....	8
1.3.2 Tujuan Khusus.....	8
1.4 Manfaat Penelitian.....	8
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	8
1.4.2 Manfaat Praktis.....	8

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Dasar Stres.....	9
2.1.1 Pengertian Stres.....	9
2.1.2 Sumber Stres.....	10
2.1.3 Gejala-Gejala Stres.....	11
2.1.3.1 Tanda-Tanda Fisik Stres.....	12

2.1.3.2 Tanda-Tanda Emosi Stres.....	13
2.1.3.3 Tanda-Tanda Kognitif Stres.....	15
2.1.3.4 Tanda-Tanda Tingkah Laku Stres.....	16
2.1.4 Jenis-Jenis Stres.....	17
2.1.5 Penggolongan Stres.....	18
2.1.6 Faktor Predisposisi Stres.....	19
2.1.7 Tahapan Stres.....	20
2.1.8 Tingkat Stres.....	21
2.1.9 Segala Usia Rawan Stres.....	22
2.1.10 Pngukuran Tingkat Stres.....	26
2.2 Konsep Dasar Tidur Qoyluulah.....	27
2.2.1 Pengertian Tidur Qoyluulah.....	27
2.2.2 Waktu Tidur Qoyluulah dan Durasi.....	28
2.2.3 Dasar Fisiologi Sleep.....	29
2.2.4 Manfaat Tidur Siang Pada Memori dan Proses Pembelajaran.....	30
2.2.5 Perspektif Islam Tentang Tidur Qoyluulah.....	33
2.2.6 Praktek Tidur Qoyluulah dalam Islam.....	35
2.3 Kerangka Konsep.....	36
2.4 Hipotesis Penelitian.....	37
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Desain Penelitian.....	38
3.2 Kerangka Kerja.....	39
3.3 Populasi, Sampel, dan Sampling.....	40
3.3.1 Populasi.....	40
3.3.2 Sampel.....	40
3.3.3 Sampling.....	40
3.4 Variabel Penelitian.....	41
3.4.1 Variabel Independent.....	41
3.4.2 Variabel Dependent.....	41
3.5 Definisi Operasional.....	41
3.6 Pengumpulan Data dan Pengolahan Data.....	42
3.6.1 Instrument Penelitian.....	42
3.6.2 Lokasi Penelitian.....	42
3.6.3 Prosedur Penelitian Data.....	43
3.6.4 Cara Analisa Data.....	44
3.7 Etik Penelitian.....	47
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	49
4.2 Data Umum.....	50
4.2.1 Karakteristik Responden.....	50

4.3 Data Khusus.....	51
4.3.1 Identifikasi tingkat stres pada santri putra/putri pada pelajaran sekolah di PP. Anwar Qosim RW 001 RT 002 Kelurahan Manyar Sabrangan, Kecamatan Mulyorejo Surabaya.....	51
4.3.2 Identifikasi penerapan tidur qoyluulah pada santri putra/putri di PP. Anwar Qosim RW 001 RT 002 Kelurahan Manyar Sabrangan, Kecamatan Mulyorejo Surabaya.....	52
4.3.3 Analisis hubungan tidur qoyluulah terhadap stres santri putra/putri pada pelajaran di pondok pesantren Anwar Qosim Surabaya di PP. Anwar Qosim RW 001 RT 002 Kelurahan Manyar Sabrangan, Kecamatan Mulyorejo Surabaya.....	52
4.4 Pembahasan Penelitian.....	53
4.4.1 Mengidentifikasi tingkat stres pada santri putra/putri PP. Anwar Qosim.....	53
4.4.2 Mengidentifikasi penerapan tidur qoyluulah pada santri putra/putri PP. Anwar Qosim.....	56
4.4.3 Analisa hubungan penerapan tidur qoyluulah terhadap stres santri putra/putri akibat pelajaran di pondok pesantren Anwar Qosim Surabaya.....	58
4.5 Error.....	61
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan.....	63
5.2 Saran.....	63
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional hubungan tidur qoyluulah terhadap stress siswa/siswi pada pelajaran di pondok pesantren Anwar Qosim Surabaya.....	41
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di PP. Anwar Qosim RW 001 RT 002 Kelurahan Manyar Sabrangan, Kecamatan Mulyorejo Surabaya Agustus 2018.....	50
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di PP. Anwar Qosim RW 001 RT 002 Kelurahan Manyar Sabrangan, Kecamatan Mulyorejo Surabaya Agustus 2018.....	50
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stres Santri Putra/Putri Pada Pelajaran Sekolah di PP. Anwar Qosim RW 001 RT 002 Kelurahan Manyar Sabrangan, Kecamatan Mulyorejo Surabaya.....	51
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Penerapan Tidur Qoyluulah pada santri putra/putri di PP. Anwar Qosim RW 001 RT 002 Kelurahan Manyar Sabrangan, Kecamatan Mulyorejo Surabaya.....	52
Tabel 4.5 Analisis hubungan tidur qoyluulah terhadap stres santri putra/putri pada pelajaran di pondok pesantren Anwar Qosim Surabaya di PP. Anwar Qosim RW 001 RT 002 Kelurahan Manyar Sabrangan, Kecamatan Mulyorejo Surabaya.....	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konsep.....	36
Gambar 3.1 Kerangka Kerja.....	39

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1: Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 2: Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 3: Lembar Kuesioner Tingkat Stres Skala DASS
- Lampiran 4: Lembar Wawancara Terstruktur
- Lampiran 5: Surat pengambilan data dari Universitas Muhammadiyah Surabaya
- Lampiran 6: Surat tembusan dari PP. Anwar Qosim
- Lampiran 7: Data demografi
- Lampiran 8: Tabulasi stress
- Lampiran 9: Tabulasi tidur qoyluulah
- Lampiran 10: Frekuensi Stres dan Tidur Qoyluulah
- Lampiran 11: Hasil Crosstabulation
- Lampiran 12: Hasil Corelatoin

DAFTAR SINGKATAN

REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
NREM	: <i>Non Rapid Eye Movement</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>
SPK	: Sekolah Perawat Kesehatan
D3	: Diploma Tiga
SMU	: Sekolah Menengah Umum
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
DASS	: <i>Depression Anxiety Stress Scale</i>
SWS	: <i>Slow Wave Sleep</i>
EEG	: <i>Electroencephalogram</i>
SAW	: <i>Shallallahu 'alaihi wasallam</i>
PP	: Pondok Pesantren

Daftar Pustaka

- Hidayat, A Aziz Alimul. 2007. *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Surabaya: Salemba Medika.
- Hidayat, A Aziz Alimul. 2010. *Metode Penelitian Kesehatan Paradigma Kuantitatif*. Surabaya: Healt Books.
- Lam, Raymond W. 2015. *Assesment Scale in Depression, Mania and Anxiety*. North and South Amerika: Informa Health Care.
- Mumpuni & Wulandari. 2010. *Cara Jitu Mengatasi Stress*. Jakarta: Penerbit Abdi.
- Nursalam. 2008. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Perry & Potter. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Volume 2, edisi 4*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Rusman. 2004. *Stress dan Adaptasi: Teori Pohon Masalah Keperawatan*, Edisi 1. Jakarta: Sagung Seto.
- Sunaryo. 2004. *Psikologi Untuk Perawat*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Trident Referensi Publishing. 2009. *Bebas Stress*. Jogjakarta: Penerbit Kanisinus.
- Crawford, John R., and Julie D. Henry. "The Depression Anxiety Stress Scales (DASS): Normative data and latent structure in a large non-clinical sample." *British Journal of Clinical Psychology* 42.2 (2003): 111-131.
- Tumiran, M. A., Rahman, N. N. A., Saat, R. M., Kabir, N., Zulkifli, M. Y., & Adli, D. S. H. (2015). *The concept of Qailulah (midday napping) from neuroscientific and Islamic perspectives*. *Journal of religion and health*, 1-13.
- Adawiyah, W. (2016). *Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (seft) untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik Pada Siswa Menengah Atas di Pondok Pesantren*. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 4(2), 228-245.
- Hasan, N. (2006). *Fullday School*. *TADRIS: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(1).

- Hayashi, M., Watanabe, M., & Hori, T. (1999). *The effects of a 20 min nap in the mid-afternoon on mood, performance and EEG activity. Clinical Neurophysiology, 110(2), 272-279.*
- H. Dadang Hawari. 2013. *Menejemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta: Penerbit FKUI.
- Achmad Sunarto. 2013. *Kiat Menggapai Hidayah*. Surabaya: Penerbit Al-Miftah.
- Muchtar Hanafi. 2014. *Hidup Sehat Setiap Hari Seperti Nabi*. Surakarta: Penerbit Ziyad Books.
- Ade Hashaman. 2012. *Rahasia Kesehatan Rasulullah : Meneladani Gaya Hidup Sehat Nabi Muhammad Saw*. Penerbit: Noura Book Pupliching.
- Didik Andriawan. 2016. *Rahasia Hidup Sehat Ala Nabi*. Penerbit: Al-Fath.
- Beyond Borders.2010.:*Communication Modernity & History, Research Conference*". Jakarta : Sekolah Tinggi Ilmu Komunikasi *The London School of Public Relations*
- Deb, S., Strodl, E., & Sun, J. (2015).*Academic Stress, Parental Pressure, Anxiety and Mental Health among Indian High School Students.International Journal of Psychology and Behavioral Sciences 2015, 5(1): 26-34*
- Kurina, LM., et al. 2013. *Sleep Duration and All-causes mortality: a Critical Review of Measurement and Association, Anals of Epidemiology, 23: 361-370.*
- Carskadon MA, Dement WC. 2011: *Effects of total sleep loss on sleep tendency. Percept Mot Skills 1979; 48:495-506*
- Mednick, S., Nakayama, K., & Stickgold, R. (2003).*Sleep-dependent learning: a nap is as good as a night. Nature Neuroscience, 6(7),697–698.*
- Wamsley, E. J., and Stickgold, R. (2010).*Dreaming and offline memory processing.Curr.Biol. 20, R1010–R1013.doi: 10.1016/j.cub. 2010.10.045*

Mednick, SC., Drummond, SPA. *Napping*. In: Stickgold, R., Walker, M., editors. *The New Encyclopedia of Neuroscience*. London: Elsevier; 2008. p. 254-269.

Ardani, T.A.(2013). *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Bandung : CV. Karya Putra Darwanti

Dinges, D. F. (1992). *Probing the limits of functional capability: the effects of sleep loss on short-duration tasks*. *Sleep, arousal, and performance*, 176-188

Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, and Pendekatan Kuantitatif."Kualitatif dan R & D, cet."* Bandung: Alfabeta (2008).