

## **BAB 4**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pada bab ini akan menjelaskan tentang hasil dan pembahasan penelitian yang telah disampaikan dalam bentuk tabel dan narasi. Data yang telah terkumpul akan ditabulasi dan di kelompokkan sesuai dengan variabel, dianalisa, dan diinterpretasikan sehingga menghasilkan kesimpulan.

Berdasarkan hasil penelitian, penyajian data dibagi menjadi tiga bagian yaitu: gambaran umum lokasi penelitian, data umum tentang karakteristik responden yang mencakup: jenis kelamin dan usia. Sedangkan data khusus tentang hasil dari hubungan tidur qoyluulah terhadap stres pada santri putra/putri pada pelajaran di pondok pesantren Anwar Qosim Surabaya di PP. Anwar Qosim Jl. Manyar Sabrangan 36 Surabaya.

#### **4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

Penelitian dilakukan PP. Anwar Qosim yang terletak di Jl. Manyar Sabrangan RW 001 RT 002 Kelurahan Manyar Sabrangan, Kecamatan Mulyorejo Surabaya, yang memiliki jumlah santri putra/putri kurang lebih 200 santri, dimana rata-rata mereka menempuh pendidikan SD, SMP, SMA, dan Kuliah serta ada yang sudah bekerja.

PP. Anwar Qosim memiliki empat lantai, di mana lantai pertama ada kantor kesekretariatan dan kopontren (Koperasi Pondok Pesantren). Di lantai dua terdapat aula yang digunakan untuk pelaksanaan belajar dan mengajar, juga dilengkapi dengan perpustakaan. Sedangkan di lantai ke tiga terdapat

kamar santri, di mana ada tiga ruang dengan setiap ruangan terdapat 15-25 santri. Lantai ke empat terdapat tempat jemuran santri. PP. Anwar Qosim memiliki sebelas kamar mandi untuk kebutuhan santri.

## 4.2 Data Umum

### 4.2.1 Karakteristik Responden

1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di PP. Anwar Qosim RW 001 RT 002 Kelurahan Manyar Sabrangan, Kecamatan Mulyorejo Surabaya Juli 2018

NO	Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Laki-Laki	53	62,4%
2.	Perempuan	32	37,6%
	Jumlah	85	100,0%

Agustus 2018. *Data Primer Juli 2018*

Berdasarkan tabel didapatkan hasil sebagai besar berjenis kelamin laki-laki sebanyak 53 responden (62,4%) dan perempuan sebanyak 32 responden (37,6%).

## 2. Karakteristik responden berdasarkan usia

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di PP. Anwar Qosim RW 001 RT 002 Kelurahan Manyar Sabrangan, Kecamatan Mulyorejo Surabaya Juli 2018.

NO	Usia	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	13	25	29,4%
2	14	41	48,2%
3	15	19	22,4%
Jumlah		85	100,0%

*Data Primer Juli 2018*

Berdasarkan tabel didapatkan hasil usia santri putra/putri sebagian besar 14 tahun sebanyak 41 santri (48,2%), sedangkan sebagian kecil berumur 15 tahun sebanyak 19 santri (22,4%).

### 4.3 Data Khusus

Data khusus pada penelitian ini adalah menggunakan dua variabel, yaitu hubungan tidur qoyluulah terhadap stres santri putra/putri pada pelajaran di pondok pesantren Anwar Qosim Surabaya.

#### 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.

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.

NO	Kategori Stres	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Ringan	65	76,5%
2.	Sedang	20	23,5%
	Jumlah	85	100,0%

*Data Primer Juli 2018*

Berdasarkan tabel 4.3 didapatkan hasil tingkat stres santri putra/putri sebagian besar mengalami stres ringan sebanyak 65 responden (76,5%) dan sebagian kecil mengalami stres sedang sebanyak 20 responden (23,5%).

#### **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.**

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.

NO	Tidur Qoyluulah	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Tidak Dilakukan	15	17,6%
2.	Dilakukan	70	82,4%
	Jumlah	85	100,0%

*Data Primer Juli 2018*

Berdasarkan tabel 4.4 didapatkan hasil bahwa penerapan tidur qoyluulah dilakukan sebagian besar sebanyak 70 responden (82,4%) dan sebagian kecil tidak dilakukan sebanyak 15 responden (17,6%).

**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.**

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.

Tingkat Stres	Tidur Qoyluulah		Total
	Tidak dilakukan	Dilakukan	
Ringan	12 18,5%	53 81,5%	65 100,0%
Sedang	3 15,0%	17 85,0%	20 100,0%
Total	15 17,6%	70 82,4%	85 100,0%

P Value : 0,726 = P Value menunjukkan lebih besar dari 0,05  
Correlation Coefficient : 0,039

*Data Primer Juli 2018*

Berdasarkan tabel 4.5 dari hasil *Uji Sepearman* dengan menggunakan SPSS 16 didapatkan nilai *significancy p-value* adalah 0,726 dan nilai *Correlation Coefficient* adalah 0,039 karena nilai  $p$  0,726 > 0,05 maka  $H_0$  diterima  $H_1$  ditolak sehingga tidak ada hubungan penerapan tidur qoyluulah terhadap stres santri putra/putri.

#### **4.4 Pembahasan Penelitian**

Setelah dilakukan analisa data dan melihat hasilnya maka terdapat beberapa yang dibahas, yaitu tingkat stres dan penerapan tidur qoyluulah, serta hubungan penerapan tidur qoyluulah terhadap stres santri putra/putri pada pelajaran di pondok pesantren Anwar Qosim Surabaya.

##### **4.4.1 Mengidentifikasi Tingkat Stres Pada Santri Putra/Putri PP.**

###### **Anwar Qosim**

Didapatkan hasil penelitian dari 85 responden diketahui yang mengalami stres ringan 65 responden (76,5%) dan yang mengalami stres sedang sebanyak 20 responden (23,5%), untuk responden yang tidak mengalami stres tidak ada serta tidak ada responden yang mengalami stres berat dan stres sangat berat.

Banyak responden yang mengalami stress hal ini dipengaruhi oleh banyaknya kegiatan-kegiatan yang dilakukan oleh para santri yang dimulai dari jam 03.00 dinihari sampai jam 21.00 WIB. Tentunya tidak hanya kegiatan di pesantren, namun kegiatan di pondok pesantren Anwar Qosim Surabaya juga menjadi pengaruh dari terjadinya stres pada santri, ditambah dengan santri yang sudah kelas Sembilan SMP, sehingga kegiatan dan aktifitas di pondok pesantren Anwar Qosim Surabaya lebih padat dan lebih banyak.

Banyaknya santri yang mengalami stres ringan dengan 65 responden (76,5%) hal ini dipengaruhi oleh banyaknya kegiatan santri yang ada di dalam pesantren dan juga sekolah, hal ini didukung oleh penelitian

Heiman (2005), bagi seorang pelajar seringkali sumber stresor tersebut berasal dari sekolah, seperti tuntutan internal dan eksternal. Tuntutan internal bersumber dari kemampuan pelajar dalam mengikuti proses kegiatan belajar mengajar di pondok pesantren Anwar Qosim Surabaya. Sedangkan tuntutan eksternal bersumber dari tugas-tugas, beban pelajaran, kompetensi dan meningkatnya kompleksitas materi di pondok pesantren Anwar Qosim Surabaya yang semakin lama semakin sulit. Sumber stres yang berasal dari sekolah salah satunya adalah Kemampuan pelajar dalam mengikuti pelajaran (Heiman, 2005). Kemampuan pelajar dalam mengikuti pelajaran juga bisa dipengaruhi oleh mata pelajaran yang tidak disukai, hal ini seringkali memunculkan timbulnya stresor, karena apabila pelajar dihadapkan dengan pelajaran yang tidak disukainya maka mereka akan malas untuk mengikuti pelajaran tersebut bahkan bisa menimbulkan rasa ketakutan, karena mereka dituntut untuk belajar cepat agar dapat menyesuaikan dengan materi pelajaran yang ada.

Teori diatas sesuai dengan kegiatan santri, dimana kegiatan pesantren dimulai dari pukul 03.00 dinihari, yaitu melakukan sholat malam di sambung dengan mengaji kitab-kitab klasik khas pesantren sampai jam 06.00. Pukul 06.30 para santri bergegas berangkat ke sekolah, dan pulang pukul 16.00. Setelah magrib kegiatan yang dilakukan santri adalah mengaji sampai pukul 21.00. Sebelum tidur para santri di anjurkan untuk muthola'ah (belajar) kitab-kitab yang akan dikaji dan belajar pelajaran sekolah.

Sedangkan santri yang mengalami stress kategori sedang dengan 20 responden (23,5%) kegiatan-kegiatan yang dilakukan sama dengan santri yang mengalami stres ringan. Dalam penelitian ini tidak ada santri yang mengalami stres berat dan stres sangat berat. Perlu diketahui setiap individu dalam bertahan terhadap stres itu berbeda, tidak sama individu satu dengan individu yang lain dalam bertahan terhadap stres. Apabila individu dengan kepribadian lemah, bila dihadapkan pada stres yang kecil sekalipun akan menimbulkan perilaku yang abnormal. Berbeda dengan individu yang memiliki kepribadian yang kuat, meskipun dihadapkan dengan stres yang tinggi kemungkinan besar akan mampu mengatasi kondisinya (Ardani, 2013).

Faktor stres yang sering dijumpai oleh pelajar adalah aktivitas yang berlebihan, terkadang membuat timbulnya stres tersendiri, karena pelajar sering kali melupakan mana aktivitas yang prioritas dan mana yang tidak, maka dari itu dengan adanya aktivitas yang berlebihan di dalam maupun di luar sekolah membuat pelajar kesusahan dalam membagi waktu, sehingga timbulah stres.

#### **4.4.2 Mengidentifikasi Penerapan Tidur Qoyluulah Pada Santri Putra/Putri PP. Anwar Qosim**

Dari 85 responden yang melakukan tidur qoyluulah sebanyak 70 responden (82,4%), hal ini tentunya menjadi hal yang wajar, karena qoyluulah merupakan kebiasaan yang dilakukan oleh PP. Anwar Qosim dalam rangka mnghidupkan sunnah Rasulullah. Dasar dari tidur siang



beragam, terutama dilakukan untuk perbaikan kewaspadaan dan kesejahteraan umum. Tidur siang disebutkan dalam Al-Quran. Allah Ta'ala berfirman, *“Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah tidurmu di waktu malam dan siang hari dan usahamu mencari sebagian dari karunia-Nya.Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang mendengarkan”* (Ar-Ruum :23), dan di dalam hadist juga di jelaskan bahwasannya, lakukanlah qoyluulah (istirahat siang) kalian,sesungguhnya setan-setan itu tidak pernah istirahat siang (HR.Abu Nu'am dalam ath-Thabib).

Dalam bukunya Hanafi (2014) juga menuliskan bahwa terdapat 20 alasan mengapa seseorang perlu tidur siang. Dalam penelitian yang dilakukan, dengan tidur siang seseorang akan mampu: Meningkatkan Kesiagaan, kerja motorik, akurasi, daya tangkap, stamina, ketentraman kualitas tidur malam, dan meredakan masalah yang berkaitan dengan psikis stress. Perlu diketahui tidur siang singkat telah diamati dengan prioritas manfaat yang berbeda, misalnya 20 menit, 15 menit, dan 10 menit dengan tidur siang lebih pendek belum tentu menunjukkan lebih rendah manfaat dari tidur siang lebih lama. Kurang dari 30 menit tengah hari tidur siang tampaknya memiliki efek positif pada kewaspadaan siang hari. Tidur siang singkat berisi tahap 2 tidur dari 3 menit durasi, yang efektif dalam memulihkan kesehatan dan kekuatan. Namun, efek penyembuhan hanya terjadi jika diikuti dengan tahap 1 tidur. Tidur siang singkat 20 menit memiliki efek positif pada pemeliharaan tingkat siang hari kewaspadaan dan

dapat sangat berguna sebagai balasan kantuk pasca-makan siang. Hal ini lebih dari cukup untuk memberikan efek penyembuhan, tapi cukup pendek untuk menghindari inersia tidur karena tidak memiliki gelombang lambat tidur (SWS). Oleh karena itu, efek negatif pada tidur malam berikutnya diharapkan menjadi sedikit. Namun, 10 menit tidur siang adalah durasi tidur siang yang paling efektif yang telah diperiksa sejauh ini dengan efek positif karena awal kegiatan delta-gelombang atau akumulasi tetap tahap 2 tidur atau tidur total (Hayashi 1999).

Dalam salah satu kebiasaan atau rutinitas yang ada dalam pesantren ini adalah adanya jeda atau waktu istirahat, yang dalam bahasa pesantren lebih dikenal dengan qoyluulah (tidur sejenak). Kegiatan ini sudah menjadi rutinitas di dalam pesantren, kegiatan ini di mulai dari jam 11.00-12.30, biasanya santri melakukan qoyluulah antara sebelum sholat dzuhur dan setelah sholat dzuhur. Durasi qoyluulah santri beragam, kebanyakan durasi qoyluulah santri antara 5-30 menit, hal ini sudah di atur oleh pesantren agar setelah melakukan qoyluulah santri langsung melaksanakan sholat dzuhur. Namun ada santri yang melakukan qoyluulah yang melebihi batas waktu, hal ini sangat wajar jika dilihat dari banyaknya kegiatan-kegiatan yang dilakukan dan waktu kegiatan mulai dinihari sampai malam. Cara yang dilakukan santri untuk qoyluulah ada tiga tempat, ada yang melakukan qoyluulah di ruang kelas, ada yang melakukan di dalam aula pesantren dan di serambi masjid.

Namun dari 85 responden ada responden yang tidak melakukan tidur qoyluulah yaitu 15 responden (17,6%), mereka menggunakan waktu

qoyluulah dengan kegiatan yang lainnya, seperti, mengobrol dengan sesama teman, pergi ke kantin, dan bahkan ada yang digunakan untuk i'tikaf sambil membaca Al-Qur'an sambil menunggu waktu shalat dzuhur.

Seharusnya mereka yang tidak tidur siang, melakukan tidur siang meskipun hanya sejenak, sebab jika melihat manfaat tidur siang banyak hal positif yang didapat. Tidur siang dan tidur malam memiliki persamaan dalam hal mengembalikan kondisi tubuh, tidur siang dengan durasi 5, 15, sampai 20 menit dapat mengembalikan kesegaran tubuh, sama seperti kesegaran yang didapatkan setelah tidur malam dengan durasi yang lebih lama (3-5 jam). Selama tidur siang terjadi fase-fase tidur yang sama dengan yang terjadi pada tidur malam. Melalui gambaran elektroencefalogram, gelombang-gelombang tidur yang terjadi pada tidur malam juga terjadi pada tidur siang. Oleh karena itu, tidur pada siang hari/ menjelang siang (Qoyluulah) tidak bisa dianggap remeh. Melalui teladan Rasulullah SAW, Allah SWT ingin menunjukkan pada kita bahwa petunjuk dari Allah SWT adalah sesuatu yang terbaik bagi kita, ciptaan-Nya (Muchtari Hanafi, 2014).

#### **4.4.3 Analisa hubungan penerapan tidur qoyluulah terhadap stres Santri Putra/Putri akibat pelajaran di pondok pesantren Anwar Qosim Surabaya**

Setelah dilakukan *uji spearman* dengan menggunakan SPSS 16 didapatkan nilai yaitu signifikansi p-value adalah 0,726 dan nilai Correlation Coefficient adalah 0,039 karena nilai  $p$  0,726 > 0,05 maka  $H_0$  diterima  $H_1$

ditolak sehingga tidak ada hubungan penerapan tidur qoyluulah terhadap stres santri putra/putri.

Dalam sebuah penelitian mengungkapkan bahwa tidur siang dapat membantu [mengurangi tingkat stres seseorang](#). Namun tidur siang tidak hanya memiliki efek positif seperti penyegaran mood dan perbaikan kantuk atau tingkat kinerja, tapi juga efek negatif seperti 'tidur inersia, 'yaitu gangguan kewaspadaan yang biasanya dialami terbangun (Lubin et al, 1976; Dingel, 1989, 1992).

Tidur siang selama 20 menit akan memberikan manfaat yang luar biasa. Tidur siang selama 5- 20 menit meningkatkan daya konsentrasi dan keterampilan motorik seperti mengetik dan bermain piano. Penelitian menunjukkan tidur siang lebih lama membantu meningkatkan ingatan dan meningkatkan kreativitas. Tidur siang selama kurang lebih 30 sampai 60 menit (tidur gelombang lambat) baik untuk kemampuan dalam mengambil keputusan, seperti menghafal kosakata atau mengingat arah. Tidur siang selama 60 sampai 90 menit (tidur REM) memainkan peran kunci dalam membuat koneksi baru di dalam otak dan memecahkan masalah dengan kreatif. Lamanya waktu tidur siang dan jenis tidur dapat menentukan manfaat yang terjadi pada otak. Tidur siang dengan durasi 60 sampai 90 menit dapat mengembalikan hilangnya persepsi pembelajaran setelah beraktifitas dan apabila telah memasuki fase tidur REM (Rapid Eye Movement) maka akan dapat meningkatkan kinerja seseorang sama seperti setelah bangun dari tidur pada malam hari (Hanafi, 2014)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 85 responden didapatkan mengalami stres. Stres ringan 65 responden (76,5%) dan stres sedang 20 responden (23,5%). Untuk penerapan tidur qoyluulah sendiri, didapatkan yang melakukan tidur qoyluulah 70 responden (82,4%) dan yang tidak melakukan tidur qoyluulah didapatkan 15 responden (17,6%).

Berdasarkan hasil penelitian pada santri putra/putri PP. Anwar Qosim Surabaya serta teori yang ada maka dapat diasumsikan bahwa tidak ada hubungan penerapan tidur qoyluulah terhadap stres pada santri putra/putri PP. Anwar Qosim. Hal ini bertentangan dengan hasil penelitian yang ada, bahwa ada pengaruh dari penerapan tidur qoyluulah terhadap stress. Hal ini disebabkan karena banyak dari responden yang menjawab melakukan tidur siang (qoyluulah), namun melebihi waktu yang telah ditetapkan berdasarkan teori.

Anak-anak sangat rentan pada stres. Penyebabnya juga bermacam-macam. Stres pada anak-anak ini juga rentan pada anak dengan berbagai usia, bahkan sejak dalam kandungan (Mumpuni & Wulandari, 2010).

Stres memang sangat kompleks. Penanganannya harus dilakukan dengan melihat sejarah kehidupan seseorang secara lengkap. Sering kali stres yang terjadi adalah akumulasi dari ketidakbahagiaan sedikit demi sedikit. Jadi, sangat tidak bijak kalau stres ditangani tanpa memperhatikan sejarah kehidupan penderitanya (Mumpuni & Wulandari, 2010).

Pada usia-usia yang lebih tinggi, stres pada anak-anak dapat disebabkan oleh hal-hal berikut ini: (Mumpuni & Wulandari, 2010)

Makanan, Kurang Tidur, Lingkungan Keluarga, Pola asuh orangtua, Tekanan dari teman, Lingkungan yang terlalu ramai, Teman-teman baru yang kurang bersahabat, Kematian orangtua, Terlalu banyak tuntutan, Ada adik baru, Ksalahan, dan Cacat fisik atau mental.

Bagi seorang pelajar yang dibangku sekolah sering kali dapat menimbulkan stresor yang didapatkan dari tuntutan-tuntutan internal maupun eksternal didalam sekolah atau bisa juga didapatkan diluar sekolah, yang dapat mengakibatkan stres. Dengan adanya berbagai sumber stresor tersebut maka mengakibatkan rawan munculnya stres bagi para pelajar. Sehingga penerapan tidur qoyluulah belum cukup dalam mengatasi stres santri putra/putri.

#### ***4.5 Errors***

Dalam sebuah penelitian ketika Hipotesa sudah dirumuskan, maka Statistik akan berperan sebagai alat untuk menganalisa data agar dapat dibuktikan dan diuji. Dalam uji hipotesis, peneliti boleh menolak dan tidak menolak suatu hipotesa yang ada.  $H_0$  akan kita tolak jika kenyataan yang ada tidak sesuai atau tidak meyakinkan dengan hipotesa yang diajukan. Namun sebaliknya  $H_0$  akan kita terima jika kenyataan yang ada sama dengan hipotesa yang diajukan. Dalam statistik ketika kita menerima dan menolak suatu hipotesis tidak akan slalu benar 100%, namun dalm suatu hipotesis akan slalu terdapat kesalahan (Sugiyono,2008).

Dalam Uji Statistik ada dua jenis kesalahan (Error), tipe 1 dan tipe 2. Kesalahan tipe 1 adalah kesalahan ketika kita menolak  $H_0$ , padahal dalam statistik  $H_0$  benar. Sedangkan kesalahan tipe 2 adalah ketika kita menerima  $H_0$ , padahal dalam statistik  $H_0$  salah (Sugiyono, 2008)

Dalam penelitian ini terjadi Error tipe 2, dimana peneliti menerima  $H_0$ , yang artinya dalam realita  $H_0$  benar, namun dalam statistik  $H_0$  tidak nyata atau tidak benar. Ada beberapa alasan yang mendasari terjadinya Error tipe 2 dalam penelitian ini, yaitu kurangnya populasi (kurang banyak), syarat analisis yang tidak dipatuhi responden, dan alat ukur yang kurang valid dan reliable (Sugiyono, 2008)