

LAMPIRAN 1

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada

Yth.Saudara/ i

Di Tempat

Sehubungan dengan penyelesaian tugas akhir dari Program Studi SI Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya, makasaya:

Nama : M. NafhanSyafi'i

NIM : 20141660085

Akan melakukan penelitian dengan judul **“Hubungan Tidur Qoyluulah Terhadap Stres Santri Pada Pelajaran Di PP. Anwar Qosim Surabaya”**. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat stress Santri Putra/Putria kibat dari pelajaran di sekolah. Untuk kepentingan tersebut saya mohon kesediaan saudara/I untuk berkenan menjadi responden dalam penelitian ini dengan mengisi lembar kuesioner yang saya siapkan. Identitas dan informasi yang berkaitan dengan saudara/I akan dirahasiakan oleh peneliti. Atas partisipasi dan dukungannya saya sampaikan terimakasih.

Surabaya,2018

Hormat Saya,

M. NafhanSyafi'i

LAMPIRAN 2

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertandatangan di bawah ini menyatakan bahwasaya bersedia untuk turut berpartisipasi dalam penelitian “**Hubungan Tidur Qoyluulah Terhadap Stres Santri Pada Pelajaran Di PP. Anwar Qosim Surabaya**” yang dilakukan oleh M.NafhanSyafi’i, mahasiswa Program Studi SI-Keperawatan Program A Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Saya telah mendapat penjelasan tentang tujuan penelitian, kerahasiaan, identitas, dan informasi yang saya berikan serta hak saya untuk ikut dalam penelitian ini.

Tanda tangan saya di bawah ini merupakan tanda kesediaan saya sebagai responden dalam penelitian ini.

Peneliti

Surabaya.....2018

Responden

(M.NafhanSyafi’i)

(.....)

NIM : 20141660085

No.Responden

No Responden:

LAMPIRAN 3

KUESIONER PENELITIAN

NAMA :

UMUR :

JENIS KELAMIN :

1. Kuesioner Penelitian Stres

Petunjuk:

Pilihlah tandacentang (✓) pada kolom :tdk pernah, kadang-kadang, sering, atau selalu.

NO	Pertanyaan	Tdk Pernah	Kadang-kadang	Sering	Selalu
1	Menjadi marah karena hal-hal kecil/sepele				
2	Mulut terasa kering				
3	Tidak dapat melihat hal yang positif dari suatu kejadian				
4	Merasa gangguan dalam bernafas (nafas cepat, sulit bernafas)				
5	Merasa seperti tidak kuat lagi untuk melakukan suatu kegiatan				
6	Cenderung bereaksi berlebihan pada situasi				
7	Kelemahan pada anggota tubuh				
8	Kesulitan untuk relaksasi/bersantai				
9	Cemas yang berlebihan dalam suatu situasi namun biasanya legak jika hal/situasi itu berakhir				
10	Pesimis				
11	Mudah merasa kesal				
12	Merasa banyak menghabiskan energi karena cemas				
13	Merasa sedih dan depresi				
14	Tidak sabaran				
15	Kelelahan				
16	Kehilangan minat pada banyak hal (Misal: makan, ambulasi, sosialisasi)				
17	Merasa diri tidak layak				
18	Mudah tersinggung				

19	Berkeringat (Misal: tanganberkeringat) tanpastimulasi olehcuacamaupunlatihanfisik				
20	Ketakutan tanpa alasan yang jelas				
21	Bermanfaat				
22	Sulit untuk istirahat				
23	Kesulitan dalam menelan				
24	Tidak dapat menikmati hal-hal yang saya lakukan				
25	Perubahan kegiatan jantung dan denyut nadi tanpa stimulus oleh latihan fisik				
26	Merasa hilang harapan dan putus asa				
27	Mudah marah				
28	Mudah panik				
29	Kesulitan untuk tenang setelah sesuatu yang mengganggu				
30	Takut diriterlambat oleh tugas-tugas yang tidak bisa dilakukan				
31	Sulit antusias oleh banyak hal				
32	Sulit mentoleransi gangguan-gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan				
33	Berada pada keadaan tenang				
34	Merasa tidak berharga				
35	Tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi anda untuk menyelesaikan hal yang sedang anda lakukan				
36	Ketakutan				
37	Tidak ada harapan untuk masa depan				
38	Merasa tidak berarti				
39	Mudah gelisah				
40	Khawatir dengan situasi saat ini dan mungkin menjadi panik dan memperlakukan diri anda				
41	Gemetar				
42	Sulit untuk meningkatkan inisiatif dalam melakukan sesuatu				

LAMPIRAN 4

LEMBAR WAWANCARA TERSTRUKTUR

PELAKSANAAN TIDUR QOYLULAH PADA SISWA/SISWI

Petunjuk Pengisian:

Dinilai berdasarkan hasil wawancara dengan Santri Putra/Putri:

NO	PERTANYAAN	YA	TIDAK
1	Apakah kamu menggunakan waktu istirahat siang dengan tidur.		
2	Apakah kamu tidur dengan durasi 5-30 menit		

LAMPIRAN 5



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Jln. Sutorejo No. 59, Surabaya - 60113, Telp. (031) 3811967 Fax. (031) 3811967

Nomor : 221.3 /II.3.AU/F/FIK/2018
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth.

Pengasuh Pondok Pesantren Anwar Qosim.

Di Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dalam rangka menyelesaikan tugas akhir berupa Skripsi, Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya tahun akademik 2017/2018, atas nama mahasiswa :

Nama : M.NAFHAN SYAFIL.
NIM : 20141660085.
Judul Skripsi : Hubungan Tidur Qailulah Terhadap Stres Santri Putra / Putri Pada Pelajaran di Sekolah.

Bermaksud untuk melakukan Penelitian selama 1 minggu di **Pondok Pesantren Anwar Qosim**. Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon dengan hormat agar Bapak / Ibu berkenan memberikan ijin penelitian yang dimaksud.

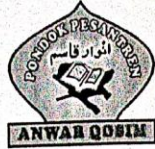
Demikian Permohonan ijin, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.



Dr. Mundakir, S. Ken Ns., M Ken /7
NIP : 197403232005011002

Lampiran 6



PONDOK PESANTREN "ANWAR QOSIM"

Sekretariat :

Jl. Manyar Sabrangan No. 36 Telp : (031) 5933905/081803054871 Surabaya

N0 :04/TPQD-AQ/V/2018

Lamp : -

Hal : Perizinan Penelitian

Kepada

Yth. Rektor Universitas Muhammadiyah

Di Surabaya

Assalamu 'alaikum Wr.Wb.

Dengan datangnya surat ini kami selaku Pengasuh PP. Anwar Qosim memberikan izin penelitian kepada :

Nama : M. Nafhan Syafi'i

Alamat : Manyar Sabrangan 36 Surabaya

Judul Skripsi : Hubungan Tidur Qoyluulah Terhadap Stres Santri Putra/Putri Pada Pelajaran di Sekolah

Waktu : 1 (Satu) Minggu

Tujuan : Penelitian

Lokasi : PP. Anwar Qosim

Dengan syarat penelitian yang dilakukan harus sesuai dengan surat permohonan dan wajib mentaati peraturan yang berlaku dan penelitian yang dilaksanakan tidak mengganggu dan meresahkan Pondok Pesantren. Perizinan ini akan di cabut/tidak berlaku apabila yang bersangkutan tidak memenuhi persyaratan yang telah disebutkan. Demikian atas perhatiannya disampaikan terima kasih.

Wassalamu 'alaikum Wr.Wb.

Surabaya, 8 Agustus 2018

Pengasuh Pondok Pesantren Anwar Qosim

M. Mambaul Ulumiddin, M.PD.I

Lampiran 7

Data Demografi

J.KELAMIN	UMUR	Skor TQ	TidurQoyluulah	SkorStres	Stres
1	14	2	1	41	1
2	14	2	1	61	2
2	15	2	1	48	1
2	15	2	1	69	2
2	15	0	0	58	1
1	13	0	0	44	1
1	14	2	1	37	1
1	14	0	0	32	1
1	14	0	0	32	1
1	13	1	1	34	1
1	14	2	1	42	1
1	15	2	1	31	1
1	15	2	1	32	1
1	15	2	1	52	1
2	14	2	1	36	1
2	14	2	1	63	2
1	13	2	1	52	1
1	14	1	1	43	1
1	14	2	1	68	2
1	14	2	1	33	1
1	14	2	1	40	1
1	14	2	1	32	1
1	14	2	1	56	1
2	14	2	1	38	1
1	14	2	1	48	1
2	14	1	1	72	2
2	15	0	0	32	1
1	13	1	1	51	1
2	14	2	1	53	1
1	13	0	0	63	2
1	13	0	0	39	1
2	15	2	1	76	2
2	13	2	1	62	2
2	13	2	1	73	2
1	14	2	1	48	1
1	15	2	1	54	1
1	14	2	1	37	1
1	14	2	1	39	1

2	15	2	1	47	1
1	14	1	1	49	1
1	13	1	1	39	1
1	14	0	0	61	2
1	13	2	1	37	1
1	14	2	1	52	1
1	13	2	1	72	2
1	13	2	1	58	1
1	13	1	1	50	1
1	13	2	0	47	1
1	14	2	1	33	1
1	13	2	1	66	2
2	13	2	1	61	2
2	14	0	0	63	2
2	15	0	0	44	1
2	14	2	1	58	1
1	14	2	1	73	2
1	13	2	1	61	2
1	13	0	0	55	1
1	15	2	1	42	1
2	15	2	1	62	2
2	14	2	1	49	1
1	13	2	1	70	2
2	13	2	1	57	1
2	14	2	1	46	1
1	15	2	1	38	1
1	14	2	1	35	1
1	15	2	1	35	1
1	14	2	1	38	1
1	14	2	1	41	1
1	14	2	1	30	1
2	14	2	1	34	1
2	14	2	1	51	1
2	14	2	1	36	1
1	13	1	1	64	1
1	15	2	1	53	1
1	15	2	1	44	1
1	14	2	1	69	2
2	13	2	1	31	1
2	13	0	0	41	1
2	13	0	0	30	1

2	14	2	1	54	1
2	15	2	1	39	1
2	14	2	1	49	1
1	13	2	1	73	2
1	15	0	0	33	1
2	14	2	1	43	1

JenisKelamin:

1= Laki-Laki

2= Perempuan

TidurQoyluulah:

0= Tidakdilakukan

1= Dilakukan

Stres:

1= Ringan

2= Sedang

3= Berat

4= SangatBerat

Lampiran 9

Data Tabulasi Tidur Qoyluulah

NO	1	2	Jumlah	Indikator	Kode
1	1	1	2	Dilakukan	1
2	1	1	2	Dilakukan	1
3	1	1	2	Dilakukan	1
4	1	1	2	Dilakukan	1
5	0	0	0	Tidak	0
6	0	0	0	Tidak	0
7	1	1	2	Dilakukan	1
8	0	0	0	Tidak	0
9	0	0	0	Tidak	0
10	1	0	1	Dilakukan	1
11	1	1	2	Dilakukan	1
12	1	1	2	Dilakukan	1
13	1	1	2	Dilakukan	1
14	1	1	2	Dilakukan	1
15	1	1	2	Dilakukan	1
16	1	1	2	Dilakukan	1
17	1	1	2	Dilakukan	1
18	1	1	1	Dilakukan	1
19	1	1	2	Dilakukan	1
20	1	1	2	Dilakukan	1
21	1	1	2	Dilakukan	1
22	1	1	2	Dilakukan	1
23	1	1	2	Dilakukan	1

24	1	1	2	Dilakukan	1
25	1	1	2	Dilakukan	1
26	1	1	1	Dilakukan	1
27	0	0	0	Tidak	0
28	1	0	1	Dilakukan	1
29	1	1	2	Dilakukan	1
30	0	0	0	Tidak	0
31	0	0	0	Tidak	0
32	1	1	2	Dilakukan	1
33	1	1	2	Dilakukan	1
34	1	1	2	Dilakukan	1
35	1	1	2	Dilakukan	1
36	1	1	2	Dilakukan	1
37	1	1	2	Dilakukan	1
38	1	1	2	Dilakukan	1
39	1	1	2	Dilakukan	1
40	1	0	1	Dilakukan	1
41	1	0	1	Dilakukan	1
42	0	0	0	Tidak	0
43	1	1	2	Dilakukan	1
44	1	1	2	Dilakukan	1
45	1	1	2	Dilakukan	1
46	1	1	2	Dilakukan	1
47	1	0	1	Dilakukan	1
48	0	0	0	Tidak	0
49	1	1	2	Dilakukan	1

50	1	1	2	Dilakukan	1
51	1	1	2	Dilakukan	1
52	0	0	0	Tidak	0
53	0	0	0	Tidak	0
54	1	1	2	Dilakukan	1
55	1	1	2	Dilakukan	1
56	1	1	2	Dilakukan	1
57	0	0	0	Tidak	0
58	1	1	2	Dilakukan	1
59	1	1	2	Dilakukan	1
60	1	1	2	Dilakukan	1
61	1	1	2	Dilakukan	1
62	1	1	2	Dilakukan	1
63	1	1	2	Dilakukan	1
64	1	1	2	Dilakukan	1
65	1	1	2	Dilakukan	1
66	1	1	2	Dilakukan	1
67	1	1	2	Dilakukan	1
68	1	1	2	Dilakukan	1
69	1	1	2	Dilakukan	1
70	1	1	2	Dilakukan	1
71	1	1	2	Dilakukan	1
72	1	1	2	Dilakukan	1
73	1	0	1	Dilakukan	1
74	1	1	2	Dilakukan	1
75	1	1	2	Dilakukan	1

76	1	1	2	Dilakukan	1
77	1	1	2	Dilakukan	1
78	0	0	0	Tidak	0
79	0	0	0	Tidak	0
80	1	1	2	Dilakukan	1
81	1	1	2	Dilakukan	1
82	1	1	2	Dilakukan	1
83	1	1	2	Dilakukan	1
84	0	0	0	Tidak	0
85	1	1	2	Dilakukan	1

Lampiran 10

Tidur_Qoyluulah

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid TidakDilakukan	15	17.6	17.6	17.6
Dilakukan	70	82.4	82.4	100.0
Total	85	100.0	100.0	

Tingkat Stres

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Ringan	65	76.5	76.5	76.5
Sedang	20	23.5	23.5	100.0
Total	85	100.0	100.0	

Jenis_Kelamin

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Laki-Laki	53	62.4	62.4	62.4
Perempuan	32	37.6	37.6	100.0
Total	85	100.0	100.0	

Umur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 13	25	29.4	29.4	29.4
14	41	48.2	48.2	77.6
15	19	22.4	22.4	100.0
Total	85	100.0	100.0	

Lampiran 11

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Tingkat_Stres * Tidur_Qoyluulah	85	100.0%	0	.0%	85	100.0%

Tingkat_Stres * Tidur_Qoyluulah Crosstabulation

			Tidur_Qoyluulah		Total
			Tidak Dilakukan	Dilakukan	
Tingkat_Stres	Ringan	Count	12	53	65
		% within Tingkat_Stres	18.5%	81.5%	100.0%
	Sedang	Count	3	17	20
		% within Tingkat_Stres	15.0%	85.0%	100.0%
Total	Count		15	70	85
	% within Tingkat_Stres		17.6%	82.4%	100.0%

Symmetric Measures

		Value	Asymp. Std. Error ^a	Approx. T ^b	Approx. Sig. ^a
Nominal by Nominal	Contingency Coefficient	.038			.723
Interval by Interval	Pearson's R	.039	.104	.351	.726 ^c
Ordinal by Ordinal	Spearman Correlation	.039	.104	.351	.726 ^c
N of Valid Cases		85			

Lampiran 12

Correlations

			Tidur_Qoyluulah	Tingkat_Stres
Spearman's rho	Tidur_Qoyluulah	Correlation Coefficient	1.000	.039
		Sig. (2-tailed)	.	.726
		N	85	85
	Tingkat_Stres	Correlation Coefficient	.039	1.000
		Sig. (2-tailed)	.726	.
		N	85	85

FOTO PENELITIAN

