



SKRIPSI

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR SANTRI BARU ASRAMA X PONPES DARUL 'ULUM JOMBANG

PENELITIAN ANALITIK RETROSPEKTIF



Oleh:

Nurul Fadilah
NIM: 7320019

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PESANTREN TINGGI DARUL 'ULUM
JOMBANG
2024



SKRIPSI

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR SANTRI BARU ASRAMA X PONPES DARUL 'ULUM JOMBANG

PENELITIAN ANALITIK RETROSPEKTIF

Diajukan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Pada Program Studi Ilmu Keperawatan ,

Fakultas Ilmu Kesehatan Unipdu Jombang



Oleh:

Nurul Fadilah

NIM: 7320019

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PESANTREN TINGGI DARUL 'ULUM
JOMBANG
2024**



SURAT PERNYATAAN

Saya bersumpah bahwa skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun

Jombang.....

Yang menyatakan

Nurul Fadilah
NIM: 7320019



LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Nurul Fadilah

Judul : HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS
TIDUR SANTRI BARU DI ASRAMA X PONPES DARUL
‘ULUM JOMBANG

Telah setuju untuk diujikan di hadapan Dewan Penguji skripsi

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Wiwiek Widiatie, S.Kep.,Ns., M.Kes.
NIPY : 11 010901 064

Pembimbing II

Indah Mukarromah, S.Kep.,Ns., M.Kep.
NIPY: 11 010810 109



LEMBAR PENGESAHAN

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Ujian skripsi Penelitian Pada Program
Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pesantren Tinggi
Darul 'Ulum Jombang

Pada Tanggal: Juni, 2024

Mengesahkan:

Tim Penguji

Tanda tangan

Ketua : Dr. H. Nasrudin, SKM., M. Kes

(.....)

Anggota I : Athi Linda Yani, S. Kep. Ns. M. Kep

(.....)

Anggota II : Wiwiek Widiatie, S. Kep.Ns., M. Kes

(.....)

Mengetahui,
Kaetua Program Studi Sarjana Keperawatan


Zulfa Khusniyah, S.Kep.Ns., M.Kep, M.Pd.I
NIPY: 11 010901 052



MOTTO

“Rasakanlah setiap proses yang kamu tempuh dalam hidupmu, sehingga kamu tau betapa hebatnya dirimu sudah berjuang sampai detik ini”

“Letakkanlah aku dalam hatimu, maka akan aku meletakkanmu dalam hatiku”

(QS.Al-Baqarah :152)



LEMBAR PERSEMBAHAN

Alhamdulillah rasa syukur yang mendalam, sholawat dan salam semoga selalu terlimpahkan kepada jungjungan kita Nabi Muhammad SAW. dengan telah terselesainya skripsi ini penulis mempersembahkan kepada :

1. Keluarga besar penulis terutama kepada kedua orang tua saya, Bapak dan Ibu. Keduanya lah yang telah membuat segalanya tidak mungkin menjadi mungkin, sehingga saya bisa sampai pada tahap dimana skripsi ini akhirnya selesai. Terimakasih atas segala pengorbanan, nasihat dan doa yang selalu diberikan kepadaku. "Tuhanku, ampunilah dosaku dan dosa kedua orang tuaku. Sayangilah keduanya sebagaimana keduanya menyayangiku di waktu aku kecil."
2. Segenap civitas akademik kampus Universitas Pesantren Tinggi Darul ‘Ulum Jombang Fakultas Ilmu Kesehatas Prodi S1 Keperawatan, Bapak Ibu dosen yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, semoga selalu diberikan kesehatan, berokah dan bermanfaat, serta kesabaran dalam membingbing mahasiswanya. dan teman-teman angkatan S1 keperawatan 2020 dan sahabat-sahabat pergerakan yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah memberikan masukan, semangat, motivasi dan nasehat dalam penyusunan skripsi ini. Terimakasih sudah berperan sesuai perannya masing-masing. Semoga kebaikan kalian di gantikan kebaikan pula. Serta semua pihak yang telah peduli bertanya kapan sidang? Kapan wisuda? Kapan nyusul? Dan lain sejenisnya, kalian adalah alasanku segera menyelesaikan tugas akhir ini
3. Teman teman penulis yang memberi semangat saat penulis merasa kehilangan semangat Nurul Qomariyah, Ainul Al-fiyah, Kamiliatul Khosniyah



4. Teman sedosen pembimbing penulis Firdausiyatun Na'imah
5. Untuk para sahabat terbaikku di kamar Aztika 4 Timur: Mbak Fanny, Mbak Farah, Mbak Nurul, Fiya, Rahma, Mbak Safira, Mbak Napis, Lina Ingka, dan Naja, terima kasih atas kebersamaan, dukungan, tawa, dan air mata yang kita lalui bersama. Kalian adalah sumber motivasi besar yang membantu menyelesaikan skripsi ini.
6. Dan yang terakhir, kepada diri sata sendiri, Nurul Fadilah. Terimakasih sudah bertahan sejauh ini. Terimakasih tetap memilih berusaha merayakan dirimu sendiri sampai dititik ini, walaupun sering kali merasa putus asa apa yang diusahakan belum berhasil, namun terimakasih tetap menjadi manusia yang selalu mau berusaha dan tidak lelah mencoba, terimakasih memutuskan untuk tidak menyerah setiap hampir menyerah. Sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini kamu telah menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut di rayakan untuk diri sendiri. Berbahagialah selalu dimanapun berada. Apapun kurang dan lebihmu mari merayakan diri sendiri.



ABSTRAK

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR SANTRI BARU DI ASRAMA X PONPES DARUL 'ULUM JOMBANG

Oleh : Nurul Fadilah

Email: nf4111530@gmail.com

Stres yang mereka rasakan berdampak negatif pada pola tidur dan sulit tidur nyenyak dapat memengaruhi kualitas tidur. Dampak lainnya terjadi perubahan emosional (rasa mudah lelah dan sulit untuk bersantai.) dan perubahan perilaku (malas belajar, melanggar aturan, serta kabur dari pesantren). Tujuan penelitian menganalisis hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur santri baru di Asrama X Ponpes Darul 'Ulum Jombang. Desain penelitian analitik retrospektif, sampel sebanyak 59 responden teknik pengambilan sampel secara random sampling. Penelitian ini menggunakan kuesioner PSS dan PSQI, uji statistik yang digunakan *Spearman rho* dengan signifikansi $\alpha \leq 0,05$. Hasilnya, 59,3% memiliki tingkat stres sedang dengan kualitas tidur buruk, nilai $P\text{value} < \alpha$ ($0.003 < 0.05$) artinya ada hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur santri baru asrama X Ponpes Darul 'Ulum Jombang. Nilai koefisien korelasi 0,378 menunjukkan korelasi positif lemah, dengan demikian hubungan signifikan antara tingkat stres dan kualitas tidur tidak terlalu kuat. Penelitian ini menunjukkan bahwa kelompok usia 13-16 tahun hampir setengahnya (81,4%) sudah mampu mengelola stres, jenjang pendidikan SMA hampir setengahnya 54,2% secara pengetahuan sudah tahu cara mengelola stres, memiliki lingkungan nyaman hampir setengahnya (66,1%), mendapatkan dukungan sosial temannya hampir setengahnya (72,9%), memiliki target ingin dicapai (71,2%), sehingga bisa menurunkan tingkat stres dan kualitas tidur buruk menjadi membaik. Pentingnya memahami pengelolaan menyeimbangkan kewajiban sebagai santri dan kualitas tidur, serta memberikan intervensi keperawatan dalam meningkatkan kualitas tidur, menurunkan tingkat stres pada santri dengan tindakan manajemen stres lainnya.

Kata Kunci : Santri Baru, Tingkat Stres, Kualitas Tidur



ABSTRACT

THE RELATIONSHIP OF STRESS LEVEL WITH THE SLEEP QUALITY OF NEW STUDENTS IN THE X PONPES DARUL 'ULUM JOMBANG

By: Nurul Fadilah

Email: nf4111530@gmail.com

The stress they feel has a negative impact on sleep patterns and difficulty sleeping soundly can affect sleep quality. Other impacts include emotional changes (feeling tired easily and having difficulty relaxing) and behavioral changes (laziness in studying, breaking rules, and running away from Islamic boarding school). The aim of the research was to analyze the relationship between stress levels and the sleep quality of new students at Dormitory This study used the PSS and PSQI questionnaires, the statistical test used was Spearman's rho with a significance of $\alpha \leq 0.05$. As a result, 59.3% had a moderate level of stress with poor sleep quality, $Pvalue < \alpha$ ($0.003 < 0.05$) meaning that there is a relationship between stress level and the sleep quality of the new students at the X Ponpes Darul 'Ulum Jombang dormitory. The correlation coefficient value of 0.378 indicates a weak positive correlation, thus the significant relationship between stress levels and sleep quality is not very strong. This research shows that almost half of the 13-16 year old age group (81.4%) are able to manage stress, almost half of them have a high school education level, 54.2% know how to manage stress, almost half have a comfortable environment (66.1%), almost half get social support from friends (72.9%), have targets they want to achieve (71.2%), so they can reduce stress levels and improve poor sleep quality. The importance of understanding the management of balancing obligations as a student and quality of sleep, as well as providing nursing interventions in improving sleep quality, reducing stress levels in students with other stress management measures.

Keywords: New Santri, Stress Level, Sleep Quality



KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, nikmat dan ridho-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan Proposal dengan judul “Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Santri Baru Asrama X Darul Ulum Jombang”. Sebagai salah satu persyaratan dalam menyelesaikan Strata S1 Keperawatan.

Mengingat dalam membuat Proposal ini tidak dapat lepas dari berbagai pihak yang membantu dalam memberi dorongan baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. dr. Dr. H. M. Zulfikar As’ad, MMR Selaku Rektor Universitas Pesantren Tinggi Darul ‘Ulum Jombang.
2. Dr. Masruroh, S.Kep., Ns., M.Kep. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pesantren Tinggi Darul ‘Ulum Jombang.
3. Zulfa Khusniyah, S.Kep., Ns., M.Pd.I. Selaku Kaprodi Sarjana Keperawatan Universitas Pesantren Tinggi Darul ‘Ulum Jombang.
4. Dr. H. Nasrudin, SKM., M. Kes Selaku Ketua Penguji yang telah memberikan nasehat serta masukan untuk membimbing penulis dengan penuh kesabaran.
5. Athi Linda Yani, S. Kep. Ns. M. Kep Selaku Penguji satu yang telah memberikan masukan dan pengarahan dalam penyempurnaan penulisan skripsi ini.



6. Wiwiek Widiatie, S.Kep.,Ns., M.Kes Selaku Pembimbing I sekaligus penguji kedua dan Indah Mukarromah, S.Kep., Ns., M.Kep. Selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam pembuatan skripsi ini.
7. Pengasuh Asrama Hurun Inn (X) ibu nyai HJ. Umi Hasunah M.Th.I. yang memberikan motivasi dan support pada penulis.
8. Pengurus Asrama Hurun Inn (X) Pesantren Darul ‘Ulum Jombang
9. Seluruh responden yang telah bersedia meluangkan waktu dan tenaganya untuk membantu berjalannya penelitian ini.
10. Kedua orang tua dan seluruh keluargaku yang telah memotivasi dan membantu baik materil maupun spiritual.
11. Semua temanku angkatan 2020 Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan UNIPDU yang selalu membantu dalam rangka penyusunan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Semoga Allah SWT membalas budi baik semua pihak yang telah memberi kesempatan, dukungan dan bantuan dalam menyelesaikan proposal skripsi ini. Oleh karenanya penulis sangat mengharapkan saran yang membangun untuk kesempurnaan skripsi ini. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca umumnya.

Jombang, 24 Januari 2024

Peneliti



DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL LUAR	i
HALAMAN SAMPUL DALAM.....	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
LEMBAR PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
DAFTAR ARTI SINGKATAN.....	xix
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.3.1 Tujuan umum.....	6
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat teoritis	6
2.4.1 Manfaat praktis	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Tinjauan Stres	8
2.1.1 Pengertian Stres	8
2.1.2 Pengertian Stres Menurut Lazarus	9
2.1.3 Sumber Stres	10
2.1.4 Tingkat Stres	12
2.1.5 Faktor Penyebab Stres	14
2.1.6 Gejala-Gejala stres	15
2.1.7 Tahapan Stres.....	17
2.1.8 Alat Ukur Tingkat Stres.....	19
2.2 Tinjauan Tentang Tidur.....	22
2.2.1 Definisi Tidur.....	22
2.2.2 Manfaat Tidur	23
2.2.3 Jenis jenis tidur	24
2.2.4 Tahap dan Siklus Tidur	25



2.3 Tinjauan Tentang Gangguan Tidur.....	27
2.3.1 Definisi Gangguan Tidur	27
2.3.2 Etiologi Gangguan Tidur Pada Remaja	28
2.3.3 Prevalensi Gangguan Tidur Pada Remaja	28
2.3.4 Kualitas Tidur & Faktor Yang Mempengaruhi Tidur.....	28
2.3.5 Alat Ukur Kualitas Tidur	32
2.4 Konsep Remaja	36
2.4.1 Pengertian Remaja	36
2.4.2 Perkembangan Remaja dan ciri cirinnya	36
2.5 Konsep Dasar Pondok Pesantren	38
2.5.1 Pengertian Pesantren.....	38
2.5.2 Karakteristik Pesantren	39
2.5.3 Stres Santri Penghafal Al-Qur'an	Error! Bookmark not defined.
2.5.4 Hubungan antara Stres dengan Kualitas Tidur	41
2.7 Kerangka Teori	46
BAB 3 KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS	47
3.1 Kerangka Konsep.....	47
3.2 Hipotesis Penelitian.....	48
BAB 4 METODOLOGI PENELITIAN	48
4.1 Desain Penelitian	48
4.2 Kerangka Kerja.....	49
4.3 Populasi dan Sampel.....	50
4.3.1 Populasi.....	50
4.3.2 Sampel	50
4.3.3 Sampling	51
4.4 Identifikasi variabel dan definisi operasional	52
4.4.1 Variabel Independen (Bebas).....	52
4.4.2 Variabel Dependen (Terikat)	52
4.4.3 Variabel Confounding (Perancu)	52
4.4.4 Definisi Operasional	53
4.5 Instrumen Penelitian	54
4.5.1 Kuesioner <i>Perceived Stress Scale</i> (PSS)	54
4.5.2 Kuesioner <i>the Pittsburgh Quality Index</i> (PSQI).....	55
4.6 Lokasi Penelitian	55
4.7 Prosedur pengambilan dan pengumpulan data	55
4.7.1 Pengambilan data	55
4.7.2 Pengumpulan data	56
4.8 Pengolahan data dan Analisis Data.....	57



4.8.1	Pengolahan data	57
4.8.2	Analisa Data.....	59
4.9	Etika Penelitian	61
4.10	Keterbatasan.....	63
BAB 5	PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	64
5.1	Hasil penelitian.....	64
5.1.1	Gambaran umum tempat penelitian Penelitian ini dilakukan di asrama X Hurun Inn.....	64
5.1.2	Data Umum.....	64
5.1.3	Data Khusus.....	66
5.2	Pembahasan.....	70
5.2.1	Tingkat stres santri baru asrama X Hurun Inn Ponpes Darul 'Ulum Jombang.....	71
5.2.2	Kualitas Tidur santri baru asrama X Hurun Inn Ponpes Darul 'Ulum Jombang.....	74
5.2.3	Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Santri Baru Asrama X Hurun Inn Ponpes Darul 'Ulum Jombang	78
BAB 6	KESIMPULAN DAN SARAN	80
6.1	Kesimpulan	80
6.2	Saran	81
DAFTAR PUSTAKA		82
LAMPIRAN-LAMPIRAN		86



DAFTAR TABEL

Tabel 4 1	Definisi operasional persepsi Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada Santri Baru di Asrama X ponpes Darul ‘Ulum Jombang	53
Tabel 4 3	Skor Kuesioner PSS	60
Tabel 5. 1	Karakteristik Umum Responden Asrama X Hurun Inn Ponpes Darul ‘Ulum Jombang, Mei 2024	64
Tabel 5. 2	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Komponen Tingkat Stres Pada Santri baru di asrama X Hurun Inn Ponpes Darul ‘Ulum Jombang Mei 2024	66
Tabel 5. 3	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Stres Pada Santri baru di asrama X Hurun Inn Ponpes Darul ‘Ulum Jombang Mei 2024	67
Tabel 5. 4	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan 7 Komponen Kualitas Tidur Pada Santri baru di asrama X Hurun Inn Ponpes Darul ‘Ulum Jombang Mei 2024	67
Tabel 5. 5	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kualitas Tidur pada Santri baru di Asrama X Hurun Inn Ponpes Darul ‘Ulum Jombang Mei 2024	69
Tabel 5. 6	Analisis Hubungan tingkat stres dengan Kualitas tidur Santri baru di Asrama X Hurun Inn Ponpes Darul ‘Ulum Jombang Mei 2024	70



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Siklus Tidur	27
Gambar 2.2	Kerangka Teori Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Stres	46
Gambar 3.1	Kerangka Konseptual Tingkat stres dengan Kualitas Tidur pada Santri Baru di Asrama X Ponpes Darul ‘Ulum.....	47
Gambar 4.1	Kerangka Kerja Penelitian Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Santri Baru Asrama X Ponpes Darul ‘Ulum.....	49



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin studi pendahuluan ke Asrama Hurun Inn.....	86
Lampiran 2 Surat Perizinan Penelitian di Asrama Hurun Inn.....	87
Lampiran 3 Balasan Surat Izin Penelitian.....	88
Lampiran 4 Sertifikat Uji Etik	89
Lampiran 5 Lembar Kegiatan Bimbingan Penelitian.....	90
Lampiran 6 Surat Permohonan Menjadi Responden	91
Lampiran 7 Surat Pernyataan Bersedia Menjadi Responden.....	92
Lampiran 8 Data Umum.....	93
Lampiran 9 Kuesioner Tingkat Stres	95
Lampiran 10 Kuesioner Kualitas Tidur.....	97
Lampiran 11 Rancangan Tabulasi Data Umum	101
Lampiran 12 Rancangan Tabulasi Data Khusus Tingkat stres 3 komponen	103
<i>Lampiran 13 tabulasi kuesioner kualitas tidur berdasarkan 7 komponen</i>	<i>106</i>
Lampiran 14 Tabulasi data khusus kuesioner tingkat stres dan kualitas tidur	110
Lampiran 15 Hasil Uji SPSS.....	112
Lampiran 16 Dokumentasi.....	119
Lampiran 17 Lampiran Konsultasi	120



DAFTAR ARTI SINGKATAN

Daftar Singkatan

PONPES	: Pondok Pesantren
NREM	: Non Rapid Eye Movement
REM	: Rapid Eye Movement
DASS	: Depression, Anxiety and Stress Scale
HASS-COL	: Hassles Assessment Scale for Student in College
PSS	: Perceived Stress Scale
PSQI	: Pittsburgh Sleep Quality Index