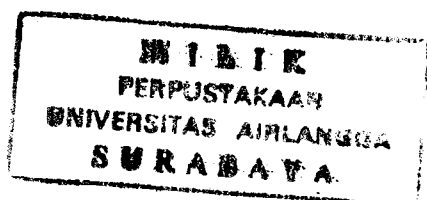


**HUBUNGAN ANTARA STRATEGI *COPING* STRES DENGAN
SLEEP PARALYSIS PADA SANTRI PONDOK PESANTREN**

SKRIPSI



KEB
KK
Psa. 28/16
L. 11
h.

Disusun Oleh:

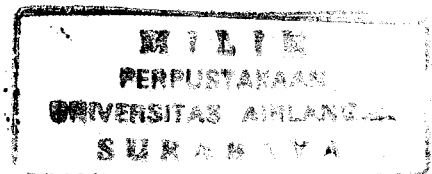
**MUFIDA KURNIASARI
NIM. 111011237**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS AIRLANGGA
SURABAYA
2016**

**HUBUNGAN ANTARA STRATEGI *COPING* STRES DENGAN
SLEEP PARALYSIS PADA SANTRI PONDOK PESANTREN**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi sebagian Persyaratan
Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi
Universitas Airlangga Surabaya**



Disusun Oleh:

**MUFIDA KURNIASARI
NIM. 111011237**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS AIRLANGGA
SURABAYA
2016**

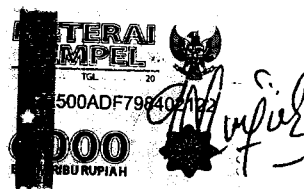


LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi yang saya susun ini merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam Skripsi yang saya peroleh dari hasil karya tulis orang lain, telah saya tuliskan sumbernya dengan jelas, sesuai dengan kaidah penulisan ilmiah.

Apabila pada kemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam Skripsi saya, maka saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang telah saya sandang, beserta segala konsekuensinya, sesuai dengan peraturan perundangan yang berlaku.

Surabaya, 21 Januari 2016
Menyetujui

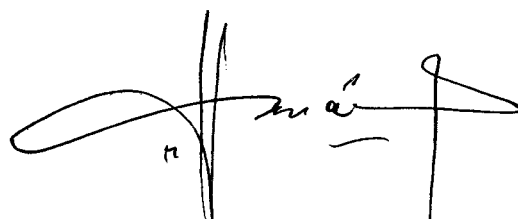


(Mufida Kurniasari)

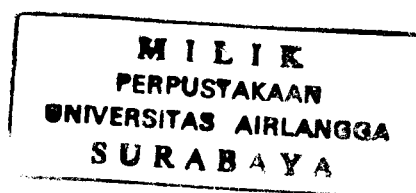


HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui oleh
Dosen Pembimbing Penulisan Skripsi




Dr. Nurul Hartini, M. Kes., psikolog
NIP. 197104211997022001



HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan dewan penguji pada hari Kamis, 21 Januari 2015, dengan susunan Dewan Penguji

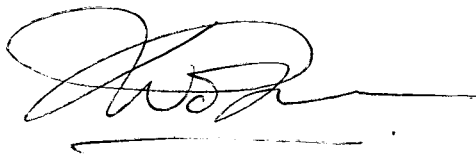
Ketua,



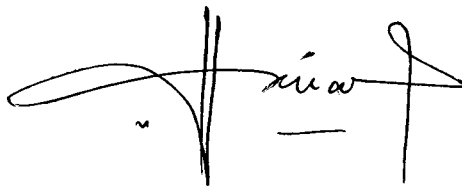
Dr. Hamidah, M.Si., psikolog
NIP. 196505201997032002

Sekretaris,

Anggota,



I Sanny Prakosa W. S.Psi., psikolog
NIP. 197606202002121014



Dr. Nurul Hartini, M. Kes., psikolog
NIP. 197104211997022001



HALAMAN MOTTO

*Hidup dan Beribadahlah untuk Dirimu Sendiri
namun,
Perdayakan Dirimu untuk Orang Lain*

-vidavioletta-

HALAMAN PERSEMBAHAN

*Dengan izin dan ridho Allah SWT,
hasil karya ini saya persembahkan untuk Ayah dan Ibu
yang selama ini telah membesarkan, mendidik, mendoakan,
dan membimbing dengan tulus serta penuh kasih sayang.*

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillahirobbil'alamin,

Segala puji dan syukur hanya milik Allah SWT, atas semua karunia, petunjuk dan kemudahan yang telah diberikanNya kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan studi di Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. Shalawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW beserta seluruh sahabat-sahabatnya.

Penulis juga menyadari bahwa skripsi ini tidak dapat selesai tanpa dukungan, bimbingan dan kasih sayang dari beberapa pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Nurul Hartini, M.Kes., psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Airlangga dan selaku dosen pembimbing skripsi. Terima kasih selalu meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, nasehat, semangat dan pengetahuan yang telah diberikan kepada penulis baik selama penulisan skripsi maupun di luar penulisan skripsi.
2. Ibu Ike Herdiana, M.Psi selaku dosen wali. Terima kasih atas bimbingan dan motivasi kepada penulis selama proses perkuliahan.
3. Ibu Dr. Hamidah, M.Si., psikolog, Bapak Drs. E. M. Agus Subekti D., M.Kes, M.Psi., psikolog, Ibu Tri Kurniati Ambarini, M.Psi., psikolog, dan Ibu Triana Kesuma Dewi, S.Psi., M.Sc. Terima kasih atas kesediaannya

membantu penulis untuk menjadi *rater* dalam penyusunan alat ukur penelitian ini.

4. Terima kasih kepada seluruh Dosen Pengajar di Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, yang telah memberikan banyak ilmu pengetahuan dan pengalaman kepada penulis selama proses perkuliahan, semoga ilmu yang telah didapatkan penulis menjadi bermanfaat.
5. Kedua orang tua penulis, Ayah M. Munawar Oelfi dan Ibu Umu Farikhah. Terima kasih atas dukungan, motivasi, kasih sayang, dan tidak pernah berhenti untuk selalu mendoakan penulis agar dimudahkan dari segala urusan dan selalu berada di lindungannya. Terima kasih sudah menjadi tauladan yang baik bagi anak-anaknya, dan terima kasih atas kesabarannya menunggu penulis untuk menyelesaikan skripsi ini
6. Kakakku, saudaraku satu-satunya, Mas Izzuddin Mufian. Terima kasih atas semua bantuan, motivasi, kasih sayang, dan dukungannya dari awal hingga akhir penyelesaian penulisan skripsi ini. Terimakasih sudah menjadi kakak yang hebat untuk adiknya.
7. Moch. Abdul Muchlis, Terima kasih atas kesabarannya menghadapiku dan selalu ada di sampingku di saat suka maupun duka. Terima kasih atas semua dukungan, semangat dan kasih sayang yang diberikan untuk tercapainya keberhasilan penulis.
8. Sahabat-sahabat "*extraordinary*", Danish, Ayu, Desak, Nisa, Rayya, Winny, dan Nurul Terima kasih sudah menjadi partner yang luar biasa. Tempat diskusi dan berbagi keceriaan. Semoga persaudaraan kita tidak

berhenti sampai disini. Hiroko, Terima kasih atas kebersamaan selama perkuliahan dan bantuannya untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan penulis terkait dengan pengerjaan skripsi ini.

9. Terima kasih kepada Bu Nyai Hj. Ummu Zahro selaku pengasuh Pondok Pesantren Alqur'an Nurul Huda Putri Singosari, yang telah memberi izin kepada penulis untuk melakukan penelitian di pesantren tersebut.
10. Terima kasih kepada pengurus Pondok Pesantren Alqur'an Nurul Huda Putri Singosari, yang telah menjadi penghubung antara penulis dan pengasuh.
11. Terima kasih kepada santri putri Pondok Pesantren Alqur'an Nurul Huda Putri Singosari, yang telah menjadi responden dalam penelitian ini
12. Keluarga besar UPP (Unit Pelayanan Psikologi) Universitas Airlangga. Mbak Utari Nur Susanti beserta seluruh teman-teman magangers, Terima kasih atas semua ilmu, pengalaman dan dukungan yang diberikan untuk penulis. Terima kasih juga atas keceriaan dan kebersamaan yang telah terjalin selama ini.
13. Dato Dr. Andrew Ho sebagai Founder dan MD PT. KK Indonesia, terima kasih sudah menjadi idola dan motivator yang menginspirasi penulis, dan terima kasih sudah mau membalas pesan langsung dari penulis dan memberikan motivasi yang luar biasa. *You are the best motivator ever!*
14. Terima kasih untuk para leader PT. KK Indonesia Pak Ony, Pak Lerry, Pak Raharjo, Pak Hadi, Bunda/Bu Tri, beserta para distributor dan staf-stafnya, yang tidak hanya mengajarkan untuk mendapatkan penghasilan

tetapi juga mengajarkan berbagai pengalaman untuk menjalani kehidupan yang lebih baik. Terima kasih atas kerendahan hatinya untuk selalu mendukung penulis. Salam hebat luar biasa!

15. Terima kasih untuk seluruh staf dan karyawan Fakultas Psikologi Universitas Airlangga atas pelayanannya yang baik dan sepenuh hati.
16. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu, Terima kasih atas semangat, bantuan, dan kasih sayangnya kepada penulis.

Surabaya, 7 Januari 2016

Penulis



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	vii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
ABSTRAK	xviii
<i>ABSTRACT</i>	xix
BAB I PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Identifikasi Masalah	8
1.3. Batasan Masalah	11
1.4. Rumusan Masalah	12
1.5. Tujuan Penelitian	13
1.6. Manfaat Penelitian	13
1.6.1. Manfaat Teoritis	13

1.6.2. Manfaat Praktis	13
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1. Remaja	14
2.1.1. Pengertian Masa Remaja	14
2.1.2. Batasan Usia Remaja	15
2.1.3. Ciri-Ciri Remaja	16
2.1.4. Tugas Perkembangan Remaja	18
2.2. Pondok Pesantren	20
2.3. Remaja di Pondok Pesantren	21
2.4. Tidur	23
2.4.1. Tahapan Tidur	22
2.4.2. Klasifikasi Gangguan Tidur	24
2.5. <i>Sleep Paralysis</i>	25
2.5.1. Pengertian <i>Sleep Paralysis</i>	25
2.5.2. Faktor-Faktor <i>Sleep Paralysis</i>	26
2.5.3. Etiologi <i>Sleep Paralysis</i>	28
2.5.4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Sleep Paralysis</i>	29
2.5.5. Waktu Terjadinya <i>Sleep Paralysis</i>	29
2.5.6. Kriteria Diagnostik <i>Sleep Paralysis</i>	30
2.6. Stres	32
2.6.1. Pengertian Stres	32
2.6.2 Ciri-Ciri Stres	32
2.6.3. Sumber Stres	34

2.7. Strategi <i>Coping</i> Stres	35
2.7.1. Pengertian <i>Coping</i> Stres	35
2.7.2. Pengertian Strategi <i>Coping</i> Stres	36
2.7.3. Bentuk-Bentuk Strategi <i>Coping</i> Stres	36
2.8. Hubungan antara Strategi <i>Coping</i> Stres dengan <i>Sleep Paralysis</i>	39
2.9. Kerangka Konseptual	42
2.10. Hipotesis	43
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1. Tipe Penelitian	44
3.2. Identifikasi Variabel Penelitian	45
3.2.1. Variabel Bebas	46
3.2.2. Variabel Terikat	46
3.3. Definisi Operasional Variabel Penelitian	47
3.3.1. Strategi <i>Coping</i> Stres	47
3.3.2. <i>Sleep Paralysis</i>	48
3.4. Subjek Penelitian	50
3.4.1. Populasi	50
3.4.2. Sampel	51
3.5. Teknik Pengumpulan Data	52
3.5.1. Alat Ukur Strategi <i>Coping</i> Stres	54
3.5.2. Alat Ukur <i>Sleep Paralysis</i>	55
3.6. Validitas dan Reliabilitas	57
3.6.1. Validitas Alat Ukur	57

3.6.2. Reliabilitas Alat Ukur	60
3.7. Hasil Analisis Data	60
BAB IV HASIL PENELITIAN	
4.1. Gambaran Umum Subyek Penelitian	64
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	64
4.1.2 Gambaran Subyek Penelitian	65
4.2 Pelaksanaan Penelitian	70
4.2.1 Persiapan Pengambilan Data	70
4.2.2 Prosedur Pengambilan Data	69
4.2.3 Hambatan Penelitian	73
4.3. Hasil Penelitian	73
4.3.1. Deskripsi Data Penelitian	73
4.3.2. Analisis Uji Asumsi	79
4.3.2.1 Uji Normalitas	80
4.3.2.2 Uji Linearitas	81
4.3.3. Hasil Analisis Data	83
4.4. Pembahasan	87
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1. Kesimpulan	97
5.2. Saran	97
5.2.1 Saran untuk Santri Remaja Putri	97
5.2.2 Saran untuk Orang Tua Santri, Pengurus, dan Pihak Pesantren ..	98
5.2.3 Saran untuk Penelitian Selanjutnya	100

DAFTAR PUSTAKA	101
----------------------	-----

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Blue Print Skala Strategi <i>Coping</i> Stres untuk Uji Terpakai	54
Tabel 3.2 Blue Print Skala <i>Sleep Paralysis</i> untuk Uji Terpakai	56
Tabel 3.3 Penilaian <i>Professional Judgement</i> Alat Ukur <i>Sleep Paralysis</i>	58
Tabel 3.4 Pembagian Koefisien Reliabilitas	61
Tabel 3.5 Blue Print Final Skala Strategi <i>Coping</i> Setelah Analisis Aitem..	61
Tabel 3.6 Blue Print Final Skala <i>Sleep Paralysis</i> Setelah Analisis Aitem..	62
Tabel 4.1 Gambaran Subjek Berdasarkan Usia	66
Tabel 4.2 Gambaran Subjek Berdasarkan Asal Kota	67
Tabel 4.3 Gambaran Subjek Berdasarkan Tingkat Pendidikan	68
Tabel 4.4 Gambaran Subjek Berdasarkan Lama Domisili	68
Tabel 4.5 Gambaran Subjek Berdasarkan Usia Pertama Kali	69
<i>Mengalami Sleep Paralysis</i>	
Tabel 4.6 Statistik Deskriptif	74
Tabel 4.7 Standar Penormaan Skala dengan Tiga Kategori	75
Tabel 4.8 Penormaan Skala Strategi <i>Coping</i> Stres dengan Tiga Kategori...	76
Tabel 4.9 Frekuensi Skor Skala Strategi <i>Coping</i> Stres	76
Tabel 4.10 Penormaan Skala Dimensi <i>Problem Focused Coping</i> dengan Tiga Kategori	77
Tabel 4.11 Frekuensi Skor Dimensi <i>Problem Focused Coping</i>	77
Tabel 4.12 Penormaan Skala Dimensi <i>Emotion Focused Coping</i>	

dengan Tiga Kategori	77
Tabel 4.13 Frekuensi Skor Dimensi <i>Emotion Focused Coping</i>	78
Tabel 4.14 Penormaan Skala <i>Sleep Paralysis</i> dengan Tiga Kategori	78
Tabel 4.15 Frekuensi Skor Skala <i>Sleep Paralysis</i>	79
Tabel 4.16 Hasil Uji Normalitas	80
Tabel 4.17 Hasil Uji Linearitas Dua Variabel	81
Tabel 4.18 Hasil Uji Linearitas Dimensi <i>Problem Focused Coping</i>	82
Tabel 4.19 Hasil Uji Linearitas Dimensi <i>Emotion Focused Coping</i>	82
Tabel 4.20 Hasil Uji Asumsi Normalitas dan Linearitas	83
Tabel 4.21 Nilai Absolut Korelasi	84
Tabel 4.22 Hasil Uji Korelasi Dua Variabel	85
Tabel 4.23 Hasil Uji Korelasi Dimensi <i>Problem Focused Coping</i>	85
Tabel 4.24 Hasil Uji Korelasi Dimensi <i>Emotion Focused Coping</i>	86

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	42
Gambar 3.1 Skema Hubungan antara Strategi <i>Coping</i> Stres dengan	46
<i>Sleep Paralysis</i>	

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Pernyataan Rater <i>Professional Judgement</i>	109
Lampiran 2. Kuesioner Skala Strategi <i>Coping</i> Stres dan <i>Sleep Paralysis</i> ...	110
Lampiran 3. Rekapitulasi Jawaban Subjek	111
Lampiran 4. Hasil Reliabilitas	112
Lampiran 5. Uji Normalitas	123

Lampiran 6. Uji Linieritas	133
Lampiran 7. Uji Analisis Korelasi	135
Lampiran 8. Data Subyek	137

ABSTRAK

Mufida Kurniasari, 111011237, Hubungan antara Strategi Coping Stres dengan Sleep Paralysis pada Santri Pondok Pesantren, 2016, Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.

xvii + 97 halaman, 8 lampiran

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara strategi coping stres dengan sleep paralysis pada santri pondok pesantren. Strategi coping stres merupakan konsep tentang usaha individu untuk mengubah situasi yang menyebabkan timbulnya stres atau mengatur reaksi emosional yang muncul. Sleep paralysis merupakan suatu gangguan tidur yang berupa ketidakmampuan individu untuk melakukan gerakan pada tubuh secara sengaja, disertai dengan berbagai jenis halusinasi. Subyek berjumlah 37 santri remaja putri di Pondok Pesantren Al Qur'an Nurul Huda Singosari Malang.

Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan dua alat ukur. Alat ukur strategi coping stres berupa Ways of Coping versi Bahasa Indonesia dan alat ukur sleep paralysis berupa kuesioner yang disusun sendiri oleh penulis. Alat ukur Ways of Coping dengan reliabilitas Alpha Cronbach 0,888. Alat ukur variabel sleep paralysis memiliki reliabilitas 0,936.

Analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik uji korelasi Pearson Product Moment. Hasil dari penelitian ini ditemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara strategi coping stres dengan sleep paralysis pada santri pondok pesantren. Hasil koefisien korelasi $r = -0,772$ dengan taraf signifikansi $p = 0,000$. Hasil penelitian ini dapat diinterpretasikan bahwa semakin tingginya strategi coping stres pada santri, maka akan semakin rendah kejadian sleep paralysis yang dialaminya.

Kata Kunci: strategi coping stres, sleep paralysis, santri
Daftar Pustaka, 82 (1972-2013)



ABSTRAK

Mufida Kurniasari, 111011237, Hubungan antara Strategi Coping Stres dengan Sleep Paralysis pada Santri Pondok Pesantren, 2016, Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
xvii + 97 halaman, 8 lampiran

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara strategi coping stres dengan sleep paralysis pada santri pondok pesantren. Strategi coping stres merupakan konsep tentang usaha individu untuk mengubah situasi yang menyebabkan timbulnya stres atau mengatur reaksi emosional yang muncul. Sleep paralysis merupakan suatu gangguan tidur yang berupa ketidakmampuan individu untuk melakukan gerakan pada tubuh secara sengaja, disertai dengan berbagai jenis halusinasi. Subyek berjumlah 37 santri remaja putri di Pondok Pesantren Al Qur'an Nurul Huda Singosari Malang.

Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan dua alat ukur. Alat ukur strategi coping stres berupa Ways of Coping versi Bahasa Indonesia dan alat ukur sleep paralysis berupa kuesioner yang disusun sendiri oleh penulis. Alat ukur Ways of Coping dengan reliabilitas Alpha Cronbach 0,888. Alat ukur variabel sleep paralysis memiliki reliabilitas 0,936.

Analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik uji korelasi Pearson Product Moment. Hasil dari penelitian ini ditemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara strategi coping stres dengan sleep paralysis pada santri pondok pesantren. Hasil koefisien korelasi $r = -0,772$ dengan taraf signifikansi $p = 0,000$. Hasil penelitian ini dapat diinterpretasikan bahwa semakin tingginya strategi coping stres pada santri, maka akan semakin rendah kejadian sleep paralysis yang dialaminya.

Kata Kunci: strategi coping stres, sleep paralysis, santri
Daftar Pustaka, 82 (1972-2013)



ABSTRACT

Mufida Kurniasari, 111011237, Correlation Between Coping Stress Strategy And Sleep Paralysis Occurrence Among Students Of Islamic Boarding School, 2016, Undergraduate Thesis, Faculty of Psychology in Airlangga University. xvii + 97 pages, 8 appendix

This study aims to understand any correlation between coping stress strategy and sleep paralysis occurrence among students of Islamic Boarding School. The coping stress strategy is a concept about individual efforts to modify stress trigger situation or to regulate emotional reaction that emerge. Sleep paralysis is a concept of sleep disorder which consist of a period of inability to perform voluntary movement of their body, accompanied by various type hallucinations. Subjects of this research was 37 women students of Nurul Huda Islamic Boarding School.

Data mining in this research using two instruments. Instrument for coping stress strategy refers to Indonesian version of Ways of Coping and instrument for sleep paralysis which compiled by author herself. Ways of Coping instrument has reliability test with Cronbach Alpha 0,888. Sleep paralysis instrument has an alpha coefficient 0,936.

Data analysis using statistical correlation from Pearson Product Moment. The result indicates significant negative correlation between coping stress strategy and the occurrence of sleep paralysis experiences among students of Islamic Boarding School. Result of correlation coefficient is $r = -0,772$ and coefficient $p = 0,000$. The result of this research conclude that more higher of coping stress strategy more lower the sleep paralysis experience that occurred.

Keyword: coping stres strategy, sleep paralysis, students of islamic boarding school

Glossary, 82 (1972-2013)

