

## 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)

