

**HUBUNGAN ANTARA STRES DENGAN POLA TIDUR PADA
SISWA SMP PONDOK PESANTREN MODERN MBS
DI BOKOHARJO, PRAMBANAN, SLEMAN**

NASKAH PUBLIKASI



Disusun oleh :

**UMAR SAIFUDIN
201010201178**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2012**

HUBUNGAN ANTARA STRES DENGAN POLA TIDUR PADA SISWA SMP PONDOK PESANTREN MODERN MBS DI BOKOHARJO, PRAMBANAN, SLEMAN

Umar Saifudin & Ery Khusnal
STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta
E-mail: umarsaifudin@ymail.com

Abstract : The Purpose of this study was to discover the relationship between stress and sleeping pattern in Junior High School students grade 7 in Muhammadiyah Boarding School in Bokoharjo, Prambanan, Sleman. The study design used was non-experimental research with analytical survey research type conducted by the cross-sectional approach method. The instrument uses a closed questionnaire. This research sample was 95 junior high school students of Muhammadiyah Boarding School. The analysis of data was tested using the Pearson Product Moment. Results showed that the p value stress variable of 0.000 ($p < 0.05$), sleep pattern variable of 0.000 ($p < 0.05$) so that there is a relationship of stress with sleep pattern in Junior High School students grade 7 in Muhammadiyah Boarding School in Bokoharjo, Prambanan, Sleman.

Keywords: Stress, teenager sleeping pattern, islamic boarding school

Abstrak: Tujuan penelitian ini adalah Diketahuinya hubungan antara stres dengan pola tidur pada Siswa kelas 7 SMP Pondok Pesantren Modern MBS di Bokoharjo, Prambanan, Sleman. Desain penelitian yang digunakan ialah non eksperimen dengan jenis penelitian survei analitik yang dilakukan dengan metode pendekatan *cross-sectional*. Instrumen menggunakan kuesioner tertutup. Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari hingga Februari 2012. Analisa data diuji menggunakan *Pearson Product Moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai p value untuk variabel stres sebesar 0,000 ($p < 0,05$), variabel pola tidur sebesar 0,000 ($p < 0,05$) sehingga terdapat hubungan antara stres dengan pola tidur pada Siswa kelas 7 SMP Pondok Pesantren Modern MBS di Bokoharjo, Prambanan, Sleman.

Kata kunci: Stres, pola tidur remaja, pesantren

PENDAHULUAN

Hirarki kebutuhan dasar manusia menurut Maslow dibagi dalam lima tingkatan prioritas. Tingkatan yang paling dasar meliputi kebutuhan fisiologis, tingkatan kedua kebutuhan keselamatan dan keamanan, tingkatan ketiga kebutuhan cinta dan rasa memiliki, tingkatan keempat kebutuhan rasa berharga dan harga diri, tingkatan kelima kebutuhan aktualisasi diri. Kebutuhan fisiologis memiliki prioritas tertinggi dalam hirarki Maslow, individu yang memiliki beberapa kebutuhan yang tidak terpenuhi secara umum lebih dulu mencari pemenuhan kebutuhan fisiologis, seperti seseorang yang kekurangan makanan, keselamatan dan cinta biasanya mencari makanan sebelum mencari cinta. Kebutuhan fisiologis merupakan kebutuhan yang perlu atau penting untuk bertahan hidup. Manusia memiliki delapan macam kebutuhan fisiologis: oksigen, cairan, nutrisi, temperatur, eliminasi, tempat tinggal, istirahat tidur, dan seks (Potter & Perry, 2005). Hal ini sesuai dengan Firman Allah SWT. di dalam Al Quran khususnya tentang kebutuhan tidur diantaranya yaitu :
QS. An Nabaa ayat 9

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا
(٩)

Yang artinya : dan Kami jadikan tidurmu untuk istirahat,

QS. Al Furqaan ayat 47

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا
وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا
(٤٧)

Yang artinya :

Dialah yang menjadikan untukmu malam (sebagai) pakaian, dan tidur untuk istirahat, dan Dia menjadikan siang untuk bangun berusaha.

Tidur merupakan suatu kondisi tidak sadar dimana individu dapat dibangunkan oleh stimulus atau sensoris yang sesuai. Tidur memberikan peran yang essensial bagi kebutuhan fisiologis, psikologis dan bagi kualitas hidup seseorang. Setiap individu membutuhkan jumlah yang berbeda untuk memenuhi kebutuhan istirahat dan tidur (Guyton & Hall, 2007; Barger & William, 1992 dalam Azzam, 2006).

Perubahan pola tidur pada remaja kebanyakan disebabkan oleh tuntutan sekolah, kegiatan sosial setelah sekolah, dan pekerjaan paruh waktu yang menekan waktu untuk tidur, sehingga menyebabkan remaja akan tidur lebih larut dan bangun lebih cepat. Sebagai contoh, banyak sekolah berasrama yang menerapkan aturan tidur pada jam 10 malam dan bangun pada jam 4 pagi bagi para siswanya. Dan pada saat kegiatan belajar mengajar di kelas didapatkan fakta bahwa ada sebagian siswa yang mengantuk dan sebagian lagi menyatakan susah untuk konsentrasi sehingga diperlukan waktu yang lebih panjang bagi guru untuk memahami siswanya tentang pelajaran yang disampaikan.

Gangguan tidur juga dikenal sebagai penyebab morbiditas yang signifikan. Ada beberapa dampak serius gangguan tidur misalnya mengantuk berlebihan di siang hari, gangguan atensi dan memori, mood, depresi, sering terjatuh, penggunaan hipnotik yang tidak semestinya, dan penurunan kualitas hidup. Angka kematian, angka sakit jantung dan kanker lebih tinggi pada seseorang yang lama

tidurnya lebih dari 9 jam atau kurang dari 6 jam per hari bila dibandingkan dengan seseorang yang lama tidurnya antara 7-8 jam per hari. Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering ditemukan. Setiap tahun diperkirakan sekitar 20%-50% orang dewasa melaporkan adanya gangguan tidur dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius. Prevalensi gangguan tidur pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67 %. Walaupun demikian, hanya satu dari delapan kasus yang menyatakan bahwa gangguan tidurnya telah didiagnosis oleh dokter (Amir, 2007).

Ada ratusan gangguan tidur yang bisa menyerang semua golongan usia, dan hampir semua (95%) gangguan tidur tidak terdiagnosis. Gangguan tidur sendiri merupakan suatu pola tidur yang mengganggu. Gangguan tidur antara lain sulit tidur, sulit mempertahankan tidur, tidur pada saat yang tidak tepat, waktu tidur yang berlebihan, atau perilaku abnormal yang berkaitan dengan tidur (Anna, 2010, ¶1, Empat Jenis Gangguan Tidur, <http://nasional.kompas.com>, diperoleh tanggal 1 Januari 2012). Kebanyakan gangguan tidur tak bisa dihindari, tetapi bisa dihubungkan dengan kondisi kesehatan, yang bisa lebih bisa dihindari. Banyak penderita mudah tidur yang ternyata memiliki berat badan berlebih (*overweight*). Pola tidur yang baik merupakan pencegahan terbaik. Olahraga dan diet sehat akan membantu tidur menjadi berkualitas. Apabila gangguan tidur sudah tergolong parah, pengobatan bisa dilakukan dengan obat, alat, operasi, atau *life therapy* (perilaku). Pada gangguan tertentu, dilakukan terapi sinar. Tetapi tentu saja, cara yang paling mudah adalah dengan mengubah gaya hidup serta menambah pengetahuan tentang tidur.

Bagi sebagian siswa atau mahasiswa dengan aktivitas organisasi

yang padat dan tugas kuliah atau sekolah menumpuk menjadi bagian dari keseharian siswa. Aktivitas yang padat sering menyita waktu tidur padahal tidur merupakan kebutuhan dasar setiap orang yang tidak dapat diganggu pelaksanaannya. Pada saat tidur, organ-organ tubuh beristirahat sehingga menetralkan kerusakan yang terjadi akibat kegiatan sehari-hari, membersihkan secara menyeluruh melalui aliran darah dan memulihkan keseimbangan kimiawi. Terkait dengan otak, kurang tidur menyebabkan otak berhenti memproduksi sel-sel baru. Banyak siswa akan sulit berkonsentrasi akibat kurang tidur. Efek kurang tidur secara psikologis mengakibatkan hiperaktif, kurang mengendalikan diri dan emosi, meningkatkan nafsu birahi, kurang gesit, lekas marah dan tersinggung. Emosi tak terkendali beresiko pada kesehatan tubuh dan tidak terkontrolnya emosi diri juga dapat menyebabkan stres dan tekanan darah tinggi.

Di Indonesia khususnya sudah banyak dilakukan penelitian tentang pola tidur seperti penelitian yang dilakukan oleh Azzam (2006), Prasetyo (2010) dan Ekowati (2009), akan tetapi penelitian tentang stres yang dihubungkan dengan pola tidur pada remaja menurut sepengetahuan peneliti belum ada yang meneliti. Sebagai salah satu contoh, penelitian yang dilakukan Ekowati (2009) dengan judul hubungan antara stres hospitalisasi dengan perubahan pola tidur anak usia pra sekolah, dengan subyek penelitian anak usia pra sekolah dan lokasi penelitian di Ruang Cempaka BRSD RAA Soewondo Pati. Penelitian yang akan dilakukan ini terdapat beberapa perbedaan dengan penelitian tersebut diantaranya terletak pada variabel bebas yaitu stres hospitalisasi dengan stres belajar, kemudian penelitian ini akan memakai subyek penelitian anak remaja

(*adolescence*) khususnya kelas 7 SMP yang tinggal di asrama (pesantren). Sebagaimana telah banyak diketahui, bahwasannya sebagian besar Pesantren di Indonesia menerapkan aturan bagi para siswanya untuk tinggal di asrama dan mengatur jam tidur dan jam bangunnya. Disini terjadi perubahan yang sangat tajam khususnya bagi siswa yang baru masuk di suatu pesantren mengenai lingkungan, kemandirian dan juga pola tidurnya.

Studi pendahuluan yang dilakukan pada siswa kelas 7 SMP Muhammadiyah Boarding School (Pondok Pesantren Modern MBS Yogyakarta) di Bokoharjo, Prambanan, Sleman secara umum siswa hanya tidur kurang lebih 5-7 jam perhari dimana dari 10 siswa diwawancarai 8 siswa mempunyai jadwal atau pola tidur yang tidak teratur seperti bangun tengah malam dan susah untuk tidur akibat banyaknya kegiatan, tugas atau pekerjaan rumah. Selain itu 7 siswa juga merasakan kesulitan untuk mengendalikan emosi akibat kurangnya waktu untuk beristirahat. Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian kembali tentang efek pola tidur yang akan mengakibatkan kurang konsentrasi dan mengantuk di siang hari pada siswa kelas 7 SMP Muhammadiyah Boarding School (Pondok Pesantren Modern MBS Yogyakarta) di Bokoharjo, Prambanan, Sleman.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian non eksperimen dengan jenis penelitian survei analitik yang dilakukan dengan metode pendekatan *cross-sectional* yaitu suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara variabel dependen dan independen yang diobservasi, serta pengumpulan data dilakukan sekaligus pada waktu yang sama.

Pengambilan sampel pada penelitian ini dengan *cluster random sampling* yaitu tehnik random sampling ini hanya boleh digunakan apabila setiap unit atau anggota populasi itu bersifat homogen. *Cluster random sampling* ini digunakan dengan cara mengambil secara acak suatu populasi sesuai dengan kelas atau kelompok. Hal ini berarti setiap anggota populasi itu mempunyai kesempatan yang sama untuk diambil sebagai sampel (Notoatmodjo, 2005). seluruh siswa kelas 7 SMP Muhammadiyah Boarding School (Pondok Pesantren Modern MBS Yogyakarta) di Bokoharjo, Prambanan, Sleman dengan kriteria Inklusi (Siswa kelas 7 SMP Muhammadiyah Boarding School (Pondok Pesantren Modern MBS Yogyakarta) di Bokoharjo, Prambanan, Sleman, tidak mempunyai kelainan secara fisik, dan yang bersedia menjadi subyek penelitian) dan kriteria Eksklusi (Siswa yang mempunyai kelainan organ biologis dan mempunyai penyakit berat atau menahun). Peneliti mengambil 95 responden penelitian berdasarkan kriteria yang telah ditentukan.

Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner tertutup, yang terbagi menjadi dua bagian, yakni lembar daftar pertanyaan tentang pola tidur terdiri dari 8 item pertanyaan. Serta lembar pernyataan mengenai stres siswa, yang terdiri dari 30 item pernyataan.

Jenis pernyataan yang disediakan dalam kuisisioner mempunyai dua sifat yaitu pernyataan yang bersifat mendukung (*favorable*) dan pernyataan tidak mendukung (*unfavorable*), pernyataan dalam kuisisioner dibuat dengan mengacu pada kerangka teori dan konsep. Pilihan jawaban yang digunakan dalam kuisisioner pola tidur adalah dengan ketentuan setiap jawaban A, B, C dan D. Rentang skor yang diperoleh dari tiap jawaban adalah antara 1 sampai 4, sedangkan kuisisioner

untuk stres terdiri dari empat alternatif jawaban yaitu TP (tidak pernah), J (jarang), SR (sering), dan SL (Selalu). Pengolahan data melalui empat tahapan yaitu editing, coding, transferring, dan tabulating. Uji statistik dilakukan dengan menggunakan uji statistik *Parametrik* dengan teknik uji korelasi *Pearson Product Moment*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Modern Muhammadiyah Boarding School Yogyakarta yang terletak di jalan Piyungan Km 2 Marangan Bokoharjo Prambanan Sleman. Pondok Pesantren ini didirikan pada tanggal 20 Januari 2008, dengan luas tanah seluas 962 m² pada tahun pertama (tahun ajaran 2008/2009) dan berkembang menjadi 8.250 m² pada tahun keempat (tahun ajaran 2011/2012). Pondok Pesantren ini memiliki sistem pendidikan jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP MBS) yang berbasiskan keseimbangan ilmu umum dan ilmu agama.

Sejalan dengan tujuan pendirian Muhammadiyah Boarding School disamping membentuk kader Muhammadiyah yang berdasarkan Al Qur'an dan As Sunnah, yaitu memiliki para kader yang kuat fisik maupun mental, maka sekolah tersebut menyusun program kerja kema'hadan yang di dalamnya dapat memfasilitasi santri dalam mengembangkan ilmu pengetahuan dan pembentukan akhlaq serta kepribadian. Program tersebut selanjutnya diimplementasikan dengan memberikan beberapa kegiatan keseharian bagi siswa terutama untuk peningkatan kemampuan bahasa, tahfidz Qur'an, kedisiplinan dan kebersihan. Kegiatan tersebut antara lain : *muhadatsah*, kajian Riyadlus Sholihin, *mufrodat* dan *vocabulary*, *tahfidz* dan

tahsin, *tahajud*, *dhuha*, *khitobah* bahasa arab dan inggris, dll.

Terkait dengan pemenuhan kebutuhan tidur para santri, pihak pondok pesantren telah mengatur jadwal tidur dan bangun para santri dengan rata-rata waktu tidur efektif dalam sehari antara 5,5 sampai 6,5 jam

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

No	Umur	Frekuensi (F)	Presentase (%)
1	12	39	41,0
2	13	51	53,7
3	14	5	5,3
Jumlah		95	100,00

Tabel 1 diatas menunjukkan bahwa Sebagian besar reponden berumur 13 tahun sebanyak 51 orang (53,7%), kemudian diikuti umur 12 tahun sebanyak 39 orang (41,0%) dan terakhir umur 14 tahun sebanyak 5 orang (5,3%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis kelamin	Frekuensi (F)	Presentase (%)
1	Laki-laki	52	54,7
2	perempuan	43	45,3
Jumlah		95	100,00

Tabel 2 di atas menunjukkan bahwa responden penelitian sebagian besar laki-laki sebanyak 52 orang (54,7%) dan selebihnya perempuan yaitu 43 orang (45,3%).

Tabel 3 Stres Siswa Kelas 7 SMP Muhammadiyah Boarding School di Bokoharjo, Prambanan, Sleman

Stress	Frekuensi	Persen (%)
Berat	0	0,0
Sedang	42	44,2
Ringan	53	55,8
Jumlah	95	100,0

Sumber: Data primer diolah, 2012

Tabel 3 di atas dapat diketahui bahwa tingkatan stres sebagian besar siswa Kelas 7 SMP Muhammadiyah Boarding School di Bokoharjo, Prambanan, Sleman adalah ringan yaitu 53 orang (55,8%), sedangkan tingkat stres kategori sedang sebanyak 42 orang (44,2%) dan tingkat berat tidak ada.

Tabel 4 Pola Tidur Siswa Kelas 7 SMP Muhammadiyah Boarding School di Bokoharjo, Prambanan, Sleman

Pola Tidur	Frekuensi	Persen (%)
Terpenuhi	23	24,2
Cukup terpenuhi	34	35,8
Kurang terpenuhi	24	25,3
Tidak terpenuhi	14	14,7
Jumlah	95	100,0

Sumber: Data primer diolah, 2012

Tabel 4 di atas dapat diketahui bahwa pola tidur sebagian besar siswa Kelas 7 SMP Muhammadiyah Boarding School di Bokoharjo, Prambanan, Sleman adalah cukup terpenuhi yaitu 34 orang (35,8%), kemudian diikuti pola tidur kategori kurang terpenuhi sebanyak 24 orang (25,3%), pola tidur kategori terpenuhi sebanyak 23 orang (24,2%) dan terakhir pola tidur kategori tidak terpenuhi sebanyak 14 orang (14,7%).

Pembahasan Stres

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkatan stres sebagian besar siswa Kelas 7 SMP Muhammadiyah Boarding School di Bokoharjo, Prambanan, Sleman adalah ringan yaitu 53 orang (55,8%), sedangkan tingkat stres kategori sedang sebanyak 42 orang (44,2%) dan tingkat berat tidak ada. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat stres siswa Kelas 7 SMP Muhammadiyah Boarding School di Bokoharjo, Prambanan, Sleman dapat dikatakan ringan.

Kuesioner stres kegiatan belajar dalam penelitian ini terdiri dari 10 item pernyataan. Sebagian besar responden menjawab jarang (J) pada pertanyaan *favorabel*. Item nomor 1 menyebutkan bahwa “Saya menjadi mudah demam apabila harus menyelesaikan tugas (PR) yang menumpuk”, item nomor 2 menyebutkan bahwa “Saya merasa keringat tubuh meningkat ketika sibuk mengerjakan tugas”, item nomor 4 menyebutkan bahwa “Saya tidak merasa ada keluhan nyeri dalam tubuh meskipun sibuk mengerjakan tugas (PR)”, item nomor 6 menyebutkan bahwa “Pola makan saya menjadi tidak teratur ketika harus menyelesaikan tugas (PR)”, item nomor 8 menyebutkan bahwa “Saya menjadi sakit perut ketika mendekati ujian (ulangan)” dan item nomor 9 menyebutkan bahwa “Mual-mual tidak saya rasakan ketika ujian (ulangan)”. Berdasarkan keenam item pertanyaan *favorable* dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa jarang mengalami kejadian yang disebutkan dalam item tersebut. Pada dasarnya siswa sudah jarang mengalami mudah demam, berkeringat, nyeri, pola makan terganggu, sakit perut maupun mual-mual saat mengikuti kegiatan belajar. Siswa sudah banyak yang dapat menyesuaikan diri dengan kegiatan belajar

di pondok. Hal ini berarti para siswa mempunyai sistem pendukung sosial yang kuat. Hal tersebut diperkuat dengan pernyataan DuBois (1992, dalam Potter & Perry, 2005) yang memaparkan bahwasannya remaja dengan/ yang mempunyai sistem pendukung sosial yang kuat menunjukkan suatu peningkatan kemampuan untuk menyesuaikan diri terhadap stressor, begitu juga sebaliknya remaja tanpa sistem pendukung sosial sering menunjukkan peningkatan masalah psikososial.

Pola tidur

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa Kelas 7 SMP *Muhammadiyah Boarding School* di Bokoharjo, Prambanan, Sleman adalah cukup terpenuhi yaitu 34 orang (35,8%), kemudian diikuti pola tidur kategori kurang terpenuhi sebanyak 24 orang (25,3%), pola tidur kategori terpenuhi sebanyak 23 orang (24,2%) dan terakhir pola tidur kategori tidak terpenuhi sebanyak 14 orang (14,7%). Hal ini menunjukkan bahwa pola tidur siswa Kelas 7 SMP *Muhammadiyah Boarding School* di Bokoharjo, Prambanan, Sleman dapat dikatakan cukup terpenuhi. Hal ini sesuai dengan pendapat Noland, et.al. (2009), yang meneliti bahwa di usia remaja waktu tidur akan mengalami keterlambatan karena ada pergantian ritme *circadian* remaja sehingga regulasi siklus tidur dan bangun akan berpengaruh, pergantian siklus *circadian* bangun dan tidur ini akan berpengaruh pada perubahan pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, dan endokrin

Pada pertanyaan lamanya tidur yaitu item nomer 1 yang menyebutkan “Berapa jam anda tidur dalam sehari” jawaban siswa sebagian besar adalah 6 jam 30 menit sampai 7 jam 29 menit dan hanya 21 siswa yang tidur lebih dari 7,5 jam. Menurut Carskadon (1990a) dalam Potter

& Perry (2005) remaja membutuhkan tidur setiap malamnya 7 ½ jam, tapi pada kenyataannya waktu tidur remaja setiap malamnya kurang dari 7½ jam. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Shin, et.al.(2003), pada 3871 siswa SMS di Korea didapatkan total waktu tidur siswa laki-laki 6,3 jam per hari dan waktu tidur siswa perempuan 6½ jam per hari. Sedangkan hasil pada penelitian ini didapatkan pada siswa kelas 7 SMP *Muhammadiyah Boarding School* di Bokoharjo, Prambanan, Sleman hanya 21 responden atau 22% yang tidur lebih dari 7½ jam seharinya. Hal ini menunjukkan bahwa hanya 21 siswa dari 95 yang terpenuhi waktu tidurnya.

Hubungan Stres dan Pola Tidur

Siswa yang mengalami stres ringan sebagian besar pola tidurnya cukup terpenuhi sebanyak 21 orang (22,1%). Siswa yang mengalami stres sedang sebagian besar pola tidurnya tidak terpenuhi atau cukup terpenuhi yaitu masing-masing 12 orang (12,6%). Besarnya nilai p (0,000) lebih kecil dari 0,05 sehingga terdapat hubungan antara stres dengan pola tidur siswa Kelas 7 SMP *Muhammadiyah Boarding School* di Bokoharjo, Prambanan, Sleman. Nilai koefisien *product moment* adalah negatif artinya semakin berat stres siswa maka semakin tidak terpenuhinya pola tidur demikian pula sebaliknya semakin ringan stres siswa maka semakin terpenuhinya pola tidur.

Penelitian Lund et. al. (2010) juga menunjukkan bahwa miskin-kualitas tidur yang mempunyai masalah kesehatan fisik dan psikologis. Stres emosional dan akademik mempunyai dampak negatif terhadap tidur. Menurut Kozier & Erb's, (2008), stres memberikan dampak yang besar terhadap seseorang untuk bisa tertidur yang sesuai dengan kebiasaannya. Seseorang yang memikirkan masalah

pribadi (contohnya masalah pekerjaan, sekolah, keluarga atau perkawinannya) mungkin tidak mampu untuk rilek dan cukup tidur. Pada penelitian terhadap siswa Kelas 7 SMP Muhammadiyah Boarding School di Bokoharjo, Prambanan, Sleman kegiatan yang padat baik di sekolah maupun di asrama dapat mengakibatkan stres sehingga pola tidur akan terganggu. Kegiatan yang padat tersebut dapat menimbulkan kelelahan secara fisik maupun secara psikologis sehingga dari beberapa siswa menjadi kesulitan untuk tidur maupun waktu tidur yang pendek.

Pola tidur yang tidak teratur tak hanya mengganggu konsentrasi namun juga berpengaruh pada kemampuan metabolisme tubuh untuk bekerjasama dengan baik. Hal ini juga berpengaruh terhadap otak dengan dua cara, waktu terjaga akan melebihi batas normal, atau ketidakmampuan untuk istirahat dalam waktu yang lama. Pola tidur yang terganggu ini erat hubungannya dengan stres. Sementara itu stres pada siswa Kelas 7 SMP Muhammadiyah Boarding School dikarenakan stres belajar, stres aktivitas pondok maupun stres peraturan pondok.

Semakin besar tekanan yang diterima oleh tubuh terutama otak, maka akan semakin besar untuk memperparah timbulnya penyakit stres. Tingkatan stres yang dialami manusia erat kaitannya dengan pola aktivitas yang dijalankan dalam kehidupan sehari-hari. Pada aktivitas Pondok telah diatur jadwal siswa dalam melakukan aktivitas keseharian cenderung lebih kecil dengan harapan siswa tidak akan terserang stres. Aktivitas yang terencana dan terjadwal dapat mengantisipasi dan menghindari keadaan atau kondisi yang dapat menimbulkan tekanan. Salah satu jenis pola aktivitas keseharian yang memiliki peran penting sebagai salah satu benteng pertahanan terbaik untuk menghindari stres adalah

dengan melakukan pola tidur yang baik dan teratur.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Stres sebagian besar siswa Kelas 7 SMP Muhammadiyah Boarding School di Bokoharjo, Prambanan, Sleman adalah ringan yaitu 53 orang (55,8%). Adapun Pola tidur sebagian besar siswa Kelas 7 SMP Muhammadiyah Boarding School di Bokoharjo, Prambanan, Sleman adalah cukup terpenuhi yaitu 33 orang (34,7%). Hasil uji korelasi *Pearson Product Moment* menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara stres dengan pola tidur pada siswa Muhammadiyah Boarding School di Bokoharjo, Prambanan, Sleman. ($r = -0.475$; $p < 0,01$). Semakin ringan stres siswa maka pola tidur semakin terpenuhi demikian pula sebaliknya semakin berat stres siswa maka pola tidur semakin tidak terpenuhi.

Saran

Hasil penelitian ini sebagai acuan bagi pengelola Pondok Pesantren mengurangi stres para santri dengan cara memperhatikan dan memberikan program kegiatan yang tidak terlalu berat khususnya bagi santri baru yang masih membutuhkan penyesuaian terhadap lingkungan dan pola aktifitas di Pondok Pesantren. Bagi siswa untuk memanfaatkan waktu sebaik mungkin sehingga tidak mengganggu pola tidur, perlu mempelajari bagaimana cara mengatur pola tidur dan cara mereduksi stres.

Bagi penelitian selanjutnya, agar dapat dikembangkan dengan mengambil sampel yang bervariasi dari kelas 7 sampai 9 sehingga dapat dibandingkan dan diketahui seberapa lama tingkat adaptasi santri di Pondok Pesantren, serta

mengambil sampel dari beberapa Pondok Pesantren.

DAFTAR RUJUKAN

Anna, (2010), Empat Jenis Gangguan Tidur dalam <http://nasional.kompas.com>, diakses tanggal 1 Januari 2012

Amir, N. (2007). *Gangguan tidur pada Lansia, Diagnosis dan Penatalaksanaan*,. Jurnal Cermin Dunia Kedokteran.

Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Rineka Cipta, Jakarta.

Azwar, S. (2007). *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Pustaka Pelajar Offset, Yogyakarta.

Azzam, R. (2006). Gambaran Pola Tidur Klien Rawat Inap Pertama Kali Di Rumah Sakit Islam Jakarta Pusat, *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan UMJ*, vol. 2(2), 143-151.

Buyse, D. J., Reynolds, C.F., Monk, T.H., Berman, S.R. and Kupfer, D.J. (1989). *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI): A new Instrument for Psychiatric Practice and Research*. *Psychiatry Research*, 28(2), 193-213..

Craven, N.F. & Hirnle, C.J. (2001). *Fundamentals of Nursing: Human Health and Function*, 3rd edition, Lippincott, Philadelphia.

Cristian. (2005). *Jinakan Stres Kiat Bebas Tekanan*, Elexmedia, Jakarta

Ekowati, S.I. (2009), *Hubungan antara Stress Hospitalisasi dengan Perubahan Pola Tidur Anak Usia Prasekolah yang Dirawat di Ruang Cempaka BRSD. Soewondo Pati*, Tidak dipublikasikan, Skripsi Universitas Muhammadiyah Semarang.

Handayani, (1999). *Kuasa Wanita Jawa*. PT. LkiS Pelangi Aksara, Yogyakarta.

Hawari, D. (1997). *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Dana Bakti Primayasa, Yogyakarta.

(2001). *Manajemen Stress, Cemas dan Depresi*, FKUI, Jakarta.

Kozier, B. Erb, G. Blais, K. (2008). *Fundamental of Nursing : Concepts, Process and Prractice*, 5th edition. California : Addison-Wesley Publising Company, Inc a. Jakarta : Sagung Seto.

Lilis, C., Taylor. C., & Lemone, P. (2001). *Fundamentals Of Nursing: The art and science of nursing care*, 4th ed, J. B. Lippincott, Philadelphia.

Lund, H. Reider, B. Whiting, A. And Prichard, R. (2010). *Sleep Pattern and Predictors of Disturbed Sleep in a Large Population of College Students*, Journal of

Adolescence Health 46
(2010) 124-132.

Maas, J. B. (2002). *Power Sleep: Kiat-kiat Sehat untuk Mencapai Kondisi dan Prestasi Puncak*. Kaifa, Bandung:.

Mangoenprasodjo, S.(2005), *Self Improvement For Your Stress Kendarai Emosi dan Stres Menuju Puncak Prestasi Tertinggi*. Thinkfes, Yogyakarta.

Maramis, W.M. (1999), *Ilmu Kedokteran Jiwa*, Edisi 6 UNAIR, Surabaya

Nevid, J. (2003), *Psikologi Abnormal*, Edisi 5 Jilid I, Erlangga, Jakarta

Noland, H., Price, J. P., Dake, J., Telljohn, S. K., (2009). *Adolescents Sleep Behaviour and Preception of sleep*. Journal of school Health 79 (5).

Notoatmodjo, S. (2005). *Metodologi Penelitian Kesehatan*, PT Renika Cipta, Jakarta.

Potter, P. A & Perry, A.G. (2005). *Fundamentals of Nursing*, 5th ed, St. Louis: Mosby.

Prasetyo, A. H. (2010), *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perubahan Pola Tidur Anak Usia Sekolah Yang Dirawat Di Instalasi Kesehatan Anak (INSKA) RSUP DR. Sardjito Yogyakarta*. Karya Tulis Ilmiah, Tidak dipublikasikan, Yogyakarta : PSIK FK UGM

Santrock, J.W. (2003), *Adolescence, Perkembangan Remaja*. Erlangga, Jakarta.

Shin, C.,(2003). *Sleep Habits Excessive Daytime Sleepness and School Performance in High School Student*. Journal Pulmonary Sleep Disorder Center. Korea: 57, 451-453.

Soetjiningsih. (2004). *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahan*, CV Agung Seto, Jakarta.

Wawa & Dini, (2010), Kurangi Stress dengan Mengubah Pola Tidur dalam <http://nasional.kompas.com>, diakses tanggal 1 Januari 2012

White, L. (2003). *Foundation of Nursing: Carry for the Whole Person*, Delman-Thomson, USA.