

**PENGARUH KUALITAS TIDUR TERHADAP
STRES BELAJAR SISWA MAN 4 BANTUL**



Disusun oleh:
Mukhroji Shidqi, S.Sos.I
NIM 1420411095

TESIS

Diajukan kepada Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga
untuk Memenuhi Salah Satu Syarat guna Memperoleh
Gelar Magister Pendidikan
Program Studi Pendidikan Islam
Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam

**YOGYAKARTA
2018**

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **Mukhroji Shidqi, S.Sos.I**
NIM : 1420411095
Jenjang : Magister
Program Studi : Pendidikan Islam
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Yogyakarta, Agustus 2018
Saya yang menyatakan,



Mukhroji Shidqi, S.Sos.I
NIM: 1420411095

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **Mukhroji Shidqi, S.Sos.I**
NIM : 1420411095
Jenjang : Magister
Program Studi : Pendidikan Islam
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan benar-benar bebas dari plagiasi. Jika di kemudian hari terbukti melakukan plagiasi, maka saya siap ditindak sesuai ketentuan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, Agustus 2018

Saya yang menyatakan,



Mukhroji Shidqi, S.Sos.I

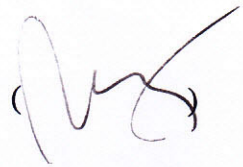
NIM: 1420411095

**PERSETUJUAN TIM PENGUJI
UJIAN TESIS**

Tesis berjudul : Pengaruh Kualitas Tidur Terhadap Stres Belajar Siswa
: MAN 4 Bantul
Nama : Mukhroji Shidqi, S.Sos.I
NIM : 1420411095
Jenjang : Magister (S2)
Program Studi : Pendidikan Islam
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

Telah disetujui tim penguji ujian munaqosyah

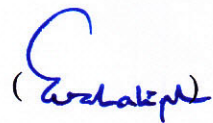
Ketua/Penguji : Dr. Nina Mariani Noor, SS., MA.



Pembimbing/Penguji : Dr. Nurus Sa'adah, S.Psi., M.Si., Psi.



Penguji : Dr. Eva Latipah, S.Ag, M.Si



diuji di Yogyakarta pada tanggal

Waktu : 09.00 – 10.00 WIB

Hasil/Nilai : B+ / 84

Predikat Kelulusan : Memuaskan / Sangat Memuaskan / Cum Laude*

* Coret yang tidak perlu



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA
PASCASARJANA

PENGESAHAN

Tesis Berjudul : Pengaruh Kualitas Tidur Terhadap Stres Belajar Siswa
MAN 4 Bantul
Nama : Mukhroji Shidqi, S.Sos.I
NIM : 1420411095
Jenjang : Magister (S2)
Program Studi : Pendidikan Islam
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam
Tanggal Ujian : 24 Agustus 2018

Telah dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Magister
Pendidikan (M.Pd)

Yogyakarta, 28 Agustus 2018

Direktur,



Prof. Noorhaidi, MA., M.Phil., Ph.D.

NIP 19711207 199503 1 002

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.,
Direktur Program Pascasarjana
UIN Sunan Kalijaga
Yogyakarta

Assalamu 'alaikum Wr. Wb

Setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan tesis yang berjudul:

**PENGARUH KUALITAS TIDUR TERHADAP STRES BELAJAR SISWA
MAN 4 BANTUL**

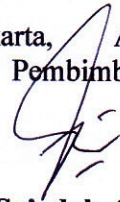
Yang ditulis oleh:

Nama : **Mukhroji Shidqi, S.Sos.I**
NIM : 1420411095
Jenjang : Magister
Program Studi : Pendidikan Islam
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

Saya berpendapat bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga untuk diujikan dalam rangka memperoleh gelar Magister Pendidikan.

Wassalamu 'alaikum wr. wb.

Yogyakarta, Agustus 2018
Pembimbing,



Dr. Nurus Sa'adah, S.Psi., M.Si., Psi.
NIP 19741120 200003 2 003

MOTTO

“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan,
sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka
apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah
dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain dan hanya kepada
Tuhanmulah hendaknya kamu berharap.”

(QS: Al Insyirah 5-8)

HALAMAN PERSEMBAHAN

**KUPERSEMBAHKAN KARYA SEDERHANA INI UNTUK
KEDUA ORANG TUA, KELUARGA, GURUKU, DAN
ALMAMATER MAGISTER BKI**

ABSTRAK

Mukhroji Shidqi, Pengaruh Kualitas Tidur Terhadap Stres Belajar Siswa MAN 4 Bantul, 2016.

Stres belajar dapat terjadi pada semua orang yang sedang melalui proses belajar, biasanya stres belajar dialami oleh siswa. Stres belajar juga terjadi pada orang yang mengalami tekanan berat misalnya pada siswa yang sedang melakukan kegiatan pembelajaran. Siswa yang terindikasi stres belajar adalah siswa yang tinggal di pondok pesantren biasanya dibebankan pada kegiatan pondok ditambah prestasi akademik di sekolah. Hal ini membuat siswa menjadi kurang motivasi, penurunan konsentrasi, terlalu letih, kantuk berlebihan, stres bahkan depresi yang pada akhirnya dapat menimbulkan dampak negatif terhadap kualitas tidur. Stres belajar dapat ditinjau melalui empat komponen, yaitu: Komponen Emosional (*emotional component*), ditunjukkan dengan rasa cemas, takut, atau sangat bersemangat. Komponen fisiologis (*physiological components*), seperti badan berkeringat, denyut nadi tinggi, muka pucat. Komponen kognitif (*cognitive/perceptual components*), berupa keyakinan bahwa seseorang menilai negatif terhadap dirinya. Komponen perilaku (*behavioral components*), dalam bentuk upaya seseorang untuk mengalihkan situasi yang membuat dia stres belajar seperti gaduh di kelas, mengonsumsi zat adiktif.

Penelitian ini didesain dalam bentuk penelitian kuantitatif, dengan menggunakan metode eksperimen *pre-test-post-test control group design* dan mengambil lokasi di MAN 4 Bantul. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah dengan menggunakan skala, observasi, dan interview. Sedangkan untuk proses analisis data digunakan analisis *independent sample t-test* atau uji sampel perbedaan rata-rata dua kelompok yang berbeda.

Dari analisis data dapat disimpulkan: (1) ada pengaruh negatif kualitas tidur terhadap stres belajar siswa, diketahui *mean* kelompok kontrol 80,5758 dan kelompok eksperimen 22,7647. Nilai *Gain score* kelompok kontrol - 0.08277 dan *Gain score* kelompok eksperimen - 3.56695. Hasil uji hipotesis menggunakan uji t, dimana hasil perhitungan diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($55,520 > 1,997$) dengan *p-value* 0,000 lebih kecil dari nilai taraf signifikansi 5% ($0,000 < 0,05$), (2) ada pengaruh negatif kualitas tidur terhadap dua komponen stres belajar siswa yaitu emosional, dan komponen behavioral. Apabila dibandingkan dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil dari nilai taraf signifikansi 5% ($0,000 < 0,05$).

Kata Kunci : Stres belajar, kualitas tidur

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ، وَبِهِ نَسْتَعِينُ عَلَى أُمُورِ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ لَا نَبِيَّ بَعْدَهُ، اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى أَهْلِ بَيْتِ مُحَمَّدٍ وَآلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ، أَمَّا بَعْدُ

Dengan menyebut Nama Allah Yang Maha Pemurah lagi Maha Penyayang, Segala Puji bagi Allah SWT, yang telah melimpahkan pertolongan, rahmat, taufik, serta izinNya sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini. Shalawat dan salam semoga tetap tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga dan sahabatnya, yang telah memberikan petunjuk dan bimbingan ke jalan yang telah di ridhai oleh Allah SWT.

Salam hormat dan ta'dzim kepada kedua orang tua tercinta yang tiada putus-putusnya memberikan do'a, perhatian dan kasih sayang yang suci dan tulus kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan studi ini. Selanjutnya penulis yakin dan percaya bahwa penulis tidak bisa menyelesaikan penyusunan tesis ini tanpa ada bantuan dari berbagai pihak. Maka pada kesempatan ini penulis ucapkan terima kasih yang tidak terhingga kepada yang terhormat :

1. Bapak Prof Drs KH Yudian Wahyudi PhD, selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Noorhaidi Hasan, S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D selaku Direktur Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ketua Program Studi Pendidikan Islam Ibu Ro'fah, S.Ag., BSW., MA., Ph.D yang telah banyak membantu, mengarahkan, dan memberikan dorongan sampai tesis ini terwujud.
4. Dosen pembimbing, Ibu Dr. Nurus Sa'adah, S.Psi., M.Si., Psi. yang selalu meluangkan waktu dan memberi arahan guna kesempurnaan penulisan tesis ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen, seluruh karyawan dan karyawan pada Program studi Pendidikan Islam Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
6. Staf perpustakaan yang memberikan pinjaman buku demi terselesaikannya tesis ini.
7. Bapak Mohamad Yusuf, S.Ag selaku kepala MAN 4 Bantul dan seluruh bapak ibu guru/pegawai MAN 4 Bantul yang banyak membantu penulis dan memberikan data demi penyelesaian tesis ini.
8. MAN 4 Bantul yang telah memberikan banyak pengalaman kerja bagi penulis.
9. Khusus kepada kedua orang tua, Almh Siti Nurrokhmah, Bapak Ishak dan Ibu Sambung kami Endang Sriyati tercinta yang telah memberikan doa dan dukungan serta materi yang tak terhingga, begitu juga kepada kakak dan adik penulis yang selalu memberi semangat kepada penulis.

10. Keluarga tercinta Demi Fatriyani istri dan putri kecil kami Maritza Zea Arundati, yang tidak henti-hentinya mensupport dan mendukung penulis lahir batin.
11. Teman-teman BKI Mandiri 2014 Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang selalu menginspirasi penulis.

Dengan segala dukungan dan bantuannya, semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat ganda, dan menjadikan amal ibadah bagi mereka. Pada akhirnya besar harapan kami semoga tesis ini dapat berguna bagi penulis khususnya dan bagi pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, Agustus 2018

Penulis

Mukhroji Shidqi, S.Sos.I
NIM: 1420411095

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	iii
PENGESAHAN	iv
PERSETUJUAN TIM PENGUJI UJIAN TESIS	v
NOTA DINAS PEMBIMBING	vi
MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
ABSTRAK	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xix
DAFTAR LAMPIRAN.....	xx

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	10
C. Tujuan Penelitian	11
D. Manfaat Penelitian	11
E. Kajian Pustaka	12

BAB II LANDASAN TEORI

A. Tinjauan tentang Stres dalam Belajar	16
1. Pengertian Stres dalam Belajar	16
2. Faktor Stres dalam Belajar.....	18
3. Komponen Stres dalam Belajar	22
4. Tahapan Stres dalam Belajar	25
5. Dampak Stres dalam Belajar.....	29

6. Strategi Menangani Stres dalam Belajar.....	31
B. Kualitas Tidur	42
1. Definisi Tidur.....	42
2. Tahap-tahap Tidur.....	46
3. Faktor-faktor Mempengaruhi Tidur	50
4. Fisiologi Tidur	55
5. Gangguan Tidur	57
6. Waktu dan Pola Tidur Berdasarkan Tingkat Perkembangan.....	62
7. Definisi Kualitas Tidur	66
8. Pengukuran <i>PSQI</i>	76
C. Hipotesis Penelitian	79

BAB III Metodologi Penelitian

A. Metodologi dan Desain Penelitian	80
B. Variabel Penelitian.....	82
C. Definisi Operasional Variabel.....	83
D. Tempat Penelitian	84
E. Waktu Penelitian.....	84
F. Subyek Penelitian.....	85
G. Teknik Pengambilan Data.....	86
H. Pengukuran	88
I. Manipulasi Eksperimen	96
J. Prosedur Eksperimen	97
K. Uji Coba Instrumen.....	99
L. Teknik Analisis Data.....	101

BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	105
1. Letak dan Keadaan Geografis.....	105
2. Sejarah Berdiri dan Proses Berkembangnya MAN 4 Bantul.....	106
3. Visi Misi dan tujuan Pendidikan.....	109
4. Struktur Organisasi MAN 4 Bantul	112

5. Kondisi dan Potensi Peserta Didik MAN 4 Bantul.....	115
B. Pelaksanaan Penelitian.....	116
C. Deskripsi Data <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	121
D. Prasyarat Analisis Data	142
E. Analisis Data Kuantitatif.....	148
F. Analisis Data Kualitatif.....	159
G. Pembahasan.....	165

BAB V Penutup

A. Kesimpulan	175
B. Saran	175

DAFTAR PUSTAKA.....	178
----------------------------	------------

LAMPIRAN-LAMPIRAN	184
--------------------------------	------------

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Rancangan Penelitian.....	81
Tabel 3.2	<i>Blue Print</i> Skala Stres dalam Belajar Sebelum Dilaksanakan <i>Try Out</i>	89
Tabel 3.3	Penilaian Kuesioner Stres dalam Belajar.....	90
Tabel 3.4	Skala Penilaian <i>PSQI</i>	91
Tabel 3.5	Penilaian Kualitas Tidur Subyektif.....	92
Tabel 3.6	Penilaian Latensi Tidur.....	92
Tabel 3.7	Penilaian Durasi Tidur.....	93
Tabel 3.8	Penilaian Efisiensi Tidur Sehari-hari.....	94
Tabel 3.9	Penilaian Gangguan Tidur.....	94
Tabel 3.10	Penilaian Penggunaan Obat Tidur.....	95
Tabel 3.11	Disfungsi Aktifitas Siang Hari.....	96
Tabel 3.12	Kriteria <i>Gain Score</i>	103
Tabel 4.1	Periodesasi Kepemimpinan MAN 4 Bantul Yogyakarta.....	108
Tabel 4.2	Jumlah Guru dan Pegawai MAN 4 Bantul.....	114
Tabel 4.3	Jumlah Siswa MAN 4 Bantul Yogyakarta Tahun 2017.....	115
Tabel 4.4	<i>Blue Print</i> Skala Stres dalam Belajar Setelah Dilakukan <i>Try Out</i>	117
Tabel 4.5	<i>Reliability Statistic</i>	118
Tabel 4.6	Distribusi Frekuensi Skor <i>Pre-Test</i> Kelas Kontrol Stres dalam Belajar Subyek 1.....	120
Tabel 4.7	Distribusi Frekuensi Skor <i>Pre-Test</i> Kelas Kontrol Stres dalam Belajar Subyek 2.....	121
Tabel 4.8	Distribusi Frekuensi Skor <i>Pre-Test</i> Kelas Kontrol Kualitas Tidur Subyek 1...	122
Tabel 4.9	Distribusi Frekuensi Skor <i>Pre-Test</i> Kelas Kontrol Kualitas Tidur Subyek 2...	124
Tabel 4.10	Distribusi Frekuensi Skor <i>Pre-Test</i> Kelas Eksperimen Stres dalam Belajar Subyek 1.....	125
Tabel 4.11	Distribusi Frekuensi Skor <i>Pre-Test</i> Kelas Eksperimen Stres dalam Belajar Subyek 2.....	126

Tabel 4.12 Distribusi Frekuensi Skor <i>Pre-Test</i> Kelas Eksperimen Kualitas Tidur Subyek 1.....	128
Tabel 4.13 Distribusi Frekuensi Skor <i>Pre-Test</i> Kelas Eksperimen Kualitas Tidur Subyek 2.....	129
Tabel 4.14 Distribusi Frekuensi Skor <i>Post-Test</i> Kelas Kontrol Stres dalam Belajar Subyek 1.....	131
Tabel 4.15 Distribusi Frekuensi Skor <i>Post-Test</i> Kelas Kontrol Stres dalam Belajar Subyek 2.....	133
Tabel 4.16 Distribusi Frekuensi Skor <i>Post-Test</i> Kelas Kontrol Kualitas Tidur Subyek 1 .	134
Tabel 4.17 Distribusi Frekuensi Skor <i>Post-Test</i> Kelas Kontrol Kualitas Tidur Subyek 2 .	135
Tabel 4.18 Distribusi Frekuensi Skor <i>Post-Test</i> Kelas Eksperimen Stres dalam Belajar Subyek 1.....	137
Tabel 4.19 Distribusi Frekuensi Skor <i>Post-Test</i> Kelas Eksperimen Stres dalam Belajar Subyek 2.....	138
Tabel 4.20 Distribusi Frekuensi Skor <i>Post-Test</i> Kelas Eksperimen Kualitas Tidur Subyek 1.....	140
Tabel 4.21 Distribusi Frekuensi Skor <i>Post-Test</i> Kelas Eksperimen Kualitas Tidur Subyek 2.....	141
Tabel 4.22 Hasil Uji Normalitas	143
Tabel 4.23 Uji Homogenitas Varian Stres dalam Belajar Subyek 1	144
Tabel 4.24 Uji Homogenitas Varian Stres dalam Belajar Subyek 2.....	145
Tabel 4.25 Uji Homogenitas Varian Kualitas Tidur Subyek 1	146
Tabel 4.26 Uji Homogenitas Varian Kualitas Tidur Subyek 2.....	147
Tabel 4.27 Hasil Uji T <i>Pre-Test</i> Kontrol dan Eksperimen stres belajar subyek 1	149
Tabel 4.28 Hasil Uji T <i>Pre-Test</i> Kontrol dan Eksperimen stres belajar subyek 2.....	149
Tabel 4.29 Hasil Uji T <i>Pre-Test</i> Kontrol dan Eksperimen kualitas tidur subyek 1	150
Tabel 4.30 Hasil Uji T <i>Pre-Test</i> Kontrol dan Eksperimen kualitas tidur subyek 2	151
Tabel 4.31 Hasil Uji T <i>Post-Test</i> Kontrol dan Eksperimen stres belajar subyek 1	152
Tabel 4.32 Hasil Uji T <i>Post-Test</i> Kontrol dan Eksperimen stres belajar subyek 2	153
Tabel 4.33 Hasil Uji T <i>Post-Test</i> Kontrol dan Eksperimen kualitas tidur subyek 1.....	154
Tabel 4.34 Hasil Uji T <i>Post-Test</i> Kontrol dan Eksperimen kualitas tidur subyek 2.....	155

Tabel 4.35 <i>One Way ANOVA</i>	157
Tabel 4.36 <i>Multiple Comparisons</i>	158

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1	Diagram Distribusi <i>Pre-Test</i> Kelas Kontrol Subyek 1.....	120
Gambar 4.2	Diagram Distribusi <i>Pre-Test</i> Kelas Kontrol Subyek 2.....	121
Gambar 4.3	Diagram Distribusi <i>Pre-Test</i> Kelas Kontrol Subyek 1.....	123
Gambar 4.4	Diagram Distribusi <i>Pre-Test</i> Kelas Kontrol Subyek 2.....	124
Gambar 4.5	Diagram Distribusi <i>Pre-Test</i> Kelas Eksperimen Subyek 1	125
Gambar 4.6	Diagram Distribusi <i>Pre-Test</i> Kelas Eksperimen Subyek 2.....	127
Gambar 4.7	Diagram Distribusi <i>Pre-Test</i> Kelas Eksperimen Subyek 1	128
Gambar 4.8	Diagram Distribusi <i>Pre-Test</i> Kelas Eksperimen Subyek 2.....	130
Gambar 4.9	Diagram Distribusi <i>Post-Test</i> Kelas Kontrol Subyek 1	132
Gambar 4.10	Diagram Distribusi <i>Post-Test</i> Kelas Kontrol Subyek 2	133
Gambar 4.11	Diagram Distribusi <i>Post-Test</i> Kelas Kontrol Subyek 1	134
Gambar 4.12	Diagram Distribusi <i>Post-Test</i> Kelas Kontrol Subyek 2	136
Gambar 4.13	Diagram Distribusi <i>Post-Test</i> Kelas Eksperimen Subyek 1.....	137
Gambar 4.14	Diagram Distribusi <i>Post-Test</i> Kelas Eksperimen Subyek 2.....	139
Gambar 4.15	Diagram Distribusi <i>Post-Test</i> Kelas Eksperimen Subyek 1.....	140
Gambar 4.16	Diagram Distribusi <i>Post-Test</i> Kelas Eksperimen Subyek 2.....	142

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Ceklis kualitas tidur
Lampiran 2	Skala stres belajar sebelum dilakukan uji validasi
Lampiran 3	<i>Pittsburg Sleep Qiuality Index (PSQI)</i>
Lampiran 4	Data Hasil <i>Try Out</i>
Lampiran 5	Hasil uji validasi
Lampiran 6	Tabel Uji Coba Validasi
Lampiran 7	Data reliabilitas
Lampiran 8	Skala stres belajar setelah validasi
Lampiran 9	Hasil <i>pre test</i> stres dalam belajar
Lampiran 10	Hasil <i>pre test PSQI</i>
Lampiran 11	<i>Post Test</i> Stres dalam belajar
Lampiran 12	<i>Post Test PSQI</i>
Lampiran 13	Kelas Interval
Lampiran 14	Data Uji T
Lampiran 15	Uji Deskriptif
Lampiran 16	Uji Normalitas
Lampiran 17	Uji Homogenitas
Lampiran 18	Hasil Uji Independent t Test
Lampiran 19	Hasil Uji Independent t Test dimensi Stres Belajar
Lampiran 20	Uji korelasi
Lampiran 21	Curriculum Vitae
Lampiran 22	Materi Perlakuan

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan persekolahan dimaksudkan untuk mencapai tujuan pendidikan nasional guna meningkatkan kualitas sumber daya manusia di Indonesia, sebagaimana tercantum dalam Undang-undang tentang sistem pendidikan nasional no. 20 tahun 2003 (Bab 1 pasal 1), yang dimaksud dengan pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual, keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Hal itu tidak terlepas dari fungsi dan tujuan pendidikan nasional kita, adapun fungsi pendidikan nasional yaitu untuk mengembangkan kemampuan serta meningkatkan mutu kehidupan dan martabat manusia indonesia dalam rangka upaya mewujudkan tujuan nasional.¹

Namun kenyataan yang ada selama ini terutama di Indonesia belum menunjukkan tercapainya tujuan pendidikan yang seutuhnya. Hal ini bisa dilihat berdasarkan gejala yang ada di MAN 4 Bantul sebagai tempat penelitian, peneliti menemukan kurangnya peran aktif siswa dalam kegiatan pembelajaran di dalam kelas, penurunan tingkat konsentrasi, keletihan yang berlebihan, kantuk yang mendalam, bahkan terjangkit penyakit pada pencernaan, berdasarkan observasi yang

¹ Soenarjo. *Usaha Kesehatan Sekolah*. (Jakarta: PT. Remaja Rosdakarya, 2002) Hlm 1.

peneliti lakukan. Lebih detailnya fenomena tersebut termasuk gejala stres belajar menurut Robert J. Van yang mengategorikan stres belajar tingkat IV dan V.

Temuan penelitian ini disebabkan karena siswa yang mengalami gejala tersebut adalah siswa yang bertempat tinggal di pondok pesantren. Siswa yang tinggal di pondok pesantren memiliki aktifitas yang lebih tinggi dibandingkan siswa yang tinggal di rumah. Aktifitas pondok pesantren merupakan penyebab kurangnya kuantitas tidur siswa yang menjadikan kualitas tidur siswa menjadi buruk.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Widyatul Aina pada tahun 2017 menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada siswa SMA. Penelitian tersebut dilaksanakan di SMA N 10 Padang dengan hasil stres sedang dan berat memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 135 orang (79,9%). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Saifudin pada tahun 2012 menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan pola tidur pada remaja. Penelitian tersebut dilaksanakan di SMP Pondok Pesantren Modern MBS di Bokoharjo, Prambanan, Sleman dengan Hasil hubungan stres dan pola tidur yaitu 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%), hal ini menunjukkan semakin ringan stres siswa maka pola tidur semakin terpenuhi, demikian pula sebaliknya semakin berat stres siswa maka pola tidur semakin tidak terpenuhi.

Stres merupakan fenomena umum yang dirasakan oleh individu dalam kehidupan sehari-hari, yang terkadang menjadi masalah kesehatan mental, hal ini terjadi saat stres dirasa begitu mengganggu kesehatan fisik dan psikologis

seseorang. Yusuf menyatakan bahwasannya stres merupakan fenomena psikofisik yang bersifat manusiawi. Dalam arti bahwa stres itu bersifat *inhern* dalam diri setiap orang dalam menjalani kehidupan sehari-hari.²

Goodman dan Leroy mengemukakan bahwa salah satu pemicu stres justru sering datang dari lingkungan sekolah yang seharusnya menjadi tempat nyaman dan sehat untuk perkembangan fisik dan psikis peserta didik. Bagi sebagian peserta didik, sekolah dengan segala elemennya justru menjadi sesuatu yang menakutkan. Elemen-elemen yang dimaksud antara lain kurikulum yang dirasa terlalu berat, cara mengajar atau perlakuan guru yang menekan atau merendahkan, serta lingkungan teman sebaya yang tidak sehat.³

Stres berpengaruh terhadap keadaan individu, meliputi aspek fisik, psikologis, dan intelektual, sosial dan spiritual, bahkan mengancam keseimbangan fisiologis. Kejadian stres semakin bertambah menurut *World Health Organization* (WHO) menyebutkan bahwa 3 per mil dari sekitar 32 juta penduduk di Jawa Tengah menderita kegilaan dan 19 per mil lainnya menderita stres. Data Dinas Kesehatan Jawa Tengah menyebutkan 608.000 populasi Jawa Tengah mengalami stres.⁴ Lima faktor tertinggi penyebab stres di kalangan pelajar adalah perubahan kebiasaan tidur dan gizi, libur semester, peningkatan beban kerja, dan penerimaan

² Yusuf, *Mental Higiene: Pengembangan Kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan Agama*, (Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2004), Hlm. 90.

³ McKean dan Misra, college Student Academic Stress and Its Relation to their Anxiety, Time Management, and Leisure Satification. (*American Journal Of Health Studies*: 16. 1. Hlm. 41

⁴ Bahrul Ulumuddin Al Hidayat, *Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro*. (Undergraduate thesis, Diponegoro University, 2012) Hlm. 8

tanggungjawab baru.⁵ Menurut Walker salah satu yang dapat menyebabkan remaja menjadi stres adalah pada faktor kepribadian yang mana diantaranya termasuk tingkah laku impulsif, tingkah laku agresif dan antisosial, penggunaan obat terlarang, dan masalah dengan tidur atau makan.⁶

Penelitian yang dilakukan oleh Nurul bahwa siswa kelas X SMA N 1 Tuban mengalami stres belajar yang tinggi. Dengan menggunakan metode koping untuk menyelesaikan stres pada siswa mengalami penurunan yang signifikan.⁷ Penelitian Rachmad di SMA N Bandarkedungmulyo diketahui bahwa siswa mengalami gangguan stres belajar. Temuan dari penelitian ini adalah, adanya perilaku peserta didik yang menunjukkan bahwa akibat stres, diantaranya tidak konsentrasi saat pelajaran, terlambat masuk kelas, gelisah saat belajar, keluar masuk kelas, membolos saat jam pelajaran, dan melamun.⁸ Sejalan dengan pemikiran Rachmad Desita pada penelitian yang dilakukan di Rumah Sakit Baptis Kediri menghasilkan bahwa anak akan mengalami stres hospitalis dengan indikasi yakni menangis, takut, tidak kooperatif terhadap petugas kesehatan, tidak selera makan, dan selalu

⁵ Mastura, dkk, Analisis Faktor Penyebab Stres Dikalangan Remaja, (Jurnal Kemanusiaan bil.9 jun 2007)

⁶ Indri Kemala N, Stres pada Remaja, *makalah* Fakultas Kedokteran (Sumatera Utara: USU Repository, 2007). Hlm. 22

⁷ Nurul Fatchur Rachma, Penerapan Konseling Kelompok dengan Menggunakan Strategi Coping untuk mengurangi Stres Belajar Siswa Kelas X SMAN 1 Tuban, *Jurnal Bimbingan dan Konseling* (Surabaya: Universitas Negeri Surabaya, 2014), hlm. 1-10.

⁸ Rachmad Lutfianto, Penerapan Konseling Kelompok Rasional Emotif Perilaku untuk Membantu Mengatasi Stres Belajar, *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, (Surabaya: UNESA, 2013), hlm. 112-115.

bertanya kepada ibunya kapan pulang. Masalah-masalah tersebut menurut penelitiannya stres hospitalisasi mempengaruhi pola tidur anak.⁹

Dalam kehidupan seorang santri mereka harus memenuhi kebutuhan sekolah serta pondok pesantren, seorang individu akan mengorbankan salah satu kegiatan keseharian yaitu waktu tidur. Sujono mengemukakan pada usia remaja kebutuhan tidur normal rata-rata sekitar 7,5 sampai 8,5 jam setiap harinya.¹⁰ Dengan kehidupan santri menjalani mobilitas kegiatan yang padat, sangat dimungkinkan memiliki kualitas tidur yang buruk. Observasi yang peneliti lakukan di MAN 4 Bantul menunjukkan siswa yang tinggal di pondok hanya beraktifitas tidur rata-rata 3-4 jam per harinya.

Wright berpendapat bahwa stres akan dialami dalam berbagai keadaan seperti rasa kesunyian, kurang tidur, keresahan, kebimbangan yang tinggi serta simptom-simptom fisiologi yang ditunjukkan kesan dari pada sesuatu peristiwa yang dialami. Oleh yang demikian, stres boleh menyebabkan kehidupan dan pergaulan harian seseorang pelajar sehingga memberi dampak negatif terhadap tahap kesehatan, personaliti, interaksi sosial dan pencapaian akademik mereka.¹¹

Kesibukan remaja di sekolah, bekerja dan bersosialisasi, sehingga dapat membuat

⁹ Desita Febriana, Kajian Stres Hospitalisasi terhadap Pemenuhan Pola Tidur Anak Usia Prasekolah Diruang Anak RS Baptis Kediri, *Jurnal STIKES*, (Kediri: STIKES RS Baptis Kediri, 2011), hlm. 66-72.

¹⁰ Sujono dan Hesti, *Kebutuhan Dasar Manusia Aktivitas Istirahat Diagnosi Nanda*, (Yogyakarta: Gosyen Publishing, 2015), hlm 16

¹¹ Mastura, dkk, Analisis Faktor Penyebab Stres Dikalangan Remaja, *Jurnal Fakultas Pengurusan dan Pembangunan Sumber Manusia*. (Malaysia: Universiti Teknologi Malaysia, 2007)

remaja kekurangan tidur. Hasil penelitian, mengatakan bahwa kekurangna tidur dapat menyebabkan stres.¹²

Santri yang tinggal bersama dengan guru yang disebut Kyai mempunyai aktifitas yang padat dan memiliki resiko untuk mengatur atau mensiasati jadwal yang diberikan Pondok dari waktu mengaji, sholat, puasa, makan, mandi, dan tidur, yang mana pengaturan jadwal tersebut bertujuan untuk tidak terkena sanksi atau pelanggaran. Umumnya santri memang memiliki resiko kurang tidur, dikarenakan waktu yang membatasi santri untuk tidur. Budaya tidur santri memang memiliki intensitas tidur yang kurang, rata-rata dalam satu hari tidur hanya 4 jam.

Dalam dunia psikolgi pola tidur dikenal dengan istilah tidur aktif atau *REM* (*Rapid Eye Movement*) dan tidur tenang atau *Non-REM*. Penelitian yang terbit pada *American Journal of Physiology: Regulatory, Integrative and Comparative Physiology*, edisi Februari 2013 menunjukkan bahwa perubahan-perubahan gelombang otak tidur terjadi pada masa pra remaja. Pematangan sel-sel saraf ini terjadi pada peralihan masa kanak-kanak hingga remaja. Penemuan baru ini menunjukkan bagaimana proses tidur penting bagi perkembangan otak anak-remaja. Terutama dalam rentang empat setengah tahun, dari usia 12-16,5 tahun tidur jadi amat penting. Melihat perubahan pada gelombang otak tidur, sebenarnya

¹² Indri Kemala N, Stres pada Remaja, *makalah* Fakultas Kedokteran (Sumatera Utara: USU Repository, 2007). Hlm. 23

merupakan cerminan bagaimana proses tumbuh-kembang dan pematangan saraf-saraf otak terjadi.¹³

Umumnya kewajiban santri dari dahulu hingga saat ini tidak hanya ditargetkan memahami kurikulum agama dan kurikulum umum yang ditetapkan, tetapi juga dalam kesehariannya harus dapat menghafal al Quran dan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang ada. Maka para santri harus dapat membagi waktunya dengan efisien dan maksimal. Agar dapat membagi waktu dengan baik dan menjaga kondisi tubuh tetap sehat salah satunya dengan istirahat yang baik pula. Dalam hal ini kualitas tidur yang sehat sangat diperlukan.

Kualitas tidur merupakan faktor penting dibalik menurunnya prestasi anak di sekolah. Demikian temuan para peneliti yang mengkaji lamanya anak tidur dan prestasi mereka di sekolah berbagai negara. Anak-anak yang kurang tidur terutama dijumpai di negara maju dan para ahli mengaitkan kecenderungan ini dengan makin seringnya anak berinteraksi dengan komputer dan telepon genggam. Banyak anak di negara maju yang menggunakan ponsel pintar atau komputer hingga larut malam. Kurang tidur terbukti sangat mengganggu konsentrasi anak, sehingga guru harus melambatkan penyampaian materi pelajaran. Kajian yang dilakukan para peneliti di Boston College menunjukkan jumlah terbesar anak yang

13

<https://tekno.kompas.com/read/2013/04/08/07592420/proses.saar.tidur.matangkan.kemampuan.otak>
diakses pada tanggal 8 April 2015 pada pukul 07:59 WIB

kurang tidur ada di Amerika Serikat yang mencapai 73% antara usia 9-10 tahun, sementara yang berusia 13-14 tahun angkanya mencapai 80%.¹⁴

Menurut para peneliti, manusia adalah salah satu spesies yang memiliki waktu tidur paling sedikit. Kita hanya tidur sekali (atau terkadang tidur sebentar pada siang hari) dalam satu hari. Kebiasaan ini berbeda dari 85 persen mamalia lain yang tidur lebih dari sekali dalam sehari. Hal ini sebenarnya cukup mengkhawatirkan karena tidur adalah kebiasaan yang baik dan sehat. Tidur membuat otak lebih kreatif dalam memecahkan masalah, memperkuat memori verbal, serta membuat kita lebih cepat belajar dalam berbagai hal. Tak hanya itu, tidur juga terbukti bermanfaat dalam mengontrol tingkat stres, tekanan darah, bahkan berat badan. Buktinya adalah di negara-negara yang memiliki kebiasaan tidur siang setelah makan, tingkat serangan jantungnya sangat rendah.¹⁵

Matthew Brady berpendapat bahwa sel lemak memerlukan tidur, dan jika jam tidur kekurangan secara metabolik mereka akan terganggu. Bila resistensi insulin yang tadinya sementara ini menjadi sering terjadi, maka kelebihan gula darah dan kolesterol akan berakumulasi di aliran darah sehingga memicu diabetes dan penyakit jantung. Brady mengatakan belum diketahui bagaimana sel lemak mengenali jika kita kurang tidur. Kemungkinan karena

¹⁴

<https://tekno.kompas.com/read/2013/05/10/13414627/kurang.tidur.pengaruhi.prestasi.murid>, diakses pada tanggal 10 Mei 2015 pada pukul 13:41 WIB

¹⁵<https://sains.kompas.com/read/2017/11/12/100700323/apa-yang-terjadi-pada-otak-saat-kita-tidur-sains-menjawabnya> diakses pada tanggal 9 Agustus 2015 pada pukul 14:53 WIB

kurang tidur akan memberikan respon stres tubuh sehingga terjadi pelepasan stres hormon *kortisol* dan *neropinehrine*, yang berkaitan dengan resistensi insulin.¹⁶

Penelitian yang dilakukan Ayu bahwasannya gangguan tidur atau disebut insomnia tidak ada hubungannya dengan prestasi belajar. Penelitian yang dilakukan masuk ke dalam kategori yang belum berhasil, dikarenakan keabnormalitasan data. Keabnormalitasan data pada penelitian tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu ; penerapan sistem penilaian dengan menggunakan standar minimal, kesalahan teknis pada penelitian, sampel yang homogen, kebutuhan tidur di pondok pesantren tidak terpenuhi dari kebutuhan tidur normal, faktor prestasi belajar yang menyebabkan keabnormalitasan data.¹⁷

Sehubungan dengan Visi Misi Madrasa Aliyah Negeri (MAN) 4 Bantul yakni menuju madrasah riset, peneliti menemukan fenomena kurang kondusif di dalam kelas seperti kantuk berlebihan, dan penurunan konsentrasi pada kegiatan pembelajaran yang dimungkinkan siswa mengalami stres belajar. MAN 4 Bantul merupakan salah satu madrasah aliyah berbasis kemitraan pondok. Tercatat 90% siswa MAN 4 Bantul adalah santri dari pondok pesantren, yang disekolahkan MAN 4 Bantul dengan konsep kemitraan antara pondok pesantren dan madrasah. Proses belajar mengajar di MAN 4 Bantul dimulai pukul 07.00 WIB sampai

¹⁶<https://lifestyle.kompas.com/read/2012/10/20/10363995/Mengapa.Kurang.Tidur.Memicu.Di.abetes> diakses pada tanggal 20 Oktober 2015 pada pukul 10:36 WIB

¹⁷ Ayu Wulan Sari, Hubungan Antara Insomnia dengan Prestasi Belajar pada Santri di Madrasah Aliyah Tahfidzhul uran Isy-Karima Karanganyar, *Skripsi* Fakultas Kedokteran (Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2011). Hlm. 11

dengan pukul 14.30 WIB ditambah dengan mengikuti kegiatan ekstra kurikuler sampai pukul 16.00 WIB.

Kesimpulan dari latar belakang di atas diperoleh data bahwa jadwal kegiatan Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 4 Bantul padat dilanjutkan siswa santri mengikuti kegiatan pondok dan mengerjakan tugas sekolah sampai jam 00.00 WIB dilanjutkan pukul 03.00 dini hari sampai berangkat sekolah kembali. Maka dari itu diketahui bahwa tidur para santri adalah kurang dari 4 jam yang mana menurut para peneliti kekurangan tidur dapat memberikan respon stres di dalam tubuh manusia. Menurut data yang diperoleh di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh kualitas tidur dan stres dalam belajar siswa Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 4 Bantul.

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang penelitian maka dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah kualitas tidur berpengaruh terhadap stres dalam belajar pada siswa MAN 4 Bantul?
2. Apakah kualitas tidur berpengaruh terhadap komponen emosional, komponen fisiologis, komponen kognitif, dan komponen behavioral pada siswa MAN 4 Bantul?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah dan rumusan masalah pada penelitian, maka tujuan penelitiannya adalah:

1. Untuk mengetahui apakah kualitas tidur berpengaruh dengan stres dalam belajar pada siswa MAN 4 Bantul.
2. Untuk mengetahui kualitas tidur berpengaruh terhadap komponen emosional, komponen fisiologis, komponen kognitif, dan komponen behavioral pada siswa MAN 4 Bantul.

D. Manfaat Penelitian

1. Aspek Teoretis

Dari hasil elaborasi dan telaah secara mendalam ditemukan penelitian sebelumnya dalam masalah stres menggunakan variabel sebagai suatu strategi yang sifatnya eksternal. Pada penelitian ini memiliki variabel sebagai strategi yang sifatnya internal individu yaitu kualitas tidur. Maka diharapkan mampu memberikan pandangan terhadap konsepsi dan praktek di madrasah santri tersebut diharapkan mampu membuktikan secara empiris bahwa kualitas tidur dapat mempengaruhi stres dalam belajar siswa. Disamping itu dapat pula memberikan sumbangan ilmiah khususnya pada bimbingan dan konseling.

2. Aspek Praktis

Memberikan informasi bahwasannya kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan stres belajar, oleh karena itu dengan meningkatkan kualitas tidur dapat menekan terjadinya stres belajar, sehingga dapat dijadikan bahan evaluasi untuk perencanaan program bagi guru bimbingan dan konseling yang bekerja di sekolah berbasis siswa tinggal di pondok pesantren.

Memberi pengetahuan seputar permasalahan stres yang terkait dengan kegiatan belajar di sekolah, khususnya bagi siswa yang tinggal di pondok pesantren sehingga mereka dapat melakukan langkah positif secara dini untuk menghadapi permasalahan psikologi tersebut.

E. Kajian Pustaka

Penelitian yang ditulis oleh Lili Garliah, Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara Medan pada tahun 2009 mengangkat judul Pengaruh Tidur bagi Perilaku Manusia. Hasil penelitiannya adalah tidur sangat diperlukan oleh manusia, secara normal dibutuhkan 8 jam per malam. Tidur yang sehat memiliki karakteristik urutan tahapan tidur yang spesifik. Efek kurang tidur terhadap perilaku telah diteliti dalam kaitannya dengan aktifitas yang terjadi pada bagian-bagian *cerebral cortex*. Suatu penelitian membuktikan bahwa orang yang tidur kurang dari 4 jam per malam akan memiliki kemungkinan meninggal di waktu 6 tahun yang akan datang tiga kali lebih besar.¹⁸

¹⁸ Lili Garliah, Pengaruh Tidur bagi Perilaku Manusia, *Skripsi* Fakultas Psikologi, (Sumatera Utara: Universitas Sumatera Utara, 2009). Hlm 18.

Penelitian yang ditulis oleh Nurul F R dengan judul, penerapan konseling kelompok dengan menggunakan strategi *coping* untuk mengurangi stres belajar siswa kelas x sma negeri 1 Tuban menghasilkan dengan strategi koping stres belajar dapat menurun. Diketahui dari sampel yang diteliti sejumlah 8 siswa menunjukkan adanya penurunan dari *pre-test* ke *post-test*.¹⁹

Penelitian yang disusun oleh Ayu Wulan Sari Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan judul Hubungan antara Insomnia dengan Prestasi Belajar Pada Santri Madrasah Aliyan Tahfidzhul Quran Isy-Karima Karanganyar pada tahun 2011. Hasil penelitiannya adalah bahwa insomnia atau tidak insomnia tidak berpengaruh terhadap prestasi belajar karena keabnormalitasan data. Keabnormalitasan data dalam penelitian tersebut mungkin dipengaruhi faktor sistem penilaian, sampel yang homogen, kebutuhan tidur di pondok pesantren tidak terpenuhi dari kebutuhan tidur normal. Faktor prestasi belajar yang menyebabkan keabnormalitasan data.²⁰

Penelitian dari Setyowati, dengan judul Hubungan antara Kualitas Tidur dan Kestabilan Emosi dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Aktif Paduan Suara Voca Erudite UNS. Hasil penelitiannya adalah terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan kestabilan emosi dengan prestasi akademik. Dengan

¹⁹ Nurul Fatchur Rachma, Penerapan Konseling Kelompok dengan Menggunakan Strategi Coping untuk mengurangi Stres Belajar Siswa Kelas X SMAN 1 Tuban, *Jurnal Bimbingan dan Konseling* (Surabaya: Universitas Negeri Surabaya, 2014), hlm. 1-10.

²⁰ Ayu Wulan Sari, Hubungan Antara Insomnia dengan Prestasi Belajar pada Santri di Madrasah Aliyah Tahfidzhul uran Isy-Karima Karanganyar, *Skripsi* Fakultas Kedokteran (Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2011). Hlm. 11.

kesimpulan semakin tinggi kualitas tidur dan semakin tinggi kestabilan emosi maka semakin tinggi prestasi belajar. Semakin rendah kualitas tidur dan semakin rendah kestabilan emosi maka semakin rendah prestasi belajar.²¹

Penelitian dari Reni dengan judul Hubungan Kuantitas Tidur terhadap Perkembangan Motorik Kasar pada Anak Usia Prasekolah di PAUD Surabaya. Desain penelitian ini menggunakan rancangan *cross sectional* dengan metode *simple random sampling* sebanyak 44 responden. Ditemukan pada penelitian ini terdapat hubungan antara kuantitas tidur terhadap perkembangan motorik kasar pada anak usia anak prasekolah.²²

Penelitian yang ditulis oleh Gurdani pada tahun 2015 dengan judul Lama Tidur dan Akumulasi Kelelahan Kerja pada Dosen. Metode yang digunakan adalah *cross sectional design*. Populasi penelitian berasal dari 25 Sekolah Ilmu Kesehatan di Jawa Barat. Temuan dari penelitian terdapat rerata dari lama waktu tidur pada 2336 orang responden adalah 6,23 jam per hari dengan standar deviasi sebesar 1,1 jam per hari. Hasil pengukuran akumulasi kelelahan kerja menggunakan *self-diagnosis check list for assessment of work's accumulated fatigue*.²³

²¹ Elizabeth Ariyani Puji Setyowati, Hubungan antara Kualitas Tidur dan Kestabilan Emosi dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Aktif Paduan Suara Voca Erudita, *Jurnal* Fakultas Kedokteran (Surakarta: Universitas Negeri Sebelas Maret, 2013). Hlm. 9.

²² Reni, Hubungan Kuantitas Tidur terhadap Perkembangan Motorik Kasar pada Anak Usia Prasekolah di PAUD Surabaya, *Jurnal* STIKES (Surabaya: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya, 2015). Hlm 12.

²³ Gurdani Yogisutanti, Lama Tidur dan Akumulasi Kelelahan Kerja pada Dosen, *Jurnal* Ilmu Kesehatan Masyarakat. (Bandung: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Immanuel Bandung, 2015). Hlm 60.

Penelitian yang disusun oleh Rista dengan judul Pengaruh Penggunaan Lampu pada Saat Tidur terhadap Kualitas Tidur Remaja di Madrasah Aliyah Negeri 2 Pontianak tahun 2015. Metode dalam penelitian ini menggunakan jenis kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian survei analitik dan pendekatan *crosectional*, dengan sampel sebanyak 246 siswa MAN 2 Pontianak. Diketahui sebanyak 130 siswa menyalakan lampu saat tidur, dan 116 siswa mematikan lampu saat tidur. Hasil penelitian adalah 35,4% memiliki kualitas tidur baik dan 64,6% memiliki kualitas tidur buruk.²⁴

Penelitian yang ditulis oleh Nurdiana dengan judul Pengaruh Kafein terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara pada tahun 2012. Metode penelitian ini bersifat eksperimental dengan desain paralel dan tujuan klinis pragmatis. Jumlah sampel 30 mahasiswa semester VII Fakultas Kedokteran USU dengan menggunakan teknik *consecutive sampling*. Hasil dari penelitian ini adalah tidur orang yang mendapat kopi berkafein adalah 53% berkualitas sedang. Kualitas tidur orang yang mendapat kopi dekafein adalah 73,3% berkualitas baik. Kualitas tidur pada orang yang mendapat kopi berkafein lebih buruk dari orang yang mendapat kopi dekafein.

²⁴ Rista Suci Rusmiyati, Pengaruh Penggunaan Lampu pada Saat Tidur terhadap Kualitas Tidur Remaja di Madrasah Aliyah Negeri 2 Pontianak, *Jurnal Keperawatan*, (Pontianak: Universitas Tanjung Pura Pontianak, 2015). Hlm. 5.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis, pengujian hipotesis, dan pembahasan yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Sebagian besar siswa mengalami stres dalam belajar tingkat empat.
2. Sebagian besar siswa memiliki kualitas tidur yang buruk.
3. Ada pengaruh negatif kualitas tidur terhadap stres belajar siswa MAN 4 Bantul. Memiliki nilai signifikansi sebesar 0,000 yang mana lebih kecil dari nilai taraf signifikansi 5% ($0,000 < 0,05$), maka hipotesis nol (H_0) **ditolak** dan hipotesis alternatif (H_a) **diterima**. Yang artinya bahwa, kualitas tidur sangat berpengaruh negatif dengan stres belajar siswa MAN 4 Bantul
4. Ada pengaruh kualitas tidur terhadap dua komponen emosional dan komponen behavioral siswa MAN 4 Bantul memiliki nilai signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil dari nilai taraf signifikansi 5% ($0,000 < 0,05$).
 - a. Terdapat pengaruh negatif kualitas tidur terhadap komponen emosional.
 - b. Adanya pengaruh negatif kualitas tidur terhadap komponen behavioral.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti memberikan saran kepada beberapa pihak, yaitu :

1. Bagi siswa MAN 4 Bantul

Hendaknya mempunyai kesadaran serta kemauan dari diri siswa sendiri untuk meningkatkan kualitas tidur agar selalu terjaga dan secara optimal. Perlunya meningkatkan pemahaman hilangnya kualitas tidur dapat mendatangkan berbagai penyakit dalam penelitian ini baru salah satu penyakit yaitu stres dari beberapa penyakit yang timbul karena kehilangan kualitas tidur.

2. Bagi guru Bimbingan dan Konseling

Bagi Guru Bimbingan dan konseling, penelitian ini bisa dijadikan sarana rujukan atau bahan pertimbangan untuk melaksanakan konseling dalam upaya mengatasi stres dalam belajar dan gejala-gejala dari tidur tidak berkualitas. Karena pada prinsipnya proses kegiatan belajar dan mengajar yang pasif akan mengurangi kelancaran dalam kesuksesan dan keberhasilan kegiatan belajar dan mengajar.

3. Bagi sekolah

Penelitian ini bisa dijadikan awal pembentukan sistem koordinasi yang dilakukan oleh pilar-pilar sekolah, antara lain, wali kelas, guru mata pelajaran, guru Bimbingan dan Konseling dan pihak lain yaitu orang tua siswa serta wali. Sehingga diharapkan dengan adanya koordinasi tersebut, ada upaya deteksi dini hambatan siswa dalam proses belajar dan mengajar di sekolah.

4. Bagi penelitian selanjutnya

- a. Pada penelitian selanjutnya hendaknya bisa ditingkatkan kembali volume atau cakupan dari penelitian ini berada dalam satu sekolah saja. Akan lebih menarik jika penelitian ini dilakukan dengan melakukan perbandingan antara beberapa sekolah yang siswanya mengalami kecemasan sosial dalam menyampaikan pendapat di depan umum, sehingga akan terungkap masalah-masalah yang tentunya sangat beragam untuk setiap sekolahnya. Dengan istilah lain, penelitian ini sebenarnya bisa ditingkatkan kembali untuk skala penelitian yang lebih besar.
- b. Pada penelitian selanjutnya, disarankan untuk menambah satu atau dua variabel lagi, misalnya pengaruh kualitas tidur dan stres dalam belajar terhadap prestasi akademik atau non akademik siswa.
- c. Selanjutnya, diharapkan *treatment* dapat lebih inovatif seperti modul, atau dapat memberi *treatment* yang berbeda pada kelas kontrol. Pada penelitian ini hanya kelas eksperimen yang diberi *treatment*, itupun hanya sebatas kiat-kiat kualitas tidur.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, Destiana. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kualitas Tidur pada Pekerja Shift di PT Krakatau Tirta Industri Cilegon. *Skripsi FIK*. Jakarta: UI. 2012
- Ahmadi, *Ilmu Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta. 1991.
- Al Halaj, Qoys M. Iqbal. Pengaruh Dzikir Menjelang Tidur terhadap Kualitas Tidur Lanjut Usia di Panti Sosial Tresna Wredha Budi Mulia 01 Jakarta Timur. *Skripsi FKIK*. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah. 2014.
- Al Hidayat, Bahrul Ulumuddin. *Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro*. Undergraduate thesis. Diponegoro University. 2012.
- Aminudin, Tajularipin.. et all. The Level of Stress Amog Student in Urban an d Rural Secondary School in Malaysia. *Jurnal Educational Studies*. Malaysia: Universiti Putra Malaysia. 2009.
- Arifin, Zainal. *Penelitian Pendidikan*. cet. II. Bandung: Rosdakarya. 2012 .
- Azwar, Saifuddin. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 1992.
- Azwar, Saifudin. *Reliabilitas dan Validitas. edisi ke 4*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2012.
- Creswell, John. W. *Reserch Design Pendekatan Kualitatis. Kuantitatif dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2012.
- Dokumentasi profil MAN 4 Bantul Yogyakarta. Senin. 05 Juni 2017.
- Faishal. Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Peserta Program Kurikulum Berbasis Kompetensi. *Skripsi Fakultas Psikologi*. Semarang: Universitas Katolik Soegijapranata. 2015.
- Fakihan, Ahmad. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Lanjut Usia. *Skripsi Fakultas Ilmu Kesehatan*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta. 2016.
- Febriana, Desita. Kajian Stres Hospitalisasi terhadap Pemenuhan Pola Tidur Anak Usia Prasekolah Diruang Anak RS Baptis Kediri. *Jurnal STIKES*. Kediri: STIKES RS Baptis Kediri. 2011.

- Fuad dan rachmy. Perbedaan Kualitas Tidur dan Kualitas Mimpi antara Mahasiswa Laki-laki dan Mahasiswa Perempuan. *Jurnal Psikologi Indonesia*. Yogyakarta: UII dan UIN. 2005.
- Garliah, Lili. Pengaruh Tidur bagi Perilaku Manusia. *Skripsi* Fakultas Psikologi. Sumatera Utara: Universitas Sumatera Utara. 2009.
- Ghazali, Imam. *Aplikasi Analisis Multivariabel dengan Program IMB SPSS 19*. Semarang: Badan Penerbit UNDIP. 2001.
- Hadi, Sutrisno. *Metodologi Research*. Yogyakarta: Yayasan Penerbit Fakultas UGM. 1987.
- Hanifa, Azmi. Hubungan Kualitas Tidur dan Fungsi Kognitif pada Lanjut Usia di Panti Sosial Margaguna Jakarta Selatan. *Skripsi* Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah Jakarta
- Hasil dokumentasi profil MAN 4 Bantul Yogyakarta. Jumat. 08 Juni 2017.
<https://lifestyle.kompas.com/read/2012/10/20/10363995/Mengapa.Kurang.Tidur.Memicu.Diabetes> diakses pada tanggal 20 Oktober 2015 pada pukul 10:36 WIB
- <https://sains.kompas.com/read/2017/11/12/100700323/apa-yang-terjadi-pada-otak-saat-kita-tidur-sains-menjawabnya> diakses pada tanggal 9 Agustus 2015 pada pukul 14:53 WIB
- <https://tekno.kompas.com/read/2013/04/08/07592420/proses.saattidur.matangkan.kemampuan.otak> diakses pada tanggal 8 April 2015 pada pukul 07:59 WIB
- <https://tekno.kompas.com/read/2013/05/10/13414627/kurang.tidur.pengaruhi.pres-tasi.murid> diakses pada tanggal 10 Mei 2015 pada pukul 13:41 WIB
- Indrawati, Nova. Perbandingan Kualitas Tidur mahasiswa yang mengikuti UKM dan tidak mengikuti UKM pada Mahasiswa Reguler FIK UI. *Skripsi* FIK. Jakarta: UI. 2012.
- J, Buysse. D. dkk. The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument For Psychiatric Practice and Research. *Jurnal of Psychiatric Research* 1989. *Jurnal Psychiatry*. USA: University of Pittsburgh. 1988.

- Judi dan Fauzan. *Kunci Belajar Sukses bagi Pelajar dan Mahasiswa*. Semarang: CV. Aneka Ilmu. 1987.
- Khairani. Stres Dengan Kualitas Tidur Di Uptd Meuligoe Jroh Naguna Banda Aceh. *jurnal Nursing*. Banda Aceh: Syiah Kuala University. 2010.
- Kriyantono, Rahmat. *Teknik Praktis Riset Komunikasi* (Jakarta: PT. Jakarta Putra Grafika. 2006.
- Losyk, Bob. *Kendalikan Stres Anda!*. Jakarta: Gramedia. 2007.
- Lutfianto, Rachmad. Penerapan Konseling Kelompok Rasional Emotif Perilaku untuk Membantu Mengatasi Stres Belajar. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Surabaya: UNESA. 2013.
- Manktelow, James. *Mengendalikan Stres*. Jakarta: Esensi. 2009.
- Mastura. dkk. Analisis Faktor Penyebab Stres Dikalangan Remaja. *Jurnal Fakultas Pengurusan dan Pembangunan Sumber Manusia*. Malaysia: Universiti Teknologi Malaysia. 2007.
- McKean dan Misra. college Student Academic Stress and Its Relation to their Anxiety. Time Management. and Leisure Satification. *American Journal Of Helath Studies*: 16. 1.
- N, Indri Kemala. Stres pada Remaja. *makalah Fakultas Kedokteran*. Sumatera Utara: USU Repository. 2007.
- Nadesul, Handrawan. *Resep mudah tetap sehat: Cerdas Menaklukkan Semua Penyakit Orang Sekarang*. Jakarta: Kompas. 2009.
- Oon, Alvin Ng Lai. *Mengatasi Stres Belajar*. Jakarta: Elex Media Komputindo. 2007.
- Paidi. *Penilaian Proses dan Hasil Belajar Pembelajaran Biologi*. Yogyakarta: UNY. 2007.
- Permadi, Adi. Hubungan Perilaku Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Anak Usia Remaja di SMA 1 Srandakan Bantul. *Skripsi Fakultas Ilmu Kesehatan*. Yogyakarta: UNISA. 2017.
- Priyatno, Duwi. *Teknik Mudah dan Cepat Melakukan Analisis Data Penelitian SPSS dan Tanya Jawab*. Yogyakarta: Gava Media. 2001.

- Putri, Sabrina Dwi. Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Semester VII di Fakultas Kedokteran USU. *Skripsi* Fakultas Kedokteran. Sumatera Utara: USU. 2016.
- R, Hake. R. Analyzing Change/Gain Scores. AREA-D USA: American Education Research Association's Division. D. Measurement and Research Methodology. 1999.
- Rachma, Nurul Fatchur. Penerapan Konseling Kelompok dengan Menggunakan Strategi Coping untuk mengurangi Stres Belajar Siswa Kelas X SMAN 1 Tuban. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya. 2014.
- Rahmayani. dkk. Hubungan Tingkat Stres Dan Gaya Hidup Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Wherda (Pstw) Budi Sejahtera Banjarbaru. *Jurnal Dinamika Kesehatan*. Banjarmasin: STIKES Sari Mulia Banjarmasin. 2016.
- Rasmun. *Stres, Koping, dan Adaptasi*. Jakarta: Sagung Seto. 2004.
- Reni. Hubungan Kuantitas Tidur terhadap Perkembangan Motorik Kasar pada Anak Usia Prasekolah di PAUD Surabaya. *Jurnal STIKES*. Surabaya: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya. 2015.
- Rusmiyati, Rista Suci. Pengaruh Penggunaan Lampu pada Saat Tidur terhadap Kualitas Tidur Remaja di Madrasah Aliyah Negeri 2 Pontianak. *Jurnal Keperawatan*. Pontianak: Universitas Tanjung Pura Pontianak. 2015.
- Sari, Ayu Wulan. Hubungan Antara Insomnia dengan Prestasi Belajar pada Santri di Madrasah Aliyah Tahfidzhu luran Isy-Karima Karanganyar. *Skripsi* Fakultas Kedokteran Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta. 2011.
- Semium, Yustinus. *Kesehatan Mental 2*. Yogyakarta: Kanisius. 2006.
- Setyawati, Elizabeth Ariyani Puji. Hubungan antara Kualitas Tidur dan Kestabilan Emosi dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Aktif Paduan Suara Voca Erudita UNS. *Jurnal Ilmiah Fakultas Kedokteran*. Surakarta: UNS. 2015.

- Sihotang, Yulice Wandari. Kualitas Tidur Perawat ketika Tidak Bertugas Malam dan Setelah Bertugas Malam di Rsud Sidikalang. *Skripsi Ilmu Keperawatan*. Sumatera Utara: USU. 2014.
- Smet, Bart. *Psikologi Kesehatan* Jakarta: Grafindo. 1994.
- Snatrock. *Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga. 2003.
- Soenarjo. *Usaha Kesehatan Sekolah*. Jakarta: PT. Remaja Rosdakarya. 2002.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta. 2008.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D* Bandung: Alfabeta. 2013.
- Sujono dan Hesti. *Kebutuhan Dasar Manusia Aktivitas Istirahat Diagnosi Nanda*. Yogyakarta: Gosyen Publishing. 2015.
- Terezinha. dkk. Hubungan Kualitas Tidur dengan Kecerdasan Emosional pada Lansia di Posyandu Lansia Permadi Tlogosuryo Malang
- Tyrer, Peter. *Bagaimana Mengatas Stress*. Jakarta: Arcan. 1993.
- Usman, Husaini dan R. Purnomo Setiady Akbar. *Pengantar Statistika*. Jakarta: Bumi Aksara. 2000.
- W, Wicaksono D. Analisis Faktor Dominan yang berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Unair. *Jurnal Fakultas Keperawatan*. academia.edu/6124867/Jurnal. diakses 26 Juli 2018. Surabaya: Universitas Airlangga Surabaya. 2012.
- Wawancara dengan Aditya Nur S. siswa MAN 4 Bantul Yogyakarta. Rabu. 14 Maret 2018.
- Wawancara dengan Alfira Mega S. siswa MAN 4 Bantul Yogyakarta. Selasa. 13 Maret 2018.
- Wawancara dengan Bapak Dalhar. Staff TU MAN 4 Bantul Yogyakarta. Jumat. 08 Juni 2017.
- Wawancara dengan Bapak Musman. Kepala TU MAN 4 Bantul Yogyakarta. Senin 05 Juni 2017.
- Wawancara dengan Dwi Yuni Asri. siswa MAN 4 Bantul Yogyakarta. Senin. 12 Maret 2018.

- Winarsunu, Tulus. *Statistik dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan edisi revisi*. Malang: UMM Press. 2006.
- Yi. H., Shin K and Shin C. Development of The Sleep Quality Scale. *Jurnal Departement of Internal Medicine*. Republic of Korea: Korea University Ansan Medicine. 2012.
- Yogisutanti, Gurdani. Lama Tidur dan Akumulasi Kelelahan Kerja pada Dosen. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Bandung: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Immanuel Bandung. 2015.
- Yosep, Iyus. *Keperawatan Jiwa*. Bandung: PT. Refika Aditama. 2009.
- Yudha. *Stres akademik dan strategi pengelolaannyaterhadap siswa SMP Program Akselerasidan Kelas Reguler*. Skripsi. Bandung: UPI. 2007.
- Yusuf, Syamsu. *Program Bimbingan dan Konseling di Sekoalh SLTP dan SLTA*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy. 2006.
- Yusuf. *Mental Hegieene: Pengembangan Kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan Agama*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy. 2004.