

**HUBUNGAN ANTARA STRES DENGAN *SLEEP PARALYSIS* PADA  
SANTRI PONDOK PESANTREN DARUL ULUM JOMBANG**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Psikologi  
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat  
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi



**Oleh:**

**Ratih Dian Nur Faizah**

**NBI: 510904329**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945  
SURABAYA  
2014**

# HUBUNGAN STRES DENGAN SLEEP PARALYSIS PADA SANTRI DARUL ULUM JOMBANG

*Ratih Dian Nur Faizah  
Radinufa@gmail.com  
Fakultas Psikologi  
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya*

## Abstraksi

Santri merupakan remaja yang berusia sekitar 12-21 tahun. Pada masa transisi seringkali santri dihadapkan pada beberapa tugas pendidikan, tugas perkembangan dewasa dan beberapa tuntutan yang dapat memicu timbulnya stres. Stres dapat memicu terjadinya gangguan tidur, salah satunya yakni *sleep paralysis*. *Sleep paralysis* adalah kelumpuhan singkat yang dialami saat tidur atau bangun tidur (Cheyne, 2013). Fenomena terjadinya *sleep paralysis* pada santri merupakan mitos atau cerita turun-temurun yang seringkali diyakini berkaitan dengan kehadiran makhluk halus yang menakutkan dan mengancam. Penelitian ini merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan stres dengan *sleep paralysis* pada santri Pondok Pesantren Darul Ulum Jombang. Subyek dalam penelitian ini adalah santri asrama XIII Sulaiman-Bilqis Darul Ulum Jombang yang berjumlah 80 responden. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan teknik skala guttman dan teknik skala likert yang selanjutnya dianalisis menggunakan *Statistical Product and Service Solutions* (SPSS) 17.0 untuk membuktikan hipotesis. Berdasarkan analisis dengan menggunakan teknik korelasi *non parametric* yaitu menggunakan teknik korelasi *Spearman Rho*. Hasil analisis menunjukkan koefisien rho sebesar 0,406 dengan  $p = 0,000$  (*index corrected item total correlation > 0,05*) sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa ada korelasi positif yang signifikan antara variabel (X) Stres dengan variabel (Y) *Sleep Paralysis*. ini berarti semakin tinggi tingkat stres, maka semakin tinggi terjadinya *sleep paralysis*. Sebaliknya semakin rendah tingkat stres, maka semakin rendah terjadinya *sleep paralysis*.

**Kata Kunci :** *Stres, Sleep Paralysis, Santri*

**THE CORRELATION BETWEEN STRESS AND SLEEP PARALYSIS OF  
THE SANTRI AT PONDOK PESANTREN DARUL ULUM JOMBANG**

Ratih Dian Nur Faizah  
Radinufa@gmail.com  
Faculty of Psychology  
University of 17 Agustus 1945 Surabaya

**ABSTRACT**

*Santri is an adolescence about 12-21 years old. In the transition era, students are often faced with multiple tasks of education, some adult developmental tasks, and some duties which lead stress. Stress can lead to sleep disorders, one of which is sleep paralysis. Sleep paralysis is a brief paralysis experienced when falling asleep or waking up (Cheyne, 2013). The phenomenon of the occurrence of sleep paralysis to the Santri is a myth or a story passed down through generations are often believed to be related to the presence of outsiders are scary and threatening. This study is aimed to determine the correlation between stress and sleep paralysis at Islamic Boarding School Darul Ulum Jombang. The subjects in this study were Islamic Boarding School students XIII-Sulaiman-Bilqis Darul Ulum Jombang. There are 80 responders. In this study, the collecting data used the technique of Guttman scale and Likert scale techniques are then analyzed by using SPSS 17.0 to prove the hypothesis. Based on the analysis used the non-parametric correlation technique using Spearman Rho correlation techniques. The analysis showed that rho coefficient of 0.406 with  $p = 0.000$  (corrected item total correlation index  $> 0.05$ ). So it can be concluded that there is significant positive correlation between the variables (X) Stress and variable Sleep Paralysis. This means that the higher stress level, the higher occurrence of sleep paralysis. Conversely, the lower the stress level, the lower the occurrence of sleep paralysis.*

**Keywords:** *Stress, Sleep Paralysis, Santri.*