

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada korelasi positif yang sangat signifikan antara stres dengan *Sleep Paralysis*. Berdasarkan hal tersebut, maka hipotesis yang menyatakan bahwa ada hubungan stres dengan *sleep paralysis* pada santri Pondok Pesantren Darul ulum Jombang dapat diterima. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat stres, maka semakin tinggi terjadinya *sleep paralysis* pada santri. Sebaliknya semakin rendah tingkat stres, maka semakin rendah terjadinya *sleep paralysis* pada santri.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dan pembahasan sebelumnya, maka dikemukakan beberapa saran dan semoga bermanfaat bagi semua pihak, antara lain :

##### **1. Bagi santri remaja yang mengalami *sleep paralysis***

Suatu permasalahan perlu untuk seseorang menghadapi dan menerimanya secara realistis. Mencoba berteman dan belajar mengelola stres dengan benar amat membantu untuk hidup lebih baik. Beberapa solusi yang ditawarkan Islam dalam mengatasi masalah stres, yaitu: Sholat; sabar, ikhlas, dan tawakal; *Positive Thinking*; menjadi pribadi asertif; mencari dukungan sekitar; cerdas mengatur

ambang keinginan dan rencana; manajemen waktu; mengatur pemasukan dan pengeluaran belanja; dan relaksasi.

Pengetahuan memang sangat diperlukan namun belum tentu dapat digunakan sebaik-baiknya dalam kehidupan seseorang. Ajaran Islam memberikan solusi shalat yang memiliki manfaat bermacam-macam. Mulai dari manfaat untuk kesehatan badan hingga spiritual. Kebanyakan orang telah mengetahui hingga menjalankan kewajiban shalat namun tidak semua orang menjadikan shalat adalah kebutuhan seseorang. padahal dengan shalat, seseorang dapat menciptakan pribadi yang sehat secara fisik, mental maupun spiritual. manfaatkan waktu shalat dengan sebaiknya, menyatulah seakan berdialog dengan Allah SWT karena esensi dari shalat adalah berdoa. berdoa seakan benar-benar hamba yang tidak memiliki apapun untuk meminta sesuatu yang diharapkan dan hamba yang sangat membutuhkan kasih sayang Allah SWT. Yakin bahwa Allah benar-benar pengampunan dan cinta kasih-Nya bahkan mampu memberikan apapun yang diminta karena Allah Maha segalanya.

Selain itu tiga konsep yang saling berkaitan yaitu sabar, ikhlas dan tawakkal. Pengetahuan ini tentunya telah mengakar pada santri namun belum tentu digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Tiga konsep ini merupakan cara yang tepat untuk mengatur emosi dan solusi yang diajarkan Islam untuk menurunkan stres. Sabar berarti memiliki ketabahan dan keteguhan untuk menghadapi beban, ujian, dan cobaan dengan penuh harap dan keyakinan yang mendalam terhadap janji Allah, serta memiliki kemampuan untuk menerima kenyataan hidup yang kurang menyenangkan atau bahkan yang menyakitkan

dengan lapang dada sehingga seseorang akan dapat menghadapi berbagai persoalan yang sedang dihadapi dengan tetap tenang, tanpa emosional dengan tetap mencari jalan keluar yang terbaik. Sabar adalah salah satu sifat yang dimiliki oleh orang mukmin yang berkaitan erat dengan kuatnya keinginan. Seorang mukmin yang sabar dan memiliki keinginan yang kuat akan bersabar ketika menghadapi rintangan dan cobaan, dan hal itu tidak akan melemahkan keinginan tersebut. Tegasnya, bahwa kesabaran adalah kekuatan menahan diri dan kemampuan untuk menerima sesuatu yang tidak disenangi atau tidak diharapkan. Sikap hidup sabar ini akan membentuk kepribadian yang tangguh dan teguh, tidak hilang harapan dan putus asa, manakala dihadapkan pada kegagalan dan kekecewaan. Tentunya sabar diiringi keikhlasan karena tidak semua apa yang kita harapkan tidak semua dapat tercapai. Berserah diri atau tawakkal ini menyerahkan semua kepada Allah. Bukan berarti berputus asa, orang yang bertawakkal tetap berusaha namun mengingat semua adalah Allah yang dapat mengatur dan memenuhi segalanya.

Yakin untuk tetap berpikir positif. Selalu mengambil hikmah dari setiap kejadian merupakan salah satu cara seseorang untuk mengambil pelajaran hidup agar lebih baik. Karena apa yang dipikirkan akan berhubungan langsung pada perasaan dan pada gilirannya juga mempengaruhi perilaku seseorang.

Menjadi pribadi yang asertif merupakan kemampuan seseorang menyatakan diri, seperti pandangan terhadap dirinya, keinginan dan perasaannya secara langsung, spontan, bebas dan jujur tanpa merugikan diri sendiri namun tetap menjaga dan menghargai hak-hak serta perasaan orang lain. Seringkali santri sungkan untuk menyatakan hal yang bertentangan terhadap aturan yang dapat

menghambat santri untuk berkarya. Selama aturan itu tidak keluar dari ajaran agama islam, santri dapat mengkomunikasikan hal-hal yang dipandanginya baik dan benar. seperti memberikan masukan untuk ada hari dimana waktu untuk diskusi ditiap kelas untuk membahas topik yang berbeda setiap minggunya agar wawasan semakin bertambah. Mengingat dalam hal kebaikan atau *amar ma'ruf nahi mungkar* tidak dapat dikatakan sesuatu yang buruk atau lancang. Selama mengingatkan dengan ucapkan yang halus dan baik tidak sampai menyakiti orang lain hal ini malah dapat manfaat baik dalam diri santri ataupun orang lain. Selain itu, ajaran islam yang mengharuskan untuk taat pada perintah ataupun aturan menjadikan santri seringkali tidak mampu menolak apa yang menjadi ketidakmampuannya ataupun pandangannya yang dinilainya kurang baik. Disinilah pribadi asertif diperlukan agar tidak menjadi gejolak pada diri santri. Cobalah untuk mengkomunikasikan dengan pihak yang bersangkutan, mulailah dengan obrolan ringan yang dilanjutkan dengan mendiskusikan antara aturan dan pandangan-pandangan tersebut. Pribadi asertif ini juga dapat membuat seseorang tegas memilah dan menentukan pilihan yang sesuai kemampuannya.

Supaya dapat menurunkan stres yaitu dengan mencari dukungan sekitar saat memiliki masalah. Misalnya, berbicara tentang suatu persoalan, mengekspresikan perasaan pada saat merasa kecewa. ataupun sekedar membicarakan topik yang hangat, dapat membantu menenangkan hati. Dengan begitu, seseorang dapat menurunkan tingkat stres dengan berbicara pada seorang pendengar yang baik yang akan membantu untuk berpikir realistis ataupun mengambil sisi positif dari suatu peristiwa. Mungkin dengan memulai untuk mencari seseorang yang dapat



menjadi pendengar yang baik. anggota keluarga, teman dekat, atau siapapun yang membuat santri nyaman untuk berbagi dan yang dapat dipercaya.

Selain itu cerdas mengatur ambang keinginan dan rencana. Tidak pernah ada larangan untuk bermimpi dan menginginkan sesuatu. Cita-cita dan harapan bahkan dapat menjadi daya hidup yang mengganggu namun perlu diketahui seringkali stres muncul akibat ketidakmampuan menerima kenyataan yang berbeda dengan keinginan atau harapan. Misalnya dengan cara membuat daftar keinginan dan rencana, lihat juga sejauh mana ketidakmampuan pada diri. Selama sudah melakukan upaya untuk merubah apa yang menjadi ketidakmampuan pada diri dan ternyata tidak dapat dirubah lebih baik maka buat pilihan lain yang mungkin serupa dengan keinginan atau harapan sebelumnya yang sesuai dengan kemampuan. Hal ini mungkin tidak sebaik harapan sebelumnya, namun tetap dapat memberikan kepuasan atas hasil upaya untuk tetap meraih harapan. Contoh lain misalnya, keinginan kuat masa depan seperti mendapat nilai terbaik dan menjadi juara satu. Hal ini bisa menjadi faktor penyebab stres jika tak diatur dengan baik. Karena menginginkan semua dalam satu waktu atau seketika tanpa berpijak pada realita yang ada. Oleh karena itu, penting untuk merencanakan dan membatasi segala rencana yang dibuat dengan mempertimbangkan kemampuan dan sumber daya atau peluang yang dimiliki hingga lebih siap dalam menghadapi kenyataan nantinya. Menentukan prioritas apa yang terpenting dalam hidup, membuat rencana realistis serta berlatih untuk berlapang dada menerima kenyataan yang akan datang nantinya meski tak sesuai dengan keinginan adalah cara cerdas berteman dan mengatur stres.

Mengatur waktu juga sangat diperlukan. Waktu yang selalu terasa sempit, juga bisa menyebabkan stres. Oleh karena itu manajemen waktu menjadi penting. Beberapa hal yang bisa dilakukan untuk mengelola waktu dengan baik. Misalnya, tentukan hasil akhir dan jadikan skala prioritas, buat daftar aktifitas dan prioritaskan tugas yang utama terlebih dahulu lalu buat perencanaan sebelum melakukan pekerjaan tersebut. Satu pekerjaan yang dikerjakan selama satu jam yang telah direncanakan akan lebih efektif daripada mengerjakan pekerjaan selama 3-4 jam yang tidak direncanakan terlebih dahulu. Perlu juga untuk mengerjakan tugas sesuai dengan waktu dimana seseorang merasa produktif. Misal, santri akan lebih baik melakukan tugas pada pagi hari dibandingkan sore hari namun juga perlu untuk membatasi gangguan seperti adanya teman yang ingin mengobrol selama waktu-waktu produktif.

Hal yang seringkali diabaikan santri adalah waktu istirahat maka buat juga jadwal waktu untuk beristirahat atau sekedar bersantai. Kadang hal ini dikesampingkan namun menjadi hal yang perlu untuk diperhatikan. Perhatikan pola tidur seperti membiasakan tidur dengan waktu yang teratur, usahakan jam tidur dan bangun tidur di waktu yang sama setiap harinya agar sesuai dengan sistem didalam tubuh. Selain itu yang merupakan sunnah nabi yaitu tidur atau istirahat siang (*qailulah*) juga termasuk kebiasaan yang menyehatkan asalkan tidak berlebihan, akan menyegarkan badan dan membantu seseorang untuk bangun shalat malam. Tempat tidur juga dibersihkan agar lebih nyaman, pikiran buat tenang dengan tidak membawa permasalahan saat hendak tidur. Posisi tidur juga diatur bahkan Rasulullah memperhatikan masalah tidur yang kadang

dianggap remeh, seperti posisi tidur hendaknya menyamping ke kanan karena inilah posisi tidur terbaik yang diajarkan oleh Rasulullah SAW. Pada saat tidur dalam posisi ini jantung hanya akan terbebani oleh paru-paru kiri yang berukuran kecil. Selain itu tidur dengan cara ini akan menenangkan hati pada posisi yang stabil. Selain itu posisi ini juga sangat baik bagi pencernaan, makanan akan mampu dicerna oleh usus dalam 2,5 sampai 4,5 jam. Sedangkan dalam posisi tidur yang lain makanan baru akan selesai dicerna setelah 5 sampai 8 jam.

Tidak mengherankan jika santri seringkali terbatas ekonomi, mengingat uang saku terbatas hanya saat orang tua menjenguk sehingga santri perlu untuk mengatur pemasukan dan pengeluaran. Penggunaan uang sebaiknya bersifat produktif dan pengeluaran yang konsumtif sifatnya perlu dikendalikan dan dibatasi. Misalnya santri yang diberi uang untuk membeli tas. Saat melihat-lihat tas ternyata ada tas yang sangat menarik dan lucu namun tidak sesuai kebutuhan atau kurang besar, sedangkan ada tas yang sesuai kebutuhan dan muat untuk beberapa buku sekolah. Wajar apabila santri sangat menginginkan tas yang menarik baginya. Disinilah perlunya untuk mengatur keuangan, manfaatkan hal ini untuk mengatur keuangan sesuai kebutuhan

Mungkin bagi sebagian santri menganggap relaksasi seperti meditasi atau yoga. Relaksasi dapat bermanfaat untuk mengatur pernafasan, untuk melemaskan otot syaraf pada tubuh, bahkan dapat meningkatkan kinerja atau penampilan seseorang. Tidak hanya meditasi atau yoga, relaksasi ini dapat

dilakukan dengan latihan pelemasan tubuh, pijat, sambil mendengarkan iringan musik lembut dan tenang atau alunan ayat suci.

## **2. Bagi Pengurus Pondok**

Diharapkan untuk sering melakukan evaluasi kegiatan dalam pondok pesantren sehingga dapat memonitoring para santri secara fisik maupun psikis. Pengurus pondok diharapkan menyusun kegiatan yang sesuai dengan kondisi perkembangan remaja, sehingga dapat mengurangi tingkat stres pada santri. Misalnya setiap setahun sekali menyebarkan angket untuk melihat kebutuhan dan harapan santri. Hal ini dapat membantu pengurus ataupun pengasuh untuk melihat keefektifan dalam beberapa kegiatan yang telah disusun. Dapat pula memakai hari dimana khusus untuk melakukan diskusi terbuka untuk dapat mendengar apa yang menjadi pandangan santri, mungkin dari beberapa ide yang ada dapat membantu kegiatan menjadi lebih efektif dan menarik.

Pengurus pondok diharapkan menyediakan layanan yang membantu permasalahan santri ketika berada di pondok pesantren seperti layanan konseling. Pelayanan konseling dapat membantu beberapa santri yang mungkin tidak dapat mengkomunikasikan apa yang ada dalam dirinya pada teman atau orang lain. Mengingat tidak semua orang percaya dan mampu menceritakan pada orang yang menurutnya kurang tepat.

Seminar perlu diadakan untuk menambah wawasan santri terhadap beberapa permasalahan. Misalnya mengadakan seminar untuk cara mengolah stres, membangkitkan motivasi, membangkitkan ESQ (Emotional Spiritual Quotient). Dengan seminar tersebut setidaknya santri remaja mampu



menambah wawasan sehingga memiliki beberapa cara untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi.

Pengurus pondok diharapkan dapat memberikan informasi secara ilmiah terhadap pengetahuan yang dianggap mitos, sehingga tidak menjadi keyakinan yang turun temurun dan dianggap hal gaib, namun sebenarnya kejadian *sleep paralysis* disebabkan salah satu faktor penyebabnya adalah stres. Misalnya mengadakan diskusi untuk membahas *sleep paralysis* atau mengadakan seminar untuk mengubah persepsi atau keyakinan yang dianggap santri memiliki kaitan dengan makhluk gaib.

### **3. Bagi Keluarga**

Bagi keluarga khususnya orangtua, diharapkan mampu memberikan wawasan maupun informasi tentang *sleep paralysis* sehingga orang tua ikut berperan terhadap perkembangan psikologis maupun fisik anak yang sedang dialami. Bahwasanya fenomena *sleep paralysis* bukan terjadi karena keyakinan ataupun cerita turun-menurun melainkan ini berpengaruh juga terhadap masalah apa yang sedang dialami anak.

Orangtua diharapkan untuk lebih peka terhadap sifat, sikap, dan kebiasaan remaja yang berubah sehingga bisa mengetahui bahwa remaja berada dalam tekanan atau stres. Ada baiknya orangtua dapat menjadi contoh yang positif bagi anak remaja terutama dalam menghadapi sebuah masalah misalnya memotivasi remaja untuk lebih bisa membicarakan masalahnya terhadap orangtua dan mengajarkan remaja untuk menyelesaikan masalahnya tidak dengan setengah-setengah. Peran keluarga yang demikian akan mampu

mengurangi tingkat stres terhadap santri. Santri akan merasa nyaman dan terbuka terhadap masalah yang dihadapi. Misalnya memanfaatkan waktu saat bersama anak dengan mengobrol. Awali dengan obrolan ringan dan diselingi dengan candaan, selanjutnya tanyakan apapun yang dirasakan tanpa menyela dengan beberapa nasehat karena saat disela, seringkali santri menjadi tertutup. Menasehati memang perlu dilakukan namun mendengarkan seluruh apa yang dirasakan anak menjadi penting untuk dapat secara tepat menasehati anak.

#### **4. Bagi Peneliti selanjutnya**

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan informasi bagi peneliti selanjutnya. Selain itu dapat meneliti lebih lanjut mengenai jenis *sleep paralysis* dan perbedaan jenis halusinasi pada beberapa kultur di Indonesia. Diharapkan penelitian selanjutnya mampu mengambil responden yang berbeda.

Penelitian selanjutnya mampu memperkirakan waktu dalam pengambilan data yang disesuaikan waktu responden dengan jadwal yang cukup padat. Selain itu, penelitian selanjutnya menyertakan dan mampu mengidentifikasi hubungan komponen tambahan terkait karakteristik tingkatan kependudukan, suku, jenis kelamin, dan umur kecemasan sehingga lebih menunjang, memperkuat, ataupun memperoleh hasil yang lebih rinci dalam pembahasan hasil penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- American Academy of Sleep Medicine. 2005. *International Classification of Sleep Disorder: Diagnostic and Coding Manual, 2nd ed.* Chicago: Westchester, IL.
- Andarini, S. R., & Fatma, A. 2013. Hubungan antara Distress dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi. *Jurnal*. Universitas Sahid Surakarta. Retrieved April, 19 2013 from [www.jurnal.usahidsolo.ac.id/index.php/talenta/article/view/72/63](http://www.jurnal.usahidsolo.ac.id/index.php/talenta/article/view/72/63).
- Anna, L. K. 2013. Sleep Paralysis, Panik dan Merasa Lumpuh Saat Tidur. Retrieved Maret, 28 2013. From <http://health.kompas.com/read/2013/03/28/09571365/Sleep.Paralysis.Panik.dan.Merasa.Lumpuh.Saat.Tidur>
- Ardiningsih, U. 2012 Stres: Dampak dan Upaya Penanggulangannya. Retrieved May, 28 2013 from <http://pranaindonesia.wordpress.com/artikel-2/dampak-stres/>
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Azwar, S. 2012. *Penyusunan Skala Psikologi*(2<sup>nd</sup> ed). Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Chaplin, J.P. 2002. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Cheyne, J. A., Rueffer, S. D., & Newby-Clark, I. R. 1999. Hypnagogic and hypnopompic hallucinations during sleep paralysis: neurological and cultural construction of the nightmare. *Journal*. Consciousness and Cognition, 8, 319-337. Retrieved Oct, 19 2013 From <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10487786>.

- Cheyne, J.A., Newby-Clark, I. R., & Rueffer, S. D. 1999. Sleep Paralysis and associated Hypnagogic and Hypnopompic experiences. *Journal. Journal of Sleep Research*, 8, 313-318. Retrieved October, 19 2013
- Cheyne, J. A. 1999. Relations Among Hypnagogic and Hypnapompic Experiences Associated with Sleep Paralysis. *Journal. Journal Research*, 8, 313-317. Retrieved October, 7 2013 <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10646172>.
- Cheyne, J. A. 2002. Situational Factors Affecting Sleep Paralysis and Associated Hallucinations: Position and Timing Effects. Canada: *Journal of Sleep Research*, 11, 169-177. Retrieved May, 9 2013 from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12028482>.
- Cheyne, J. A. 2002. Waterloo unusual sleep experiences questionnaire-VIIIa. Retrieved May 19, 2013 from <http://watarts.uwaterloo.ca/~acheyne/spquest01.html>.
- Cheyne, J. A. 2003. Sleep Paralysis and the Structure of Waking-Nightmare Hallucination. *Journal. Dreaming*, 13, 163-179. Retrieved May, 19 2013  
From <http://link.springer.com/article/10.1023%2FA%3A1025373412722>.
- Cheyne, J. A. 2005. Sleep Paralysis Episode Frequency and Number, Types, and Structure of Associated Halusination. *Journal. Journal of Sleep Research*, 14, 319-324. Retrieved May, 18 2013 From <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16120108>.
- Cheyne, J. A. 2006. *Sleep Paralysis: State Transition Distrubtion and Narcolepsy*. In C, Basseti & E. Migot (Eds), *Narcolepsy and Hipersomnia* (pp. 109-117). NewYork : Dekker.
- Cheyne, J. A., & Pennycook, G. 2013. Sleep Paralysis Postepisode Distress : Modeling Potential Effects of Episode Characteristics, General Psychological Distress, Beliefs, and Cognitive Style. *Journal. Clinical*



Psychological Science, 1, 135. Retrieved May 18, 2013. from <http://cpx.sagepub.com/content/1/2/135>.

Darma, A. A. G. B. W., Wiranata, A. A., Nadiasa, M. 2013. Analisis Sistem Pengadaan Bahan dan Peralatan pada Proyek Konstruksi Jembatan Tukad Penet Di Badung Bali. *Jurnal Ilmiah Elektronik Infrastruktur Teknik Sipil*. Denpasar: Universitas Udayana. Retrieved May, 19 2013 from [ojs.unud.ac.id/index.php/jieits/article/download/5618/4262](http://ojs.unud.ac.id/index.php/jieits/article/download/5618/4262).

Divasari. 2012. Stres: Jenis, Aspek, Penyebab, Reaksi Fisik-Psikologis, Klasifikasi dan Bagaimana Mengelolanya Retrieved April, 17 2013 from <http://deevashare.blogspot.com/2012/05/stres-jenis-aspek-penyebab-reaksi-fisik.html>.

Eva. 2010. Memahami Fenomena Sleep Paralysis. Retrieved March, 17 2013 from <http://xfile-enigma.blogspot.com/2010/03/memahami-fenomena-sleep-paralysis.html>.

Goliszek, A. 2005. *60 second manajemen stres*. Jakarta: Grasindo.

Hadi, S. 2000. *Metedologi Penelitian*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.

Handayani, S. W. R. I. 2012. *Hubungan Konsep Diri dan Stres dengan Prokrastinasi akademik pada Mahasiswa*. Tesis, tidak diterbitkan. Surabaya: Universitas 17 Agustus 1945.

Harifudianto, I. S. 2012. Pengaruh Hipnoterapi dan Meditasi terhadap Stres. Tesis, tidak diterbitkan. Surabaya: Universitas 17 Agustus 1945.

Harnowo, P. A. 2012. *Tingkat Stres Naik Dari Tahun ke Tahun Sejak 1983*. Retrieved April, 07 2013 from <http://health.detik.com/read/2012/06/15/172827/1942486/763>  
[tingkat-stres-naik-dari-tahun-ke-tahun-sejak-1983](http://health.detik.com/read/2012/06/15/172827/1942486/763).

Herman, J., 1997. *Literature and Sleep: An Instance of Sleep Paralysis in Moby-Dick*. *Journal. American Sleep Disorders Association Research Society*, 7, 577-579. Retrieved May, 21 2013 from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9322274>.

Hurd, R. 2013. *The Sleep Paralysis Report: Symptoms, Causes, and How to Treat it Naturally*. Retrieved May 19, 2013 from [www.dreamstudies.org](http://www.dreamstudies.org).

Hurlock, E. B. 1980. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga. Mitchell Beazley

Hurlock. 1999. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga

<http://id.wikipedia.org/wiki/Stres>. Retrieved March 17, 2013

[http://en.wikipedia.org/wiki/Sleep\\_paralysis](http://en.wikipedia.org/wiki/Sleep_paralysis). Retrieved March 17, 2013

[http://id.wikipedia.org/wiki/Kelumpuhan\\_tidur](http://id.wikipedia.org/wiki/Kelumpuhan_tidur). Retrieved March 17, 2013

<http://id.wikipedia.org/wiki/Santri> Retrieved May, 19 2014

<http://indonesiaindonesia.com/f/59010-sleep-paralysis/>. Retrieved April 19 2013

<http://www.thesleepparalysisproject.org/about-sleep-paralysis/culture-and-history/>. Retrieved April 19 2013

<http://health.kompas.com/read/2013/03/28/09571365/Sleep.Paralysis.Panik.dan.Merasa.Lumpuh.Saat.Tidur>. Retrieved Maret, 28 2013

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/003211.htm>. Retrieved March, 14 2013

Kumala, P. 1998. *Kamus Saku Kedokteran Dorland*. Jakarta: EGC.

Larasaty, R. 2012. Hubungan Tingkat Stres dDengan Kejadian Sleep Paralysis Pada Mahasiswa FIK UI Angkatan 2008. *Skripsi*. Depok: Universitas Indonesia. Retrieved April 26, 2013 from [www.lib.ui.ac.id/file?file=digital/20308815](http://www.lib.ui.ac.id/file?file=digital/20308815).

Hidayah, L. 2014. Hubungan antara self-esteem dengan kecenderungan body dysmorphic disorder pada lesbian remaja. *Skripsi*, tidak diterbitkan. Surabaya: Universitas 17 Agustus 1945.

Maramis, W.F. 1980. *Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: Airlangga University Press.

Mandas, A. L. 2014. Hubungan antara emotion-focused coping dengan kecenderungan tindakan self-poisoning pada remaja di Surabaya *Skripsi*, tidak diterbitkan. Surabaya: Universitas 17 Agustus 1945.

Medlineplus of the U.S. National Library of Medicine National Institutes of Health (2014). *Stress and anxiety*. Retrived March, 14 2013 from <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/003211.htm>.

Murphy, G., & Egan, J. 2010. Sleep Paralysis and Hallucinations: What Clinical Need to Know. *Article*. The Irish Psychologist, 36 (5) 95. Retrieved May 5, 2013 from [www.lenus.ie/hse/bitstream/.../IPMarch2010.pdf](http://www.lenus.ie/hse/bitstream/.../IPMarch2010.pdf).

- Morgan, Clifford, T., King, R. A., Weizz, J. R., Schopler, J. 1986 *Introduction to Psychology*. New York. Mc. Graw Hill co.
- Noor, T. 2011 Hubungan Stres dan Motivasi Kerja dengan Perilaku Prokrastinasi Guru SMK. *Tesis*, tidak diterbitkan. Surabaya: Universitas 17 Agustus 1945.
- Pestonjee, D. M. 1992. *Stres dan Coping*. Jakarta. Erlangga.
- Peters. B. 2012. What Causes Sleep Paralysis : Triggers Include Sleep Deprivation, Sleeping on Back. Retrieved April 18, 2013 from <http://sleepdisorders.about.com/od/causesofsleepdisorder1/a/What-CausesSleepParalysis.htm><http://xfileenigma.blogspot.com/2010/03/memahami-fenomena-sleep-paralysis.html>.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Praktik. (edisi 4)*, (Asih, Yasmin; Penerjemah). Jakarta: EGC. (sumber asli diterbitkan 1997).
- Rafkowne. 2004. *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Santrock, J. W. 2002. *Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: Erlangga
- Santrock, J. W. 2003. *Adolescence*. Jakarta: Erlangga. Sigar.
- Latifah, M. 2008. *Pertumbuhan Fisik & Kesehatan Remaja*. Retrieved March 11, 2013, from <http://tumbuhkembanganak.edublogs.org/2008/05/26/pertumbuhan-fisik-kesehatan-remaja/>
- Sarafino, E. P. 2008. *Health Psychology : Biopsychological Interactions*. New York. John Wiley & Sons Incorporated