

## **PENGARUH TIDUR PAGI SETELAH SUBUH (HAILULLAH) TERHADAP TINGKAT STRES MAHASISWA**

**Siti Miftahul Jannah<sup>1)</sup>, Rizki Gatot Febrian<sup>2)</sup>, Cindy Desy Ariyani<sup>3)</sup>, Darosy Endah  
Hyoscyamina<sup>4)</sup>**

<sup>1)</sup> Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

<sup>2)</sup> Jurusan Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro

<sup>3)</sup> Jurusan Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro

<sup>4)</sup> Dosen Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

Jl.Prof.H.Soedarto S.H, Tembalang, Kec. Tembalang, Kota Semarang, Jawa Tengah 50275

<sup>1)</sup>[dcmita4@gmail.com](mailto:dcmita4@gmail.com), <sup>2)</sup>[gatot.8c24@gmail.com](mailto:gatot.8c24@gmail.com), <sup>3)</sup>[cindydesy.03@gmail.com](mailto:cindydesy.03@gmail.com),  
[bundarosyendah@gmail.com](mailto:bundarosyendah@gmail.com)<sup>4)</sup>

### **ABSTRACT**

There have been many studies that reveal the benefits of sleep, especially sleep at night. However, not many studies have revealed the effect of morning sleep on a person's condition. Researchers are interested in examining the stress level of students who do *hailullah* (morning sleep after Fajr Prayer) with students who do not do *hailullah* (morning sleep after Fajr Prayer), because most students choose to sleep after dawn compared to night time. This study is a non-experimental study with a correlation research design involving 56 students who perform daily *hailullah* (morning sleep after Fajr Prayer). The measuring instrument used was the DASS 21 scale (The Depression, Anxiety and Stress Scale - 21 Items). Data were analyzed using Wilcoxon test. The difference between the pre-test and post-test scores in the control subjects was not significant in all three aspects with the significance value of depression, anxiety and stress was 0.816; 0.210; 0.543. In the experimental subjects, there were significant changes in the pre-test and post-test scores on anxiety and stress with a significance value of each aspect of 0.003 and 0.023, while at the level of depression, no significant change was evidenced by the significance value of 0.173. Researchers hope that this research can be continued, both with the same or different variables and the results can be applied to the community in everyday life. In future studies, it is expected to be able to use more subjects so that they can represent the population. In addition, it is also hoped to use more specific control variables so that more valid data are generated because they are not influenced by other different factors.

**Keywords :** *hailullah*, depression, anxiety, stress

### **ABSTRAK**

Telah banyak penelitian yang mengungkapkan manfaat dari tidur khususnya tidur pada malam hari. Namun, belum banyak penelitian yang mengungkapkan tentang pengaruh tidur pagi terhadap kondisi seseorang. Peneliti tertarik untuk meneliti tingkat stres mahasiswa yang melakukan *hailullah* (tidur pagi setelah Sholat Subuh) dengan mahasiswa yang tidak melakukan *hailullah* (tidur pagi setelah Sholat Subuh), dikarenakan kebanyakan mahasiswa memilih untuk tidur setelah subuh dibandingkan waktu malam. Penelitian ini adalah penelitian non eksperimental dengan desain penelitian korelasi yang melibatkan 56 mahasiswa yang

dalam kesehariannya melakukan *hailullah* (tidur pagi setelah Sholat Subuh). Alat ukur yang digunakan adalah skala DASS 21 (*The Depression, Anxiety and Stress Scale - 21 Items*). Data dianalisis menggunakan uji *wilcoxon*. Perbedaan antara nilai *pre test* dan *post test* pada subjek kontrol tidak signifikan pada ketiga aspek dengan nilai signifikansi depresi, kecemasan dan stres adalah 0,816; 0,210; 0,543. Pada subjek eksperimen, terdapat perubahan yang signifikan pada nilai *pre test* dan *post test* pada kecemasan dan stres dengan nilai signifikansi masing-masing aspek yaitu 0,003 dan 0,023, sedangkan pada tingkat depresi, tidak mengalami perubahan yang signifikan dibuktikan dengan nilai signifikansi 0,173. Peneliti mengharapkan penelitian ini dapat dilanjutkan, baik dengan variabel yang sama maupun berbeda dan hasilnya dapat diterapkan kepada masyarakat dalam kehidupan sehari-hari. Dalam penelitian selanjutnya, diharapkan dapat menggunakan jumlah subjek lebih banyak sehingga dapat mewakili populasi. Selain itu, diharapkan juga menggunakan variabel kontrol yang lebih spesifik sehingga dihasilkan data yang lebih valid karena tidak dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang berbeda.

**Kata Kunci** : *hailullah*, depresi, kecemasan, stres

## PENDAHULUAN

Stres adalah suatu keadaan yang muncul akibat ketidakseimbangan antara tekanan yang dihadapi individu dan kemampuan untuk menghadapi (Lazarus dan Folkman dalam Evanjeli, 2012). Stres dapat terjadi kepada siapa saja termasuk mahasiswa. Mahasiswa adalah seseorang yang belajar di perguruan tinggi baik di universitas, institute, maupun akademi. Mahasiswa memiliki kegiatan yang beragam seperti kuliah, praktikum, organisasi, maupun bekerja *part time*. Mahasiswa yang melaksanakan tanggung jawab dan peran kuliah dengan baik memiliki pola tidur yang tidak teratur. Mahasiswa yang mengerjakan tugas kuliah hingga larut malam pada pagi harinya akan tidur hingga waktu kuliah dimulai.

Tidur diperlukan oleh setiap individu termasuk mahasiswa. Tidur digunakan sebagai salah satu cara untuk beristirahat dan memulihkan kondisi tubuh. Dilihat dari sudut pandang fisiologis, kualitas tidur yang buruk berdampak pada kondisi kesehatan, seperti meningkatkan kelelahan atau mudah letih. Sementara secara psikologis dapat menyebabkan emosi yang tidak stabil, kurang percaya diri, dan kecorobohan (Sulistiyani, 2012). Menurut penelitian yang dilakukan terhadap 197

mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau, sebanyak 162 mahasiswa (82,2%) memiliki kualitas tidur yang buruk (Sarfriyanda, Karim, & Dewi, 2015). Hal itu menandakan bahwa banyak mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang kurang baik. Ditambah lagi rutinitas kegiatan yang membuat kuantitas tidur seseorang menjadi berkurang pada malam harinya. Akibatnya kuantitas tidur seseorang juga menurun, padahal kuantitas tidur juga merupakan salah satu hal penting yang perlu diperhatikan selain kualitas tidur. Kurang tidur dapat membahayakan bagi diri kita sendiri dan orang lain. Seseorang yang kurang tidur kemudian mengemudi kendaraan sendiri sering mengalami kecelakaan fatal. Selain itu, kurang tidur dapat pula mengakibatkan masalah dalam keluarga dan perkawinan, karena kurang tidur dapat membuat orang cepat marah dan lebih sulit diajak bergaul. Telah banyak penelitian yang mengungkapkan manfaat dari tidur khususnya tidur pada malam hari. Salah satu fungsi tidur yang paling utama adalah untuk memungkinkan sistem syaraf pulih setelah digunakan selama satu hari (Purwanto, 2008). Namun, belum banyak penelitian yang mengungkapkan tentang pengaruh tidur pagi terhadap kondisi seseorang. Tidur pagi dalam perspektif Islam memiliki hukum makruh

sebagaimana dijelaskan oleh Ibnu Qayyim rahimahullah, yang artinya : “Di antara hal yang makruh menurut para ulama adalah tidur setelah Sholat Subuh hingga matahari terbit karena waktu tersebut adalah waktu memanen ghanimah (waktu meraih kebaikan yang banyak).” (Madarijus Salikin, 1: 369). Pada kesempatan kali ini, peneliti tertarik untuk meneliti tingkat stres mahasiswa yang melakukan *hailullah* (tidur pagi setelah Sholat Subuh) dengan mahasiswa yang tidak melakukan *hailullah* (tidur pagi setelah Sholat Subuh), dikarenakan kebanyakan mahasiswa memilih untuk tidur setelah subuh dibandingkan waktu malam.

## **METODE**

Penelitian ini adalah penelitian non eksperimental dengan desain penelitian korelasional untuk melihat pengaruh tidur pagi setelah subuh (*hailullah*) terhadap tingkat stres mahasiswa.

Responden penelitian adalah mahasiswa Universitas Diponegoro yang berdomisili di Tembalang, umur 18-22 tahun, dan memiliki kebiasaan tidur pagi setelah subuh (*hailullah*). Adapun pemilihan kriteria subjek didasarkan pada banyaknya mahasiswa yang memiliki kebiasaan tersebut. Mahasiswa yang bersedia menjadi responden penelitian ini diminta untuk mengisi *google form* terlebih dahulu yang disediakan oleh peneliti. Target responden 60 mahasiswa dan dari penyebaran *google form* yang dilakukan, didapatkan responden sebanyak 67. Setelah itu, responden harus mengisi *informed consent* sebagai tanda bahwa responden tersebut benar bersedia untuk menjadi subjek penelitian. Subjek yang bersedia menjadi responden penelitian sebanyak 56 mahasiswa. Kemudian 56 responden tersebut dibagi menjadi 28 responden kelompok kontrol dan 28 responden kelompok perlakuan. Kemudian, kedua kelompok diminta untuk melakukan *pretest* sebelum diadakannya perlakuan.

*Pretest* dilakukan menggunakan skala DASS 21. *The Depression, Anxiety and Stress Scale - 21 Items* (DASS-21) adalah serangkaian skala yang dirancang untuk mengukur keadaan emosi depresi, kecemasan dan stres seseorang. Masing-masing dari tiga skala DASS-21 berisi 7 item, dibagi menjadi subskala dengan konten yang serupa. Sehingga total pernyataan yang diajukan kepada setiap responden adalah 21 pernyataan. Responden diminta untuk memilih sesuai kondisinya dengan poin 0 jika pernyataan sangat tidak sesuai dengan diri responden sepenuhnya, poin 1 jika pernyataan diterapkan pada responden sampai tingkat tertentu, atau pada suatu saat, poin 2 jika diterapkan responden untuk tingkat yang cukup besar atau sebagian waktu, dan poin 3 diterapkan responden sangat banyak atau sebagian besar waktu. Kemudian skor untuk depresi, kecemasan dan stres dihitung dengan skor yang didapat dijumlahkan lalu dikali 2 kemudian dibandingkan dengan *cut off* yang sesuai.

Tabel 1 Cut Off Skor Depresi, Kecemasan, dan Stress

Kategori	Depresi	Cemas	Stres
<i>Normal</i>	0-9	0-7	0-14
<i>Mild</i>	10-13	8-9	15-18
<i>Moderate</i>	14-20	10-14	19-25
<i>Severe</i>	21-27	15-19	26-33
<i>Extremely severe</i>	28+	20+	34+

Skala depresi menilai disforia, keputusan, devaluasi kehidupan, penghinaan diri, kurangnya minat / keterlibatan, anhedonia dan inersia. Skala

kecemasan menilai gairah otonom, efek otot rangka, situasional kecemasan, dan pengalaman subjektif dari pengaruh cemas. Skala stres sensitif terhadap tingkat gairah nonspesifik kronis. Skala stres ini menilai kesulitan bersantai, rangsangan gugup, dan mudah marah / gelisah, mudah marah / terlalu reaktif dan tidak sabar.

Setelah dilakukan *Pretest* kelompok perlakuan diminta untuk mengubah perilaku dari tidur pagi menjadi tidak tidur pagi. Sementara kelompok kontrol tetap melakukan kebiasaan mereka yaitu tidur pagi. Setelah perlakuan, kedua kelompok diminta untuk melakukan *Post test* dimana metode *Post test* yang digunakan sama persis dengan metode *Pretest*. Lalu, jumlah skor *Pretest* maupun *Post test* dihitung.

Setelah perhitungan skor dan pengelompokan nilai berdasar *cut off*, data dianalisis untuk melihat pengaruh tidur pagi setelah subuh (*hailullah*) terhadap tingkat stres mahasiswa. Pada penelitian ini, pengolahan data dilakukan dengan analisis *wilcoxon*.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dalam penelitian kali ini, peneliti menggunakan 56 mahasiswa Universitas Diponegoro dengan rentang usia 18-22 tahun sebagai subjek penelitian. Dari 56 subjek penelitian tersebut, kemudian dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu : 1. Kelompok dengan perlakuan tidak tidur pagi selama 1 pekan sebagai kelompok eksperimen, dan 2. Kelompok dengan perlakuan tidur pagi selama 1 pekan sebagai kontrol.

Dalam penelitian ini, terdapat 3 aspek yang diukur, yakni depresi, kecemasan, dan stres. Pengujian terhadap tingkat depresi, kecemasan, dan stres dilakukan dalam 2 tahap, yakni sebelum (*pre test*) dan setelah perlakuan tidur atau tidak tidur pagi (*post test*).

Selanjutnya, data tersebut diolah menggunakan perangkat lunak pengolah

data untuk menentukan apakah terdapat pengaruh yang berarti dari perlakuan *hailullah* (tidur pagi setelah salat subuh) terhadap tingkat stres mahasiswa dengan 3 aspek yang dinilai yakni depresi, kecemasan, dan stres. Hasil olah data menggunakan perangkat lunak pengolah data terdapat dalam tabel 1 dan 2.

Tabel 2 Hasil Olah Data pada Subjek Kontrol

**Test Statistics<sup>a</sup>**

	Depresi	Kecemasan	Stres
Z	-.232 <sup>b</sup>	-1.254 <sup>b</sup>	-.609 <sup>c</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.816	.210	.543

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on negative ranks.
- c. Based on positive ranks.

Dari tabel di atas, dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan pada hasil nilai *pre test* dan *post test* pada subjek kontrol, yang kemudian diuji menggunakan metode Wilcoxon menggunakan software pengolah data. Nilai signifikansi pada hasil pengujian perbedaan antara nilai *pre test* dan *post test* pada masing-masing aspek yang dinilai adalah : depresi 0,816; kecemasan 0,210; dan stres 0,543; dimana nilai signifikansi yang berpengaruh adalah <0,05; sehingga dapat disimpulkan bahwa perbedaan antara nilai *pre test* dan *post test* pada subjek kontrol tidak signifikan pada ketiga aspek yang dinilai.

Tabel 3 Hasil Olah Data pada Subjek Eksperimen

**Test Statistics<sup>a</sup>**

	Depresi	Kecemasan	Stres
Z	-1.363 <sup>b</sup>	-3.022 <sup>b</sup>	-2.279 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.173	.003	.023

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on positive ranks.

Dari tabel di atas, dapat dilihat bahwa nilai signifikansi pada subjek eksperimen pada masing-masing aspek yang dinilai adalah : depresi 0,173; kecemasan 0,003; dan stres 0,023; dimana nilai signifikansi yang berpengaruh adalah  $<0,05$ ; sehingga dapat disimpulkan pada subjek eksperimen, terdapat perubahan yang signifikan pada nilai *pre test* dan *post test* pada kecemasan dan stres, sedangkan pada tingkat depresi, tidak mengalami perubahan yang signifikan. Perubahan yang terdapat dalam penelitian ini adalah penurunan tingkat kecemasan dan stres pada subjek eksperimen setelah diberi perlakuan berupa tidak tidur pagi selama 1 pekan.

Hingga penelitian ini dilakukan, memang belum terdapat penelitian sebelumnya mengenai pengaruh tidur pagi (*hailulah*), sehingga belum dapat dibandingkan dengan hasil penelitian lainnya. Dari penelitian lain mengatakan bahwa hal yang mempengaruhi tingkat stres adalah jenis kelamin, pengaruh teman, pengaruh orang tua, dan pengaruh dosen (Sutjiato, et al., 2015). Selain itu, dalam penelitian lain disebutkan bahwa tingkat kesabaran dapat mengurangi tingkat stres dalam menghadapi ujian pada mahasiswa sebanyak 27%, dimana rata-rata subjek dalam penelitian tersebut memiliki tingkat stres dalam menghadapi ujian dalam kategori ringan (52,6 %) (Safitri, 2018). Perlu adanya variabel kontrol yang lebih spesifik untuk menguji pengaruh *hailulah* terhadap tingkat stres pada mahasiswa, misalnya dengan menyamakan kondisi sedang ujian atau tidak, berasal dari satu program studi dengan tugas yang sama, dan lain sebagainya.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil yang didapat dari penelitian ini, menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara *hailulah* (tidur pagi setelah salat subuh) terhadap tingkat depresi mahasiswa, namun terdapat hubungan antara *hailulah* (tidur pagi setelah salat subuh) terhadap tingkat

kecemasan dan stres mahasiswa berupa penurunan tingkat kecemasan dan stres pada subjek yang tidak melakukan *hailulah*.

Peneliti mengharapkan penelitian ini dapat dilanjutkan, baik dengan variabel yang sama maupun berbeda dan hasilnya dapat diterapkan kepada masyarakat dalam kehidupan sehari-hari. Dalam penelitian selanjutnya, diharapkan dapat menggunakan jumlah subjek lebih banyak sehingga dapat mewakili populasi. Selain itu, diharapkan juga menggunakan variabel kontrol yang lebih spesifik sehingga dihasilkan data yang lebih valid karena tidak dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang berbeda.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Peneliti mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya untuk kesempatan yang telah diberikan oleh Kemenristekdikti kepada peneliti melalui pendanaan Program Kreativitas Mahasiswa Universitas Diponegoro tahun 2018 sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Evanjeli, A. L. (2012). Hubungan Antara Stres, Somatisasi dan Kebahagiaan. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.

Masrukhin. 2014. "Tidur Dalam Perspektif Hadits". Skripsi S1 Fakultas Ushuluddin UIN Jakarta.

Safitri, A., 2018. Hubungan antara Kesabaran dengan Stres Menghadapi Ujian pada Mahasiswa. Jurnal Islamika, Volume 1, pp. 34-40.

Sarfriyanda, J., Karim, D., & Dewi, A. (2015, Oktober). Hubungan antara Kualitas dan Kuantitas Tidur dengan Prestasi Belajar Mahasiswa. JOM, 2, 1178-1185.

Sulistiyani, C. (2012). Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1, 280-292.

Sutjiato, M., Kandou, G. D. & Tucunan, A. A. T., 2015. Hubungan Faktor Internal dan Eksternal dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *JIKMU*, 1 Januari, Volume 5, pp. 30-42.