

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Individu dituntut untuk memenuhi kebutuhan dasar manusia guna kelangsungan hidupnya. Kebutuhan dasar pada manusia merupakan unsur-unsur yang dibutuhkan dalam menjaga keseimbangan baik secara fisiologis maupun psikologis. Hal ini tentunya bertujuan untuk mempertahankan kebutuhan dan kesehatan. Istirahat dan tidur merupakan kebutuhan dasar yang dibutuhkan oleh semua orang. Setiap orang memerlukan kebutuhan istirahat atau tidur yang cukup agar tubuh dapat berfungsi secara normal. Pada kondisi istirahat dan tidur, tubuh melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan stamina tubuh hingga berada dalam kondisi yang optimal. Pola tidur yang baik dan teratur memberikan efek yang bagus terhadap kesehatan (Guyton & Hall, 2007).

Tidur merupakan salah satu aktivitas terpenting manusia. Bila aktivitas ini dapat dijalani seseorang dengan baik, maka efeknya akan mengenai berbagai dimensi kehidupan seseorang di waktu terjaga. Maas (2002), mengungkapkan bahwa proses tidur jika diberi waktu yang cukup dan lingkungan yang tepat, menghasilkan tenaga yang luar biasa, karena seperempat hingga sepertiga hidup manusia yang seharusnya dilewati dengan tidur, berpengaruh besar terhadap dua pertiga lainnya dalam hal kewaspadaan, energi, daya ingat, daya pikir, kecekatan reaksi, produktivitas, kinerja, ketrampilan komunikasi, kreativitas, keselamatan, dan kesehatan prima, maka tidur berfungsi untuk memulihkan, meremajakan, dan

memberikan energi bagi tubuh dan otak, sehingga memiliki kualitas tidur sangat diperlukan bagi setiap individu.

Kualitas tidur setiap individu dikatakan baik apabila tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya. Kualitas tidur ditentukan oleh bagaimana seseorang mempersiapkan waktu tidurnya dengan cukup dan pola tidurnya pada malam hari seperti kedalaman tidur dan kemudahan untuk tertidur tanpa bantuan medis (Hidayat, 2006). Sebuah penelitian yang dilakukan oleh *National Sleep Foundation* pada orang dewasa di Amerika menunjukkan bahwa orang dewasa yang mencukupi kebutuhan tidurnya tidak saja memiliki prestasi akademis dan olah raga yang gemilang, tetapi kelompok ini juga cenderung lebih bahagia (Sativa, 2013).

Menurut Maas (2002), tidur adalah suatu keadaan di mana kesadaran seseorang akan sesuatu menjadi turun, namun aktivitas otak tetap memainkan peran yang luar biasa dalam mengatur fungsinya, seperti mengatur fungsi pencernaan, aktivitas jantung dan pembuluh darah, serta fungsi kekebalan dalam memberikan energi pada tubuh dan dalam pemrosesan kognitif, termasuk penyimpanan, penataan, dan pembacaan informasi yang disimpan dalam otak, serta perolehan informasi saat terjaga. Sedangkan kualitas tidur menurut Nashori dan Diana (2005) adalah suatu keadaan di mana tidur yang dijalani seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran disaat terbangun.

Kualitas tidur mengandung aspek-aspek tertentu. Aspek-aspek dari kualitas tidur menurut Nashori & Subandi (2011), ada lima yaitu: a) Nyenyak selama tidur (tidak mengalami gangguan tidur). b) Waktu tidur yang cukup

(minimal enam jam dalam sehari) bila seseorang dapat tidur dalam waktu yang cukup maka seseorang akan siap melakukan aktivitas-aktivitas yang harus dikerjakannya saat tersadar. c) Tidur lebih awal dan bangun lebih awal, keteraturan tidur dan terjaga adalah sesuatu yang sangat penting, namun yang tak kalah penting dalam keteraturan itu adalah perlunya seseorang tidur awal dan bangun lebih awal. d) Merasa segar setelah terbangun, saat terbangun dari tidur yang cukup seseorang semestinya merasa segar atau bugar saat terbangun. e) Tidak bermimpi buruk, tidur yang berkualitas ditandai oleh tiadanya mimpi buruk yang hadir dalam tidur seseorang.

Memiliki kualitas tidur diperlukan bagi setiap individu terutama pada mahasiswa. Namun pada kenyataannya, menurut *The National Institute of Health* (NIH) mengatakan bahwa dari fenomena yang terjadi mahasiswa diidentifikasi sebagai populasi yang beresiko tinggi mengalami masalah tidur dan mengantuk di siang hari. Mahasiswa juga dilaporkan memiliki prevalensi yang tinggi terhadap gangguan tidur atau kualitas tidur yang buruk (Brown, Buboltz, Wc Jr & Soper, 2006). Penelitian pendahuluan dilakukan di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia menemukan bahwa 8 dari 10 mahasiswa mengalami perubahan pola tidur semenjak menjadi mahasiswa. Hal tersebut dikarenakan adanya beban tugas yang menuntut individu untuk segera diselesaikan, sehingga menyebabkan mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk (Davidson, 2001).

Penelitian yang dilakukan oleh Adawiyah (2016), menunjukkan bahwa kasus yang dialami mahasiswa pada umumnya juga dialami oleh mahasiswa yang tinggal di pesantren, karena tuntutan tugas dari pesantren dan perkuliahan yang

harus segera diselesaikan, tuntutan ini bersumber dari tuntutan eksternal dan tuntutan dari harapannya sendiri seperti tugas-tugas kuliah, beban pelajaran, tuntutan orang tua untuk berhasil di kuliahnya, dan penyesuaian sosial di lingkungan kampusnya. Tuntutan ini juga termasuk kompetensi perkuliahan dan meningkatnya kompleksitas materi perkuliahan yang semakin lama semakin sulit. Tuntutan dari harapan mahasiswa dapat bersumber dari kemampuan mahasiswa dalam mengikuti pelajaran, serta adanya beban pembelajaran tambahan yang menjadi kewajiban peserta didik di lingkungan pesantren, seperti kajian kitab kuning, pengembangan bahasa asing, serta pembelajaran lainnya di luar jam formal, hal ini yang menyebabkan mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk.

Menurut Kadarusman (2006), menjelaskan bahwa mahasiswa yang tinggal di pesantren disebut dengan *Santri*. *Santri* adalah orang yang mendalami kajian agama islam dengan berguru ke tempat yang jauh seperti pondok pesantren dan yang lainnya. Lebih lanjut dijelaskan bahwa santri berasal dari bahasa India *shastri*, dari akar kata *shastra* yang berarti buku-buku suci, buku-buku agama, atau buku-buku tentang ilmu pengetahuan. Sedangkan menurut Haedari (2004), pondok pesantren adalah lembaga pendidikan islam dengan sistem asrama, di mana Kyai sebagai pengasuh dan santri sebagai murid yang menuntut ilmu. Hal ini dilanjutkan bahwa lazimnya, pengelolaannya berada di bawah tanggung jawab satu keluarga secara turun temurun. Istilah pondok berasal dari bahasa Arab yaitu *funduq* yang berarti pesanggrahan atau tempat penginapan bagi orang yang bepergian. Berdasarkan hasil wawancara dengan pengurus pondok komplek Hindun-Annisa pada tanggal 20 Juni 2016 menyatakan bahwa pondok pesantren

selain sebuah lembaga pendidikan agama dan keagamaan, di dalam pondok pesantren para santri juga diajarkan kedisiplinan baik dalam hal mencari ilmu ataupun dalam mematuhi peraturan yang ada dalam pondok pesantren. Di dalam pondok pesantren terdapat dua kategori santri. Pertama, mahasiswa yang berstatuskan santri yaitu mahasiswa yang memiliki kegiatan di lingkungan pondok pesantren dan di lingkungan kampus. Kedua, santri yang hanya berfokus mendalami agama atau yang disebut dengan santri *takhassus*. Dalam penelitian ini, peneliti berfokus pada mahasiswa yang berstatuskan santri.

Mahasiswa yang berstatuskan santri memiliki rentang usia 18-40 tahun, sehingga berdasarkan teori perkembangannya masuk pada masa dewasa dini (Hurlock, 1980). Pada masa dewasa dini kebanyakan individu tidur di malam hari rata-rata 6-8 jam dan jarang sekali tidur siang. Kurang lebih 20% waktu tidur yang dihabiskan yaitu tidur REM (*Rapid Eye Movement*). Adapun gaya hidup dapat mengganggu pola tidur dewasa dini, seperti stres, hubungan keluarga, aktifitas sosial dapat mengarah pada insomnia dan penggunaan medikasi untuk tidur (Potter & Perry, 2005).

Kualitas tidur yang buruk akan sangat mengganggu kinerja tubuh terutama fungsi tubuh. Banyak hal yang menyebabkan individu memiliki kualitas tidur yang buruk, salah satunya adalah terlalu sering bangun sepanjang malam (Sativa, 2013). Orang yang sedang dalam kondisi kurang tidur, sering salah dalam mengambil keputusan serta kemampuan untuk melihat permasalahan akan menurun apalagi untuk memecahkannya (Lusia, 2014). Bahkan kondisi kurang tidur membuat individu menjadi lesu, mudah marah hingga tertekan (Chaplin,

2002). Tanda-tanda kurang tidur dapat dibagi menjadi dua yaitu tanda fisik dan tanda psikologis. Tanda fisik yaitu ekspresi wajah (area gelap di sekitar mata, bengkak di kelopak mata, konjungtiva kemerahan dan mata terlihat cekung), kantuk yang berlebihan (sering menguap), tidak mampu untuk berkonsentrasi (kurang perhatian), terlihat tanda-tanda keletihan seperti penglihatan kabur, mual dan pusing. Tanda psikologis seperti menarik diri, apatis dan respon menurun, merasa tidak enak badan, malas berbicara, daya ingat berkurang, bingung, timbul halusinasi, dan ilusi penglihatan atau pendengaran, kemampuan memberikan pertimbangan atau keputusan menurun (Hidayat, 2006).

Berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 01 Juli 2016 yang telah dilakukan peneliti dengan melibatkan 5 mahasiswa di salah satu Pondok Pesantren Krapyak Yogyakarta. Kelima mahasiswa tidak memiliki kualitas tidur yang baik, hal ini ditandai dengan tidak nyenyak selama tidur, tidak memiliki waktu tidur yang cukup (minimal enam jam dalam sehari), tidak terbiasa tidur lebih awal dan bangun tidak lebih awal, merasa tidak segar setelah terbangun dan sering bermimpi buruk. Santri mengungkapkan bahwa saat tidur santri sering terbangun terlebih pada saat ujian baik ujian tengah semester ataupun akhir semester, sering terbangun karena ingin kencing serta adanya gangguan eksternal berupa suara gaduh oleh santri lain di dalam pondok pesantren, karena setiap santri memiliki jadwal tidur yang berbeda-beda (aspek nyenyak selama tidur); santri lebih memilih menunda waktu tidur untuk belajar dari pada nilai ujiannya jelek dan bila masih ada tugas yang harus dikerjakan santri menunda waktu tidurnya hingga tugasnya selesai, sehingga santri memiliki jam tidur kurang lebih 4-5 jam dalam

sehari (aspek waktu tidur minimal 6 jam); santri sering memulai tidur saat larut malam sehingga mempengaruhi santri bangun pada keesokan harinya (aspek tidur lebih awal dan bangun lebih awal); hampir setiap harinya santri tidur sekitar 4-5 jam, sehingga santri masih merasa ngantuk ketika menjalani aktifitas dan tidak merasa segar setelah terbangun dari tidur (aspek merasa segar saat bangun), serta santri sering bermimpi buruk saat tidur (tidak bermimpi buruk). Terlihat dari hasil wawancara yang telah peneliti lakukan di atas menunjukkan bahwa kelima santri tidak menunjukkan aspek nyenyak selama tidur, aspek waktu tidur minimal enam jam dalam sehari, aspek tidur lebih awal dan bangun lebih awal, aspek merasa segar setelah terbangun, dan aspek tidak bermimpi buruk, sehingga dapat disimpulkan bahwa kelima santri memiliki kualitas tidur yang buruk.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur menurut Alimul (2006) ada enam yaitu, a) Penyakit, setiap penyakit menyebabkan ketidaknyamanan fisik yang menyebabkan masalah pada tidur. b) Lingkungan, tingkat cahaya dapat mempengaruhi seseorang untuk tidur, ketidaknyamanan dari suhu lingkungan dan kurangnya ventilasi dapat mempengaruhi tidur. c) Latihan fisik dan kelelahan, kelelahan yang berlebihan akibat kerja yang melelahkan mempunyai REM (*Rapid Eye Movement*) yang pendek. d) Diet dan kalori. Kehilangan berat badan berkaitan dengan penurunan waktu tidur total, terganggunya tidur dan bangun lebih awal. e) Obat-obatan dan zat-zat kimia, *hypnotics* atau obat tidur dapat mengganggu tidur NREM (*Non-Rapid Eye Movement*) tahap 3 dan 4 serta dapat menekan REM (*Rapid Eye Movement*). f) Stres, kecemasan dan depresi yang terjadi secara terus menerus dapat mengganggu tidur.

Menurut Ross, Niebling dan Heckert (1999), menyatakan bahwa salah satu faktor yang diduga mempengaruhi kualitas tidur adalah stres akademik. Kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh stres akademik yang terlalu tinggi (Maas, 2002). dijelaskan pula bahwa stres akademik yang terlalu tinggi dapat mengakibatkan cemas, kesulitan untuk tidur, sulit konsentrasi, menurunnya kemampuan menangani tugas, kehilangan rasa humor dan kehilangan kemampuan memecahkan masalah serta sangat rentan berpengaruh terhadap kestabilan emosi. Sementara penelitian yang dilakukan oleh Khavari (dalam Nashori & Wulandari, 2016), menunjukkan bahwa tidur yang baik atau berkualitas adalah kunci tercapainya perasaan nyaman dan bahagia, sehingga kualitas tidur sangat penting dimiliki setiap individu.

Berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 03 Juli 2016 yang telah dilakukan peneliti dengan melibatkan 5 mahasiswa di salah satu Pondok Pesantren Krapyak Yogyakarta. Kelima mahasiswa menunjukkan bahwa kualitas tidur dipengaruhi oleh stres akademik, ditandai dengan adanya mahasiswa pondok pesantren sering begadang sampai larut malam hanya sekedar mengerjakan serta menyelesaikan tugas baik tugas kuliah maupun tugas dari pondok pesantren. Selain itu, mahasiswa pondok pesantren juga ada yang mengikuti organisasi di luar semisal mengikuti organisasi di kampus dan di lembaga-lembaga lain. Dari kelima mahasiswa yang peneliti wawancarai, semua mahasiswa setelah kegiatan pondok selesai sekitar pukul 22.00 WIB hampir setiap malam tidur diwaktu larut hanya untuk menyelesaikan target yang harus segera diselesaikan oleh mahasiswa pondok pesantren yaitu berupa tugas-tugas akademik semisal target belajar,

mempersiapkan untuk mengaji besok dan target menyelesaikan tugas tepat waktu. Rata-rata mahasiswa pondok pesantren setiap harinya tidur 4-5 jam. Mahasiswa yang sering begadang dan kurang tidur keesokan harinya pasti mengeluh masalah mengantuk, dan kurang konsentrasi saat di kelas, sehingga dapat disimpulkan bahwa kelima mahasiswa pondok pesantren mengalami stres akademik.

Stres dapat terjadi pada siapa saja tidak terkecuali pada mahasiswa. Salah satu jenis stres yang sering ditemukan di kalangan mahasiswa ialah stres akademik. Stres akademik dapat terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan. Menurut Heiman & Kariv (2005), menyatakan bahwa stres akademik adalah stres yang disebabkan *academic stressor* dalam proses belajar dan berhubungan dengan kegiatan belajar. Desmita (2009), mendefinisikan stres akademik sebagai *school stress*, yaitu stres siswa yang bersumber dari tuntutan sekolah. Tuntutan sekolah tersebut lebih difokuskan pada tuntutan tugas-tugas akademis dan tuntutan dari pengajar. Dijelaskan pula bahwa stres akademik atau *school stress* adalah suatu ketegangan emosional yang muncul dari peristiwa-peristiwa kehidupan di sekolah dan perasaan terancamnya keselamatan atau harga diri siswa, sehingga memunculkan reaksi-reaksi fisik, psikologis dan tingkah laku yang berdampak pada penyesuaian psikologis dan prestasi akademis. Definisi lain stres akademik menurut Carveth (dalam Misra & Mckean, 2000), meliputi persepsi siswa terhadap banyaknya pengetahuan yang harus dikuasai dan persepsi terhadap ketidakcukupan waktu untuk mengembangkan pengetahuan.

Adapun stres akademik mengandung aspek-aspek tertentu. Menurut Robotham (2008), aspek-aspek dari stres akademik antara lain, a) kognitif, dilihat

dari fungsi kognitif, kondisi stres disebabkan oleh adanya kesulitan memusatkan perhatian dalam proses belajar dan memiliki pikiran negatif terhadap diri sendiri dari lingkungan sekitarnya; b) afektif, meliputi perasaan yang negatif dan percaya diri yang rendah akibat stres; c) fisiologis, respon fisiologis akibat stres yang biasanya terjadi adalah merasa sakit pada tubuh dan kebugaran fisik menurun; d) perilaku, meliputi berperilaku negatif dan mulai menghindari orang-orang di sekitarnya (anti sosial).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Alimul (2015), menjelaskan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur adalah stres. Beberapa hal yang menjadi penyebab sumber stres menurut Willy & Albert (2009), yakni frustrasi, konflik, tekanan dan krisis. Namun sumber stres yang akan dibahas dalam hal ini adalah konflik dan tekanan. Konflik terjadi apabila kita tidak memilih antara dua atau lebih macam kebutuhan atau tujuan, memilih satu berarti tidak tercapainya yang lain semisal seorang wanita yang berperan ganda, tuntutan ekonomi menyebabkan seorang wanita harus bekerja, membantu suami untuk memenuhi kebutuhan ekonomi, namun disisi lain seorang wanita berperan ganda yaitu menjadi seorang ibu untuk anak-anaknya. Hal ini sejalan dengan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti bahwa mahasiswa pondok pesantren memiliki peran ganda yaitu selain mempunyai tuntutan di dalam pondok pesantren juga terdapat tuntutan di luar pondok pesantren yaitu seperti kuliah dan mengerjakan tugas-tugas kuliah, serta keduanya tidak bisa dipilih salah satunya karena keduanya penting dan sangat berarti bagi dirinya. Sementara tekanan juga dapat menimbulkan masalah penyesuaian. Tekanan sehari-hari

biarpun kecil tetapi bila bertumpuk-tumpuk dan berlangsung lama dapat menimbulkan stres yang hebat. Tekanan, seperti ini dapat berasal dari dalam maupun luar seperti berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti bahwa mahasiswa pondok pesantren memiliki peran ganda yaitu dapat menyelesaikan tugas-tugasnya baik di luar maupun di dalam pondok pesantren.

Sementara penelitian yang dilakukan oleh Heiman & Kariv (2005), menunjukkan bahwa tuntutan dan tugas bersumber dari eksternal dan dari harapannya sendiri seperti tugas-tugas kuliah, beban pelajaran, tuntutan orang tua untuk berhasil di kuliahnya, dan penyesuaian sosial di lingkungan kampusnya. Tuntutan ini juga termasuk kompetensi perkuliahan dan meningkatnya kompleksitas materi perkuliahan yang semakin lama semakin sulit. Tuntutan dari harapan mahasiswa dapat bersumber dari kemampuan mahasiswa dalam mengikuti pelajaran, serta adanya beban pembelajaran tambahan yang menjadi kewajiban peserta didik di lingkungan pesantren, seperti kajian kitab kuning, pengembangan bahasa asing, serta pembelajaran lainnya diluar jam formal, sehingga hal tersebut dapat mengakibatkan mahasiswa pondok pesantren mengalami stres akademik.

Menurut Ross, Niebling & Heckert (1991), dalam penelitiannya menemukan bahwa, stres akademik pada mahasiswa dapat mempengaruhi perubahan pola tidur dan istirahat yang kurang. Selebihnya mempengaruhi pada perubahan pola makan, tanggung jawab baru, dan meningkatnya beban tugas. Perubahan pola tidur yang tidak teratur tak hanya mengganggu konsentrasi namun juga berpengaruh pada kemampuan metabolisme tubuh untuk bekerjasama dengan

baik, hal ini juga berpengaruh terhadap otak dengan dua cara, waktu terjaga akan melebihi batas normal atau ketidakmampuan untuk istirahat dalam waktu yang lama, pola tidur yang terganggu ini erat kaitannya dengan stres akademik (Kozier, 2004). Sementara penelitian yang dilakukan oleh Mumpuni (2010), menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami stres akademik tidak dapat langsung tidur nyenyak, walaupun bisa tidur, biasanya mahasiswa akan mengalami mimpi buruk, gangguan dalam tidur, nafas terengah-engah ketika tidur, dan sering bangun secara mendadak, maka dari itu beberapa hal tersebut, merupakan ciri-ciri adanya kualitas tidur yang rendah. Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijabarkan di atas, maka dapat dirumuskan masalah di antaranya adalah adakah hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa pondok pesantren?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan di atas maka dilakukan penelitian ini dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa pondok pesantren.

2. Manfaat Penelitian

Manfaat yang terdapat dalam penelitian ini terdiri dari dua jenis manfaat, yang pertama yakni manfaat secara teoritis dan yang kedua yakni manfaat secara praktis, sebagai berikut:

a. Manfaat Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian ilmu psikologi khususnya dalam ilmu Psikologi Sosial-Klinis terkait stres akademik serta kaitannya dengan kualitas tidur pada mahasiswa pondok pesantren.

b. Manfaat Secara Praktis

1) Bagi Pihak Pondok Pesantren

Penelitian ini diharapkan mampu memberi pemahaman bagi pihak pesantren agar dapat menjadi bahan pertimbangan dalam meningkatkan kesehatan psikologis santri, sehingga santri dapat lebih adaptif dalam menghadapi kegiatan pesantren yang padat.

2) Bagi Pihak Mahasiswa Pondok Pesantren

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman bagi pihak mahasiswa yang ada di pondok pesantren agar dapat mengelola kualitas tidurnya dengan baik, berupa dapat memmanage waktu lebih teratur, sehingga stres akademik dapat dihindari dan mahasiswa pondok pesantren dapat lebih adaptif dalam menghadapi kegiatan di dalam maupun di luar pondok pesantren.