

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Ketika kita tidak dapat tidur, sengsaranya rasanya apabila tidak lekas tidur. Badan terasa lelah dan lemas karena seharian beraktivitas. Tetapi rasa kantuk tidak kunjung datang, mata tidak ingin terpejam. Yang terjadi badan hanya bolik-balik dari satu sisi ke sisi yang lainnya di tempat tidur. Ketika menjelang dini hari baru bisa tertidur. Namun ketika terbangun badan bukannya merasakan bugar dan sehat. Tetapi yang dirasakan malah sakit dan badan terasa remuk-remuk. Dan rasa kantuk pun terbawa ke dalam aktivitas. Hal seperti itu akan membuat aktivitas terganggu dan tidak menyehatkan badan. badan pun akan lemas, loyo, letih, kurangnya konsentrasi, semangat yang menurun, *badmood*, dan bawaanya akan uring-uringan. Mulut terus menerus menguap dan efeknya muka terlihat pucat.¹

Gejala-gejala ini akan terjadi ketika seseorang mengalami insomnia atau sulit tidur. Hal seperti ini tidak dapat dibiarkan terus menerus. Masalah-masalah tidur akan menyebankan seseorang lebih tertekan dan menyebabkan seseorang itu kurang produktif. Menurut survei *National Sleep Foundation* (NSF) di Amerika, orang yang mengalami kesulitan tidur akan sulit berkonsentrasi, sulit menyelesaikan tugas-tugasnya dan akan menjadi sedikit mudah marah dan emosional.² Selain itu, hilangnya waktu tidur akan menyebabkan keseimbangan dalam menerima tugas yang melibatkan daya ingat yang cukup, memori, pembelajaran dan alasan logis. Hal ini juga dapat menyebabkan terjadinya ketidaktercapaian dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik, target-target pekerjaan, dan hal yang lainnya. Hilangnya kesempatan tidur ini melorotkan juga produktivitas dalam berbagai bidang. Selain

¹ Susilo Yekti, *Cara Jitu Mengatasi Insomnia*. 2011. Tulungagung. CV. Andi. Hal. 11

² *Rafknowledge, Insomnia dan Gangguan Tidur Linnya*. 2004. Jakarta. Elex Media Komputindo. Hal.

itu, kurangnya tidur ini juga dapat memicu hal-hal yang berbahaya, seperti menjadi pemicu kecelakaan atau hal yang fatal lainnya. *National Highway Traffic Safety Administration Amerika* telah menghitung bahwa lebih dari 100.000 kecelakaan mobil setiap tahunnya berhubungan dengan kelelahan. Kecelakaan mobil karena mengantuk terhitung sebanyak 1.500 orang tewas dan puluhan ribu lainnya terluka.³

Tidur merupakan kebutuhan pokok manusia yang harus terpenuhi setiap hari. Tidur merupakan suatu proses yang pasif yang menghilangkan keadaan terjaga. Dalam tidur tingkat aktivitas otak tetap berlanjut tidak berhenti selayaknya organ tubuh yang lain beristirahat. Dalam tidur faktor yang perlu diperhatikan agar seseorang dapat memperoleh tidurnya yang cukup yaitu kualitas tidurnya. Kualitas tidur merupakan suatu kondisi yang di peroleh seseorang berupa kebugaran dan kesegaran pasca tidurnya. Menurut survei di Amerika yang sarasannya 1,1 juta penduduk bahwa mereka tidur antara tujuh jam dalam setiap hari oleh *American Cancer Society* akan memiliki tingkat kematian yang rendah dibandingkan dengan orang-orang yang tidur kurang dari enam jam atau lebih dari delapan jam. Sehingga, tidur berkisar 8,5 jam setiap hari akan meningkatkan angka kematian lebih tinggi 15%. Dengan demikian bahwa perlu dilakukan upaya untuk menjaga kesehatan untuk meningkatkan harapan hidup yang lebih tinggi.⁴

Hastuti, R. Y dkk (2016) menyebutkan dalam penelitiannya bahwa dari 92 mahasiswa yang mengalami kualitas tidur buruk mengalami kecemasan ringan, 9 dari 92 mahasiswa memiliki kecemasan tingkat sedang dengan kualitas tidur yang buruk, dan 11 dari 92 mahasiswa tidak mengalami kecemasan dan mempunyai kualitas tidur yang baik. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan akan semakin buruk kualitas tidur individu tersebut. Selain itu, kualitas tidur yang buruk mempengaruhi kewaspadaan seseorang (Budiawan, Prastawa, Kusumaningsari, dan Sari, 2016). Kemudian dalam penelitiannya Ohayon (dalam Hayley, Williams,

³*Ibid...* hal.2

⁴ Susilo Yekti, *Cara Jitu Mengatasi Insomnia*. 2011. Tulungagung. CV. Andi. Hal. 18

Venugopal, Kennedy, Berk, dan Pasco, 2015) menyebutkan bahwa 18% dari 18.940 orang dewasa yang teridentifikasi memiliki depresi juga mengalami gangguan pernapasan pada saat tidur (*breathing-related sleep disorder*). Sehingga dapat diartikan bahwa orang yang mengalami gangguan pernapasan pada proses tidurnya berarti orang tersebut memiliki kualitas tidur yang kurang dan terganggu, sedangkan orang yang mengalami depresi merupakan orang yang termasuk dalam gangguan mental. Orang yang mengalami gangguan mental berarti jiwanya tidak stabil atau jiwanya tidak sehat. Jiwa atau mental yang tidak sehat menurut Zakiyah Daradjat berarti seseorang itu tidak dapat mewujudkan keharmonisan antara fungsi bagian-bagian jiwanya, serta tidak memiliki kemampuan untuk menghadapi masalah-masalahnya, dan tidak dapat bahagia dalam hidupnya serta tidak mengetahui kemampuan dirinya sendiri.⁵

Berbagai faktor dari komponen kualitas tidur dapat memengaruhi mental dan emosional pada manusia. Kualitas tidur dapat dinilai dari beberapa aspek, seperti latensi tidur, durasi tidur, kualitas tidur subjektif, efisiensi tidur sehari-hari, gangguan tidur, penggunaan obat tidur dan disfungsi di siang hari. Gangguan tidur dan kekurangan tidur dapat merangsang kesulitan emosional yang dapat meningkatkan keadaan stres dan kecemasan secara subjektif serta meningkatkan reaksi simpatetik terhadap stimulus yang tidak menyenangkan. Sebaliknya, tidur yang cukup secara konsisten berkaitan dengan peningkatan kesehatan emosional, yang secara spesifik berkaitan dengan jumlah durasi dan fisiologis *rapid eye movement* (REM) dalam tidur. Apabila seseorang memiliki jiwa yang sehat akan terhindar dari berbagai gejala penyakit jiwa seperti mampu tidur dengan baik, juga bisa memanfaatkan potensi yang dimilikinya untuk menyalurkan fungsi jiwa dalam dirinya. Sehingga, efek tidur ini diperoleh bukan hanya sekedar bermanfaat untuk kesehatan jasmani saja, akan tetapi berdampak pada jiwa atau rohani kita. Dan kita akan terhindar dari gejala-gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan dari berbagai gejala penyakit jiwa (*psyhose*).

⁵ Syamsu Yusuf. *Mental Hygiene*. 2009. Bandung Maestro. Hal. 10

Kemudian mampu menyelesaikan masalah dalam dirinya sendiri ataupun orang lain, masyarakat, serta lingkungan hidupnya. Memiliki pengetahuan dan perbuatan yang ia miliki memiliki tujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan potensi yang ada, sehingga ia mampu membawa dirinya sendiri kepada kebahagiaan diri orang lain. Memiliki kesanggupan untuk menyelesaikan setiap masalah apa pun yang menimpa dirinya maupun orang lain, serta benar-benar bisa memaksimalkan fungsi jiwanya. Kemudian pikiran yang sehat ini akan tercermin dari cara berpikir atau jalan pikiran. Serta pandai sekali bersyukur atas apa yang sudah diterimanya dari Allah Swt. Sehingga, sehat yang diperoleh bukan hanya saja sehat secara jasmani atau fisik saja. Dari sisi spiritual juga di dapatkan. Namun hal seperti itu tidak di dapatkan oleh seorang santri sekalipun yang berada di lingkungan pesantren yang menuntutnya untuk istiqamah dan ikhlas.

Perlu diketahui bahwa seorang mahasiswa sekaligus menjadi santri di sebuah pondok pesantren memiliki tugas yang lebih dari mahasiswa pada umumnya. Kegiatan-kegiatan yang dilakukan pun menjadi dua. Sehingga mahasiswa dan mahasantri ini disibukan oleh dua hal yang berbeda dalam satu waktu. Mereka harus melakukan kegiatan kuliahnya di kampus dan mengaji di pondok pesantrennya. yang tinggal di pondok pesantren sebagai santri bukan merupakan hal yang mudah. Kedua status tersebut, memiliki kegiatan, kesibukan yang berbeda-beda. Tuntutan menjadi seorang mahasiswa terdapat tekanan-tekanan baik tugas dari dosen maupun tuntutan dari kampus itu sendiri, seperti lulus tepat waktu dengan IPK yang tinggi. Menjadi seorang santri yang tinggal di pondok pesantren akan memiliki rutinitas lebih banyak dari pada di kostan seperti bangun lebih pagi pagi dan mengaji, mengikuti kegiatan di pondok yang beraneka ragam seperti (muhadlarah amm, muhadlarah khos, talaran kosa kata, hadroh, dan kegiatan eksternal pondok, piket harian dan kegiatan peringatan keagamaan dan yang lainnya). Selain itu mahasiswa yang tinggal di Pondok Pesantren diharuskan berpartisipasi sebagai panitia dalam acara-acara kepesantrenan yang lainya sehingga jam istirahat atau jadwal tidur

semakin berkurang, waktu mengerjakan tugas kuliah akan semakin sedikit, kondisi tersebut dapat menjadi stressor bagi mahasiswa sekaligus santri tersebut. Akibatnya mahasiswa sekaligus santri ini akan lebih unik daripada mahasiswa pada umumnya. Karena memiliki tugas dan fungsi yang berbeda tentunya akan lebih sulit dari mahasiswa biasanya yang tinggal di kosan. Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk meneliti tentang **“Dampak Kualitas Tidur terhadap Kesehatan Mental (Studi Kasus Pada Santri Di Pondok Pesantren Al-Quwwah)”**.

B. Rumusan Masalah

Dalam penelitian ini, rumusan masalah yang akan dipaparkan adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran kualitas tidur santri PondokPesantren AlQuwwah Cibiru?
2. Bagaimana gambaran kesehatan jiwa santri PondokPesantren AlQuwwah Cibiru ?
3. Bagaimana dampak tidur yang berkualitas terhadap kesehatan jiwa santri PondokPesantren AlQuwwah Cibiru?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui gambaran pola kualitas tidur santri PondokPesantren AlQuwwah Cibiru
2. Untuk mengetahui gambaran kesehatan jiwa santri PondokPesantren AlQuwwah Cibiru
3. Untuk mengetahui dampak tidur yang berkualitas terhadap kesehatan jiwa santri PondokPesantren AlQuwwah Cibiru

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis
 - a. Memberikan kontribusi pada ilmu pengetahuan serta memperkaya khazanah penelitian mengenai Dampak tidur yang berkualitas terhadap kesehatan jiwa.

b. Memperkaya khazanah penelitian mengenai Dampak tidur yang berkualitas terhadap kesehatan jiwa.

2. Manfaat Praktis

Penulis berharap dengan adanya penelitian ini dapat membantu individu memiliki kesehatan jiwa dengan pola tidur yang baik dan memperoleh tidur yang berkualitas.

E. Kerangka Berpikir

Ilmu pengetahuan saat ini menyatakan tidur adalah proses biologis yang bergerak aktif di dalam otak dan memiliki efek tertentu pada tubuh. Sedangkan menurut medis, tidur merupakan sebuah zat kimia yang disebut *adenosine*, yang terbentuk di dalam darah dan inilah yang menimbulkan rasa kantuk. Lalu, berangsur-angsur zat ini terpecah saat tidur. Namun, saraf pengirim zat-zat kimia yang disebut *neurotransmitters* tetap melakukan pengontrolan, baik ketika sedang tidur maupun terjaga. Zat-zat kimia akan bereaksi pada sel-sel saraf di dalam otak. Sel saraf atau *neuron* yang menghubungkan antara tulang belakang dengan otak yang akan menghasilkan *neurotransmitters* yang disebut dengan *norepinephrine* dan *serotonin*, sel saraf otak ini yang akan bekerja ketika seseorang itu dalam keadaan terjaga. Kemudian sel-sel saraf yang lainnya akan bekerja pada saat tidur. Nah, sel saraf ini yang muncul dan menghilangkan tanda-tanda yang menjadikan seseorang terjaga.⁶

Selain itu, tidur sebenarnya merupakan sarana untuk melakukan pembersihan diri dari apa yang disebut "sampah penyebab kelelahan". Menurut salah satu ahli kesehatan menyatakan manusia memiliki produk "sampah" dalam setiap harinya. "Sampah" ini berasal dari proses metabolisme tubuh yang menghasilkan *dioksida* dan *asam laktat*. Kemudian zat itu akan tertumpuk di dalam darah apabila terus dibiarkan maka *efek toksik* akan menimbulkan kelelahan pada seseorang, dan cara untuk

⁶ Kementerian Agama RI, *Kesehatan Dalam Perspektif Al-Qur'an (Tafsir al-Qur'an Tematik, Edisi Yang Disempurnakan)*, Jakarta, 2012, hal. 175

menghilangkan *efek toksik* ini caranya dengan tidur. Sehingga pada saat terbangun dari tidur tubuh akan merasa lebih segar.⁷

Dalam Al-Quran disebutkan bahwa tidur merupakan sarana terbaik untuk istirahat dan termasuk kedalam kebutuhan dasar setiap makhluk hidup khususnya manusia. Dalam kehidupannya Rasulullah Saw. mencotohkan kepada umatnya cara mendapatkan tidur yang membuat seseorang terbangun merasakan kesegaran atau tidurnya berkualitas, bahkan tidurnya juga menghasilkan nilai ibadah. Seperti diketahui setiap perilaku yang dicontohkan oleh Rasulullah pasti memiliki nilai yang tinggi. Apabila kita ikut mempraktikannya, maka akan mendapat pahala. Selain itu, dari segi matematika dan medis juga mengandung keuntungan dan kesehatan.

Menciptakan tidur yang berkualitas tentu tidaklah mudah. Hal ini berkaitan dengan manajemen waktu dan disiplin tinggi. Tidur memang bukan sebuah pekerjaan, namun menjadi suatu kebutuhan yang tidak bisa dihindari oleh siapa pun. Untuk itu, Rasulullah mencontohkan adab tidur bukan hanya sekedar ketika sebelum tidur saja. Posisi saat tidur dan adab setelah bangun tidur pun Rasulullah contohkan juga dan hal itu menjadi anjuran Rasulullah kepada umatnya. Adapun sebelum tidur ini yang pertama tidak memperbolehkan tidur sebelum melaksanakan salat isya, kemudian tidur di awal waktu, menutup pintu dan mematikan lampu, berwudhu terlebih dahulu, mengibas tempat tidur, mengatur posisi yang baik, tidak boleh telungkup, dilarang tidur satu selimut, tidak diperbolehkan tidur di atas dak atau atap yang terbuka, membaca doa sebelum tidur, membaca doa ketika membalikan badan, berdoa bila dalam keadaan gelisah, dan memakai celak mata.⁸

Adapun posisi tidur yang baik yang dianjurkan Rasul yaitu dengan posisi menghadap ke kanan dan berbantal tangan kanan. Seperti salah satu hadis meriwayatkan dari Bukhari dan Muslim menyatakan “*Berbaringlah di atas rusuk*

⁷ Sofia Amatullah, *Tidur Nyeyak Ala Rasul*, (Jakarta: Action Religi, 2008), h.4

⁸ Kholish Nor, *Pola Hidup dan Tidur Sehat Ala Rasulullah Saw*, 2014. Jakarta. Kompas Gramedia. Hal. 82-88

sebelah kananmu”. dalam riwayat lain pun disebutkan, seperti diriwayatkan oleh Ibnu Majah dan Abu Daud menyatakan bahwa, “*Rasulullah shalallahu ‘alaihi wasallam apabila tidur meletakkan tangan kanannya di bawah pipi kanannya.*”⁹

Anjuran Rasul yang lainnya yaitu ketika bangun tidur hendaknya seseorang itu membaca doa setelah tidur, berusaha menyucikan diri, bertaubat, membersihkan tempat tidur, membersihkan gigi, beristinsyaq dan beristintsar, dan membersihkan tangan.¹⁰ Hal-hal inilah yang membuat Rasulullah Saw. selalu sehat dan bugar selama hidupnya. Itu karena tidur yang diperolehnya berkualitas. Dan di kegiatan suatu pesantren biasanya pola tidur yang seperti ini yang diterapkan untuk para santrinya.

Tidur yang baik juga menjadikan seseorang berakhlak baik. Perlu kita sadari tidur bukan hanya sekedar mengistirahatkan tubuh, namun lebih dari itu agar kita belajar mengenai kehidupan dan kematian. Menurut para ulama tidur sebagai kematian kecil. Dari tidur kita belajar bahwa kita masih diberi kesempatan belajar tentang kematian agar kita dapat belajar kematian yang khusnul khatimah. Dengan begitu adab-adab dalam tidur hendaknya kita lakukan sepenuh hati. Agar kita memperoleh manfaat dari tidur. Sehingga ini juga akan berdampak pada kesehatan kita, baik itu secara jasmani maupun rohani atau jiwa. Dan seseorang yang sehat jasmani dan rohaninya, ia cenderung memperoleh kebahagiaan.

F. Hipotesis Penelitian Kuantitatif

Hipotesis adalah pernyataan, anggapan atau dugaan yang bersifat sementara terhadap suatu masalah penelitian yang kebenarannya masih lemah (belum tentu kebenarannya) sehingga harus diuji secara empiris, bisa juga dikatakan hipotesis adalah prediksi-prediksi tentang hubungan antara variabel yang satu dengan yang lainnya, berbentuk numerik dari populasi yang penilaiannya berdasarkan pada data dan sampel penelitian.

⁹ HR. Al-Bukhari no. 247 dan Muslim no. 2710

¹⁰ Kholish Nor, *Pola Hidup dan Tidur Sehat Ala Rasulullah Saw*, 2014. Jakarta. Kompas Gramedia. Hal. 94-96

Hipotesis dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut “adanya pengaruh kualitas tidur terhadap kesehatan jiwa”. Artinya kualitas tidur seseorang dapat berpengaruh terhadap kesehatan jiwa seseorang.

1. Hipotesis Nol (H0)

Tidak terdapat pengaruh kualitas tidur terhadap kesehatan jiwa.

2. Hipotesis Alternatif (H1)

Terdapat pengaruh kualitas tidur terhadap kesehatan jiwa.

G. Hasil Penelitian Terdahulu

Dari hasil penelitian terdahulu di bawah yang dijadikan rujukan oleh peneliti sebagai gambaran dalam penelitian ini. memiliki perbedaan variabel yang dihubungkan dengan kualitas tidur atau dengan kesehatan jiwa, perbedaan subjek penelitian dan objek penelitian. Penelitian-penelitian ini didapat bahwa adanya hubungan antara variabel yang satu dengan kesehatan jiwa atau dengan kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan membuktikan pentingnya kualitas tidur dapat mempengaruhi kesehatan jiwa seseorang. Di antaranya sebagai berikut;

1. Mega Primaswari dalam penelitian tentang Perbedaan Kualitas Tidur Dan Kesehatan Mental Kepada Perokok Dan Bukan Perokok. Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dari penelitian yang telah dilakukan, bahwa ada perbedaan yang tidak signifikan antara kualitas tidur dan kesehatan mental pada perokok dan bukan perokok. Hal tersebut ditunjukkan dari Rerata Empirik (RE) kualitas tidur pada perokok lebih buruk sedikit (8,28) daripada kualitas tidur mahasiswa bukan perokok (7,40). Artinya kualitas tidur pada mahasiswa UMS baik yang merokok maupun tidak merokok tergolong cukup. Rerata Empirik (RE) kesehatan mental pada perokok sedikit lebih buruk (100,53) dibandingkan dengan rata-rata kesehatan mental pada mahasiswa bukan perokok (101, 90). Artinya kesehatan mental pada mahasiswa UMS baik yang merokok maupun tidak merokok tergolong baik. Hasil tersebut menunjStella Betsy Pangalassen ukkan ada

perbedaan yang tidak signifikan pada kualitas tidur dan kesehatan mental pada mahasiswa perokok maupun mahasiswa bukan perokok.¹¹

2. Stella Betsy Pangalesan dalam Penelitiannya yang Berjudul Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Skor *Mini Mental State Examination* pada Lanjut Usia di Desa Tambun Kecamatan Likupang Barat. Berdasarkan hasil penelitian dengan jumlah responden berjumlah 63 orang lansia bahwa kualitas tidur mereka buruk, skor *mini mental state examination* pada lansia yang diinterpretasikan mengalami gangguan kognitif juga lebih banyak dengan skor kurang dari 24. Sehingga terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan *mini mental state examination* pada lansia yang berada di pesisir.¹²
3. Clauthya, Budi dan Fima dalam penelitiannya dalam bentuk Jurnal Hubungan Antara Kecanduan *Smartphone* dengan Kualitas Tidur pada Siswa SMA Negeri 1 Maesaan Kabupaten Minahasa Selatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecanduan penggunaan *smartphone* pada remaja dengan kualitas tidurnya. Dari hasil penelitian ini menyatakan bahwa 153 siswa yang memenuhi kriteria dilakukan observasi dan wawancara. Hasilnya 92 responden atau sekitar 60,1% memiliki perilaku kecanduan terhadap *smartphone*, 75 responden atau 49,0% tidurnya tidak berkualitas atau buruk dan terdapat hubungan anatar variabel satu dan yang lainnya.¹³

¹¹ Mega Prameswari, 2017. *Perbedaan kualitas tidur dan kesehatan mental kepada perokok dan bukan perokok*. Yogyakarta. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

¹² Pangalesan, S. b. (2018). Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Skor Mini Mental State Examination. *Kesehatan Masyarakat* , 1-7.

¹³Clauthya, Budi, Fima L. (2019). Hubungan ANATAR Kecanduan Smartphone dengan Kualitas Tidur Siswa SMA egeri 1 Maesaan Kabupaten Minahasa Selatan. *Kesehatan Masyarakat* , 1-8.