

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pondok pesantren atau biasa disebut sebagai *Boarding School* merupakan lembaga pendidikan Islam yang memberikan bahan ajar sesuai dengan ajaran agama Islam (Arifin, 2024). Pondok pesantren adalah lembaga pembelajaran berbasis Islam di Indonesia yang berfungsi sebagai pusat aktivitas keagamaan untuk menyebarkan ajaran Islam dengan sistem pendidikan Pondok pesantren yang berlandaskan oleh prinsip-prinsip dasar agama Islam (Sujadi *et al.*, 2022). Pada Pondok pesantren, siswa/i mengalokasikan sebagian besar waktunya di sebuah lingkungan yang khas untuk tempat mereka menetap, menimba ilmu, beribadah, dan berinteraksi dengan sesama siswa (Asri *et al.*, 2023).

Berinteraksi dengan sesama siswa/i Pondok pesantren dalam lingkungan yang unik memiliki potensi besar untuk memengaruhi tercapainya kesehatan biopsikososial-spiritual salah satunya yaitu kebutuhan tidur (Nurhidayat *et al.*, 2022). Kebutuhan tidur merupakan hal yang penting dalam kesehatan siswa/i Pondok pesantren (Fricillia, 2022). Menjaga kebutuhan tidur yang baik dan berkualitas adalah impian setiap manusia karena dengan tidur yang cukup dapat bermanfaat untuk kesehatan mental manusia dan menjadikan pikiran kembali segar untuk dapat digunakan kembali dalam berkegiatan (Trianti *et al.*, 2024). Banyaknya kegiatan siswa/i di usia remaja antara 12-18 tahun masih harus memiliki kebutuhan tidur sebanyak 8-9 jam per hari (Pratiwi *et al.*, 2023).

Kebutuhan tidur 8-9 jam per hari apabila tidak dipenuhi memberikan dampak negatif secara fisik bagi siswa/i yaitu menimbulkan rasa capek, lemas, dan terganggu dalam tidur, lalu secara psikologis menimbulkan perubahan perilaku seperti emosi dan sedih yang bergejolak (Sulistia *et al.*, 2019). Sedangkan, apabila kebutuhan tidur terpenuhi dapat membantu meningkatkan suasana hati, fokus, semangat, daya ingat, dan kemampuan kognitif seseorang (Omey *et al.*, 2019). Ketika seseorang mendapatkan tidur yang cukup maka otak akan memproses pengetahuan lebih baik dan menciptakan hubungan baru sehingga membentuk pikiran lebih jernih (Patricia *et al.*, 2016). Tidur malam yang cukup sangat penting bagi siswa/i agar mereka dapat mengikuti proses belajar dengan optimal pada siang hari di sekolah dan melakukan aktivitas lainnya (Nugraheni *et al.*, 2022).

Di Amerika Serikat *National Sleep Foundation* menyatakan sekitar 40 juta orang memiliki gangguan tidur sebesar 69% yang terdiri dari anak dan remaja (Ahdian dan Subandi, 2023). Data di Indonesia menunjukkan kualitas tidur remaja kurang terpenuhi yaitu sebesar 63% yang berdampak negatif bagi kesehatan (Keswara *et al.*, 2019). Dalam jurnal kesehatan Indonesia lebih dari 90% remaja di Indonesia tidur <8-10 jam sehari dan penelitian serupa juga menyatakan 10% remaja dilaporkan tidur <6 jam sehari (Sofiah *et al.*, 2020). Pada data jumlah kasus gangguan tidur di provinsi Jawa Barat pada tahun 2019 diperkirakan mencapai angka 6.701 kasus (Simbolon dan Sri, 2023). Selain itu, data prevalensi gangguan tidur di wilayah kota Depok mencapai angka 44,8% (Indahwati dan Sekartini, 2016). Penyebab terganggunya tidur memiliki besar prevalensi yaitu gelisah (5-15%), ketergantungan alkohol (10%), terlambat tidur (10%), penyakit lain (<1%)

dan stres (65%) dari pernyataan tersebut prevalensi angka stres menduduki jumlah tertinggi sebesar 65% (Ratnaningtyas dan Fitriani, 2019).

Permasalahan stres pada remaja di Indonesia banyak disebabkan oleh tuntutan akademik, ketergantungan sosial, dan berbagai peraturan (Fitriani *et al.*, 2020). Stres akademik yang menjadi salah satu penyebab stres tertinggi, merupakan hasil dari rasa penekanan yang dirasakan oleh siswa/i karena adanya tuntutan akademik, tanggung jawab tugas, cemas pada nilai, dan tekanan belajar (Rohayati *et al.*, 2022). Stres akademik juga bisa dirasakan siswa/i yang menjalani pendidikan berbasis agama seperti Pondok pesantren (Lutfiana dan Zakiyah, 2021). Pada lingkungan Pondok pesantren, kepadatan kegiatan pembelajaran seringkali menghadirkan stres akademik, di mana beberapa siswa/i mungkin menghindari atau tidak mengikuti jadwal pembelajaran untuk menghindari stres (Azmi dan Rosiana, 2024). Jadwal pembelajaran yang wajib diikuti oleh siswa/i Pondok pesantren ialah pembelajaran akademik dan non-akademik serta kegiatan keagamaan lainnya sehingga siswa/i dituntut mampu bertahan dan beradaptasi untuk menuntaskan semua pembelajaran (Azizah, 2024). Aktivitas siswa/i yang begitu padat baik secara fisik dan non-fisik dapat menyebabkan stres berkepanjangan (Cahyani, 2022).

Aktivitas fisik setiap hari pada manusia sebagai makhluk hidup termasuk siswa/i membutuhkan kondisi tubuh yang sehat untuk menghasilkan suatu pekerjaan yang maksimal (Setiawan *et al.*, 2021). Definisi aktivitas fisik adalah setiap tindakan atau usaha tubuh yang dilaksanakan oleh otot rangka dan memerlukan energi yang berbeda-beda (Setiawan dan Halim, 2023). Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh dari otot skeletal yang mengeluarkan energi, jika

seseorang menjaga aktivitas fisiknya dengan baik, maka akan berpengaruh terhadap kualitas tidur (Priantara *et al.*, 2021). Aktivitas fisik yang baik pada siswa/i akan meningkatkan fungsi fisiologi, rasa fokus, konsep diri, capaian prestasi akademik, dan menghindarkan stres serta meningkatkan kualitas tidur (Sulistia *et al.*, 2019).

Tingkat kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh tinggi dan rendahnya aktivitas fisik, pada penelitian ini terdapat 93,2% siswa/i mengalami gangguan tidur yang berhubungan dengan kegiatan aktivitas fisik siswa/i sehari-hari (Muzdalifah, 2021). Kegiatan aktivitas fisik siswa/i yang berlebihan akan mengakibatkan tubuh menjadi kelelahan yang menimbulkan individu menjadi sulit untuk tidur serta aktivitas yang tidak teratur dapat menyebabkan penurunan kualitas tidur atau lamanya waktu tidur (Sofiah, 2020). Sekolah asrama atau Pondok pesantren rentan bagi siswa/i mengalami stres karena aktivitas fisik berupa tekanan baik dalam bidang akademik maupun non-akademik.

Penelitian yang dilakukan oleh Agharid dan Nadhiroh (2024) di Pondok pesantren Nurul Hakim NTB, mengenai hubungan stres akademik dengan kualitas tidur menyatakan sebanyak 34% mengalami stres berat dan sedang dengan hasil analisis *chi-square* menghasilkan nilai $p = 0,006$ ($p < 0,05$) artinya ada hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan kualitas tidur. Kemudian, pada penelitian serupa yang dilakukan oleh Kudus dan Fauziyah (2023) menyatakan terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur yang menghasilkan nilai $p = 0,001 < 0,05$, artinya terdapat hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur siswa/i Pondok pesantren Al-Asnaihah.

Hasil Penelitian yang dilakukan oleh Ratnaningtyas dan Fitriani (2020) terdapat 133 responden yang terdiri dari siswa/i secara keseluruhan terdiri dari 38 (28,5%) responden memiliki kualitas tidur buruk karena stres ringan dan 95 (71,5%) responden yang mengalami stres berat dengan kualitas tidur buruk, hal ini menunjukkan bahwa gangguan tidur pada siswa/i berkaitan dengan stres. Pada penelitian serupa juga dilakukan oleh Fakihan (2019) menemukan bahwa total 84 anak (27,1%) memiliki kualitas tidur buruk dan (72,9%) kualitas tidur yang baik, dimana analisis uji statistik *chi-square* menghasilkan *p-value* = 0,008 ($p < 0,5$), hal ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan aktivitas fisik pada siswa/i dengan rentang usia 12-18 tahun.

Hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan pada siswa/i SMA Al-Qudwah *Boarding School* dengan metode wawancara non-formal pada 10 orang yang diambil secara acak menghasilkan beberapa kesimpulan mengenai aktivitas, tekanan, sampai dengan jadwal kegiatan sehari-hari. Jadwal kegiatan keseharian semua siswa/i dalam berkegiatan dimulai dari pukul 03.30 WIB dan selesai pada pukul 21.30 WIB. Al-Qudwah *Boarding School* memiliki dua kurikulum yaitu kurikulum Indonesia dan Mesir (*Syar'i*) serta menggunakan 3 bahasa terdiri dari bahasa Indonesia, Inggris dan Arab. Terdapat 10 orang siswa/i atau bisa disebut juga santri yang telah diwawancarai mengatakan harus mengikuti semua jadwal kegiatan yang sudah ditentukan oleh Al-Qudwah *Boarding School*. Di samping itu, hasil wawancara menyatakan bahwa 9 dari 10 siswa/i merasakan kelelahan terutama saat diberikan tugas penelitian bernama RBL (*Research Based Learning*) yang harus segera di kumpulkan bersamaan dengan hafalan Al-Qur'an dengan batas waktu tertentu. Rata-rata siswa/i hanya memiliki waktu tidur 4-5 jam per hari

karena jadwal kegiatan selesai pada pukul 21.30 WIB. Setelah itu, mereka harus melakukan persiapan hafalan, mengerjakan tugas Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) kurikulum Indonesia dan kurikulum Mesir (ilmu *syar'i*) atau mengerjakan tugas RBL. Mayoritas siswa/i mengaku belum tidur saat memasuki kamar tidur dikarenakan kegiatan tersebut menghabiskan waktu 1-2 jam untuk selesai dilakukan.

Selain itu, wawancara dengan sampel acak pada siswa/i yang berjumlah 10 orang menyatakan 6 orang diantaranya sering aktif dan 4 orang lainnya cukup aktif untuk melakukan kegiatan berjalan, senam dan kegiatan lainnya. Kemudian, terdapat 4 dari 10 siswa/i memiliki keluhan tertekan terhadap pembelajaran 3 bahasa dan 2 kurikulum. Di samping itu, kondisi Pondok pesantren yang memiliki banyak tangga naik dan turun sering membuat mereka merasa lebih lelah, apalagi saat bersamaan dengan jadwal puasa. Waktu tidur yang berkurang dan tingginya tuntutan kegiatan, mereka sering merasakan kelelahan yang menyebabkan 8 dari 10 siswa/i menyatakan stres, 7 dari 10 siswa/i mengatakan mengantuk pada saat belajar di kelas dan tidak fokus saat hafalan Al-Qur'an serta 2 dari 10 siswa/i menyatakan sering sakit demam.

Oleh karena itu, penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Aktivitas Fisik dan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Pada Siswa/I SMA Al-Qudwah *Boarding School*”

1.2. Rumusan Masalah

Hasil informasi yang didapat dari siswa/i SMA Al-Qudwah *Boarding School* menerapkan sistem pembelajaran yang efektif menggunakan 3 bahasa yaitu Indonesia, Arab dan Inggris serta 2 kurikulum untuk pembelajaran yaitu kurikulum

Indonesia dan kurikulum Mesir. Siswa/i yang telah memenuhi kualifikasi dengan nilai di atas rata-rata dan memiliki aktivitas yang baik, nantinya akan di seleksi menuju perguruan tinggi di Mesir tanpa tanggungan biaya. Berdasarkan wawancara pendahuluan secara non-formal didapatkan data 4 dari 10 siswa/i memiliki keluhan tertekan terhadap pembelajaran 3 bahasa dan 2 kurikulum. Kemudian, terdapat 6 dari 10 siswa/i menyatakan sering aktif dan 4 siswa/i lainnya cukup aktif untuk melakukan kegiatan. Waktu tidur yang berkurang dan tingginya tuntutan kegiatan seringkali menimbulkan rasa lelah yang menyebabkan 8 dari 10 siswa/i menyatakan stres, 7 dari 10 siswa/i mengatakan ngantuk pada saat belajar di kelas dan tidak fokus saat hafalan Al-Qur'an serta 2 dari 10 siswa/i menyatakan sering mengalami demam.

Melihat fenomena tersebut maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “adakah hubungan aktivitas fisik dan stres akademik dengan kualitas tidur pada siswa/i SMA Al-Qudwah *Boarding School*?”.

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan aktivitas fisik dan stres akademik dengan kualitas tidur pada siswa/i SMA Al-Qudwah *Boarding School*.

1.3.2. Tujuan Khusus

- 1) Mengetahui karakteristik responden terhadap aktivitas fisik, stres akademik dan kualitas tidur pada siswa/i SMA Al-Qudwah *Boarding School*.

- 2) Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada siswa/i SMA Al-Qudwah Boarding School.
- 3) Mengetahui hubungan stres akademik dengan kualitas tidur pada siswa/i SMA Al-Qudwah Boarding School.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan standar pendidikan kesehatan dengan pengetahuan tentang kesehatan lebih baik dan kemampuan untuk melakukan hidup sehat secara fisik dan non-fisik kepada siswa/i serta warga sekolah tentang aktivitas fisik, stres akademik dan kualitas tidur, sehingga perilaku terhadap keseharian siswa/i dan warga sekolah dapat teridentifikasi lebih baik.

1.4.2. Bagi Masyarakat

Sebagai tambahan ilmu pengetahuan dan wawasan kepada masyarakat mengenai hubungan aktivitas fisik dan stres akademik dengan kualitas tidur pada siswa/i SMA Al-Qudwah Boarding School.

1.4.3. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai bahan literasi, referensi dan masukan atau sumber pengetahuan dalam pembuatan karya ilmiah atau penelitian yang lebih luas mengenai aktivitas fisik, stres akademik dan kualitas tidur.