

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kualitas tidur yang baik merupakan sebuah keinginan bagi setiap orang. Sayangnya, dalam kondisi kehidupan yang serba sibuk dan cepat seperti sekarang ini, kualitas tidur yang baik jarang dimiliki oleh banyak orang sehingga Kualitas dan kuantitas tidur menjadi kurang dan dapat mengakibatkan terjadinya rasa kantuk yang berlebihan di siang hari dan penurunan tingkat atensi di siang hari serta dapat menimbulkan konsekuensi serius lainnya seperti peningkatan angka kejadian kecelakaan mobil dan motor (Steven, 2015).

Tidur berfungsi sebagai *restorative* (mengembalikan ke keadaan sebelumnya) dan *homeostatic* (kecenderungan untuk tetap stabil dalam keadaan tubuh organisme normal) dan penting untuk termoregulasi dan cadangan energi normal (Kaplan & Sadock, 1997). Kualitas tidur seseorang tidak tergantung pada jumlah atau lama tidur, tetapi bagaimana pemenuhan kebutuhan tidur orang tersebut. Indikator tercukupinya pemenuhan kebutuhan tidur seseorang adalah kondisi tubuh waktu bangun tidur, jika setelah bangun tidur merasa segar berarti pemenuhan kebutuhan tidur telah tercukupi (Potter & Perry, 2009)

Kualitas tidur yang baik dan teratur menyebabkan aktifitas tubuh dan aktifitas keseharian akan berjalan normal. Orang yang memiliki kualitas tidur yang baik dan sehat membantu menjaga kesehatan fisik,

kesehatan mental serta kualitas hidup secara umum. Sebaliknya, orang yang mengalami gangguan tidur seperti insomnia akan berpengaruh buruk terhadap aktifitas kesehariannya (Kaplan & Sadock, 1997).

Rasulullah sangat banyak memberikan contoh dalam kehidupannya sehari-hari baik perkataan maupun perbuatan dan dapat direfleksikan dalam tinjauan dan nilai-nilai kesehatan. Diantaranya, tinjauan fisik pada jejak kehidupan Rasulullah, nikmat kesehatan, kesehatan dalam perspektif Islam, kebersihan dan budaya hidup bersih, makanan sehat dan segar, ibadah puasa yang menyehatkan, dimensi gerak dalam ibadah, tidur dan istirahat (Riyadi, 2012).

Berdasarkan paragraf diatas, diketahui bahwa tidur dan istirahat yang cukup merupakan salah satu perbuatan yang dicontohkan oleh Rasulullah yang akan berdampak bagi kesehatan.

Allah berfirman dalam surah Ar-Rum ayat 23:

وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِّنْ فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ

لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ ﴿٢٣﴾

“Dan diantara tanda- tanda kekuasaan-Nya ialah tidurnu di waktu malam dan siang hari dan usahamu mencari sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar- benar terdapat tanda- tanda bagi kaum yang mendengarkan”.

Surat an-Naba ayat 9,

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا

Dan kami jadikan tidurmu sebagai (sarana) istirahat.


Kaplan & Sadock (1997) mengatakan bahwa sepertiga dari orang dewasa di Amerika mengalami suatu jenis gangguan tidur selama hidupnya. Gangguan tidur bisa berupa *insomnia*, *hypersomnia*, dan *parasomnia*. *Insomnia* adalah kesukaran dalam memulai atau mempertahankan tidur. *Hypersomnia* merupakan tidur yang berlebihan dan mengantuk yang berlebihan di siang hari, sedangkan *parasomnia* merupakan gangguan tidur yang buruk yang tampak secara tiba-tiba selama tidur.

Kualitas tidur seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu status kesehatan, lingkungan, diet, gaya hidup, obat-obatan, dan stres psikologi (Asmadi, 2008). Stres bisa terjadi disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya faktor lingkungan, faktor organisasional, dan faktor pribadi (Robbins & Judge, 2015). Stres psikologis bisa disebabkan oleh banyak hal, diantaranya status ekonomi, hubungan kekerabatan, kecemasan dalam menghadapi permasalahan hidup dan depresi (Robbins & Judge, 2015).

Stres psikologi dapat dialami oleh setiap orang, tak terkecuali bagi seorang siswa. Bagi para siswa, stres psikologi sering terjadi ketika siswa tersebut mengalami kecemasan saat berpisah dengan orang tua. Menurut

penelitian Allen *et al* (2010), anak-anak yang dipisahkan dari rumah atau dari orang tua maka anak itu akan mengalami kecemasan, karena mereka berpikir bahwa hal tersebut akan merugikan diri mereka, seperti merasa diculik, ditinggalkan dan dibuang. Hal ini berdampak pada rasa takut tidur sendirian, dan perilaku-perilaku yang ditunjukkan oleh anak yang mengalami perpisahan seperti marah, menangis, tidak mau dipisahkan dari orang tuanya yang berakibat pada berkurangnya kualitas hidup.

Kecemasan pada siswa-siswa saat berpisah dengan orang tua sebenarnya merupakan suatu respon yang normal, tergantung bagaimana individu tersebut mengelola kecemasan yang dialaminya. Salah satu cara dalam mengelola kecemasan yaitu berteman atau bersahabat dengan banyak orang (Baker & Hudson, 2014). Dari tindakan-tindakan positif tersebut diharapkan akan mengurangi kecemasan yang dirasakan oleh para siswa. Selain itu, mendekatkan diri dan beribadah juga dapat mengurangi kecemasan yang dirasakan, seperti yang dijelaskan dalam Al-Qur'an surat Ar-ra'du: 28:


 أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“Hanya dengan mengingat Allah hati akan menjadi tenang”

Penelitian yang dilakukan oleh Buckner, *et al.*, (2008) mengatakan bahwa kecemasan sangat erat hubungannya dengan insomnia. Studi ini mengatakan bahwa kecemasan sosial dapat mempengaruhi tingkat insomnia seseorang yang didahului oleh perasaan depresi. Seorang anak

yang mengalami psikososial, cemas, dan depresi lebih berpotensi mengalami gangguan tidur dibandingkan dengan anak yang tidak mengalami psikososial, cemas dan depresi (Simola, *et al* 2012).

Penelitian dari Babson *et al.* (2010), lebih dari 25% Kelompok remaja usia 11-17 tahun diketahui memiliki gangguan tidur. Gangguan tidur ini disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain penggunaan narkoba, gangguan alcohol, merokok, ketidakstabilan emosi, kecemasan, dan depresi. Studi ini menunjukkan bahwa ketakutan dan kecemasan dapat mempengaruhi kualitas tidur seorang remaja. Kualitas tidur yang buruk merupakan masalah kesehatan utama bagi masyarakat Amerika Serikat, karena dapat menurunkan produktifitas hidup. Kualitas tidur yang buruk pada masa remaja akan mempengaruhi kecemasan orang tersebut ketika dia dewasa (Babson *et al.*, 2012).

Penelitian ini dilakukan di Asrama Siti Aisyah Pondok Pesantren Madrasah Muallima'at Muhammadiyah yang terletak di Jalan Suronatan. Menurut UU RI No 23 Tahun 2003, Pesantren merupakan salah satu pendidikan keagamaan yang diselenggarakan oleh pemerintah atau kelompok masyarakat dari suatu pemeluk agama yang didirikan sesuai dengan peraturan perundang-undangan. Fungsi utama dari pesantren ialah menyiapkan peserta didik atau biasa disebut santri untuk mendalami dan menguasai ilmu agama islam serta dapat mengamalkan nilai-nilai ajaran agamanya. Santri tidak hanya dididik menjadi orang yang mengerti ilmu agama dan mengamalkannya, tetapi juga mendapat tempaan kepemimpinan

yang alami, kemandirian, kesederhanaan, ketekunan, kebersamaan, kesetaraan, dan sikap positif lainnya (Sa' adati dalam Haedari, 2014).

Pondok pesantren yang modern biasanya memiliki kurikulum yang tidak hanya mengajarkan pendidikan agama namun juga mengimbangi dengan pendidikan umum. Pesantren biasanya mewajibkan santrinya untuk tinggal di Asrama dan santri tersebut harus memenuhi segala aturan yang dibuat agar bisa belajar secara efektif dan menguasai pengetahuan agama maupun umum yang diterima. Keadaan di asrama dengan peraturan dan kondisi yang berbeda dengan di rumah bisa menjadi sumber tekanan (stressor) sehingga dapat menyebabkan stres. (Zakiyah *et al*, 2010).

Sistem pembelajaran di pondok pesantren sangat berbeda dengan sistem pembelajaran diluar pondok pesantren atau di sekolah umum. Hal ini menuntut santri untuk dapat segera beradaptasi dengan lingkungan pondok pesantren. Penelitian yang dilakukan oleh Sari (2011) mengatakan bahwa kebutuhan tidur dipondok pesantren tidak terpenuhi dari kebutuhan tidur normal yang artinya siswi yang tinggal di asrama memiliki durasi tidur yang singkat, Hal ini berpengaruh pada kualitas tidur santri. Hal ini didukung oleh penelitian Fuad, (2012) bahwa ternyata siswa yang mengalami kurang tidur, atau mungkin tidur mereka tidak optimal dan tidak efektif adalah siswa yang sering begadang sampai larut malam.

Berbagai upaya dalam bidang kesehatan yang dapat dilakukan untuk membantu seseorang yang menderita gangguan tidur yaitu dengan penatalaksanaan farmakologis atau non-farmakologis. Secara farmakologis, penatalaksanaan gangguan tidur yaitu dengan memberikan obat dari golongan *sedatif-hipnotik* seperti *benzodiazepin* (*ativan*, *valium*, dan *diazepam*) (Schmitz *et al.*, 2013). Terapi farmakologis memiliki efek yang cepat, akan tetapi jika diberikan dalam waktu jangka panjang dapat menimbulkan efek berbahaya bagi kesehatan.

Terapi non-farmakologis untuk penderita gangguan tidur diantaranya latihan relaksasi otot progresif (Sulidah, 2013), dan terapi musik (Sutrisno, 2007). Terapi musik berpengaruh terhadap kesembuhan jantung dengan meningkatkan kemampuan kerja jantung (Al-Kaheel, 2012). Musik juga dapat menurunkan rasa sakit yang berlebih (Brewer & McCaffrey, 2004). Selain terapi musik terdapat terapi suara yang lain yaitu terapi mendengarkan Al-Qur'an yang dapat menurunkan kecemasan, hilangnya sifat emosional, pemaarah, dan mudah menyerah (putus asa). Bacaan Al-Qur'an juga dapat berefek meningkatnya kemampuan kreatif, meningkatnya kemampuan berkonsentrasi, meningkatnya ketenangan jiwa, setelah mendengarkan Al-Qur'an beberapa jam setiap hari selama setahun penuh (Al-Kaheel, 2012). Mendengarkan Al-Qur'an dengan menggunakan seni lagu biasa disebut dengan *murottal*.

Menurut Hebert Benson, seorang dokter di *Harvard Medical School* menyimpulkan bahwa ketika seseorang terlibat secara mendalam dengan

do'a yang diulang-ulang (*repetitive prayer*) ternyata akan membawa berbagai perubahan fisiologis, antara lain berkurangnya kecepatan detak jantung, menurunnya kecepatan napas, menurunnya tekanan darah, melambatnya gelombang otak dan pengurangan menyeluruh kecepatan metabolisme. Kondisi ini disebut sebagai respon relaksasi (*relaxation response*) (Subandi, 2013).

Di Indonesia masih jarang dilakukan penelitian yang berkaitan dengan tidur dan permasalahannya. Kebanyakan penelitian-penelitian dilakukan pada siswa SMP, SMA, mahasiswa serta lansia yang merupakan kelompok paling rentan mengalami gangguan tidur akibat kecemasan. Akibatnya mereka mempunyai resiko yang lebih tinggi dalam mengalami dampak negatif yang ditimbulkannya (Majid, 2014; Fatimah, 2012; Nugroho, 2013). Untuk itu diperlukan penelitian tentang pengaruh mendengarkan Al-Qur'an (murottal) surat Ar-Rahman dan terjemahnya yang bermanifestasi terhadap peningkatan kualitas tidur siswa yang mengalami cemas perpisahan dengan harapan terwujudnya kualitas hidup yang bermakna.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian yang telah dijelaskan diatas, siswa yang mengalami kecemasan setelah berpisah dengan orang tua dan keluarga akan berpengaruh negatif terhadap kualitas tidurnya. Dari rumusan masalah tersebut maka peneliti merumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut

“Apakah terdapat pengaruh mendengarkan Al-Qur’an surat Ar-Rahman dan terjemahnya terhadap peningkatan kualitas tidur siswa kelas 1 MTs Muallima’at yang mengalami cemas perpisahan?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk menganalisis dan mengetahui pengaruh mendengarkan Al-Qur’an surat Ar-Rahman dan terjemahnya terhadap peningkatan kualitas tidur siswa kelas 1 MTs yang mengalami cemas perpisahan.

2. Tujuan khusus

- a. Untuk mengetahui gambaran kualitas tidur sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok kontrol dan intervensi
- b. Untuk mengetahui rerata tingkat kualitas tidur sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok kontrol dan intervensi
- c. Untuk mengetahui kualitas tidur siswi pada kelompok kontrol dan intervensi
- d. Untuk mengetahui perbandingan kualitas tidur pada kelompok kontrol dan intervensi.

D. Manfaat penelitian

1. Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk referensi bagi penelitian selanjutnya.

2. Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan untuk para guru dan orang tua siswa dalam mengendalikan kecemasan siswa agar terpenuhi kualitas tidur yang baik untuk mencapai kualitas hidup yang bermakna.

E. Penelitian terkait

1. Oktavia (2014) dengan judul Pengaruh Murotal Al-Qur'an terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Panti Sosial Tresna Wredha Unit Abiyoso Yogyakarta. Jenis penelitian ini Quasi Experiment dengan modified time-series. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Ada pengaruh positif terapi murotal Al Quran terhadap kualitas tidur lansia yang tinggal di PSTW Unit Abiyoso Yogyakarta. Persamaan dalam penelitian ini adalah penggunaan kuesioner kualitas tidur yaitu PSQI (*Pittsburgh sleep quality index*), desain penelitian, variabel bebas dan variabel terikat. Sedangkan perbedaannya terletak pada tempat penelitian dan responden penelitian.
2. Majid (2014) dengan judul Pengaruh Akupresur terhadap Kualitas Tidur Lansia di Balai Perlindungan Sosial Tresna Werdha. Jenis penelitian ini *quasi experiment* dengan pendekatan *pre and post kontrol group*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh akupresur terhadap peningkatan kualitas tidur lansia. Persamaan dalam penelitian ini adalah penggunaan kuesioner kualitas tidur yaitu PSQI (*Pittsburgh sleep quality index*). Sedangkan perbedaannya terletak

pada tempat penelitian, responden penelitian serta variabel bebas maupun terikat.

3. Fatimah (2012) dengan judul Efektivitas Mendengarkan Murottal Al-Qur'an terhadap derajat Insomnia pada Lansia di Selter Dongkelsari Sleman Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasy eksperiment* (penelitian eksperimen semu) dan melibatkan dua kelompok, yaitu: kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mendengarkan Al-Qur'an selama 8 hari berturut-turut dalam waktu 12 menit, efektif menurunkan derajat insomnia pada lansia di Selter Dongkelsari Sleman Yogyakarta. Persamaan dalam penelitian ini adalah desain penelitian dan variabel bebas. Sedangkan perbedaannya terletak pada tempat penelitian, responden penelitian dan variabel terikat.