

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut pandangan psikologi, Siswa adalah individu yang sedang berada dalam tahap perkembangan dan memiliki potensi untuk belajar serta berubah melalui proses pendidikan (Salam dkk., 2024). Dalam konteks pendidikan Islam, individu yang menempuh pendidikan di pesantren disebut santri. Pesantren merupakan lembaga pendidikan keagamaan yang berfokus pada pembelajaran Islam dan pembentukan karakter religius. Keberadaan santri memiliki peran penting dalam menjaga keberlangsungan pesantren sebagai institusi pendidikan Islam (Fahham, 2020).

Meskipun sama-sama menjalani proses pendidikan, siswa di sekolah formal dan santri di pesantren memiliki budaya belajar yang berbeda, siswa menempuh kegiatan belajar di sekolah formal yang berlangsung dari pagi hingga sore hari. Fokus pembelajaran siswa terletak pada mata pelajaran umum seperti matematika, bahasa, dan sains sesuai dengan kurikulum yang berlaku. Setelah kegiatan sekolah selesai, siswa memiliki lebih banyak waktu untuk kegiatan lainnya. Adapun santri selain mengikuti pendidikan formal seperti siswa pada umumnya, mereka punya kewajiban tambahan tinggal di lingkungan pesantren dan mengikuti berbagai kegiatan keagamaan seperti mengaji, belajar kitab, serta ibadah rutin lainnya yang berlangsung dari pagi hingga malam (Amalia & Prasetyo, 2021). Santri

menjalani aktivitas yang padat dan terjadwal selama 24 jam, membagi waktu antara pelajaran sekolah dan kegiatan pesantren. Pola keseharian ini turut membentuk karakter religius melalui kebiasaan ibadah, kedisiplinan, dan penerapan nilai-nilai Islam. Adapun siswa di luar lingkungan pesantren juga memperoleh nilai-nilai religius melalui pendekatan yang berbeda sesuai dengan karakteristik lingkungan pendidikan masing-masing (Meliadkk., 2022).

Rutinitas padat dan tekanan akademik berpotensi mempengaruhi kualitas tidur santri, yang berdampak pada kesehatan fisik dan mental. Kegiatan santri Nurul Islam Jember dimulai pukul 04.00 WIB hingga 21.00 WIB. Banyak santri mengalami kesulitan memperoleh tidur yang cukup dan berkualitas karena aktivitas harian yang padat dan kondisi lingkungan pondok. Mereka harus bangun pagi untuk salat Subuh berjamaah dan pelajaran diniyah, lalu mengikuti pembelajaran formal di kelas. Waktu tidur malam mereka terbatas karena masih ada kegiatan malam seperti mengaji dan belajar. Selain itu kondisi asrama yang mengharuskan tidur bersama dengan minim privasi juga mengganggu kenyamanan (Rahayuningtyas, 2024).

Padatnya rutinitas santri di pondok pesantren, baik dari kegiatan harian maupun beban akademik, yang diatur secara ketat melalui berbagai aturan dan kewajiban, menyebabkan santri tidur kurang dari 6 jam perhari sehingga menurunnya kualitas tidur santri (Wulan & Santik, 2020). Menurut Basri (2021) seseorang yang dapat tidur selama lebih dari 7 jam

setiap malam dapat dikatakan memiliki kualitas tidur yang baik, sedangkan seseorang yang memiliki waktu tidur kurang dari 7 jam setiap malam dapat dikatakan memiliki kualitas tidur yang buruk.

Kualitas tidur adalah hal yang penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental. Secara medis, kualitas tidur mencakup durasi yang cukup, efisiensi tidur yang baik, serta tidak adanya gangguan tidur. Tidur yang berkualitas mendukung fungsi otak, metabolisme, sistem kekebalan, dan hormonal. Sebaliknya, tidur yang buruk dapat meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan, seperti hipertensi, penyakit jantung, diabetes, dan gangguan kognitif (Catri Wulansih dkk., 2024). Dari perspektif psikologis, kualitas tidur berkaitan erat dengan kondisi emosional dan mental seseorang. Tidur yang baik ditandai dengan kesegaran dan kebugaran saat terbangun. Faktor psikologis seperti ketenangan pikiran, optimisme, dan cara individu menangani masalah memainkan peran penting dalam kualitas tidur yang baik sehingga membantu seseorang dapat tidur lebih nyenyak. Sedangkan stres, ketakutan, dan pola pikir negatif dapat mengganggu kualitas tidur seseorang (Ummah, 2019).

Dalam perspektif Islam, pola tidur ideal telah dicontohkan oleh Nabi Muhammad SAW, yang biasa tidur lebih awal dan bangun sebelum fajar. Beliau mengajarkan bahwa tidur yang ideal adalah sekitar sepertiga malam, yaitu setelah shalat Isya hingga sebelum fajar, dengan durasi sekitar 7-8 jam. Pola ini dianggap baik untuk kesehatan dan keseimbangan hidup (Qothrunnajah, 2023). Sedangkan pada tahun 2023 hasil survei *Kurious-*

Katadata Insight Center (KIC) menunjukkan bahwa mayoritas masyarakat Indonesia memiliki durasi tidur yang tidak ideal. Sebanyak 46,2% responden tidur hanya 4-6 jam per malam, sedangkan 14,4% tidur lebih singkat, yaitu 2-4 jam. Bahkan, 1,7% responden tidur kurang dari 2 jam per malam (Annur, 2023)

Menurut Yi, Shin, dan Shin (2006), kualitas tidur didefinisikan sebagai “tingkat keunggulan (*degree of excellence*) dalam tidur”. Definisi ini menekankan bahwa kualitas tidur tidak hanya ditentukan oleh lamanya waktu tidur, tetapi juga oleh seberapa baik individu merasa pulih dan berfungsi setelah tidur. Hutagalung (2022) menyatakan bahwa kualitas tidur merupakan komponen penting dari kesejahteraan fisik dan mental seseorang tidur yang cukup sangat penting untuk proses pemulihan, sedangkan tidur yang terlalu sedikit dapat berdampak negatif pada tubuh dan pikiran, termasuk gangguan emosi, kelelahan, dan berkurangnya stamina. Gaya hidup sehat dan lingkungan yang nyaman diperkirakan akan meningkatkan kualitas tidur.

Berdasarkan hasil wawancara awal dengan beberapa santri kelas 10 dan 11 di Pondok Pesantren Nurul Islam Jember, diketahui bahwa banyak santri mengalami kesulitan untuk memulai tidur meskipun telah berada di tempat tidur. Mereka cenderung melakukan berbagai aktivitas sebelum tidur, seperti mengobrol, mendengarkan musik, atau memikirkan tugas yang belum terselesaikan. Kondisi ini menyebabkan sebagian santri baru dapat tertidur sekitar pukul 11 hingga 12 malam, sementara waktu bangun di

pondok adalah sekitar pukul 4 pagi. Durasi tidur yang singkat tersebut tidak memadai untuk memulihkan kondisi tubuh secara optimal, sehingga santri kerap merasa lelah dan kurang segar pada pagi hari. Selain itu, sebagian santri juga mengalami kesulitan mempertahankan tidur akibat gangguan lingkungan asrama, seperti keberadaan nyamuk, suhu kamar yang panas, dan kebisingan dari sesama penghuni, yang mengakibatkan mereka terbangun di malam hari dan sulit kembali tidur.

Pondok Pesantren Nurul Islam Jember telah memiliki tata tertib yang menetapkan seluruh kegiatan santri berakhir pada pukul 21.00, setelah itu santri dianjurkan untuk beristirahat. Ketentuan ini sejalan dengan sunnah Rasulullah SAW yang menganjurkan tidur lebih awal dan bangun sebelum fajar. Dalam perspektif Islam, pola tidur ideal adalah tidur pada sepertiga malam, yakni setelah shalat Isya hingga sebelum fajar, dengan durasi 7–8 jam (Qothrunnajah, 2023). Dengan demikian, pondok telah menyediakan waktu istirahat yang memadai sesuai prinsip kesehatan dan ajaran agama. Namun, keterlambatan tidur yang dialami sebagian santri lebih disebabkan oleh kebiasaan dan pilihan pribadi, bukan keterbatasan aturan atau jadwal yang diterapkan oleh pondok.

Tidur yang berkualitas berperan penting dalam menjaga konsentrasi, dan daya ingat santri agar mampu mengikuti jadwal kegiatan pesantren yang padat (Anggraini, 2021). Namun, dalam kenyataannya, kualitas tidur santri seringkali terganggu oleh berbagai faktor yaitu faktor ekstrinsik yang berasal dari lingkungan dan stress akademik, kemudian faktor intrinsik yang

berasal dari gaya hidup, pola makan, dan status kesehatan. Dari salah satu faktor tersebut stress akademik merupakan pemicu terganggunya kualitas tidur, Hutagalung (2022). Stres akademik dapat memicu munculnya hormon epinefrin, norepinefrin, dan kortisol dalam sistem saraf manusia, yang kemudian berdampak pada gangguan siklus tidur (Sulana 2020).

Hal ini didukung oleh temuan Ratnasari (2024) yang menunjukkan bahwa 68% santri mengalami stres akademik, dengan mayoritas berada pada kategori sedang (71%), disusul oleh kategori rendah (15%) dan tinggi (14%). Hal yang membuat santri mengalami stres akademik antara lain adalah beban tugas yang lebih banyak dibandingkan siswa lain, karena mereka harus belajar akademik di sekolah sekaligus mengikuti pembelajaran keagamaan di pondok. Santri sering merasa cemas ketika harus mengerjakan tugas di depan kelas atau khawatir mendapatkan nilai ujian yang buruk. Selain itu, kekhawatiran tentang masa depan, seperti jurusan kuliah dan universitas yang ingin dituju, juga menambah tekanan, sehingga mereka sulit untuk fokus pada target akademik saat ini (Renata, Nisa and Dachmiati, 2023).

Sun, Dunne, Hou, dan Xu (2013) menjelaskan bahwa stres akademik merupakan tekanan yang muncul akibat tuntutan untuk meraih prestasi dalam persaingan akademik. Semakin ketat persaingan, semakin besar beban yang dirasakan individu. Stres akademik terjadi karena individu secara subjektif merasa ada ketidaksesuaian antara tuntutan akademik dan kemampuan yang dimilikinya. Rosanti (2022) menambahkan bahwa stress

akademik dapat berasal dari faktor internal seperti pola pikir dan kepercayaan diri, serta faktor eksternal seperti tekanan nilai, kurikulum padat, dan harapan orang tua. Dampak dari stres akademik tidak hanya berpengaruh pada kesehatan mental siswa, tetapi juga dapat menghambat proses belajar dan mengurangi prestasi akademik mereka.

Melihat berbagai faktor yang mempengaruhi kualitas tidur santri, stres akademik menjadi salah satu faktor yang paling menonjol dan berpotensi besar mempengaruhi kondisi tersebut. Santri tidak hanya menghadapi beban akademik di sekolah formal seperti siswa pada umumnya, tetapi juga dituntut untuk mengikuti berbagai kegiatan keagamaan di pesantren. Padatnya jadwal, tuntutan tugas, serta tekanan akademik yang dirasakan santri berpotensi menimbulkan stres akademik.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Hakim dkk., 2024) pada mahasiswa penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara stres akademik dan kualitas tidur pada mahasiswa Universitas Syiah Kuala. Semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa, semakin buruk kualitas tidur yang mereka rasakan. Hampir seluruh responden (91,5%) mengalami kualitas tidur yang buruk, sementara tingkat stres akademik mereka berada pada kategori sedang. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kaitan antara kualitas tidur pada santri remaja masih belum banyak diteliti, sementara sebagian besar penelitian fokus pada mahasiswa (Hulwani, 2022). Menurut Hurlock (2002), remaja awal (12–18 tahun) menghadapi berbagai tugas

perkembangan penting, seperti pencarian identitas diri, penyesuaian fisik, dan kemandirian emosional. Sementara itu, individu pada tahap dewasa awal seperti mahasiswa lebih terfokus pada pembentukan arah hidup, karier, serta relasi sosial yang lebih luas.

Perbedaan ini berdampak pada sumber stres yang mereka alami. Remaja cenderung mengalami stres karena tuntutan akademik, yang merupakan bagian dari tugas perkembangan untuk mengembangkan tanggung jawab dalam pendidikan dan kemandirian belajar sebagai bekal menuju kedewasaan, sedangkan mahasiswa lebih banyak menghadapi tekanan terkait masa depan. Remaja adalah tahap sebelum menuju dewasa, sehingga perlu untuk mempersiapkan mereka sukses beradaptasi di lingkungannya.

Penelitian yang secara khusus membahas hubungan antara stres akademik dan kualitas tidur pada santri remaja masih jarang dilakukan, sementara sebagian besar penelitian sebelumnya berfokus pada mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengeksplorasi hubungan antara stres akademik dan kualitas tidur pada santri kelas 10 dan 11 Pondok Pesantren Nurul Islam Jember, dengan harapan dapat mendukung pengembangan intervensi psikologis guna meningkatkan kesejahteraan santri melalui kualitas tidur yang baik.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara stress akademik dengan kualitas tidur pada santri di kelas 10 dan 11 di SMA Nurul Islam Jember?

C. Tujuan Penelitian

Mengetahui hubungan antara stress akademik dengan kualitas tidur santri di kelas 10 dan 11 SMA Nurul Islam Jember

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu psikologi terutama psikologi pendidikan dalam memahami hubungan antara stres akademik dan kualitas tidur. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi landasan untuk penelitian lebih lanjut terkait pengaruh berbagai faktor terhadap kualitas tidur remaja di lingkungan pendidikan berbasis agama.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini bermanfaat bagi santri, peneliti lain, dan pihak pondok pesantren. Bagi santri, hasil penelitian ini memberikan pemahaman bahwa kualitas tidur yang baik merupakan faktor penting untuk menjaga kesehatan fisik, kestabilan emosi, dan kemampuan belajar. Penelitian ini juga menekankan bahwa stres akademik yang tidak dikelola dengan baik dapat menurunkan kualitas tidur, sehingga santri diharapkan mampu mengatur waktu, beban belajar, dan aktivitas sebelum tidur secara lebih bijak. Sementara bagi pondok pesantren, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam memberikan edukasi atau pendampingan kepada santri terkait kebiasaan tidur sehat dan pengelolaan stres yang efektif.

E. Keaslian Penelitian

Berikut adalah penjelasan dari beberapa penelitian terdahulu yang menjadi pedoman dalam penelitian yang akan dilakukan yaitu:

1. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Agustian Hasnan Hakim, Cindy Pratiwi, Fayza Ramulan, Putriani, Intan Mutia, dan Zaujatul Amna (2024) dengan judul *"Hubungan Antara Stres Akademik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa"*. Sampel penelitian terdiri dari 70 mahasiswa Universitas Syiah Kuala (19 laki-laki dan 51 perempuan) yang dipilih menggunakan metode purposive sampling. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Perception of Academic Stress Scale (PASS)* dan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*, keduanya berbentuk skala Likert. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasional Pearson's rho. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara stres akademik dan kualitas tidur mahasiswa ($r = 0,305$, $p = 0,010$), yang berarti semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa, semakin rendah kualitas tidurnya.
2. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Windi Clariska, Yuliana, dan Kamariyah (2020) dengan judul *"Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi"*. Sampel penelitian terdiri dari 92 mahasiswa tingkat akhir yang dipilih menggunakan metode *cluster random sampling*. Alat ukur yang

digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS-42)* untuk mengukur tingkat stres dan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* untuk mengukur kualitas tidur. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasional *Spearman Rank*. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat stres dan kualitas tidur mahasiswa dengan $p\text{-value} = 0,030$ dan keeratan hubungan sebesar $0,227$, yang menunjukkan korelasi lemah antara kedua variabel tersebut

3. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Aisyah Nur Permatasari (2020) dengan judul "*Hubungan Tingkat Stres terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tahun Pertama dan Tahun Kedua Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*". Sampel penelitian terdiri dari 219 mahasiswa tahun pertama dan kedua yang dipilih menggunakan metode *total sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS-42)* untuk mengukur tingkat stres dan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* untuk mengukur kualitas tidur. Analisis data dilakukan menggunakan uji gamma dalam SPSS 25.0. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan kualitas tidur mahasiswa dengan $p\text{-value} = 0,001$ dan kekuatan korelasi sedang ($r = 0,433$), yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres, semakin buruk kualitas tidur mahasiswa

4. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Gita Fitria Maharani dkk. (2024) dengan judul *"Kualitas Tidur Mahasiswa Farmasi: Dampak Stres Akademik dan Efikasi Diri Saat Skripsi"*, subjek penelitian terdiri dari 101 mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Muhammadiyah Purwokerto angkatan 2020 yang sedang menyusun skripsi, dan dipilih menggunakan metode total sampling. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini meliputi skala stres akademik, skala efikasi diri, dan skala kualitas tidur (Sleep Quality Scale/SQS). Analisis data dilakukan dengan menggunakan regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan secara simultan antara stres akademik dan efikasi diri terhadap kualitas tidur mahasiswa dengan nilai signifikansi $p = <0,001$ dan nilai koefisien determinasi $R^2 = 0,315$. Hal ini menunjukkan bahwa 31,5% variasi kualitas tidur dapat dijelaskan oleh stres akademik dan efikasi diri. Semakin tinggi tingkat stres akademik dan semakin rendah efikasi diri, maka semakin buruk kualitas tidur mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi.
5. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Zurrahmi dkk. (2021) dengan judul *"Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Akhir S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai"*, sampel penelitian terdiri dari 18 mahasiswa tingkat akhir yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Penelitian ini menggunakan desain cross sectional. Alat ukur yang

digunakan untuk menilai tingkat stres adalah kuesioner dari Fitriani & Ratnaningtyas (2019), sedangkan kualitas tidur diukur menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan kualitas tidur, dengan nilai $p = 0,003$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres yang dialami mahasiswa, maka semakin buruk kualitas tidur mereka.

Berdasarkan literatur yang telah dijelaskan terkait penelitian-penelitian sebelumnya, sebagian besar studi mengenai hubungan antara stres akademik dan kualitas tidur dilakukan pada populasi mahasiswa. Namun, hingga saat ini belum ditemukan penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur pada santri, khususnya di lingkungan pesantren seperti Santri Nurul Islam Jember kelas 10 dan 11 tingkat Sekolah Menengah Atas.