

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Penerapan sistem *fullday school* di sejumlah lembaga pendidikan akhir-akhir ini diilhami oleh rasa keprihatinan atas sistem persekolahan konvensional yang dipandang memiliki banyak kelemahan, sistem persekolahan lebih *intellectual oriented*, sementara nihil dalam segi afektif dan psikomotoriknya. Hingga saat ini sistem *fullday school* telah menjadi kecenderungan kuat dalam proses edukasi di negara kita. Banyak lembaga pendidikan yang menerapkan sistem ini dengan model yang sangat variatif. Istilah yang digunakan juga beragam, seperti; *fullday school*, *boarding school*, dan program *ma'had*. Beberapa lembaga yang menerapkan sistem pembelajaran *fullday school* antara lain; SMU Taruna Nusantara di Magelang, SMU Plus Muthahhari di Bandung, SMU Madania Parung Bogor, lembaga kursus bahasa asing di Pare Kediri, UIN Malang (melalui program *ma'had*)⁴, dan Madrasah Aliyah Program Khusus (Hasan, 2006).

Dalam pendidikan tiap anak memiliki kemampuan berbeda. Oleh karena itu, durasi memang sebaiknya disesuaikan dengan kemampuan anak dan gaya belajar mereka. Mata pelajaran di pondok pesantren Anwar Qosim Surabaya yang banyak akan membuat jadwal pelajaran anak di pondok pesantren Anwar Qosim Surabaya padat. Hal ini akan membuat siswa dan siswi mengalami stres, karena kekurangan waktu istirahat, selain itu, tugas yang berlebihan juga

menimbulkan ketidakpuasan Santri Putra/Putri di pondok pesantren Anwar Qosim Surabaya, sehingga juga menimbulkan stres (Beyond borders, 2010.)

Penelitian yang dilakukan di India dari 3 sekolah negeri dan swasta menunjukkan bahwa hampir dua pertiga (63,5%) dari siswa sekolah menengah pertama mengalami stres akademik dimana tidak ada pengaruh perbedaan signifikan mengenai usia, jenis kelamin, kelas dan beberapa faktor pribadi lainnya. Sekitar dua pertiga (66%) dari siswa menyatakan bahwa mereka merasakan tekanan dari orang tua mereka terkait tuntutan akademik untuk kualitas akademik yang lebih. Penelitian Liu kepada 368 siswa sekolah Cina mengemukakan bahwa 90% siswa mengalami *stres* akademik disebabkan karena ujian, kurangnya prestasi di pondok pesantren Anwar Qosim Surabaya, tugas sekolah, iklim sekolah yang kurang mendukung serta ketatnya peraturan sekolah. Berdasarkan stresor diatas, stresor akademik yang potensial adalah tugas sekolah yang terlalu banyak dan tidak jelas. Menurut Desmita adanya tuntutan tugas sekolah di satu sisi merupakan aktivitas sekolah yang sangat bermanfaat bagi perkembangan dan kemajuan siswa, namun di sisi lain tidak jarang tuntutan tugas tersebut menimbulkan perasaan tertekan dan kecemasan. Berdasarkan hasil survei pada SMP Maryam Surabaya pada tanggal 3 Januari 2018 didapatkan 25 responden, hampir dari sebagian mereka mengalami stres, 8 diantaranya tidak mengalami stres, stres ringan 11, dan stres sedang 6. menyatakan bahwa secara garis besar stres akademik dipengaruhi oleh dua faktor yakni faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah tekanan yang bersumber dari dalam diri seseorang yang meliputi pola pikir, kepribadian, dan keyakinan sedangkan faktor

eksternal yaitu tekanan yang bersumber dari luar diri siswa seperti pelajaran yang padat, tekanan untuk berprestasi lebih tinggi, dorongan status sosial, dan pengaruh tekanan orang tua dalam pencapaian akademik yang lebih baik baik (Deb, Strodl & Sun, 2015)

Gejala-gejala perilaku yang utama dari stres salah satunya adalah menurunnya prestasi belajar dan produktifitas seseorang. Namun masih banyak gejala-gejala stres yang lainnya, diantaranya mencakup sisi mental, sosial, dan fisik. Hal-hal ini meliputi kelelahan, kehilangan, atau meningkatnya nafsu makan, sakit kepala, sering menangis, sulit tidur, dan tidur berlebihan (Mumpuni & Wulandari, 2010).

Dalam menghadapi pelajaran yang berat di pondok pesantren Anwar Qosim Surabaya apalagi dengan durasi yang cukup lama bisa menimbulkan stres, terutama bagi remaja high school, hal ini akan berdampak pada banyak hal salah satunya adalah terjadinya penurunan prestasi pada siswa-siswi, hal ini disebabkan karena turunnya motivasi dan semangat belajar di pondok pesantren Anwar Qosim Surabaya. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada Santri Putra/Putri SMP Maryam Surabaya, mereka mengungkapkan bahwa, dengan adanya pembelajaran di pondok pesantren Anwar Qosim Surabaya dengan durasi yang cukup lama membuat mereka merasa lelah, pusing, merasa tertekan, susah untuk bersantai, dan hamper tidak ada waktu untuk istirahat.

Anak-anak sangat rentan pada stres. Penyebabnya juga bermacam-macam. Stres pada anak-anak ini juga rentan pada anak dengan berbagai usia,

bahkan sejak dalam kandungan (Mumpuni & Wulandari, 2010). Pada usia-usia yang lebih tinggi, stres pada anak-anak dapat disebabkan oleh hal-hal berikut ini: Makanan, kurang tidur, lingkungan keluarga, pola asuh orangtua, tekanan dari teman, lingkungan yang terlalu ramai, teman-teman baru yang kurang bersahabat, kematian orangtua, terlalu banyak tuntutan, adik baru, kesalahan, dan cacat fisik atau mental (Mumpuni & Wulandari, 2010)

Tidur siang / tidur siang di siang hari adalah fenomena yang banyak dipraktikkan di dunia. Namun, waktu, frekuensi dan durasi dapat bervariasi. Dasar dari tidur siang juga beragam, tetapi terutama dilakukan untuk perbaikan kewaspadaan dan kesejahteraan umum. Neuroscience menunjukkan bahwa tengah hari tidur siang meningkatkan memori, meningkatkan kewaspadaan, meningkatkan terjaga dan kinerja, dan pulih kualitas tertentu dari tidur malam yang hilang. Menariknya, Islam, agama Islam, menganjurkan tidur siang tengah hari terutama karena itu adalah praktek disukai oleh Nabi Muhammad SAW.

Berkata Ibnu Atsir: "Qoyluulah adalah istirahat di pertengahan siang walaupun tidak tidur". Berdasarkan hadits: Dari Sahl Bin Sa'd dia berkata: "Tidaklah kami qoyluulah dan makan siang kecuali setelah shalat jum'at". Juga Rasulullah bersabda: "Qoyluulah kalian sesungguhnya syaithon tidak qoyluulah". Al-Ha_zh Ibnu Hajar berkata: "Hadits diatas menunjukkan bahwa qoyluulah termasuk kebiasaan para sahabat Nabi setiap harinya" (Mughtar Hanafi, 2014).

Tidur sejenak pada siang hari memiliki manfaat yang besar bagi tubuh. Tidur bermanfaat untuk memulihkan dan mengistirahatkan otak dan tubuh. Relaksasi otak pada siang hari memungkinkan terjadinya konsolidasi

informasi yang diperoleh sebelumnya. Saat beraktivitas di siang hari, tubuh dipengaruhi oleh hormon kortisol. Seseorang dapat mengalami stres apabila produksi hormon kortisol telah mencapai jumlah maksimum (Yusof et al, dalam Muchtar Hanafi, 2014). Selain itu pada siang hari, tubuh dapat mengalami kantuk sehingga hal tersebut dapat menyebabkan terjadinya penurunan efektifitas kinerja seseorang (Hayashi et al., 1999). Sehingga istirahat sangat diperlukan oleh tubuh meskipun hanya dalam waktu yang sebentar.

Muchtar Hanafi, (2014) Tengah hari adalah waktu yang tepat untuk rehat dan tidur sejenak. Karena secara biologis, system dalam tubuh manusia mendukung untuk memanfaatkan fase tersebut untuk beristirahat. Jika dikaitkan dengan irama naik-turunnya hormone kortisol (hormone stres), pada rentang waktu dari pagi menuju siang, kadar hormone ini mengalami penurunan, artinya pada jam-jam menjelang siang (pukul 11.00-13.00) pascapan terhadap aktivitas metabolic dalam tubuh mulai berkurang sehingga sangat tepat jika pada waktu siang itu seseorang rehat sejenak dengan tidur siang.

Terdapat 20 alasan mengapa seseorang perlu tidur siang. Dalam penelitian yang dilakukan, dengan tidur siang seseorang akan memiliki beberapa manfaat positif, di bukunya dijelaskan ada 20 manfaat positif salah satunya adalah mampu meredakan masalah yang berkaitan dengan psikis (stres) (Muchtar Hanafi, 2014)

Tidur siang dan tidur malam memiliki persamaan dalam hal mengembalikan kondisi tubuh, tidur siang dengan durasi 5, 15, sampai 20 menit dapat mengembalikan kesegaran tubuh, sama seperti kesegaran yang didapatkan

setelah tidur malam dengan durasi yang lebih lama (3-5 jam). Selama tidur siang pun terjadi fase-fase tidur yang sama dengan yang terjadi pada tidur malam. Oleh karena itu, tidur pada siang hari/ menjelang siang (Qoyluulah) tidak bisa dianggap remeh. Melalui teladan Rasulullah SAW, Allah SWT ingin menunjukkan pada kita bahwa petunjuk dari Allah SWT adalah sesuatu yang terbaik bagi kita, ciptaan-Nya.

1.2 Rumusan Masalah

1. Adakah hubungan tidur qoyluulah terhadap terjadinya stres Santri Putra/Putri pada pelajaran di pondok pesantren Anwar Qosim Surabaya?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui Hubungan tidur Qoyluulah terhadap stres dan turunnya semangat belajar Santri Putra/Putri akibat pembelajaran di pondok pesantren Anwar Qosim Surabaya.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat stres Santri Putra/Putri di pondok pesantren Anwar Qosim Surabaya.
2. Mengidentifikasi pelaksanaan tidur Qoyluulah
3. Menganalisa hubungan penerapan tidur qoyluulah terhadap stres Santri Putra/Putri akibat pelajaran di pondok pesantren Anwar Qosim Surabaya.

1.4 Manfaat

1.4.1 Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi wawasan dan menambah informasi mengenai penerapan tidur Qoyluulah bagi siswa/siwi yang mengalami stres dan turunnya semangat belajar di pondok pesantren Anwar Qosim Surabaya akibat adanya proses pembelajaran di pondok pesantren Anwar Qosim Surabaya.

1.4.2 Praktis

1. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi mengenai pentingnya istirahat/tidur sejenak ala Rasulullah atau di kenal dengan tidur Qoyluulah.
2. dapat dijadikan data dasar dalam mengembangkan penelitian keperawatan selanjutnya sehingga semakin banyak penelitian terkait hal tersebut.