



## BAB 1 PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Pondok pesantren, sebagai lembaga pendidikan yang mengintegrasikan kurikulum pemerintah dan agama, memberikan pengalaman unik bagi santri. Tantangan psikologis, seperti stres, mungkin muncul karena adaptasi dari lingkungan keluarga ke asrama pesantren. Perubahan aturan, tata tertib, dan dinamika sosial bisa menjadi sumber tekanan psikologis yang perlu diatasi. Oleh karena itu, pesantren perlu memberikan dukungan psikologis dan sosial kepada santri, dengan pendekatan pembinaan mental, memberikan ruang untuk berbicara, serta dukungan emosional dan spiritual. Pendidikan di pesantren tidak hanya mencakup aspek akademis, tetapi juga pembentukan karakter, tanggung jawab, dan kemandirian. Dalam menanggapi stres santri, pesantren dapat merancang program penyesuaian diri, seperti kegiatan untuk memperkuat hubungan antar-santri, pelatihan adaptasi, dan sumber daya konseling. Tujuannya bukan hanya mencetak intelektual, tetapi juga menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan psikologis santri, membantu mereka berkembang holistik menghadapi tantangan kehidupan (Maghfur, 2018).

Di pesantren, siswa harus mengikuti aturan dan menghabiskan sebagian besar waktunya di sana. Ada perbedaan besar dengan kehidupan di rumah, terutama dalam hal tidur. Di pesantren, siswa harus tidur bersama teman, bergantian menggunakan kamar mandi, dan menyesuaikan diri dengan kebiasaan bersama. Ini tidak hanya mempengaruhi bagaimana mereka tidur,

tetapi juga cara mereka berinteraksi dengan teman dan guru lebih banyak daripada dengan keluarga. Interaksi sosial seperti ini sangat penting di pesantren, dan hal ini dapat memengaruhi tingkat stres dan kualitas tidur siswa. Semua kegiatan di pesantren, seperti sekolah, solat bersama, mengaji, makan, dan kegiatan lainnya, dilakukan bersama-sama, menciptakan suasana sosial yang berbeda dan menarik di pesantren (Purwito, 2018).

Adaptasi menyangkut semua interaksi manusia dengan lingkungannya baik lingkungan fisik, psikologis maupun sosio-kultural. Santri baru biasanya di modali pembekalan niat yang kuat masuk pondok pesantren ada juga sebagian besar atas kemauan dari orang tua yang memaksanya. Santri baru yang dulunya tinggal di rumah bersama orang tuanya dan lingkungan sekitar rumahnya, sekarang harus tinggal bersama orang lain di pondok pesantren. Pada hal suasana pesantren pasti berbeda dengan lingkungan sebelumnya, apalagi pesantren jauh dari tempat tinggal santri baru. Masalah ini semakin kompleks, melihat bahwa latar belakang santri berbeda-beda baik dari daerah asal, bahasa, ekonomi, budaya, dan tradisi.

Siswa yang bersekolah di Pondok Pesantren dan mengalami tekanan atau masalah dalam adaptasi mereka mungkin juga mempengaruhi kualitas tidur mereka. Misalnya, stres yang mereka rasakan bisa membuat sulit bagi mereka untuk tidur dengan nyenyak. Selain itu, perilaku seperti malas belajar, melanggar aturan, atau kabur dari pesantren juga dapat memberikan dampak negatif pada pola tidur mereka. Kondisi stres dan perubahan emosional yang dialami remaja juga dapat memengaruhi kualitas tidur mereka, sehingga



menjadi penting untuk memahami dan mengelola keseimbangan antara tekanan hidup di pesantren dan kualitas tidur siswa (Stuart, 2016).

Remaja yang mengalami stres di Indonesia meningkat sebanyak 14% terutama yang berusia kurang lebih 15 tahun (Risksdas, 2018). Studi epidemiologi yang dilakukan oleh *American Institute of Stress* pada populasi remaja berusia 12-18 tahun sampel 597 remaja, dikelompokkan menjadi : stres ringan 12%, stress sedang 37% dan stres berat 49%. (Putu *et al.*, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Siti Roihanah (2022) dalam penelitian yang dilakukannya di pondok pesantren Roudlotussyussubban menunjukkan bahwa adanya santri baru mengalami gangguan stress dengan jumlah stress pada kategori tingkatan normal sebanyak 5 responden, tingkat stress dalam ketegori ringan berjumlah 10 respon, jumlah stress tingkat sedang sebanyak 8 responden, jumlah stress dalam tingkatan berat berjumlah 11 responden dan kategori sangat berat berjumlah 6 responden.

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan di asrama X Ponpes Darul ‘Ulum Jombang pada tanggal 11 Februari 2024, diketahui jumlah santri sebanyak 380 santri, dengan total santri baru sebanyak 69 santri. Sebanyak 29 santri merupakan santri baru SMP, dan sebanyak 40 santri merupakan santri baru SMA. Dari data wawancara pada pengurus asrama X didapatkan beberapa santri baru yang tinggal di pondok merasa kesulitan dalam mandiri, menyesuaikan diri, berinteraksi sosial dan sulit tidur. Hasil studi pendahuluan yang didapatkan oleh peneliti saat mewawancarai 12 santri (6 santri baru SMP, dan 6 santri baru SMA) didapatkan hasil 58% santri merasa kesulitan dalam mandiri, menyesuaikan diri dan berinteraksi sosial, kurang fokus dan



sering merasa merasa cemas. Dari 58% dari santri tersebut, rata rata mereka sulit untuk menyelesaikan masalahnya dengan teman sekamar, sebanyak 57% santri diantaranya lebih suka menghadapi masalah tersebut dengan bercerita pada teman sekamarnya, dan sebanyak 42% dari santri baru banyak yang mengeluh lebih sering menyendiri, susah tidur, pusing, gelisah, sering melamun dan merasa gugup, sering diam, dan menangis. Hal tersebut disebabkan karena sebelumnya individu tersebut tinggal bersama dengan keluarga. Dan ketika individu memulai belajar di Pondok pesantren, mungkin ia merasa jauh dari keluarga dan harus mulai belajar mandiri. Santri hanya diperbolehkan berinteraksi dengan sesama jenis, misal teman sebaya, kakak kelas dan ustadz. Apabila santri ketahuan melanggar peraturan tersebut, maka akan langsung ditindak lanjuti oleh Pimpinan pondok.

Stres memiliki dampak yang dapat dikelompokkan menjadi dua aspek utama: fisik dan psikologis. Dampak fisik melibatkan peningkatan detak jantung, kelelahan, gangguan tidur, dan masalah pada organ tubuh seperti sakit kepala atau gangguan pencernaan. Sementara itu, dampak psikologis mencakup gejala kognitif seperti penurunan daya ingat, gejala emosi seperti perasaan sedih dan cemas, serta gejala tingkah laku seperti keinginan untuk menyendiri atau menunda pekerjaan. Intensitas stres yang dialami seseorang akan mempengaruhi seberapa berat dampak yang dirasakannya baik dari sisi fisik maupun psikologis (Ekasari, 2022 ; Dini *et al.*, 2020).

Beberapa metode untuk mengatasi stres sehari-hari. meliputi mengambil napas dalam-dalam, menulis atau mencoret-coret kertas, mendengarkan musik, berolahraga, menggunakan aroma terapi, dan berdoa (Herawati *et al.*,



2023). Upaya yang telah dilakukan untuk meningkatkan adaptasi terhadap kecemasan sebagai salah satu tanda yang ditunjukkan dan atau gejala stres oleh santri dan murid di PPDU diantaranya: gerakan curhat yuk, Program dari gerakan curhat yuk diantaranya terlaksananya kegiatan penyuluhan terkait masalah seputar kesehatan pada santri baru, kemudian skrining tingkat kecemasan santri baru dan selanjutnya diberikan intervensi pada seluruh santri baru yang mengalami cemas dengan Latihan senam otot relaksasi dan curhat terkait seputar permasalahan yang dihadapi bersama dengan tim abdimas dan kader sehat santri pemberdayaan kader sehat santri. (Issue *et al.*, 2023). dan gerakan pesantren menyenangkan (Dela, Ghofar and Yani, 2021).

Beberapa anjuran yang bisa digunakan untuk mengatasi stres meliputi mengatur waktu untuk mengurangi kejadian stres, memenuhi kebutuhan yang prioritas dan dapat diselesaikan, lakukan teknik penurunan stres seperti masase, latihan pernapasan, relaksasi progresif, imajinasi terbimbing, terapi murattal, musik, terapi tertawa, dan meditasi. (PPNI, 2019). Berdasarkan latar belakang diatas menunjukkan bahwa penelitian sebelumnya menjabarkan terkait dengan stres secara umum yang tidak dijelaskan terkait dengan sub indikator ataupun keterkaitan antara tingkat stres perindikator dengan kualitas tidur sehingga penting bagi peneliti melakukan penelitian mengenai hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada santri baru di Asrama X.



## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini “Adakah hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada santri baru di Asrama X Ponpes Darul ‘Ulum Jombang “

## 1.3 Tujuan Penelitian

### 1.3.1 Tujuan umum

Menganalisis adanya hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada santri baru di asrama X Ponpes Darul ‘Ulum Jombang.

### 1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat stres pada santri baru di Asrama X Ponpes Darul ‘Ulum Jombang
- b. Mengidentifikasi kualitas tidur pada santri baru di Asrama X Ponpes Darul ‘Ulum Jombang
- c. Mengidentifikasi hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada santri baru di Asrama X Ponpes Darul ‘Ulum Jombang

## 1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memiliki manfaat baik secara teoritis maupun praktis yaitu:

### 1.4.1 Manfaat teoritis

- a. Memberikan informasi tentang hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur terhadap santri baru di Asrama X Ponpes Darul ‘Ulum Jombang.
- b. Sebagai studi literatur dalam menambah wawasan pengetahuan khususnya tentang tingkat stres dan kualitas tidur santri baru di asrama X Ponpes Darul ‘Ulum Jombang.



#### 2.4.1 Manfaat praktis

##### a. Bagi santri baru

Menambah pengetahuan dan digunakan untuk penambahan referensi tentang hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada santri baru di asrama X Ponpes Darul ‘Ulum Jombang.

##### b. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk penelitian selanjutnya dilakukan tindakan keperawatan dalam meningkatkan kualitas tidur santri baru, ataupun dalam menurunkan tingkat stres pada santri asrama X, serta tindakan manajemen stres lainnya.

##### c. Tempat Penelitian

Dapat mengembangkan intervensi atau program kesejahteraan yang tepat untuk meminimalkan stres dan meningkatkan kualitas tidur pada santri baru di Asrama X Ponpes Darul ‘Ulum Jombang

