

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. LATAR BELAKANG**

Para santri di pondok pesantren Tahfidzhul Quran dari dahulu hingga saat ini tidak hanya ditargetkan memahami kurikulum agama dan kurikulum umum yang telah ditetapkan tetapi juga dalam kesehariannya harus dapat menghafal Al-Quran dan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang ada. Maka dari itu para santri harus dapat membagi waktunya dengan efisien dan maksimal. Agar dapat membagi waktu dengan baik salah satunya adalah dengan istirahat yang baik pula. Dalam hal ini tidur yang sehat sangat diperlukan.

Tiap orang memerlukan tidur dalam porsi cukup. Sebagian orang butuh enam jam dan sebagian lainnya sembilan jam. Namun, penelitian lain juga menunjukkan bahwa kebanyakan orang membutuhkan tidur antara tujuh sampai delapan jam. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa tidur lebih lelap dan lebih berkesinambungan bila tidur dalam periode waktu yang relatif teratur dan kontinyu (Rafknowledge, 2004).

Salah satu cara untuk menghilangkan kelelahan fisik dan mental adalah dengan tidur. Dengan tidur semua keluhan hilang atau berkurang dan akan kembali mendapatkan tenaga serta semangat untuk menyelesaikan persoalan yang dihadapi (Priharjo, 1993).

Sebuah jajak pendapat yang dilakukan di Amerika oleh *National Sleep Foundation* pada tahun 1999 didapatkan bahwa Lebih dari sepertiga (36%) dewasa muda usia 18-29 tahun dilaporkan mengalami kesulitan untuk bangun pagi (dibandingkan dengan 20% pada usia 30-64 tahun dan 9% di atas usia 65 tahun). Hampir seperempat dewasa muda (22%) sering terlambat masuk kelas atau bekerja karena sulit bangun (dibandingkan dengan 11% pada pekerja usia 30-64 tahun dan

5% di atas usia 65 tahun). Empat persen dewasa muda mengeluhkan kantuk saat bekerja sekurangnya 2 hari dalam seminggu atau lebih (dibandingkan dengan 23% pada usia 30-64 tahun dan 19% di atas usia 65 tahun).

Sepertiga dari semua orang dewasa di Amerika mengalami satu jenis gangguan tidur selama hidupnya. Insomnia adalah gangguan tidur paling sering terjadi dan paling dikenal, tetapi banyak terdapat gangguan tidur lainnya (Kaplan dan Sadock, 2010).

Insomnia adalah kesukaran dalam memulai atau mempertahankan tidur. Keadaan ini adalah keluhan tidur yang paling sering. Insomnia mungkin sementara atau persisten. Periode singkat insomnia paling sering berhubungan dengan kecemasan, baik sebagai sekuela terhadap pengalaman yang mencemaskan atau dalam menghadapi pengalaman yang menimbulkan kecemasan (sebagai contohnya, akan menghadapi ujian sekolah) (Kaplan dan Sadock, 2010).

Saat kita mengalami kurang tidur, hal pertama yang terimbas adalah masalah ingatan dan konsentrasi. Misalnya kesulitan menemukan suatu kata atau ungkapan untuk sesuatu yang sedang dipikirkan (Rafknowledge, 2004).

Faktor yang menghambat dalam belajar salah satunya adalah faktor endogen, yang dibagi lagi menjadi sebab-sebab yang bersifat biologis yaitu sebab yang berhubungan dengan jasmaniah misalnya faktor kesehatan yang sangat mempengaruhi diri anak dan prestasi belajar, sebab anak yang sakit atau lemah karena kurang tidur akan sukar belajar (Kartono, 1985).

Dari jadwal kegiatan Madrasah Aliyah Tahfidzhul Quran Isy-Karima Karanganyar diketahui bahwa jadwal tidur para santri adalah selama empat jam. Dari pemaparan dan data-data diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti hubungan insomnia dengan prestasi belajar pada santri di Madrasah Aliyah tahfidzhul Quran Isy-Karima Karanganyar.

## **B. RUMUSAN MASALAH**

Apakah ada hubungan antara insomnia dengan prestasi belajar pada santri di Madrasah Aliyah Tahfidzhul Quran Isy-Karima Karanganyar?

## **C. TUJUAN PENELITIAN**

### 1. Tujuan umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah membuktikan adanya hubungan antara insomnia dengan prestasi belajar pada santri di Madrasah Aliyah Tahfidzhul Quran Isy-Karima Karanganyar.

### 2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui tentang insomnia pada santri di Madrasah Aliyah Tahfidzhul Quran Isy-Karima Karanganyar.
- b. Mengetahui tentang prestasi belajar pada santri di Madrasah Aliyah Tahfidzhul Quran Isy-Karima Karanganyar.

## **D. MANFAAT PENELITIAN**

### 1. Manfaat teoritis

Mengetahui adanya hubungan antara insomnia dengan prestasi belajar pada santri di Madrasah Aliyah Tahfidzhul Quran Isy-Karima Karanganyar.

### 2. Manfaat praktis

- a. Memberikan informasi ilmiah kepada pembaca mengenai hubungan antara insomnia dengan prestasi belajar.
- b. Memberikan informasi ilmiah kepada Madrasah Aliyah Tahfidzhul Quran Isy-Karima Karanganyar mengenai hubungan antara insomnia dengan prestasi belajar santri.
- c. Sebagai sumber pemikiran dan acuan untuk penelitian selanjutnya.