**BAB I**

**PENDAHULUAN**

1. **Latar Belakang**

Individu pada umumnya memerlukan waktu untuk istirahat. Sehari beraktivitas harus dibarengi dengan istirahat yang cukup. Salah satu bentuk istirahat yang paling efektif dilakukan adalah tidur. Individu memiliki berbagai peran dalam masyarakat. Peran-peran individu tersebut memiliki tidur dengan durasi berbeda.

Tidur adalah salah satu aktivitas terpenting manusia. Bila aktivitas tidur dapat dijalani seseorang dengan baik, maka efeknya akan memengaruhi berbagai dimensi kehidupan seseorang diwaktu terjaga. Maas (2002) mengungkapkan bahwa tidur akan memengaruhi kewaspadaan diri, konsentrasi, kendali diri, kesiapan dan kemampuan menyelesaikan masalah.

Tidur durasi yang konsisten akan memberikan penyegaran setelah sehari beraktivitas. Sejalan dengan penelitian Balber, dkk (2010) di Eropa dan Amerika menyimpulkan bahwa tidur yang cukup sebagai suatu teknik untuk pengisian energi setelah beraktivitas. Tidur yang cukup dan konsisten dapat berfungsi sebagai intervensi regangan efektif. Tidur yang berkualitas akan mengurangi stres.

Setiap individu kira-kira tidur sekitar 8 jam/hari, seminggu selama 56 jam atau 2,33 hari, dalam sebulan sekitar 10 hari dan dalam setahun tertidur sekitar 4 bulan. Standar pencapaian kualitas kehidupan manusia modern saat ini kurang lebih 65 tahun, sehingga jika dihitung secara kuantitatif maka sekitar 1/3 dari kehidupan manusia digunakan untuk tidur (Mudjid & Musakkir, 2002).

Individu membutuhkan waktu yang berbeda untuk tidur. Kesehatan fisik dan emosi tergantung pada kemampuan untuk memenuhi kebutuhan dasar manusia seperti tidur. Kurangnya tidur yang cukup menurunkan kemampuan berkonsentrasi, membuat keputusan dan berpartisipasi dalam aktivitas harian dan akan meningkatkan iritabilitas. Kualitas tidur yang baik, penting untuk meningkatkan kesehatan dan pemulihan individu yang sakit (Potter & Perry, 2005).

Berdasarkan hasil penelitian tidur pada 15.368 orang di Cina, dilaporkan bahwa tidur laki-laki lebih nyenyak dibandingkan dengan wanita. Selanjutnya penelitian tersebut menyimpulkan bahwa tidur orang tua lebih sedikit dibanding dengan yang muda (7-9 jam), tetapi dari segi kualitas hampir sama, durasi tidur orang tua lebih sedikit karena faktor kesehatan yang mulai menurun (Gu, dkk, 2010).

Laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan kualitas tidur. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nashori dan Diana (2005) dengan populasi adalah mahasiswa Yogyakarta sebanyak 319 orang. Penelitian tersebut mengenai perbedaan kualitas tidur antara laki-laki dan perempuan. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa kualitas tidur perempuan lebih tinggi dibandingkan mahasiswa laki-laki. Hal tersebut terjadi karena budaya Indonesia yang memperbolehkan laki-laki bebas menggunakan waktu malamnya daripada perempuan (Nashori & Diana, 2005).

**Tidur**seringkali disamakan dengan kegiatan seorang yang malas beraktivitas. Aktivitas tidur padahal memberikan banyak sekali proses-proses yang berguna bagi perkembangan tubuh dan emosi seseorang, dengan catatan tidur tersebut berkualitas dan tidak melebihi batas. Prasaja menjelaskan, seorang sleep scientist pada tahap tidur rapid eye movement(REM) atau tidur mimpi, merupakan tahap tidur saat kemampuan kognitif, mental dan emosional dijaga dan terus dikembangkan. *"Pada saat tidur REM itulah kecerdasan, ketelitian, kreativitas dan*mood*seseorang akan dijaga dan berkembang,*" terangnya.   Sigmund Freud, seorang tokoh psikoanalisa, menyatakan mimpi sebagai saluran pengaman. Melalui mimpi emosi-emosi yang tidak bisa diungkapkan pada dunia nyata dapat tersalurkan (Kompas, 2009).

Individu pada saat tidur biasanya mengalami mimpi. Mimpi berlangsung pada saat aktivitas otak berada pada tahap REM (*rafid eye movement*). Mimpi melibatkan pengalaman dan emosi yang dihadapi orang setiap hari. Mimpi terdiri dari hal yang diketahui dan tidak diketahui. Orang yang mampu menerapkan kendali kognitif akan mengalami mimpi terang atau jernih (Solso, Maclin & Maclin, 2008).

Tidur dalam psikologi dikaitkan dengan teori kesadaran *(consciussness*). Kesadaran sangat berhubungan erat dengan aktualisasi dan kontrol diri sendiri dengan lingkungan (Mudjid & Musakkir, 2002). Sejalan dengan penelitian oleh Nashori (2004) pada 126 mahasiswa yang menyimpulkan bahwa semakin berkualitas tidur individu maka, semakin tinggi kontrol diri. Individu yang tidur dengan waktu yang cukup dengan kualitas tidur yang memadai akan menjadi pribadi yang bersuasana hati positi akan merespon berbagai stimulus yang dating, karena individu tersebut tetap dapat mengendalikan dirinya secara optimal. Dengan kendali diri yang optimal diusahan tidak akan terjebak dalam perilakyang negatif dan destruktif

Leonardo da Vinci dan Ibnu Sina merupakan dua tokoh terkenal di dunia pendidikan dan sastra. Leonardo da Vinci adalah seorang ahli fisika, seorang pemusik klasik, dan seorang pelukis. Beliau menulis kitab al-Najat tentang kebahagiaan jiwa. Beliau adalah salah satu di antara puluhan bahkan ratusan ilmuwan Islam yang sangat brilian, ahli dalam berbagai bidang. Patut untuk mendapat catatan adalah dua orang tersebut menganggap bahwa tidur dan mimpi merupakan jalan untuk memperoleh ide yang cemerlang, tidur dapat memaksimalkan potensi fisik, kognitif, afektif, dan spiritual sehingga dapat memperlihatkan prestasi puncak (Nashori, 2009).

Tidur seperti yang dijelaskan di atas akan memberikan pemulihan kondisi agar di siang harinya dapat beraktivitas dengan baik. Firman Allah dalam Al Qur’an surah Ar-Rum ayat 31 yang artinya *”Dan di antara ayat-ayat-Nya adalah tidur kamu diwaktu malam adalah siang hari dan usaha kamu mencari sebagian dari karunia-Nya sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat ayat-ayat bagi kaum yang mendengarkan”.* Dari ayat itu dapat dipahami bahwa waktu siang untuk beraktivitas dan malam untuk beribadah atau tidur.

Kualitas tidur seseorang bisa dilihat dari berbagai sisi. Setiap individu Semua pasti pernah tidur, tetapi tidak semua tidur berkualitas, baik dari segi waktu, kesehatan, dan juga agama. Mimpi yang sama oleh seseorang, maknaya berbeda. Mimpinya pemabuk berbeda dengan mimpinya agamawan. Kualitas mimpi juga dipengaruhi oleh kualitas tidur seseorang. Ada beberapa hal untuk mendapatkan tidur yang berkualitas, baik dari segi agama maupun segi medis (Kompasiana, 2011)

Kualitas tidur akan memengaruhi isi tidur yaitu mimpi. Sejalan dengan penelitian Ross Levin (Nashori & Subandi, 2011) yang bertajuk *”sleep dreaming characteristics of frequenct nighmare in a university population”*  yang menjelaskan bahwa mahasiswa yang mengalami mimpi buruk sebagai akibat kualitas tidur yang buruk. Subjek bermimpi buruk melaporkan lebih banyak agresi dalam tidurnya. Subjek yang bermimpi buruk sering menggunakan kata negatif untuk menggambarkan emosi yang dirasakan, seperti, terluka*, shock*, cemburu, menangis, mati, kelelahan.

Manusia terkadang hanya membutuhkan tidur sekitar empat jam sehari. Nabi Saw tidurnya tidak banyak, tetapi benar-benar berkualitas. Sebelum beranjak ketempat tidur, Nabi Saw bersuci terlebih dahulu. Ditenggah malam, Nabi Saw bangun untuk melaksanakan sholat malam. Dalam sebuah riwayat, kadang Nabi Saw hingga subuh tidak tidur lagi. Memasuki pukul 11.00, Nabi melakukan tidur sebentar yang dinamakan dengan *Qoilulah* yang artinnya ‘’re-fressh’’. (Kompasiana, 2011).

Tidur memberikan pemulihan kondisi dan kebutuhan tidur orang berbeda, sesuai yang dituliskan Yusuf (2008) bahwa kebutuhan tidur seseorang berbeda. Para ahli ibadah tidur sekitar empat jam saja setiap hari. Iman Namawi pengarang kitab *Riyad Ass-Shalihin* misalnya, tidur beberapa saat dan terbangun lagi untuk menyempurnakan penelitiannya.

Zakariyya (2004) juga menuliskan Imam Syafi’i tidur sebentar saja pada malam hari dan melakukan ibadah malam dan pernah mengkhatamkan Al Qur’an 60 kali dalam bulan Ramadhan. Hal tersebut mengindikasikan bahwa bukan kuantitas tidur yang memengaruhi tetapi adanya aspek tertentu dalam tidur individu agar mampu beraktivitas maksimal.

Berdasarkan penelitian dan berbagai data diatas dapat diketahui bahwa invidu ternyata memiliki pola tidur yang berbeda. Sebagai data pilot studi yang diadakan oleh peneliti menemukan bahwa rata-rata tidur orang berbeda tergantung apa profesi dan aktivitas individu tersebut, imam mesjid (ustaz) yaitu lima jam, mahasiswa tujuh hingga delapan jam. Iman mesjid atau ustad tidur dengan durasi kurang dari enam jam sehari . Kemudian Dia beraktivitas dari bangun hingga tidur kembali. Mahasiswa tidur sekitar jam delapan hingga jam lima kemudian tidur kembali sehabis bangun. Ada hal berbeda dan yang menarik bahwa ustad tidur kurang dari delapan jam dan beraktivitas dengan baik dan berbeda dengan orang pada umumnya.

Ustadz pada saat subuh hari merasa segar pada saat terbangun, kemudian mandi setelah itu shalat. Mahasiswa Berbanding terbalik dengan perilaku ustadz dimana pada saat terbangun sering merasakan sakit kepala dengan tidur yang terkadang kurang dari empat jam dan kadang tidur hingga sepuluh jam perhari. Tidur yang dirasakan mahasiswa kurang cukup saat ada pertandingan sepak bola di subuh hari.

Pilot studi yang dilakukan peneliti memberikan sebuah penggambaran awal bahwa tidur seseorang berbeda. Ustadz atau ulama memiliki suatu pola tidur yang berbeda dari orang biasanya. Hal tersebut yang menjadi dasar peneliti ingin menggali dan mencoba memahami fenomena tidur pada ustad.

1. **Fokus Kajian Penelitian**

Adapun fokus kajian penelitian yang ingin dicapai dari penelitian ,yaitu mengetahui kualitas tidur yang terjadi pada ustad**?**

1. **Tujuan Penelitian**

Berdasarkan fokus kajian penelitian di atas, maka tujuan penelitian ini adalah

mengetahui kualitas tidur yang terjadi pada ustad.

1. **Manfaat Penelitian**
2. Manfaat Teoritis, hasil penelitian ini diharapkan:
3. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi kepada dunia ilmu pengetahuan khususnya psikologi mengenai pentingnya tidur yang berkualitas.
4. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi informasi tambahan bagi mahasiswa dan praktisi ilmu psikologi mengenai tidur.
5. Secara khusus, hasil penelitian ini menjadi informasi tambahan bagi pada pondok pesantren tentang perlunya memperhatikan tidur.
6. Manfaat Praktis, Hasil Penelitian ini diharapkan:
7. Membantu psikolog dan memberi masukan penting bagi mahasiswa, masyarakat, maupun para pengajar dan pihak pihak terkait mengenai penelitian kualitatif yang dikhususkan mengenai tidur.
8. Memberikan masukan penting pada bidang psikologi perkembangan mengenai tidur.