

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Penelitian

Boarding school merupakan suatu lembaga pendidikan di Indonesia dan seluruh kebutuhan siswa saat di *boarding school* difasilitasi oleh pihak sekolah, sehingga siswa, guru, serta pengelola sekolah terletak dalam satu area dengan waktu tertentu (Suwardana, dkk 2021). Menurut Peraturan No.9/PERMEN/M/2008 pasal 1 Nomor 13, lembaga pendidikan berasrama, baik berupa pembelajaran universal, kejuruan serta keagamaan mengharuskan peserta didiknya untuk tinggal di asrama. Aktivitas siswa di *boarding school* secara umum sangat padat ketimbang dengan sekolah non-*boarding school* (Faridah, dkk 2018). Tiap kegiatan yang dilakukan di *boarding school* umumnya dilakukan secara bersama-sama, semacam kegiatan belajar di sekolah, aktivitas keagamaan, serta kegiatan yang lain (Huda, 2021).

Banyaknya *boarding school* yang mudah ditemui di beberapa daerah Indonesia, hal itu disebabkan *boarding school* dipercaya oleh sebagian penduduk sebab memiliki peluang yang lebih baik guna meningkatkan pembelajaran yang bermutu tanpa mengkhawatirkan pertumbuhan pada anak disaat berada di *boarding school* (Rosyada, 2017). Salah satunya terletak di daerah (Pantai Utara) Pantura, Jawa Barat, yang meliputi dari beberapa kabupaten dan kota dengan kekhasan nilai budaya setiap daerah (Gunawan dan Handiani, 2021; Nurrachman, dkk, 2019). Berdasarkan dari data Kementerian Pendidikan dan Budaya (Kemendikbud) tahun 2022 bahwa terdapat 295.700 siswa pada jenjang Pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA) yang bersekolah *boarding school* di daerah Pantura, Jawa Barat.

Sejumlah temuan penelitian menunjukkan gaya hidup sehat siswa *boarding school* di daerah Pantura, Jawa Barat, cukup beragam. Di satu sisi, terdapat siswa *boarding school* yang rentan mengalami sejumlah masalah kesehatan (Yuliani, dkk, 2022). Sebagai contoh, hasil penelitian Saputra, dkk (2019) menunjukkan siswa yang tinggal di *boarding school* Pantura, Jawa Barat, identik dengan penyakit kulit *scabies*. Hal itu disebabkan oleh masyarakat yang tinggal di daerah Pantura, Jawa Barat, memiliki kondisi lingkungan yang kurang bersih serta tempat tinggal yang kurang terawat dan rendahnya tingkat pengetahuan siswa (Aziz, dkk, 2019; Mayrona, dkk, 2018). Menurut Hasibuan (2022) dalam pandangan Islam, menjaga

lingkungan merupakan kewajiban yang diberikan oleh Allah SWT kepada manusia sebagai khalifah di muka bumi untuk menjaga dan memeliharanya. Allah SWT berfirman dalam surat Al-A'raf ayat 56, yaitu:

وَلَا تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ بَعْدَ إِصْلَاحِهَا وَادْعُوهُ خَوْفًا وَطَمَعًا إِنَّ رَحْمَتَ اللَّهِ قَرِيبٌ مِّنَ

المُحْسِنِينَ ﴿٥٦﴾

Artinya “Janganlah kamu berbuat kerusakan di bumi setelah diatur dengan baik. Berdoalah kepada-Nya dengan rasa takut dan penuh harap. Sesungguhnya rahmat Allah sangat dekat dengan orang-orang yang berbuat baik.” (Q.S Al-A'raf:56)

Berdasarkan tafsir Kementerian Agama (2019) dalam ayat ini menjelaskan bahwa Allah SWT melarang manusia untuk tidak membuat kerusakan di muka bumi yang sudah diciptakan Allah dengan segala kelengkapannya, seperti gunung, lembah, sungai, lautan, daratan, hutan dan lain-lain, agar dapat diolah dan dimanfaatkan dengan sebaik-baiknya untuk kesejahteraan mereka. Oleh karena itu, manusia dilarang membuat kerusakan di muka bumi. Hal ini juga berlaku pada siswa yang bersekolah di *boarding school* untuk menjaga lingkungan sekolahnya, karena dengan kondisi lingkungan sekolah yang bersih, aman dan nyaman dapat meningkatkan semangat dalam belajarnya (Idola, dkk, 2016).

Sebanyak 41.17% siswa *boarding school* Pantura, Jawa Barat, mengalami kejenuhan belajar dengan tingkat kejenuhan yang tinggi (Muna, 2013). Menurut Sugara (dalam Agustina dkk, 2019) dampak dari kejenuhan belajar dapat membuat siswa tidak produktif selama di *boarding school*. Hamidiyah, dkk (2019) mengemukakan aktivitas fisik siswa *boarding school* yang cenderung rendah akan memunculkan penyakit, sehingga siswa akan rentan terhadap penyakit serta bisa mengganggu aktivitas siswa di *boarding school*. Menurut Faqih (2019) padatnya kegiatan siswa di *boarding school* Pantura, Jawa Barat, membuat siswa tidak dapat melakukan *stress management* dengan baik. Penyebab siswa *boarding school* tidak melakukan *stress management* dengan baik, hal itu dikarenakan siswa belum

pernah melakukan rutinitas yang sepadan dan belum menyesuaikan diri dengan lingkungan baru (Sugiyanti dkk, 2017). Meski demikian, di sisi lain terdapat pula siswa yang bersekolah di *boarding school* daerah Pantura, Jawa Barat, juga yang telah menerapkan gaya hidup sehat. Menurut Helwida dan Achmad (2022) siswa yang bersekolah *boarding school* di daerah Pantura, Jawa Barat, mengonsumsi makanan yang bergizi dan seimbang. Hal ini dimungkinkan karena siswa telah memahami serta mengetahui informasi terkait gizi yang cukup baik (Nurbaeti dan Barizah, 2019; Damayanti dan Setyorini, 2018; Santoso dan Santoso, 2018).

Pada umumnya *boarding school* di daerah Pantura, Jawa Barat memiliki sejumlah fasilitas yang dapat memungkinkan siswa untuk meningkatkan gaya hidup sehat seperti pada kesehatan fisik dan mental. Sebagai contoh, terdapat pelayanan perawatan kesehatan seperti klinik di *boarding school* yang dapat membantu siswa mencegah penyakit (Nugraha dan Syarifudin, 2021). Kemudian dalam aspek kesehatan mental-spiritual, terdapat bimbingan keagamaan untuk siswa di *boarding school* yang bisa membantu dalam meningkatkan kecerdasan spiritual (Kinanti, dkk, 2019).

Berbagai fenomena di atas menunjukkan gambaran gaya hidup sehat siswa *boarding school*, yang mencakup aspek fisik maupun psikologis, masih beragam. Diperlukan upaya untuk membiasakan gaya hidup sehat pada siswa *boarding school* karena remaja yang menerapkan gaya hidup sehat dapat mencegah timbulnya penyakit serta dapat mengoptimalkan kesejahteraan psikologisnya (Kate, dkk 2016; Fadhilatul, 2019). Siswa yang bersekolah di *boarding school* pada umumnya berada dalam tahap perkembangan remaja. Kebiasaan yang dilakukan selama remaja sangat mempengaruhi kehidupan selanjutnya. Menurut Masni, dkk (2018) masa remaja merupakan masa yang paling rentan melakukan hal-hal berisiko yang berdampak pada kesehatan serta siswa *boarding school* cenderung menjalani hidup mandiri dan minim pengawasan orang tua secara langsung (Qolbi, 2022). Dengan demikian, maka perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui faktor apa saja yang dapat membantu remaja di *boarding school* dalam mengembangkan gaya hidup sehat.

Gaya hidup sehat merupakan gaya hidup yang memperhatikan kesehatan (Eko dan Sinaga, 2018). Hal ini juga sesuai dengan pendapat Suratun & Suratini

(2018) bahwa gaya hidup sehat memerlukan kepedulian kepada tubuh, pikiran dan jiwa. Menurut Walker, dkk (1987) gaya hidup sehat merupakan pola multidimensi dari tindakan dan persepsi yang dimulai dari diri sendiri, memiliki fungsi untuk memelihara atau meningkatkan kesehatan, aktualisasi diri dan pemenuhan diri.

Terdapat enam dimensi gaya hidup sehat yaitu *interpersonal relationship*, *spiritual growth*, *health responsibility*, *nutrition*, *physical activity* dan *stress management* (Walker, dkk. 1987). *Interpersonal relationship* merupakan penggunaan komunikasi untuk mencapai rasa keintiman dan kedekatan dalam hubungan yang bermakna, bukan yang lebih santai dengan orang lain. *Physical activity* melibatkan partisipasi rutin dalam aktivitas ringan, sedang atau berat yang direncanakan dan dipantau demi kebugaran dan kesehatan. *Nutrition* melibatkan pemilihan dan konsumsi makanan yang penting untuk rezeki, kesehatan, dan kesejahteraan. *Health responsibility* melibatkan rasa tanggung jawab yang positif untuk kesehatan diri sendiri, hal ini termasuk menjaga kesehatan diri sendiri, mendidik diri sendiri tentang kesehatan, dan menjalankan konsumerisme informasi saat mencari bantuan profesional. *Stress management* memerlukan identifikasi dan memobilisasi sumber daya psikologis dan fisik untuk secara efektif mengelola atau mengurangi ketegangan. *Spiritual growth* adalah pengembangan sumber daya batin dan dicapai melalui hubungan dengan alam semesta, perkembangan, dan transenden.

Orang tua berperan penting dalam pendidikan kesehatan dan upaya pencegahan gangguan kesehatan pada masa remaja (Uyun, 2013; Wiradijaya, dkk 2020). Berdasarkan teori ekologi perkembangan anak menurut Bronfenbrenner (dalam Mujahidah, 2015), orang tua termasuk dalam lingkungan mikrosistem, yang berperan dalam perkembangan dan pembentukan karakter pada remaja. Orang tua membutuhkan waktu yang relatif lama serta terus menerus dalam perkembangan dan pembentukan karakter pada remaja, sehingga sifat-sifat yang terdapat pada remaja dapat bertahan lama (Hasanah, 2016).

Pola asuh dikonseptualisasikan sebagai bentuk tindakan orang tua yang ditujukan kepada anak untuk menciptakan konteks emosional dalam mengekspresikan sikap orang tua (Leung dan Man, 2014). Menurut Subiyanto (2013), pola asuh orang tua diartikan sebagai pola interaksi antara anak dengan

orang tua, yang meliputi dalam kebutuhan fisik, psikologis serta norma yang berlaku di masyarakat. Terdapat tiga pola pengasuhan menurut Baumrind (dalam Papalia, 2013) yaitu *authoritative* merupakan pola asuh orang tua yang membesarkan anaknya untuk mandiri tetapi orang tua tetap mengontrol dan mengawasinya. *Authoritarian* merupakan gaya yang membatasi, memaksa dan menghukum anak agar mereka dapat menghormati upaya orang tuanya. *Permissive* merupakan pola pengasuhan orang tua yang terlibat dalam kehidupan anak mereka tetapi memiliki sedikit kontrol pada anaknya.

Sejumlah penelitian mengindikasikan pola asuh yang dilakukan orang tua berkorelasi dengan dimensi *stress management* pada gaya hidup sehat. Sebagai contoh, bagaimanapun pola pengasuhan yang diterapkan oleh orang tua berpengaruh dalam meningkatkan kecerdasan emosional (Kholifah, 2018). Kecerdasan emosional dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis (Ugoani & Akuezue, 2013) karena seseorang yang mempunyai kecerdasan emosional yang baik dapat membantu individu mengelola tekanan yang dirasakannya (Mangkunegara dan Puspitasari, 2015). Berdasarkan hasil penelitian Arsyam, dkk (2017) bahwa apapun pola pengasuhan yang diterapkan oleh orang tua memiliki pengaruh dalam tingkat depresi pada remaja, dimana individu yang depresi cenderung kurang mampu melakukan manajemen stress, *stress management* merupakan salah satu dari dimensi gaya hidup sehat (Walker, dkk 1987; Safitri, dkk 2013).

Sejumlah penelitian mengindikasikan pola asuh yang dilakukan orang tua berkorelasi dengan dimensi nutrisi pada gaya hidup sehat. Sebagai contoh, orang tua yang menerapkan pola asuh *authoritative* pada anaknya, hal itu dapat membuat anak menjadi terbiasa mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi itu dikarenakan orang tua memberikan dan memperhatikan kebutuhan anaknya (Yora dan Puji, 2021). Sebanyak 62,5% anak yang mengalami kesulitan makan dikarenakan orang tua mengasuh dengan pola pengasuhan *permissive*, pola asuh tersebut menyebabkan minimnya pengawasan dari orang tua dalam kehidupan anaknya (Nafratilawati, Saparwati dan Rosalin, 2015). Menurut Baumrind (dalam Nafratilawati, 2015) anak yang mengalami kesulitan makan dalam pengasuhan *authoritarian* dikarenakan orang tua cenderung memaksa dan biasanya dibarengi

dengan ancaman.

Sejumlah penelitian mengindikasikan pola asuh yang dilakukan orang tua berkorelasi dengan dimensi *interpersonal relationship* pada gaya hidup sehat. Sebagai contoh, pola asuh *authoritarian* memiliki pengaruh terhadap kemampuan interpersonal yang relatif rendah pada remaja, hal itu dikarenakan kurang mampunya remaja dalam bersosialisasi dengan lingkungannya (Gifari dan Herlina, 2021; Suat, 2016). Selain itu, pola asuh yang diterapkan oleh orang tua dapat mempengaruhi kecerdasan interpersonal pada anak (Agustina, dkk 2020).

Sejumlah penelitian mengindikasikan pola asuh yang dilakukan orang tua berkorelasi dengan dimensi *health responsibility* pada gaya hidup sehat. Sebagai contoh, remaja yang dibesarkan dengan pola pengasuhan *permissive* dapat menunjukkan perilaku kesehatan berisiko yang sedang (Wang, dkk, 2019). Selain itu, apaun pola asuh yang diterapkan oleh orang tua dapat mempengaruhi kemampuan merawat diri pada remaja (Briliana, 2022).

Sejumlah penelitian mengindikasikan pola asuh yang dilakukan orang tua berkorelasi dengan dimensi *physical activity* pada gaya hidup sehat. Sebagai contoh, dalam penelitian Waluyo, dkk (2019) bahwa sebanyak 57.5% siswa memiliki aktivitas fisik dengan kategori rendah dikarenakan penerapan pola asuh yang salah. Anak dengan pengasuhan *authoritarian* memiliki orang tua yang mengontrol dan membatasi segala aktivitas anak (Sari, 2021). Kusmiati (2021) minimnya pengawasan dari orang tua dapat mengakibatkan aktivitas anak yang kurang terkontrol.

Sejumlah penelitian mengindikasikan pola asuh yang dilakukan orang tua berkorelasi dengan dimensi *spiritual growth* pada gaya hidup sehat. Sebagai contoh, gaya pengasuhan *authoritarian* yang diterapkan orang tua sangat berpengaruh terhadap kondisi siswa yang bersekolah di *boarding school* dalam kegiatan keagamaan. Hal ini dikarenakan orang tua dengan pola pengasuhan *authoritarian* memiliki karakteristik yang suka menghukum dan bertindak tegas kepada anaknya (Taib, 2020). Dalam prespektif Islam disiplin merupakan suatu hal yang sangat berpengaruh karena tanpa kedisiplinan agama akan menjadi sia-sia (Idris, 2013). Rasulullah *shallallahu 'alaihi wasallam* bersabda:

مُرُوا أَوْلَادَكُمْ بِالصَّلَاةِ وَهُمْ أَبْنَاءُ سَبْعِ سِنِينَ وَاصْرِبُوهُمْ عَلَيْهَا وَهُمْ أَبْنَاءُ عَشْرٍ

Artinya “Perintahkanlah anak-anak kalian untuk melaksanakan shalat apabila sudah mencapai umur tujuh tahun, dan apabila sudah mencapai umur sepuluh tahun maka pukullah dia apabila tidak melaksanakannya”. (H.R Abu Dawud).

Siswa yang bersekolah di *boarding school* cenderung melakukan kegiatan keagamaan dengan baik maka pertumbuhan spiritualitasnya juga baik, sesuai dengan salah satu dimensi gaya hidup sehat (Ali, dkk 2017; Walker, 1995). Pola asuh orang tua dapat mempengaruhi kualitas hidup pada remaja (Agustina & Appulembang, 2017) dengan demikian adanya korelasi antara gaya hidup sehat dengan pola asuh orang tua.

Terdapat kebaruan dalam penelitian ini dibandingkan dengan penelitian sebelumnya, yaitu berdasarkan hasil penelitian Fathullah (2017) bahwa sebanyak 67% siswa *boarding school* menerapkan gaya hidup sehat dengan memperhatikan perilaku makan, aktivitas fisik, tidak merokok dan memperhatikan istirahat dalam sehari-hari. Meski demikian, aspek gaya hidup sehat yang diteliti oleh Fathullah (2017) hanya berfokus pada aspek fisik saja dan tidak multidimensi (tidak meliputi *spiritual growth*, *interpersonal relationship*, maupun *stress management*), sementara gaya hidup sehat dalam penelitian ini tidak hanya meliputi aspek-aspek fisik saja namun juga aspek psikologis, sosial, dan spiritual. Berdasarkan hasil penelitian Ali, dkk (2017) bahwa pola asuh yang diterapkan oleh pengasuh asrama pada umumnya merupakan pola asuh *authoritarian*. Sementara, dalam penelitian ini tidak hanya meneliti pola asuh *authoritarian* pada siswa *boarding school* namun pola asuh *authoritative* dan *permissive* yang dilakukan orang tua siswa.

Berdasarkan pada pemaparan latar belakang diatas, maka peneliti akan melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan antara pola pengsuan orang tua dan gaya hidup sehat pada siswa yang bersekolah di *boarding school* daerah Pantura, Jawa Barat. Penelitian ini merupakan bagian payung penelitian dengan variable Gaya Hidup Sehat.

1.2. Identifikasi Masalah

Dari hal-hal yang telah diuraikan dalam latar belakang penelitian, maka peneliti merumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: “Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara pola pengasuhan orang tua dan dimensi-dimensi gaya hidup sehat pada siswa yang bersekolah di *boarding school* daerah Pantura, Jawa Barat serta bagaimana tinjauannya dalam Islam?”

1.3. Tujuan Penelitian

Secara umum dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan yang signifikan antara pola pengasuhan orang tua dan dimensi-dimensi gaya hidup sehat pada siswa yang bersekolah di *boarding school* daerah Pantura, Jawa Barat serta mengetahui dalam tinjauan Islam.

1.4. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diambil dari hasil penelitian ini sebagai berikut:

1.4.1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi di bidang psikologi, khususnya psikologi keluarga dan psikologi kesehatan yang membahas mengenai hubungan pola asuh orang tua dan gaya hidup sehat pada siswa *boarding school*, serta data yang diperoleh dapat digunakan kembali untuk penelitian selanjutnya

1.4.2. Manfaat Praktis

1. Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi siswa tentang penerapan gaya hidup sehat dan pola asuh orang tua.

2. Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi sekolah dalam meningkatkan gaya hidup sehat pada siswa yang bersekolah di *boarding school*.

3. Orang Tua

Dengan penelitian ini diharapkan dapat dijadikan masukan bagi orang tua terkait pola asuh pada siswa yang bersekolah di *boarding school*.

1.5. Ringkasan Alur Pemikiran

