

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Padatnya perkuliahan menyebabkan kualitas tidur mahasiswa menjadi tidak baik yang disebabkan oleh harus mengikuti jadwal yang sangat padat. Mahasiswa harus terjaga sampai larut malam untuk mengerjakan tugas dan mengejar materi yang sudah dikuliahkan. Permasalahan yang paling sering adalah salah satunya saat minggu ujian, yang menyebabkan mahasiswa tidak tidur agar mendapat nilai yang memuaskan, dan mengejar IPK yang diinginkan.

Hasil penelitian didapatkan bahwa mahasiswa dengan kualitas tidur yang buruk lebih banyak mendapatkan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) sangat memuaskan (81,8%), dibanding memuaskan (9,1%) dan cumlaude (9,1%). (Saragih, 2016).

Namun tidak sejalan dengan penelitian Eliasson & Lettieri, dimana mahasiswa dengan nilai yang lebih baik mempunyai hubungan yang signifikan dengan siklus tidur yang lebih awal dan bangun lebih awal. Menurut survey indeks pola hidup sehat American International Assurance (AIA) pada tahun 2013 di Indonesia yang dilaksanakan oleh perusahaan riset global yaitu Taylor Nelson Sofrens (TNS), survey tersebut menunjukkan bahwa masyarakat Indonesia yang ingin mendapatkan waktu tidur selama 7,8 jam ternyata hanya dapat merealisasikan 6,8 jam saja setiap harinya karena aktivitas mereka yang semakin lama semakin meningkat. (Fenny & Supriatmo, 2016).

Rasulullah SAW apabila tidur meletakkan tangan kanannya dibawah pipinya (HR. Abu Dawud No. 5045, At-tirmidzi No. 3395, Ibnu Majah No. 3887& Ibnu Hibban No.2350). Apabila kalian hendak mendatangi tempat tidur, maka berwudhulah seperti wudhu kalian untuk shalat kalian kemudian berbaringlah disisi kanan (HR. Bukhari 247 dan Muslim 2710)

Dalam Islam, bahwa belajar itu memiliki dimensi tauhid, yaitu dimensi horizontal dan ketundukan vertikal. Dalam dimensi dialektika horizontal, belajar dalam Islam tak berbeda dengan belajar pada umumnya, yang tak terpisahkan dengan pengembangan sains dan teknologi (menggali, memahami dan mengembangkan ayat-ayat Allah). Pengembangan dan pendekatan-Nya secara lebih dalam dan dekat, sebagai Rab al-alamin. Dalam kaitan inilah, lalu pendidikan hati (qalb) sangat dituntut agar membawa manfaat yang besar bagi umat manusia dan juga lingkungannya, bukan kerusakan dan kezaliman, dan ini merupakan perwujudan dari ketundukan vertikal tadi. (Zainudin, 2013).

Dalam beberapa ayat al-Qur'an yang secara eksplisit ataupun implisit mewajibkan orang untuk belajar agar memperoleh ilmu pengetahuan sebagai- mana Firman Allah SWT. :

أَمَّنْهُوَ قَانِتٌ أَنَاءَ اللَّيْلِ سَاجِدًا وَقَائِمًا يَحْذَرُ الْآخِرَةَ
وَيَرْجُوا رَحْمَةَ رَبِّهِ قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا
يَعْلَمُونَ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُوا الْأَلْبَابِ

Artinya:

“...Katakanlah “Apakah sama orang-orang yang mengetahui dengan orang-orang yang tidak mengetahui” Sesungguhnya hanya orang yang berakal sehat yang dapat menerima pelajaran” (QS. Az-Zumar (39): 9).

Secara bahasa, dalam bahasa Arab kata tidur dapat diartikan sebagai terjemahan dari kata نوم yang artinya tidur, mengantuk atau istirahat. Kata tidur mempunyai sinonim dari kata al-Muntaji' (berbaring), al-Ruqud (tetap), al-Sinah dan al-Nu'as (mengantuk). Sedangkan secara istilah, Al-Qur'an menyebutkan tidur sebagai jiwa yang ditahan (sementara) oleh Allah sebelum datang kematiannya, kemudian jiwa tersebut dikembalikan lagi pada jasadnya sebagaimana dengan Firman Allah SWT. :

اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا ۖ
فَيُمْسِكُ الَّتِي قَضَىٰ عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ الْأُخْرَىٰ إِلَىٰ
أَجَلٍ مُّسَمًّى ۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

Artinya:

“Allah memegang nyawa (seseorang) pada saat kematiannya dan nyawa (seseorang) yang belum mati ketika dia tidur; maka Dia tahan nyawa (orang) yang telah Dia tetapkan kematiannya dan Dia lepaskan nyawa yang lain sampai waktu yang ditentukan. Sungguh, pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda (kebesaran) Allah bagi kaum yang berpikir.” (QS. Az-zumar (39): 42).

Sebagai seorang muslim, tentu kita menginginkan agar segala perbuatan yang kita lakukan setiap hari dapat sesuai dengan tuntunan dan anjuran syara’, termasuk mengenai posisi tidur yang dianjurkan oleh syara’. Mengenai posisi tidur, Rasulullah memberikan penjelasan secara khusus dalam salah satu haditsnya:

إِذَا أَتَيْتَ مَضْجَعَكَ فَتَوَضَّأْ وُضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ، ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ

Artinya :

“Jika engkau hendak menuju tempat tidurmu (untuk tidur), maka berwudhulah seperti engkau berwudhu untuk shalat, kemudian berbaringlah di rusukmu (bagian tubuhmu) sebelah kanan” (HR. Al-Bukhari dan Muslim).

Ada banyak hikmah dari tidur. Dengan tidur kesehatan tubuh manusia terjaga. Dengan tidur pikiran manusia yang kusut bisa jernih kembali. Dengan tidur pula manusia bisa bermimpi. Dan mimpi adalah salah satu kebesaran Allah sekaligus tanda-tanda kenabian. Rasulullah SAW bersabda, "Tidak ada yang tertinggal dari kenabian kecuali kabar baik. Dan kabar baik itu adalah mimpi yang baik" (HR. Bukhari).

1.2. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas mendorong peneliti untuk melakukan penelitian tentang Hubungan kualitas tidur dengan IPK Mahasiswa Angkatan 2018 Fakultas Kedokteran Universitas YARSI.

1.3. Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimanakan kualitas tidur pada Mahasiswa Angkatan 2018 Fakultas Kedokteran Universitas YARSI?
2. Bagaimanakah hasil IPK pada Mahasiswa Angkatan 2018 Fakultas Kedokteran Universitas YARSI?
3. Apakah ada hubungan antara Kualitas Tidur dengan IPK Mahasiswa Angkatan 2018 Fakultas Kedokteran Universitas YARSI?
4. Bagaimana pandangan Islam terhadap hubungan kualitas tidur dengan hasil IPK?

1.4. Tujuan Penelitian

1.4.1. Tujuan Umum

1. Mengetahui bagaimana hubungan kualitas tidur dengan IPK Mahasiswa Angkatan 2018 Fakultas Kedokteran Universitas YARSI

1.4.2. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi kualitas tidur pada Mahasiswa Angkatan 2018 Fakultas Kedokteran Universitas YARSI.
2. Mengidentifikasi hasil IPK Mahasiswa Angkatan 2018 Fakultas Kedokteran Universitas YARSI
3. Mengidentifikasi hubungan antara Kualitas Tidur dengan hasil IPK Mahasiswa Angkatan 2018 Fakultas Kedokteran Universitas YARSI
4. Mengetahui pandangan islam mengenai hubungan kualitas tidur yang baik dengan IPK pada Mahasiswa Angkatan 2018 Fakultas Kedokteran Universitas YARSI.

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Bagi Peneliti :

1. Mengetahui cara membuat penelitian yang baik dan benar.
2. Menambah ilmu pengetahuan tentang bagaimana hubungan kualitas tidur dengan IPK Mahasiswa Angkatan 2018 Fakultas Kedokteran Universitas YARSI.

1.5.2. Bagi institusi :

1. Penelitian dapat dijadikan bahan pustaka dan literatur bagi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI.