

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kualitas tidur didefinisikan sebagai suatu situasi di mana tidur seseorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran disaat terbangun. Tidur adalah salah satu aktivitas terpenting manusia. Tidur sendiri dapat diartikan sebagai suatu situasi yang ditandai dengan tingkat kesadaran yang mulai menurun. Namun, aktivitas hati tetap memainkan peran yang luar biasa dalam mengatur berbagai fungsi fisiologis maupun spiritual manusia (Nashori & Wulandari, 2017)

Pentingnya kualitas tidur yang baik dapat membuat kondisi seseorang merasa jauh lebih segar kembali ketika bangun dari tidur (Nafi'a et al., 2020). Jika seseorang menahan tidur selama 3 hari berturut – turut akan mengalami tekanan berat, kehilangan kemampuan berdiri tegak dan kemampuan berpikir sehingga, jika bertambah hari maka akan kehilangan fungsi organ motorik, kemampuan bicara, dan tidak menyadari siapa dirinya (Ibrahim, 2020). Dampak yang di alami jika tidur tidak terpenuhi maka akan berdampak negatif bagi aktivitas, banyak risiko bagi orang yang kekurangan tidur, seperti obesitas, diabetes dan penyakit jantung. Serta dapat menyebabkan gangguan mental dan kurangnya daya konsentrasi. Tidur yang tidak memadai dan gangguan tidur berdampak negatif pada keterampilan motorik remaja, fungsi kekebalan, perhatian, fungsi siang hari dan kinerja akademik dan meningkatkan risiko bunuh diri, penyalahgunaan narkoba dan alkohol

Apabila orang kebanyakan tidur juga akan menyebabkan beberapa penyakit datang. Dalam tidur saat kelebihan ataupun kekurangan tidur tidak mendukung pertumbuhan produktifitas tubuh (Reefani, 2014). Maka remaja yang kurang tidur dapat menyebabkan depresi, tidak fokus dan punya nilai sekolah buruk (Omeoo, 2016).

Berdasarkan penelitian (Julian & Kurniawan, 2020) durasi tidur yang pendek dapat menyebabkan penurunan kesadaran, perilaku, kognitif, depresi, penurunan fungsi imun, obesitas, penyakit pembuluh darah dan kanker. Kualitas tidur yang buruk salah dapat menyebabkan terjadinya DM tipe dua, sindroma metabolik, gangguan kognitif, penyakit kardiovaskular dan neurobehavioral, serta faktor resiko lainnya yaitu hiperglikemia, hiperlipidemia dan disfungsi ginjal. Penelitian kualitas tidur remaja tingkat stress.

Agar remaja tidak mengalami masalah – masalah yang di sebutkan di atas, maka remaja harus memerhatikan kualitas tidurnya. Kebutuhan tidur remaja di usia 14 – 17 tahun selama 8 – 10 jam, maksudnya durasi atau lamanya tidur remaja biasanya 8 – 10 jam perhari (Hirshkowitz et al., 2015).

Pembelajaran online dapat mempengaruhi kualitas tidur. Dari kualitas tidur faktor yang mempengaruhi adalah gannguan psikologis (stress). Kualitas tidur ditentukan oleh bagaimana seseorang mempersiapkan pola tidurnya pada malam hari seperti kedalaman tidur, kemampuan tinggal tidur, dan kemudahan untuk tertidur tanpa bantuan medis. Kualitas tidur yang baik

dapat memberikan perasaan tenang di pagi hari, perasaan energik, dan tidak mengeluh gangguan tidur (Arnis, 2018).

Pembelajaran saat ini masih dilakukan secara online atau menggunakan jejaring. Beberapa aplikasi yang di gunakan yaitu aplikasi Zoom, Hangouts, GoTo Meeting, ezTalks Free, GoToWebinar, Join.me, TeamLink, atau Online Meeting telah dijalankan meluas survei KPAI, (Sukemi, 2020). Pembelajaran online membuat siswa terbebani dalam materi pembelajaran yang menumpuk serta materi susah di pahami (Hidayat, 2020). Pada pembelajaran daring atau online selama masa COVID-19, siswa merasakan makin banyak tugas, satu tugas belum selesai sudah ada tugas lain. (Harsono, 2020). Hal tersebut menjadi beban tersendiri bagi siswa. Pada siswa yang kurang mampu beradaptasi dengan pembelajaran online bisa menyebabkan stress tersendiri.

Berdasarkan Survei yang di lakukan oleh Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) pada tanggal 13 – 21 April 2020 di 20 provinsi dan 54 kabupaten/kota di Indonesia dengan hasil stress dengan pembelajaran jarak jauh atau belajar dirumah terbukti. Penyebab stress yang terjadi pada siswa tersebut dibuktikan dengan 79,9 persen mengatakan proses pembelajaran jarak jauh tanpa interaksi. Hanya memberikan tugas dan menagih tugas, tanpa interaksi belajar seperti tanya jawab langsung atau siswa dengan guru. Ada yang menggunakan zoom meeting (20.2%), video call (7,6%). Hanya 5,2% yang interaksi lewat telepon. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur salah satunya adalah stress. Gangguan psikologis seperti stress,

cemas dan tekanan emosi lain dapat menyebabkan seseorang susah untuk tidur nyenyak. Gangguan pola tidur disertai dengan mimpi – mimpi yang menegangkan menurut (Reefani, 2014). Menurut (Hawari, 2011) gangguan pola tidur (insomnia), misalnya sukar untuk mulai masuk tidur, atau terbangun di tengah malam dan sukar tidur kembali atau bangun terlalu pagi atau dini hari dan tidak dapat kembali tidur.

Menurut teori (Sherwood, 2011) Sherwood (2011), stres terjadi peningkatan hormon epinefrin, norepinefrin, dan kortisol yang mempengaruhi susunan saraf pusat sehingga menimbulkan keadaan terjaga dan meningkatkan kewaspadaan pada sistem saraf pusat. Hal ini dapat mempengaruhi kualitas tidur individu. Selain itu perubahan hormon tersebut juga mempengaruhi siklus tidur Non Rapid Eye Movement (NREM) dan Rapid Eye Movement (REM) sehingga dapat membuat orang sering terbangun pada malam hari dan bermimpi buruk.

Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada tanggal 30 Januari – 1 Februari pada 8 siswa SMA N 1 Suruh didapatkan informasi sebagai berikut, siswa mengatakan banyak tugas, banyak memerlukan kuota internet, kurang penjelasan materi atau kurang memahi materi yang di berikan, tiba – tiba kuota habis, HP error, aplikasi error. Terdapat beberapa siswa mengeluhkan waktu mengerjakan soal singkat, sinyal tidak stabil membuat stress tersendiri. Siswa mengatakan bahwa aplikasi yang di gunakan oleh siswa SMA N 1 Suruh, Zoom, Whatsapp, Google Meet, Microsoft Sway, Kaizalan dan Google Form. Hasil studi pendahuluan terkait stress dan

kualitas tidur, didapatkan 2 siswa tingkat stress normal tapi kualitas tidur buruk. Ada 1 siswa tingkat stress ringan tapi kualitas tidur buruk. Ada 1 siswa tingkat stress berat kualitas tidur buruk. Ada 4 siswa tingkat stress normal dan kualitas tidur baik. Penyebab lain kualitas tidur buruk yaitu ketakutan, tugas sekolah, stress, nonton film, kegiatan rumah dan sekolah tidak seimbang.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Aina, 2017) siswa dengan stress sedang dan berat memiliki kualitas tidur yang buruk (79%) hasilnya bahwa ada hubungan atau korelasi signifikan tingkat stress dengan kualitas tidur. Berbeda dengan penelitian yang dilakukan (Tarlemba et al., 2018) 74,4% responden mengalami stress dengan kualitas tidur yang terganggu dengan nilai $p=0,925$, responden yang mengalami kecanduan smartphone yang kualitas tidurnya terganggu 62,0% nilai $p=0,026$ hasilnya bahwa tidak ada korelasi atau hubungan yang signifikan tingkat stress dengan gangguan kualitas tidur dan terdapat hubungan kecanduan smartphone dengan gangguan kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 9 Binsus Manado. Penelitian (Pangestika et al., 2018) gambaran stress pada remaja SMP Darul Hijrah Puteri dengan rata – rata sebesar 54,83 dan kualitas tidur dengan nilai rata – rata sebesar 8,26 dengan hasil menyatakan tidak ada korelasi atau hubungan yang signifikan stress dengan kualitas tidur pada remaja SMP Darul Hijrah Puteri dengan nilai p -value 0,342 ($r=0,078$).

Berdasarkan uraian di atas dan kesenjangan yang ada, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Tingkat Stres

dengan Kualitas Tidur pada siswa SMA N 1 Suruh saat Pembelajaran Online

”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat dirumuskan pertanyaan yaitu “Adakah ada hubungan Tingkat stress dengan kualitas tidur pada siswa SMA N 1 SURUH saat pembelajaran online”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Hubungan Tingkat Stress dengan Kualitas Tidur pada siswa SMA N 1 SURUH Saat Pembelajaran Online

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat stress pada siswa SMA N 1 SURUH saat pembelajaran online
- b. Mengetahui kualitas tidur pada siswa SMA N 1 SURUH saat pembelajaran online
- c. Mengetahui hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur pada siswa SMA N 1 SURUH saat pembelajaran online

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada berbagai pihak, yaitu :

1. Bagi Instansi SMA N 1 Suruh

Hasil penelitian dapat dijadikan dasar dalam mengambil kebijakan dalam mengatasi masalah stress dan kualitas tidur pada siswa SMA N 1 Suruh yang terjadi selama pembelajaran online.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai bahan informasi bagi peneliti selanjutnya untuk penelitian lebih lanjut.

3. Bagi Siswa

Sebagai penambah pengetahuan, wawasan dan informasi tentang tingkat stress dan kualitas tidur sehingga siswa lebih mampu dalam menangani stresnya dan memahami arti pentingnya kualitas tidur untuk kesehatan