

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut WHO, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Jumlah kelompok usia 10-19 tahun di Indonesia menurut Sensus Penduduk 2010 sebanyak 43,5 juta atau sekitar 18% dari penduduk dunia (WHO, 2014).

Di Era Moderen banyak gangguan-gangguan yang dihadapi oleh remaja yang dapat mempengaruhi kesehatan mental. Gangguan yang dihadapi remaja yaitu gangguan emosi dimana dapat menimbulkan gejala fisik berupa sakit kepala, gangguan perilaku, gangguan makan yang sering menyerang pada wanita daripada laki-laki, gangguan psikologis, gangguan menyakiti diri sendiri hingga bunuh diri, perilaku pengambilan resiko.

Semakin bertambahnya usia maka di situlah akan datangnya masalah baru pada hidup yang menimbulkan stres pada diri kita. Dalam kehidupan sehari-hari stres dapat muncul jika tubuh atau pikiran merasa tertekan oleh masalah yang ada. Seperti kehidupan sosial, hubungan dengan keluarga yang sedang tidak baik, pertemanan, hingga persoalan akademis di sekolah. Dari

beberapa tekanan tersebut akan menyebabkan terjadinya stres yang ringan, tetapi jika tidak segera diselesaikan akan menimbulkan depresi.

Menurut (Vincent Cornelli, dalam Jenita DT Donsu, 2017). Stres timbul karena perubahan dan sebuah tuntutan kehidupan yang disebabkan oleh perubahan dan pikiran kita dimana akan mengganggu pada tubuh dan pikiran. Saat ini stres merupakan bagian dari hidup, dimana kita berada baik di sekolah, di tempat kerja bahkan di dalam lingkungan keluarga. Hampir semua orang pernah merasakan stres mulai dari masa anak-anak sampai dewasa. Dapat dikatakan stres bisa terjadi pada siapa saja dan dimana saja. Individu terlalu sering mengalami stres akan berdampak buruk bagi kondisi fisik dan mental.

Pada masa pandemic banyak sekolah yang tidak melakukan pembelajaran dengan cara tatap muka (luring) melainkan menggunakan pembelajaran secara daring atau pembelajaran yang dilakukan secara online berbasis media sosial dengan menggunakan aplikasi pembelajaran maupun jejaring social untuk pelaksanaan pembelajaran. Banyak siswa yang mengeluh terkait pembelajaran secara daring karena hal ini menyebabkan perubahan pola tidur pada siswa. Dimana waktu tidur diganggu dengan adanya tugas yang menumpuk. Kondisi kurang tidur sangat mempengaruhi siswa dalam belajar karena menurunkan konsentrasi dan merasa lebih mudah lelah.

Istirahat tidur merupakan kebutuhan dasar setiap manusia yang harus dipenuhi. Dikarenakan tidur bisa memulihkan kondisi tubuh yang sedang tidak sehat, mengurangi stres, mengurangi depresi, dan menjaga konsentrasi saat

melakukan aktivitas. Istirahat merupakan situasi dimana tubuh dalam keadaan rileks, santai, tenang, tanpa tekanan emosional.

(Natalita dkk, 2011) mengatakan setiap individu memiliki kebutuhan istirahat-tidur yang berbeda. Remaja membutuhkan 7-8 jam untuk tidur malam, karena untuk memulihkan kembali tenaga dan mencegah keletihan pada tubuh. Hampir semua remaja merasakan ngantuk pada tengah malam dikarenakan perubahan hormonal serta pergeseran irama sirkadian dari situlah para remaja hamper setiap hari mengalami kekurangan waktu tidur.

Beberapa hal yang menyebabkan pola tidur terganggu pada individu diantaranya faktor lingkungan, latihan serta kelelahan, gaya hidup, stres, emosional, dll. Gaya hidup yang tidak sehat membuat pola tidur individu terganggu seperti yang dilakukan siswa saat mengerjakan tugas hingga tengah malam. Semakin berkembangnya teknologi banyak remaja yang menggunakan social media hingga abai dengan pola tidurnya. Masalah pola tidur yang biasa dialami remaja yaitu insomnia, parasomnia, hypersomnia

Banyak tekanan yang dialami oleh anak sekolah saat ini dalam pembelajaran daring. Tekanan bisa bersumber dari cara guru mengajar atau memaparkan materi, materi yang diberikan terlalu rumit, jam pelajaran yang padat, saat selesai pelajaran mereka masih diberi tugas tambahan yang harus dikerjakan dengan deadline singkat. Waktu yang seharusnya digunakan untuk istirahat biasanya dialihfungsikan oleh remaja untuk mengerjakan tugas sekolah. Hal itu membuat anak menjadi lelah, stres, jenuh, bahkan frustrasi.

Data yang diperoleh dari kesiswaan di SMP N 2 Margorejo, terdapat kurang lebih 165 remaja yang berusia 12 – 14 tahun. Angka kejadian gangguan pola tidur pada remaja sering terjadi. Hasil wawancara pada beberapa siswa saat pembelajaran daring banyak siswa merasa bosan karena waktu pembelajaran yang terlalu padat sehingga siswa harus tetap didepan *gadget* mereka, hal tersebut membuat tidur siang remaja terganggu maupun pola istirahatnya menjadi tidak adekuat

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 15 siswa remaja didapatkan 9 remaja mengatakan disaat ujian semester awal mereka mengalami gangguan pola tidur. Banyak siswa remaja yang menggunakan waktu tidurnya untuk belajar mengulang pelajaran kembali, sehingga waktu untuk tidur berkurang. Seperti yang dikatakan kemenkes RI jika waktu tidur yang di butuhkan oleh remaja untuk tidur yaitu 8 sampai 9 jam per hari, jika kurang dari waktu tersebut dapat dikatakn pola tidur remaja kurang baik. Dimana hal tersebut dapat membuat tubuh akan merasakan capek, lemes, pegal-pegal dan sering menguap di siang hari.

Dari 15 siswa didapatkan 10 siswa mengatakan merasa tertekan dan tidak nyaman karena adanya pembelajaran daring, banyak kekurangan dari pebelajaran daring seperti susahnya remaja untuk memahami materi yang disampaikan oleh guru, sulitnya siswa untuk mengajukan pertanyaan kepada guru. Dari hasil wawancara dengan remaja didapatkan hasil bahwa mereka sering merasakan sakit kepala, gelisa, sulit untuk berkonsentrasi saat mengikuti pembelajaran daring. Berdasarkan latar belakang inilah maka

peneliti melakukan penelitian untuk mengetahui Hubungan tingkat stres dengan pola tidur pada remaja karena pembelajaran daring di SMP N 2 Margorejo .

B. Rumusan masalah

Bagaimana hubungan tingkat stres dengan pola tidur pada remaja karena pembelajaran daring

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Menganalisis hubungan tingkat stress dengan pola tidur pada remaja yang mengikuti pembelajaran secara daring.

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat stres pada remaja yang mengikuti pembelajaran secara daring di SMP N 2 Margorejo
- b. Mengidentifikasi pola tidur pada remaja yang mengikuti pembelajaran secara daring di SMP N 2 Margorejo
- c. Mengetahui hubungan tingkat stres dengan pola tidur remaja yang mengikuti pembelajaran secara daring di SMP N 2 Margorejo

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Remaja

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi atau sumber pengetahuan yang bermanfaat bagi para remaja mengenai gambaran stres yang mempengaruhi pola tidur.

2. Bagi Peneliti

Dari hasil penelitian ini diharapkan peneliti dapat menambah wawasan dan pengalaman mengenai penelitian yang telah dilakukannya, dan memiliki informasi yang bermanfaat untuk para remaja terkait tingkat stres yang mempengaruhi pola tidur.

