

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Remaja adalah masa perubahan perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, diawali kisaran usia 10-12 tahun dan berhenti pada usia sekitar 22 tahun. Pada masa remaja mulai terjadi perubahan fisik yang cepat, pada saat ini tindakan untuk menemukan kemandirian dan identitas menjadi isu yang sangat menonjol, pikiran remaja juga menjadi lebih abstrak, logis dan idealis (Santrock, 2015). Masa remaja merupakan masa Dimana otak dan tubuh mengalami perkembangan yang signifikan dan juga transisi menuju masa kedewasaan.

Perkembangan mental, fisik, emosional dan sosial yang berkualitas juga membutuhkan tidur yang baik dan berkualitas. Faktanya dalam penelitian banyak yang menunjukkan memiliki kualitas tidur yang buruk di kalangan remaja. Di Eropa yakni Spanyol, Islandia dan Estonia dalam studi mengenai kualitas tidur menyatakan remaja berusia 13-16 tahun memiliki kualitas tidur yang buruk masing masing dari 3 negara tersebut 51%, 41%, dan 51%. Beberapa studi di Indonesia juga menunjukkan hasil yang cukup tinggi juga pada kualitas tidur yang buruk di kalangan remaja (Amalia et al., 2023). Kualitas tidur remaja bisa dipengaruhi banyak faktor, seperti stres, kesehatan, lingkungan, gaya hidup, aktivitas fisik, obat-obatan dan perilaku kebiasaan tidur yang baik (sleep hygiene) (Sari & Annisa, 2021).

Stres adalah suatu hal wajar yang terjadi dalam kehidupan, menurut Kupriyanov dan Zhdanov (Lumban Gaol, 2016) stres merupakan kejadian umum dalam kehidupan manusia dan merupakan aspek mendasar dari kehidupan kontemporer. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa stres kini menjadi aspek kehidupan yang tak terelakkan. Di mana pun di rumah, di tempat kerja, atau di sekolah. Siapa pun dapat mengalami stres, termasuk anak-anak, remaja, orang dewasa,

dan warga senior. Oleh karena itu, stres pasti terjadi di mana saja dan pada semua orang. Namun, jika seseorang mengalami tingkat stres yang berlebihan, hal itu dapat berdampak buruk pada kesehatan fisik dan mentalnya. Stres adalah keadaan di mana seseorang merasa tegang dan gelisah karena ketidakmampuannya dalam menangani tuntutan lingkungannya.

Penyebab internal dan eksternal merupakan dua kategori faktor penyebab stres. Kondisi fisik dan emosional seseorang dianggap sebagai variabel internal dalam konteks ini, sedangkan seperti perubahan mendadak dalam lingkungan dapat dianggap sebagai contoh kondisi lingkungan yang tidak mendukung eksternal (Sulana et al., 2020).

Stres merupakan masalah yang paling umum dialami remaja, baik di sekolah maupun di perguruan tinggi dan lingkungan pembelajaran. Banyaknya kewajiban akademis yang harus dipenuhi, termasuk ujian, tugas, dan sebagainya, dapat menyebabkan hal ini. Banyak penelitian telah menemukan bahwa siswa yang stres sering kali menderita depresi, masalah gangguan tidur, kesehatan yang memburuk, dan penurunan prestasi akademis. (Lumban Gaol, 2016)

Kesulitan kualitas tidur merupakan salah satu dampak stres yang akan dibahas dalam penelitian ini. Remaja, yang masih dalam masa pertumbuhan, khususnya, membutuhkan tidur untuk mempertahankan semua fungsi tubuh dan mental, termasuk emosi dan fokus. Gangguan tidur merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dihadapi remaja di Amerika, menurut National Sleep Foundation (2014), 36% orang dewasa muda berusia antara 16 dan 25 tahun mengatakan bahwa mereka mengalami kesulitan bangun tidur. Karena masalah tidur, hampir seperempat (22%) sering terlambat masuk sekolah, kelas dan kerja. Kualitas tidur remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti perubahan fisiologis, stres, perilaku sosial dan budaya, serta penyesuaian terhadap lingkungan dan gaya hidup mereka. Kelelahan, mudah emosi, peningkatan sensitivitas, dan potensi cedera merupakan konsekuensi dari kurang tidur. Remaja yang tidak cukup tidur juga menderita masalah psikologis termasuk keterampilan

sosial yang buruk dan masalah memori, yang akan menurunkan prestasi akademis mereka. (Jumilia, 2020)

Beberapa penelitian sebagai berikut, dari penelitian (Pangestika et al., 2018) Kesimpulan H_0 diterima adalah tidak terdapat hubungan atau korelasi yang signifikan antara stres dengan kualitas tidur pada remaja di SMP Darur Hijrah Puteri, karena nilai p value lebih besar dari α ($0,342 > 0,05$). Kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang sangat lemah, sebagaimana ditunjukkan oleh koefisien korelasi ($r = 0,078$). Meskipun demikian, arah hubungan menunjukkan korelasi positif, yang berarti semakin stres seorang remaja maka semakin buruk kualitas tidurnya, atau semakin tinggi skor stresnya maka semakin buruk kualitas tidurnya. Berbanding terbalik dengan hasil penelitian (Jumilia, 2020) menunjukkan bahwa hasil uji statistik p value adalah 0,000. Jika p value lebih kecil ($0,05$) bahwa dapat artikan ada hubungan yang bermakna antara stres dengan kualitas tidur remaja di SMA PGRI 2 Padang 2019.

Hasil pada saat dilakukan studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada 10 remaja dengan 5 remaja putra dan 5 remaja putri SMKN 1 Pringapus dengan menggunakan PSQI dan DASS-21 dan wawancara langsung mendapat hasil 40% remaja merasakan tanda stres dengan stres ringan 2 siswa dan stres sedang 2 siswa dan 70% mengatakan mengalami kualitas tidur buruk dengan kualitas tidur ringan 2 siswa dan kualitas tidur sedang 5 siswa.

Dari hasil latar belakang dan temuan tersebut, peneliti menjadi tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur remaja kelas XII di SMKN 1 Pringapus.

B. Rumusan Masalah

Mengingat konteks latar belakang di atas, peneliti mengembangkan masalah penelitian: apakah ada hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada remaja kelas XII di SMKN 1 Pringapus?

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah hubungan tingkat stres remaja dengan kualitas tidur remaja kelas XII smkn 1 pringapus.

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui karakteristik jenis kelamin dan umur responde di sekolah SMKN 1 Pringapus
- b. Mengetahui tingkat stres siswa di sekolah SMKN 1 Pringapus
- c. Mengetahui tingkat kualitas tidur siswa di sekolah SMKN 1 Pringapus
- d. Menganalisa hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur siswa SMKN 1 Pringapus

D. Manfaat

1. Peneliti

Untuk dapat mengetahui apakah ada hubungannya tingkat stres dengan kualitas tidur remaja kelas XII di SMKN 1 Pringapus

2. Lembaga Pendidikan

Penelitian ini bermanfaat bagi sekolah SMK yang terkait juga untuk sekolah yang lain sebagai pengetahuan Gambaran Tingkat stress dan Tingkat kualitas tidur siswa sehingga mampu melakukan upaya pencegahan stress dan gangguan kualitas tidur yang buruk siswa SMK khususnya SMKN 1 Pringapus. Agar dapat meningkatkan keefektifan belajar akademik siswanya.

3. Keperawatan

Penelitian ini bisa sebagai referensi untuk melakukan keperawatan pada kasus zaman sekarang banyak anak muda mengalami stres dan tingkat tidur yang buruk

4. Peneliti Selanjutnya

Bisa sebagai referensi atau bahan data penelitian untuk penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan stress dan kualitas tidur pada remaja .