

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa. Pada periode ini berbagai perubahan terjadi baik perubahan hormonal, fisik, psikologis maupun sosial (Batubara, 2010). Monks dan Knoers (2002) menjelaskan bahwa masa remaja terbagi menjadi beberapa fase, yaitu fase remaja awal antara usia 12-15 tahun, masa remaja peralihan yaitu antara usia 15-18 tahun dan masa remaja akhir yaitu antara usia 18-21 tahun. Menurut Santrock (2003) pada masa remaja terjadi banyak pertumbuhan dan perkembangan sehingga terjadi perubahan besar dalam segala aspek. Masa remaja ditandai oleh perubahan diantaranya kebutuhan untuk beradaptasi dengan perubahan fisik dan psikologis, pencarian identitas dan membentuk hubungan baru. Perubahan-perubahan ini dapat menimbulkan tekanan pada remaja yang menyebabkan stres.

Menurut Santrock (2003) stres merupakan respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres, yang mengancam dan mengganggu seseorang untuk menanganinya.

Sarwono (2003) mengatakan stres adalah kondisi kejiwaan ketika jiwa itu mendapat beban. Stres itu sendiri bermacam-macam, bisa berat, bisa juga ringan. Stres ringan dapat merangsang dan memberikan gairah nyata dalam kehidupan setiap harinya menjenuhkan. Stres berat berkemungkinan menyebabkan berbagai gangguan. Stres yang berlebihan, apabila tidak ditanggulangi sejak dini, akan membahayakan kesehatan.

Beberapa peneliti menganggap stres sebagai respons terhadap berbagai kondisi lingkungan, dan didefinisikan berdasarkan kriteria yang sangat beragam seperti penderitaan emosional, deteriorasi kinerja, atau berbagai perubahan fisiologis seperti meningkatnya hormon tertentu. Berbagai perubahan fisiologis pada tubuh dapat terjadi sebagai respons terhadap sejumlah stimuli yang dianggap stres, contohnya, mengantisipasi kejadian yang tidak menyenangkan (Davison, 2012).

Stres dapat timbul pada remaja, terutama bagi siswa SMA dalam menghadapi pelajaran yang berat di sekolah, karena pada saat ini remaja pada umumnya mengalami tekanan untuk mendapatkan nilai yang baik dan bisa masuk ke universitas favorit. Siswa SMA, terutama siswakeselas XII yang akan menghadapi UAN dan UMPTN sering mengalami ketegangan dan kecemasan, mereka takut tidak lulus di universitas negeri yang mereka inginkan (Toepira, 2003 dalam Nasution, 2007).

Rafkowladge (2004) mengatakan bahwa stres dapat memicu kesulitan tidur atau mengganggu kualitas tidur seseorang. Kualitas tidur seseorang dikatakan baik apabila tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami gangguan tidur (Hidayat, 2006). Gangguan tidur dapat dialami oleh semua lapisan masyarakat dan juga dialami oleh anak-anak, remaja, orang dewasa, maupun para lanjut usia (Japardi, 2002).

Studi remaja di beberapa negara menunjukkan bahwa rata-rata periode tidur siswa berkurang di hari-hari sekolah menjadi sekitar tujuh jam karena kecenderungan siswa untuk menunda tidur sambil mempertahankan waktu bangun yang sama untuk mematuhi jadwal sekolah. Tidur yang baik ikut memainkan

peranan penting dalam belajar dan berpikir. Tuntutan performa di sekolah sering menyebabkan perubahan kuantitas dan kualitas tidur pada remaja. Para remaja cenderung memiliki jam yang tidak teratur terutama jam untuk istirahat yakni jam untuk tidur. Remaja terkenal dengan kebiasaan tidur di ruang kelas atau jadwal istirahat yang tidak teratur. Remajabiasanya mengalami kantuk harian berlebihan karena mereka tidak mendapatkan jumlah tidur yang cukup. Remaja membutuhkan jumlah rata-rata tidur harian sekitar 8,5-9,25 jam (Louzada, *et al*,2008).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Saifudin pada tahun 2012 menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan pola tidur pada remaja. Penelitian tersebut dilaksanakan di SMP Pondok Pesantren Modern MBS di Bokoharjo, Prambanan, Sleman dengan hasil stres ringan yaitu 53 orang (55,8%), sedangkan tingkat stres kategori sedang sebanyak 42 orang (44,2%) dan tingkat berat tidak ada. Hasil penelitian terhadap pola tidur siswa adalah cukup terpenuhi 34 orang (35,8%), kemudian diikuti pola tidur kategori kurang terpenuhi sebanyak 24 orang (25,3%), pola tidur kategori terpenuhi sebanyak 23 orang (24,2%) dan terakhir pola tidur kategori tidak terpenuhi sebanyak 14 orang (14,7%). Hasil hubungan stres dan pola tidur yaitu siswa yang mengalami stres ringan sebagian besar pola tidurnya cukup terpenuhi sebanyak 21 orang (22,1%), Siswa yang mengalami stres sedang sebagian besar pola tidurnya tidak terpenuhi atau cukup terpenuhi yaitu masing-masing 12 orang (12,6%), hal ini menunjukkan semakin ringan stres siswa maka pola tidur semakin terpenuhi, demikian pula sebaliknya semakin berat stres siswa maka pola tidur semakin tidak terpenuhi.

Desmita (2010) menjelaskan bahwa stres ditemukan di kalangan siswa yang bersekolah di sekolah unggulan. Primasari (2013) menyatakan bahwa SMA 10 Padang merupakan salah satu SMA unggulan di kota Padang dengan kompetensi dan penyelenggaraan pembelajaran yang baik, memiliki banyak siswa *High Achievers* (HA) yang secara umum belajar dengan baik di sekolah dan memperoleh hasil belajar yang tinggi. Sekolah unggulan memiliki beberapa program peningkatan mutu pendidikan seperti kurikulum yang diperkaya, intensitas belajar yang tinggi, rentang waktu belajar formal yang lebih lama, tugas-tugas sekolah yang lebih banyak, dan keharusan menjadi pusat keunggulan. Hal-hal tersebut telah menimbulkan stres di kalangan siswa tersebut (Desmita, 2010).

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis ingin mempelajari hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada remaja khususnya pada siswa kelas XII yang sedang persiapan menghadapi ujian nasional di SMAN 10 Padang.

1.2 Rumusan Masalah

1. Bagaimanakah tingkat stres, pada siswa kelas XII di SMAN10 Padang?
2. Bagaimanakah kualitas tidur pada siswa kelas XII di SMAN10 Padang?
3. Apakah terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada siswa kelas XII di SMAN10 Padang?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan stres dengan kualitas tidur pada siswa kelas XII di SMAN 10 Padang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui tingkat stres pada siswa kelas XII di SMAN 10 Padang.
2. Untuk mengetahui kualitas tidur pada siswa kelas XII di SMAN 10 Padang.
3. Untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada siswa kelas XII di SMAN 10 Padang.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Sebagai tambahan wawasan dan pengetahuan bagi peneliti mengenai hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur pada remaja.
2. Bagi instansi kesehatan diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi sebagai data yang dapat digunakan dalam pengembangan ilmu kedokteran khususnya di bidang jiwa.
3. Sebagai tambahan wawasan dan pengetahuan serta masukan bagi pendidik untuk melakukan promosi kesehatan, khususnya pada remaja.
4. Meningkatkan pengetahuan dan wawasan siswa SMAN 10 Padang mengenai tingkat stres dan kualitas tidur untuk menjaga kesehatan guna meningkatkan prestasi belajar siswa.