

BAB I

PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Stres sering kali membuat beberapa orang sulit mendapatkan tidur yang berkualitas, sehingga sering kali seseorang tidak dapat menjalankan aktivitasnya seperti biasa, sering terlambat, merasa lelah terus menerus, tidak berenergi dan bahkan sampai mengalami gangguan tidur. Namun ada juga yang mampu dan sudah terbiasa mengelola stres dengan baik sehingga dapat menjalankan aktivitas dengan baik dan tidur yang cukup. Pada umumnya seseorang sering kali mengeluhkan dirinya sedang mengalami stres, namun sering tidak diketahui apakah stres yang dialami orang tersebut merupakan stres ringan, sedang atau bahkan berat.

Dalam hal ini, peneliti menyoroti orang-orang khususnya pada usia remaja madya di Kota Sukabumi sering terlambat bangun tidur yang tidak sesuai dengan waktunya dan menyebabkan aktivitas menjadi terlambat dikarenakan kualitas tidur yang tidak baik. Padahal, seseorang yang sudah memasuki usia madya sudah seharusnya memahami kedisiplinan khususnya mengenai waktu karena pada usia tersebut seseorang sudah mulai melakukan aktivitas-aktivitas seperti yang orang dewasa lakukan. Kedisiplinan waktupun sudah dipelajari pada masa pra usia remaja madya. Alhasil, ketika seseorang sering terlambat dikarenakan pengaruh dari kualitas tidur yang tidak baik, hal ini menyebabkan gejala sosial dan aktivitas pribadi menjadi berantakan, tentunya hal ini memengaruhi dinamika kehidupan seseorang sekarang dan dimasa yang akan datang. Peneliti juga mengamati dampak yang terjadi ketika kualitas tidur seseorang tidak baik dan sering terlambat bangun tidur menyebabkan kebiasaan sering mengulur waktu, dan bahkan hal ini menjadi budaya dimasyarakat bahwa terlambat adalah hal yang dianggap biasa, ditambah lagi kita sebagai seorang muslim yang memiliki kewajiban untuk menjalankan salat shubuh sering kali mengalami keterlambatan dalam melaksanakannya dikarenakan bangun tidur yang tidak sesuai dengan waktunya. Sangat disayangkan apabila umat muslim masih belum dapat memenuhi kewajibannya dengan baik, sedangkan hal yang diluar kewajiban lebih diprioritaskan daripada kewajiban itu sendiri. Peneliti pun menduga bahwa, kualitas tidur yang tidak baik disebabkan oleh stres yang tidak dapat ditangani dengan baik, serta dampak dari kualitas tidur yang tidak baik

adalah terlambat dalam hal waktu dan tidak bergairahnya seseorang dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.

Pada beberapa kasus, kesulitan tidur yang dialami oleh seseorang sering kali terjadi karena disebabkan oleh tuntutan sosial seperti pekerjaan, pertemanan, keluarga, pola hidup ataupun beberapa aktivitas yang menyebabkan stres tidak dapat dikelola dengan baik sehingga memengaruhi waktu istirahat pada malam hari. Setiap remaja memiliki waktu tidur yang bervariasi. Stephanie Centofanti, seorang psikolog mengemukakan bahwa “Penting untuk mengetahui bahwa kebutuhan tidur berubah sepanjang hidup; anak-anak dan remaja membutuhkan lebih banyak tidur daripada orang dewasa, dan ketika kita mencapai usia dewasa, kita mungkin membutuhkan tidur yang lebih sedikit. Jumlah tidur yang kita butuhkan agar berfungsi sebaik mungkin juga dapat berubah tergantung pada riwayat tidur sebelumnya (periode kurang tidur, sakit atau stres tinggi membutuhkan lebih banyak tidur daripada biasanya untuk sementara waktu).

Tidur adalah suatu proses biologis yang dialami oleh setiap individu. Aktivitas tidur sangat penting bagi setiap orang untuk mempertahankan keseimbangan dalam diri, baik dari aspek kesehatan fisik, mental, maupun emosional. Kebutuhan tidur termasuk dalam kebutuhan dasar yang berada pada tingkat pertama dalam hierarki Maslow (Haryati et al., 2020). Dalam hierarki Maslow, untuk mencapai aktualisasi diri, kebutuhan fisik seperti makan dan tidur yang cukup harus dipenuhi agar individu dapat melanjutkan aktivitas lainnya (Susanti et al., 2022). Kualitas tidur yang buruk sering kali dialami oleh remaja, dan hal ini dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan psikologis mereka, seperti munculnya masalah kesehatan, penurunan konsentrasi belajar, stres, gangguan memori, hingga penurunan prestasi (Diah Pitaloka et al., 2015). Beberapa faktor yang menyebabkan kualitas tidur yang buruk pada remaja antara lain adalah jadwal belajar yang padat dan berbagai aktivitas lainnya, yang dapat mengakibatkan masalah fisik seperti kelelahan. Kelelahan yang disebabkan oleh aktivitas berlebihan dan stres dapat mengganggu kemampuan seseorang untuk tidur dengan baik (Perry et al., 2013). Aktivitas sehari-hari, termasuk kegiatan ekstrakurikuler, aktivitas di sekolah, dan interaksi sosial, dapat mempengaruhi waktu tidur remaja (Purba et al., 2023). Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk menjaga kualitas tidur mereka agar dapat menjalani kehidupan sehari-hari dengan optimal.

Tanpa tidur seorang manusia tidak akan maksimal dalam menjalani berbagai kegiatan baik itu bekerja ataupun melakukan kegiatan produktif lainnya. Tidur merupakan suatu kondisi dimana seseorang mengalami penurunan kesadaran terhadap lingkungan dan akan terbangun saat kesadarannya kembali (Caesarridha et al., 2021). Pada kenyataannya pola tidur yang terjadi di masyarakat saat ini tidak seimbang dengan kegiatan yang dilakukan khususnya pada remaja. Fenomena-fenomena di sekitar mengenai kualitas tidur yang buruk pada remaja dijelaskan dalam sebuah studi tentang kualitas tidur di kalangan mahasiswa kedokteran di Universitas King Edward di Pakistan menemukan bahwa 65% dari semua mahasiswa tahun kedua dan terakhir dianggap memiliki kualitas tidur yang buruk (Javaid et al., 2020). Adapun studi yang dilakukan di kalangan mahasiswa kedokteran di Universitas Sumatera Utara di Indonesia mengungkapkan bahwa proporsi mahasiswa dengan kualitas tidur yang buruk adalah 61,7% (Marchira et al., 2016).

Prevalensi gangguan tidur secara global berkisar antara 5-15%. Sekitar 31–75% dari kasus tersebut berujung pada insomnia kronis (Ghrouz et al., 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Friedrich & Schlarb (2018) menunjukkan bahwa 26 dari 27 (96,29%) mahasiswa Universitas Bielefeld di Jerman memperoleh skor di atas ambang batas PSQI yang menunjukkan kualitas tidur yang buruk, dengan skor PSQI lebih dari 5. Selain itu, 15 mahasiswa (55,6%) melaporkan mengalami gangguan tidur yang sangat signifikan dengan skor PSQI lebih dari 10. Dari hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingginya prevalensi gangguan tidur di kalangan remaja dan mahasiswa berkontribusi terhadap berbagai masalah yang dihadapi dalam kehidupan mereka. Penelitian dari Universitas Muhammadiyah Semarang terhadap usia remaja awal bahwa remaja berusia 12-18 tahun saat ini kerap terjadinya perubahan irama sirkadian sehingga adanya perubahan dalam jam tidur yang diakibatkan terjadinya perubahan hormonal pada masa pubertas (Feriani, 2020). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang didapatkan data bahwa responden dengan rentang usia 13- 15 tahun memiliki skor kualitas tidur diatas rata-rata yang dimana menunjukkan bahwa semakin tingginya skor yang didapatkan maka menunjukkan semakin buruk kualitas tidur yang dimiliki (Yi et al., 2006). Hasil analisa bivariat dalam penelitian ini memiliki rata-rata kualitas tidur sebesar 29,53%.

Penelitian dari Universitas Sebelas Maret terhadap remaja usia 16-18 tahun menyatakan bahwa, masih banyak remaja dalam rentang umur 16-18 tahun yang sudah paham mengenai waktu tidur yang ideal bagi mereka akan tetapi dalam implementasinya masih banyak yang mengalami kurang waktu tidur. Alasan umum yang diberikan oleh

remaja usia 16-18 tahun adalah karena masih perlunya belajar di malam hari, mengerjakan tugas untuk esok hari, dan juga masih berselancar di sosial media hingga malam. Berdasarkan jurnal yang ada dikatakan bahwa dengan kurangnya waktu tidur juga dapat menyebabkan menurunnya konsentrasi dalam belajar, kelelahan di keesokan harinya, dan menurunnya suasana hati seseorang juga dapat dirasakan oleh remaja dengan umur 16-18 tahun.

Kualitas tidur dijelaskan dalam penelitian oleh Lisiswanti et al. (2019) sebagai perasaan segar dan siap menghadapi aktivitas setelah bangun tidur, yang diperoleh melalui kombinasi beberapa atribut, seperti waktu yang diperlukan untuk tertidur, kedalaman tidur, dan ketenangan. Kualitas tidur mencerminkan kemampuan seseorang untuk merasakan kantuk dan menjalani periode istirahatnya. Kualitas tidur dapat diukur melalui durasi tidur dan ketidaknyamanan yang dialami selama tidur atau setelah bangun (Lisiswanti et al., 2019). Tidur yang berkualitas baik ditandai dengan tidak adanya gejala kekurangan tidur dan masalah tidur lainnya. Kurang tidur pada remaja dapat menyebabkan berbagai dampak negatif, termasuk penurunan konsentrasi belajar dan masalah kesehatan lainnya (Karissa Caesarridha et al., 2019). Oleh karena itu, kualitas tidur yang baik sangat penting bagi remaja untuk meningkatkan prestasi dan menjaga produktivitas sehari-hari (Arifin et al., 2020). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa individu perlu memperhatikan pola hidup sehat dengan mengelola kualitas tidur agar prestasi belajar tetap terjaga. Kualitas tidur sendiri dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain penyakit, pergaulan, kecapean, stres, inspirasi, dan usia (Saputra, 2019). Adapun penelitian lain yang dilakukan oleh Haryati et al, (2020) faktor-faktor yang menentukan kualitas tidur adalah Indeks Massa Tubuh (IMT), pekerjaan atau olahraga, usia, orientasi, tempat tinggal, dan kecenderungan merokok. Sedangkan aspek yang mempengaruhi kualitas tidur menurut (Lemma et al., 2012) menggabungkan 2 aspek yaitu, aspek kualitatif dan aspek kuantitatif. Aspek kuantitatif dalam tidur mencakup durasi tidur, sedangkan aspek kualitatif berkaitan dengan pengalaman emosional selama tidur dan perasaan segar setelah bangun. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Wijayanti et al., 2018), aspek kualitas tidur meliputi kedalaman tidur, kemampuan untuk tertidur, frekuensi terbangun, kemampuan untuk kembali tidur, tingkat kebisingan, serta keseluruhan kualitas tidur. Selain itu, penelitian oleh Ratnaningtyas & Fritriani (2020) juga mengidentifikasi beberapa aspek kualitas tidur, yaitu: 1) Kualitas tidur subyektif; 2) Latensi tidur; 3) Durasi tidur; 4) Efisiensi tidur; 5) Gangguan tidur; 6) Penggunaan obat

tidur; 7) Gangguan dalam beraktivitas. Kualitas tidur seseorang dapat dilihat dari kesehatan internal individu. Tidur mempunyai pengaruh yang besar terhadap fungsi internal individu dan jika fungsi ini terganggu, ini akan mencetuskan masalah kesehatan internal seperti depresi, ansietas dan stres (Ayu et al., 2022). Ghrouz, dkk (2019) menyatakan bahwa remaja dengan kualitas tidur buruk dilaporkan mempunyai tingkat depresi, ansietas, dan stres yang lebih tinggi dibanding remaja yang mempunyai kualitas tidur baik ($p < 0,050$). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh depresi, ansietas, dan kebiasaan tidur (sleep hygiene) (Rosalina et al., 2020). Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur memiliki hubungan dengan stres yang dimiliki oleh remaja.

Remaja berasal dari bahasa latin *adolenscence* yang berarti tumbuh atau berkembang matang hingga dewasa. Istilah remaja mempunyai arti yang lebih luas mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik (Hurlock, 1992). Hal serupa juga dikemukakan oleh Santrock (2003) bahwa *adolenscence* diartikan sebagai masa transisi perkembangan antara masa anak dan dewasa meliputi biologis, kognitif, dan sosial-emosional. Santrock (2003) membagi masa remaja menjadi dua tahap yaitu, remaja awal antara usia 12 dan 15 tahun, dan remaja akhir antara usia 15 dan 18 tahun. Menurut Konopka dan Ingersoll dalam Hurlock (2004) berpendapat bahwa usia remaja madya (15-18 tahun). Masa ini ditandai dengan berkembangnya kemampuan berpikir baru. Pada periode ini pun, remaja mulai belajar membuat keputusan sendiri, dan penerimaan dari lawan jenis menjadi penting bagi mereka. Dalam hal ini, adanya kecenderungan stres individu ketika memasuki fase remaja madya yang memengaruhi kualitas tidur.

Menurut Kessler (2019) dalam bukunya yang berjudul *Finding Meaning: The Sixth Stage of Grief*, stres merupakan reaksi tubuh terhadap situasi yang dianggap sebagai ancaman atau tantangan, yang memicu berbagai reaksi fisik dan emosional. Berbagai faktor dapat menyebabkan stres, termasuk tekanan dari pekerjaan, masalah pribadi, atau situasi hidup yang sulit. Kessler (2019) menekankan bahwa stres tidak selalu memiliki konotasi negatif; dalam beberapa keadaan, stres dapat menjadi pendorong bagi individu untuk menghadapi tantangan. Namun, jika tidak dikelola dengan baik, stres dapat memberikan dampak buruk bagi kesehatan fisik dan mental seseorang. Penelitian juga mendukung definisi yang diberikan oleh Sarafino dan Smith (2011), yang menyatakan bahwa stres adalah kondisi di mana individu merasa tidak mampu memenuhi tuntutan dari lingkungan mereka, sehingga menyebabkan ketegangan dan ketidaknyamanan.

Dengan demikian, stres dapat dipahami sebagai perasaan tegang dan tidak nyaman secara psikologis akibat ketidakmampuan menghadapi tekanan dalam suatu lingkungan.

Kessler (2019) tidak secara eksplisit merinci aspek-aspek stres dalam konteks kedukaan dalam karya-karyanya. Namun, melalui pemahamannya tentang kedukaan, beberapa aspek stres yang dapat diidentifikasi meliputi :

1. Tekanan Emosional : Stres ini muncul dari intensitas emosi yang dirasakan selama proses berduka, seperti kesedihan mendalam, kemarahan, atau rasa kehilangan yang luar biasa.
2. Respons Fisiologis : Reaksi fisik terhadap stres, seperti peningkatan detak jantung, perubahan pola tidur, dan masalah kesehatan lainnya.
3. Pengelolaan Rasa Sakit : Adanya tantangan dalam mengelola rasa sakit emosional dan fisik yang timbul dari kehilangan ataupun kesepian, yang dapat mempengaruhi kesejahteraan mental dan fisik.
4. Penyesuaian Sosial : Kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan perubahan sosial setelah kehilangan ataupun kesepian, termasuk perubahan dalam hubungan dan dukungan sosial yang dapat memperburuk stres.
5. Pencarian Makna : Usaha untuk menemukan makna atau pemahaman dari peristiwa kehilangan yang signifikan, yang dapat menjadi sumber stres namun juga dapat menjadi jalan menuju pemulihan dan penemuan makna baru dalam hidup.

Menurut Sarafino & Smith (2011), stres terdiri dari dua aspek, yaitu aspek biologis dan psikososial. Aspek biologis merujuk pada reaksi fisiologis yang timbul akibat stresor yang dialami. Stresor ini sering kali berupa peristiwa atau situasi yang menyebabkan seseorang merasa tertekan atau terancam. Respons yang muncul dapat berupa detak jantung yang cepat, ketegangan otot, kesulitan bernapas, pusing, dan keringat dingin. Sementara itu, aspek psikososial berkaitan dengan dampak lingkungan yang memengaruhi respons psikologis individu, seperti gangguan kognitif. Gangguan ini dapat berupa kesulitan dalam memahami informasi, kesulitan berkonsentrasi, kebingungan, dan mudah lupa. Selain itu, emosi juga berperan, di mana individu dapat mengalami perasaan sedih, depresi, ketakutan, emosi yang tidak stabil, serta kepekaan yang tinggi. Perilaku sosial seseorang pun dapat terpengaruh oleh stres, yang dapat mengakibatkan perubahan perilaku seperti penolakan terhadap sekolah, ketidakjujuran, malas belajar, tidak

menyelesaikan tugas, menarik diri dari interaksi sosial, dan bersikap diam. Sarafino & Smith (2010) juga menyatakan bahwa penyebab stres dapat dibedakan menjadi dua faktor, yaitu faktor eksternal yang meliputi uang, pendidikan, taraf hidup, dukungan sosial, dan stresor, serta faktor internal yang mencakup emosi negatif, kepribadian yang tangguh, optimisme, kontrol psikologis, harga diri, dan strategi mengatasi masalah.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Stres terhadap Kualitas Tidur pada Usia Remaja Madya”.

Rumusan Masalah

Mengacu pada latar belakang masalah yang telah disampaikan, peneliti merumuskan pertanyaan penelitian yang akan dianalisis dalam studi ini, yaitu apakah stres memiliki pengaruh terhadap kualitas tidur pada usia remaja madya?

Tujuan Penelitian

Mengacu pada rumusan masalah yang telah disampaikan oleh peneliti, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh stres terhadap kualitas tidur pada usia remaja madya.

Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan memiliki beberapa kegunaan, baik secara teoretis maupun praktis.

Kegunaan Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu Psikologi, khususnya Psikologi Perkembangan terkait pengaruh stres terhadap kualitas tidur pada usia remaja madya.

Kegunaan Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi para orang tua, lembaga, maupun instansi yang memiliki kepentingan terkait usia remaja madya untuk lebih mendalami pengetahuan mengenai pengaruh stres terhadap kualitas tidur pada usia remaja madya.



uin

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG