

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja adalah saat yang kritis dan penting bagi pertumbuhan dan perkembangan seseorang dikarenakan pada masa remaja terdapat perubahan fisik, psikis, dan sosial yang sangat pesat. Selain itu, pada masa ini juga mulai muncul berbagai tuntutan untuk para remaja baik dari lingkungan sosialnya, pergaulan sebaya, maupun tuntutan dari segi akademis, yang di mana pada masa ini mayoritas dari kalangan pelajar sudah harus memikirkan tentang masa depan mereka. Sejalan dengan hal tersebut, muncullah berbagai masalah bagi para remaja khususnya berkaitan dengan pola tidur mereka. Para remaja kerap kali tidak memperhatikan pola tidur mereka. Mereka mengubah kebiasaan tidurnya sehingga menurunkan kualitas tidurnya menjadi buruk. Berdasarkan penelitian sebelumnya yang meneliti mengenai kualitas tidur pada remaja yang dilakukan di Kota Palangka Raya, sebanyak 81,6% responden dari total sampel sebanyak 98 responden kualitas tidurnya buruk (Purba *et al.*, 2023). Penelitian lain mengenai kualitas tidur pada remaja SMA di Denpasar, dari total sampel sebanyak 126 subjek, didapatkan sebesar 46,3% sampel mengalami insomnia primer kronis (Agustini & Utami, 2018).

Ada berbagai macam faktor yang dapat menurunkan kualitas tidur pada remaja. Beberapa faktor tersebut seperti faktor lingkungan, dan pemicu stres psikologis bagi remaja, seperti stres akibat beban kerja atau masalah sekolah. Selain itu, didapatkan juga bahwa remaja sangat rentan terhadap depresi yang juga dapat

memengaruhi kualitas tidurnya. Pada penelitian terdahulu yang telah dilakukan di SMKN 7 Pekanbaru pada tahun 2020, hasil penelitian mengungkapkan bahwa faktor lingkungan serta stress psikologis berhubungan kuat terhadap kualitas tidur pada remaja (Ningsih & Permatasari, 2020). Remaja yang rentan mengalami depresi dapat menjadi penyebab salah satu kualitas tidur buruk karena dapat menyebabkan berbagai gangguan tidur, salah satu contohnya yaitu insomnia (sulit untuk memulai tidur). Pada penelitian tahun 2022 yang meneliti tentang hubungan antara depresi, kecemasan, stres dan insomnia pada remaja SMA di Kota Surabaya, didapatkan ada hubungan signifikan antara kecemasan, stres, serta perkembangan insomnia. (Tyas, 2022).

Faktor lainnya yang sangat mempengaruhi kualitas tidur remaja saat ini adalah begitu melekatnya penggunaan *smartphone* pada masa ini. Berdasarkan penelitian sebelumnya terkait korelasi penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur pada remaja yang dilakukan pada tahun 2020 di SMAN 2 Majene dengan melibatkan 100 siswa, yaitu 55 siswa yang mengalami kecanduan *gadget* dan 45 siswa yang mengalami kecanduan *gadget*. Informasi diperoleh dari 45 siswa yang melakukan hal tersebut. tidak memilikinya. Dari 55 siswa yang kecanduan *gadget*, sebanyak 38 siswa kualitas tidurnya buruk. Sementara itu, dari 45 siswa yang tidak kecanduan *gadget*, hanya enam siswa kualitas tidurnya buruk. Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi antara intensitas penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur pada remaja. (Irfan *et al.*, 2020).

Kualitas tidur buruk bisa berdampak negatif terhadap remaja. Penelitian menunjukkan bahwa remaja yang memiliki waktu tidur yang kurang cenderung merasa stres, memiliki kesehatan fisik yang buruk, menjadi lebih pelupa dan

kehilangan fokus saat belajar, yang juga dapat mempengaruhi kinerja mereka di sekolah. Hal tersebut juga dapat membuat kulit remaja nampak lebih tua, obesitas, dan bahkan dapat menyebabkan seseorang mengalami masalah tidur. (Kementerian Kesehatan Indonesia, 2018). Apalagi bagi remaja yang sedang berada di bangku sekolah, kualitas tidur yang buruk tentunya dapat mempengaruhi kemampuannya dalam berkonsentrasi selama mengikuti pelajaran di sekolah. Beberapa penelitian telah menyelidiki relasi antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar. Seperti penelitian yang dilakukan pada tahun 2022 yang berjudul “Kualitas Tidur Sebagai Faktor Yang Berimplikasi Pada Konsentrasi dan Motivasi Belajar Anak Remaja”, yang di mana pada penelitian tersebut dinyatakan bahwa terdapat relasi yang signifikan antara kualitas tidur terhadap konsentrasi dan motivasi belajar. Remaja dengan kualitas tidur buruk berpeluang sebesar 3,81 kali untuk memiliki konsentrasi yang kurang serta 5,35 kali lebih besar kemungkinannya untuk kurang memiliki motivasi belajar. (Ponidjan *et al.*, 2022).

Kualitas tidur seseorang akan berpengaruh terhadap prestasi akademiknya melalui dampak dari kualitas tidur itu sendiri terhadap kemampuan konsentrasi seseorang. Ketika seseorang dengan kualitas tidur buruk, akan menyebabkan ia mudah mengantuk sehingga menjadi tidak berkonsentrasi yang berimplikasi pada menurunnya kemampuan mengingat seseorang. Dalam hal ini, seorang siswa yang kualitas tidurnya buruk akan merasa mengantuk ketika mengikuti pelajaran di kelas sehingga konsentrasinya akan menurun yang akan menyebabkan materi yang disampaikan oleh guru berlalu begitu saja. Selain itu, siswa yang mengantuk bahkan tertidur di dalam kelas bisa dilihat oleh gurunya sebagai masalah kedisiplinan yang dilakukan oleh siswa tersebut. Hal inilah yang bisa berdampak pada penurunan

prestasi akademik seseorang di sekolah akibat dari kualitas tidur yang buruk (Gustiawati & Murwani, 2020).

Sejalan dengan perihal tersebut, di SMA Negeri 1 Singaraja saat ini terjadi penurunan peringkat didasarkan pada nilai Ujian Tulis Berbasis Komputer (UTBK) yang diikuti oleh siswa-siswanya beberapa tahun ke belakang. Berdasarkan situs Lembaga Tes Masuk Perguruan Tinggi (LTMPT), peringkat SMA Negeri 1 Singaraja di top 1000 sekolah berdasarkan nilai UTBK, SMA Negeri 1 Singaraja berada di peringkat 192 nasional pada tahun 2020, turun 54 peringkat ke peringkat 246 nasional pada tahun 2021, dan turun lagi sebanyak 415 peringkat ke peringkat 661 nasional pada tahun 2022 (LTMPT, 2022). Ditambah lagi berdasarkan survei awal yang telah dilakukan oleh peneliti ke SMA Negeri 1 Singaraja dengan melakukan wawancara singkat ke salah satu tenaga pengajar di sekolah tersebut, beliau menyebutkan ketika proses belajar mengajar di kelas memang ditemukan beberapa siswa yang mengantuk ketika adanya pembelajaran di kelas. Kemudian berdasarkan wawancara singkat yang dilakukan bersama beberapa siswa di SMA Negeri 1 Singaraja, beberapa dari mereka pun mengeluhkan hal yang sama yaitu sering merasa mengantuk ketika di sekolah dan tidak berkonsentrasi ketika mengikuti pelajaran di sekolah. Berdasarkan beberapa hal itu, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian agar dapat mengetahui bagaimana gambaran kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 1 Singaraja.

1.2 Rumusan Masalah

- a. Bagaimana kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 1 Singaraja ?
- b. Bagaimana kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 1 Singaraja berdasarkan faktor risikonya (gaya hidup, lingkungan, dan kesehatan mental) ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk menganalisis kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 1 Singaraja.

1.3.2 Tujuan Khusus

Untuk menganalisis kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 1 Singaraja berdasarkan faktor risikonya (gaya hidup, lingkungan, dan kesehatan mental).

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoretis

Dari penelitian ini akan didapatkan data berupa bukti empiris mengenai gambaran kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 1 Singaraja.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Mampu memberikan ilmu tambahan terkait kualitas tidur dan kemampuan peneliti dalam meneliti terkait gambaran kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 1 Singaraja.

b. Bagi Pemerintah dan Institusi

Dari data yang dihasilkan dari penelitian ini bisa memberikan manfaat bagi pemerintah serta institusi pengelola untuk memberikan edukasi ataupun pembaharuan kebijakan guna meningkatkan kualitas tidur dan sekaligus meningkatkan prestasi akademik pada remaja.

c. Bagi Masyarakat

Dari penelitian ini akan didapatkan informasi kepada masyarakat terkait gambaran suatu kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 1

Singaraja sehingga kedepannya masyarakat yang khususnya remaja akan lebih memperhatikan mengenai kualitas tidurnya.

