

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Banyak perubahan yang terjadi pada masa ini, antara lain perubahan hormonal, fisik, psikologis, dan sosial. Perubahan ini terjadi dengan cepat dan terkadang tanpa kita sadari (Simangunsong *et al.*, 2024). Lazimnya masa remaja dianggap bermulai saat anak secara seksual menjadi matang dan berakhir saat ia mencapai usia matang secara hukum. Namun, penelitian tentang perubahan perilaku, sikap dan nilai-nilai sepanjang masa remaja tidak hanya menunjukkan bahwa setiap perubahan terjadi lebih cepat pada awal masa remaja daripada tahap akhir masa remaja, tetapi juga menunjukkan bahwa perilaku, sikap dan nilai-nilai pada awal masa remaja berbeda dengan pada akhir masa remaja (Izzani *et al.*, 2024).

Remaja rentan mengalami stres akibat perubahan emosional dalam tahap perkembangannya. Stres terjadi ketika terdapat ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk mengatasinya (Oktavia & Mustikasari, 2025). Perubahan ini menyebabkan mereka mudah tersulut emosi, merasa frustrasi, atau melampiaskannya dalam perilaku maladaptif, sehingga ketidakstabilan ini akan berisiko pada masalah kesehatan mental (Balqis *et al.*, 2025).

Stres adalah tekanan psikologis dan fisik yang mungkin muncul dari berbagai situasi, kondisi, atau penyebab seperti frustrasi, kemarahan, atau

kecemasan. Dapat memengaruhi kualitas hidup seseorang karena adanya tekanan, baik dari luar maupun dalam. Tingkat stres dibagi menjadi ringan, sedang, berat, dan sangat berat (Ramadhanti *et al.*, 2023). Stres akademik juga merupakan fenomena yang sering dialami oleh remaja, terutama yang berada dalam masa perkembangan yang penuh tantangan. Stres ini biasanya muncul ketika tuntutan terkait kegiatan belajar, ujian, tugas, dan ekspektasi dari lingkungan sekolah atau keluarga melebihi kemampuan individu untuk menghadapinya (Sari *et al.*, 2025).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa stres akademik merupakan fenomena yang signifikan di kalangan mahasiswa. Berdasarkan Journal Stresor Asean yang dikutip dalam WHO (2019), prevalensi stres akademik di kalangan remaja secara global berkisar antara 38-71%, di Asia Tenggara sebesar 39,6-61,3%, dan di Indonesia mencapai 36,771,6% (Kemenkes RI, 2019). Data ini menunjukkan bahwa stres akademik merupakan fenomena yang signifikan dan perlu mendapatkan perhatian karena dapat mengganggu kesejahteraan psikologis remaja (Ramadani *et al.*, 2025).

Dampak dari stres akademik sangat signifikan, salah satunya terhadap kualitas tidur siswa. Kualitas tidur yang buruk sering kali terkait erat dengan tingginya tingkat stres akademik. Stres akademik mempengaruhi pola tidur siswa, baik dalam hal durasi tidur yang lebih pendek maupun gangguan tidur yang lebih sering. Kecemasan yang muncul akibat tugas-tugas akademik yang menumpuk, ujian yang mendekat, serta tekanan dari lingkungan sosial dan keluarga dapat menyebabkan gangguan tidur. Kualitas tidur yang buruk

selanjutnya memengaruhi kemampuan kognitif siswa dalam belajar, konsentrasi, dan daya ingat, yang sangat penting untuk mendukung prestasi akademik mereka (Sari *et al.*, 2025). Tidur dalam masa remaja memiliki suatu peranan penting dimana ketika tidur sel-sel otak mengalami perbaikan dan produksi hormon pertumbuhan sekitar 75% (Alamsyah,& Oktavia,& Lestari, 2023).

Tidur merupakan kebutuhan setiap orang, yang dibutuhkan oleh tubuh. Tidur sendiri memiliki peranan penting bagi otak. Pada saat seseorang tidur, selama tidur tersebut otak bekerja untuk memulihkan kembali sistem kerja otak, tidur juga dapat dapat memulihkan kembali memori-memori dan memperkuat informasi yang telah dipelajari atau yang telah ada sehingga otak dapat berfungsi kembali secara efektif. Pada remaja usia 12-18 tahun membutuhkan waktu untuk tidur selama 8-9 jam setiap hari dan untuk dewasa membutuhkan waktu untuk tidur selama 7-8 jam setiap hari (Gustiawati & Murwani, 2020). Tidur juga merupakan suatu proses yang kompleks dan dinamis yang memiliki dampak pada hampir setiap jenis jaringan dan sistem dalam tubuh. Karena itu, tidur adalah proses biologis yang penting untuk kehidupan dan kesehatan optimal (Wulansih *et al.*, 2024).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Sari *et al.*, 2025) Penelitian ini berhasil menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat stres akademik dengan kualitas tidur pada siswa kelas IX di SMP Negeri 6 Mataram. Berdasarkan hasil analisis, ditemukan bahwa siswa yang mengalami tingkat stres akademik yang lebih tinggi cenderung memiliki kualitas tidur

yang lebih buruk. Hal ini sejalan dengan temuan dari penelitian-penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa stres akademik dapat menyebabkan gangguan tidur, termasuk penurunan durasi tidur dan peningkatan frekuensi gangguan tidur.

Berdasarkan studi pendahuluan yang sudah saya lakukan pada tanggal 16 Oktober 2025 di SMP N 1 Jaten Karanganyar. Terdapat 9 dari 10 siswa (90%) rata rata mengalami stress akademik karena pengetahuan yang belum terlalu memahami, dan tugas-tugas dari beberapa mata pelajaran. Ketika stress akademik, siswa tersebut juga mengatakan sulit untuk membagi belajar dan juga aktivitas yang lain. Ini menyebabkan kualitas tidur siswa memburuk. Ketika stress akademik meningkat dan tidur pun tidak nyenyak. Tetapi apabila siswa kecapekan karena aktivitas yang lain, tidurnya bisa lebih cepat dari biasanya.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian adalah apakah terdapat hubungan stress akademik dengan kualitas tidur pada remaja kelas IX SMP N 1 Jaten Karanganyar.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan umum Mengetahui hubungan stress akademik dengan kualitas tidur pada remaja kelas SMP N 1 Jaten Karanganyar.

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat stress akademik remaja kelas IX SMP N 1 Jaten Karanganyar.
- b. Mengidentifikasi kualitas tidur remaja kelas IX SMP N 1 Jaten Karanganyar.
- c. Menganalisis hubungan tingkat stress akademik dengan kualitas tidur pada remaja kelas IX SMP N 1 Jaten Karanganyar.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Memahami interaksi kompleks antara stres akademik dan kualitas tidur mahasiswa serta mengembangkan strategi intervensi keperawatan yang efektif dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan remaja kelas SMP N 1 Jaten Karanganyar.

2. Manfaat praktis

- a. Responden

Remaja dapat meningkatkan kualitas tidur dan mampu memanajemen *stress* dengan mengerjakan tugas lebih awal dan memanejemen waktu untuk bisa mengatur kualitas tidur nya

- b. Sekolah

Menjadi bahan evaluasi dan pertimbangan bagi pihak sekolah dalam menciptakan lingkungan belajar yang kondusif dan ramah terhadap kesehatan mental mahasiswa.

- c. Prodi Keperawatan

Menjadi bahan evaluasi kurikulum untuk menambahkan materi tentang manajemen stres dan promosi kesehatan tidur dalam pembelajaran keperawatan komunitas atau keperawatan jiwa.

d. Peneliti

Penelitian ini memberikan pengalaman dan wawasan bagi peneliti dalam menerapkan metode penelitian ilmiah, khususnya dalam menganalisis hubungan antara stres akademik dan kualitas tidur pada remaja. Selain itu, penelitian ini menambah pengetahuan peneliti mengenai faktor psikologis dan fisiologis yang memengaruhi kualitas tidur siswa SMP, serta melatih kemampuan peneliti dalam pengolahan dan analisis data penelitian.

e. Peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dan data awal bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengembangkan penelitian terkait stres akademik, kualitas tidur, maupun kesehatan mental remaja. Penelitian ini juga dapat menjadi dasar untuk melakukan penelitian lanjutan dengan variabel tambahan, metode yang berbeda, atau pada populasi dan lokasi yang lebih luas.

E. Keaslian Penelitian

Berdasarkan jangkauan pengetahuan dan referensi yang diperoleh peneliti. Peneliti mengambil topik “Hubungan tingkat *stress* akademik dengan kualitas tidur pada Remaja Kelas SMP N 1 Jaten Karanganyar” ini bukan penelitian yang pertama dilakukan tetapi penelitian serupa dilakukan oleh:

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

Judul, Tahun, Penulis	Metode	Hasil	Persamaan dan Perbedaan
Hubungan Tingkat Stres Terhadap Pola Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2021/2022 dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam (2023) Novia Suci Ramadhanti, Diniwati Mukhtar, Muhammad Arsyad	Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif dengan desain penelitian cross sectional untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan pola tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi angkatan 2021-2022.	hasil analisis korelasi menggunakan uji SPSS menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan pola tidur mahasiswa/i fakultas kedokteran Universitas Yarsi angkatan 2021-2022.	Persamaan: Berfokus pada Hubungan Tingkat Stres Terhadap Pola Tidur Perbedaan: Penelitian ini dilakukan pada remaja mahasiswa dengan rentang usia 18-23 tahun dan menggunakan metode deskriptif analitik
Hubungan Tingkat Stres Akademik terhadap Kualitas Tidur Siswa dan Siswi Kelas IX SMP Negeri 6 Mataram. (2025) Baiq Merna Merta Sari, Lenny Herlina, Lalu Ahmad Gamal Arigi, Deasy Irawati	Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain analitik observasional cross-sectional untuk mengkaji hubungan antara tingkat stres akademik dan kualitas tidur siswa kelas IX di SMP Negeri 6 Mataram.	Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat stres akademik dengan kualitas tidur pada siswa kelas IX di SMP Negeri 6 Mataram. Berdasarkan hasil analisis, ditemukan bahwa siswa yang mengalami tingkat stres akademik yang lebih tinggi cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih buruk.	Persamaan: Berfokus Hubungan Tingkat Stres Akademik Terhadap Kualitas Perbedaan: Penelitian ini dilakukan pada Siswa Siswi Sekolah Menengah Pertama kelas 9
Hubungan Tingkat Stress dengan Pola Tidur pada Anak Usia Sekolah Kelas 4 dan 5 yang Akan	Jenis penelitian ini adalah penelitian analitik	adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan pola tidur pada anak usia	Persamaan: Berfokus pada Hubungan Tingkat Stress Dengan Pola Tidur

Melaksanakan Ujian Akhir Semester di MI Al-Ikhlas Depok (2024) Lusy Bringgandini, Rani Risdiana	kuantitatif dengan menggunakan pendekatan cross sectional. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling.	sekolah kelas 4 dan 5 yang akan melaksanakan ujian akhir semester di MI Al-Ikhlas Depok	Perbedaan: Penelitian ini di lakukan pada Anak Sekolah Dasar kelas 4 dan 5
Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan pada Penyusunan Karya Tulis Ilmiah (2025) Mutiara Sandayani Priti Nainggolan, Jeanny Rantung	Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif deskriptif analitik untuk mengukur atau mempelajari variabel independen dan data variabel dependen.	Tidak ada hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur dengan korelasi lemah kearah negatif. Perlu diadakan edukasi manajemen stress di kampus untuk membantu individu mengatasi stres secara efektif.	Persamaan: Berfokus Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Perbedaan: Penelitian ini di lakukan pada mahasiswa keperawatan pada penyusunan Karya Tulis Ilmiah. Peneliti menekankan faktor lain lebih dominan, seperti manajemen stres, gaya hidup, dan higiene tidur.