

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Remaja

a. Definisi

Masa remaja dapat diartikan sebagai masa transisi; Transisi tidak berarti perubahan pada apa yang terjadi sebelumnya, melainkan peralihan dari satu tahap perkembangan ke tahap perkembangan lainnya. Dengan kata lain, apapun yang terjadi di masa lalu akan berdampak pada apa yang terjadi saat ini dan di masa depan (Parham *et al.*, 2024). Remaja mempunyai tingkat gangguan jiwa tertinggi. Sebuah tim dari Departemen Psikiatri Anak dan Remaja, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Indonesia, melakukan penilaian kecemasan psikologis di kalangan remaja transisi berusia 16 hingga 24 tahun di seluruh Indonesia melalui survey (Simangunsong *et al.*, 2024).

Awal masa remaja berlangsung kira-kira dari tiga belas tahun sampai enam belas atau tujuh belas tahun, dan akhir masa remaja bermula dari usia 16 atau 17 tahun sampai delapan belas tahun, yaitu usia matang secara hukum. Dengan demikian akhir masa remaja merupakan periode yang sangat singkat (Izzani *et al.*, 2024). Remaja adalah individu yang baru memasuki masa dewasa dan sedang mempelajari mana yang benar dan apa yang salah, mengenal lawan jenis, terlibat dalam dunia sosial, menerima jati

diri dan mampu mengembangkan seluruh potensi vital yang ada pada diri individu (Parham *et al.*, 2024).

b. Fase Fase Remaja

Menurut (Sulhan *et al.*, 2024) usia remaja adalah umur individu yang berada dalam usia 10- 24 tahun dimana usia remaja terbagi atas 3 kategori, yaitu :

1) Usia remaja awal (10- 13 tahun)

Anak memasuki fase remaja ketika mereka berumur sepuluh tahun, ini terjadi antara usia 10 dan 13 tahun karena anak-anak tumbuh lebih cepat pada saat ini dan mengalami fase awal pubertas. Anak laki-laki dan perempuan mengalami pertumbuhan fisik yang signifikan, serta peningkatan minat seksual mereka.

2) Usia remaja pertengahan atau madya (14-16 tahun)

Fase remaja pertengahan mencakup remaja berusia antara 14 dan 16 tahun. Tubuh anak perempuan mengalami perubahan seperti pertumbuhan panggul, pinggang, bokong, jangka waktu menstruasi yang teratur, peningkatan jumlah keringat, dan perkembangan alat reproduksi.

3) Usia remaja akhir (17-21 tahun)

Remaja dalam rentang usia 17 hingga 21 tahun dikenal sebagai fase remaja akhir. Memasuki usia remaja akhir, tubuh anak remaja biasanya telah berkembang secara maksimal. Selain itu, mereka memiliki pemikiran yang jauh lebih matang daripada remaja menengah. Mereka

lebih fokus untuk mencapai tujuan yang direncanakan dan memiliki kemampuan untuk membuat keputusan berdasarkan tujuan dan harapan mereka.

c. Pola Asuh

Bentuk-bentuk pola asuh menurut (Madya, 2024) :

1) Pola Asuh Otoriter

Pola asuh otoriter adalah pola asuh yang keras yang harus mengutamakan kehendaknya pada anak serta menekannya. Dalam makna lain, dalam pola asuh jenis ini, orang tua menjadikan sebagai pendisiplin yang tegas, memaksa anak untuk melaksanakan apa yang diinginkannya, walaupun anak menolak ataupun menolak kemauan orang tua. Pola asuh otoriter ialah pola asuh yang menghalangi, menghukum, serta menuntut anak mengikuti perintah orang lain, dan tidak membagikan peluang kepada anak untuk bersuara.

2) Pola Asuh Demokratis

Pola asuh demokratis dilandasi oleh pengertian serta kasih sayang terhadap anak. Anak-anak diberikan kebebasan untuk menyuarakan pendapat mereka dan kesempatan untuk berbicara dengan orang lain, yang menghasilkan komunikasi dua arah dalam pola asuh ini. Orang tua yang melaksanakan pola asuh seperti ini akan menghargai ketertiban serta sikap yang baik pada anak-anaknya.

3) Pola Asuh Permisif

Pola asuh permisif ini ditandai dengan metode asuh yang santai, menerima penuh serta terbiasa pasif dalam mengurus anak. Pola asuh permisif dapat dimaksud sebagai pola sikap orang tua terhadap anak yang memberikan kebebasan kepada anak untuk melaksanakan apa pun yang diinginkannya tanpa ragu.

d. Tugas Perkembangan

Tugas perkembangan Remaja menurut (Sulhan *et al.*, 2024) adalah:

1) Menerima keadaan fisiknya

Pada masa remaja, perubahan fisik anak terkait dengan kematangan reproduksi dan pertumbuhan tubuh.

2) Memperoleh kebebasan emosional

Salah satu tugas perkembangan yang harus dilakukan remaja adalah memperoleh kebebasan beremosional.

3) Mampu berkolaborasi/bergaul

Untuk mempersiapkan diri menuju masa dewasa, diperlukan peningkatan pergaulan, tetapi kemajuan ini selalu menghadapi tantangan dari diri sendiri (remaja).

4) Mencari model identifikasi

Identitas diri dibangun saat anak-anak tumbuh untuk menjadi manusia seutuhnya dengan kepribadian unik mereka masing-masing.

5) Mengetahui dan menerima kemampuan diri mereka

Saat remaja mulai memiliki kemampuan berfikir abstrak, mereka cenderung berpikir tentang hal-hal yang mungkin terjadi di masa depan.

6) Meninggalkan reaksi dan penyesuaian kekanak-kanakan

Sifat ego sentis adalah sifat yang muncul saat seseorang masih kecil, ketika mereka sangat emosional dan melihat segala sesuatu dari sudut pandang mereka sendiri.

e. Permasalahan Remaja

Permasalahan adalah situasi atau kondisi yang menghadirkan hambatan, tantangan, atau ketidakseimbangan dalam mencapai tujuan. Permasalahan remaja merujuk pada masalah dan tantangan yang dialami oleh individu dalam rentang usia remaja, biasanya antara 13 hingga 20 tahun.

Faktor-faktor yang mempengaruhi permasalahan remaja Faktor-faktor yang mempengaruhi permasalahan remaja menurut (Setyantoro & Hanggara, 2023) dibagi menjadi dua, yaitu:

a) Faktor internal yaitu faktor yang berpangkal pada remaja itu sendiri, antara lain:

- (1) Kekurangan penampungan sosial,
- (2) Kelemahan dalam mengendalikan dorongan-dorongan dan kecenderungankecenderunganya,
- (3) Kegagalan prestasi sekolah atau pergaulan,
- (4) Dasar-dasar agama yang kurang tidak terlalu diperhatikan oleh orang tua yang sibuk dengan segala usaha dan kegiatan mereka dan juga oleh pihak sekolah terkadang kurang memperhatikan hal ini

b) Faktor Eksternal

a. Lingkungan Keluarga

Kenakalan remaja dapat terjadi karena salah satunya adalah faktor keluarga karena kurangnya perhatian dari orang tua atau keluarga terhadap pendidikan dan pergaulan anak. orang tua terkadang memberikan respon balik terhadap anak dengan respon yang negatif, meskipun hal ini terkadang dilakukan orang tua tanpa mereka sadari.

b. Lingkungan Masyarakat

Masyarakat merupakan tempat atau perantara ketiga setelah keluarga dan sekolah dalam pelaksanaan pendidikan bagi anak. Lingkungan masyarakat sangat berperan dalam pembentukan mental maupun spiritual anak.

c. Lingkungan Sekolah

Bagi anak-anak ternyata lingkungan sekolah merupakan lingkungan yang penting dan berpengaruh, sehingga kalau lingkungan sekolah kurang menguntungkan dan tidak menarik bagi siswa maka dapat menimbulkan ulah atau perilaku siswa yang tidak diinginkan.

2. *Stress Akademik*

a. Definisi

Stress 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). *Stress* adalah masalah umum di kalangan siswa, terutama di lingkungan akademik. *Stress* akademik merujuk pada perasaan tekanan yang dialami siswa yang ditandai dengan berbagai reaksi fisik dan emosional karena tuntutan akademik dari profesor, orang tua, dan kebutuhan untuk menyelesaikan tugas tepat waktu (Djoar & Anggarani, 2024).

Stress itu sendiri merupakan reaksi fisiologis dalam menghadapi ancaman dan tantangan lingkungan secara subyektif. *Stress* akademik siswa dapat menimbulkan permasalahan yang serius dimasa mendatang seperti putus sekolah dan menjadi pengangguran hingga meningkatnya gangguan kejiwaan seperti depresi, kecemasan, dan gangguan penyalahgunaan obat-obatan terlarang (Septiana, 2021). *Stres* akademik merupakan kondisi yang dialami siswa baik secara fisik maupun emosional. Biasanya kondisi ini terjadi dikarenakan adanya tuntutan berlebihan dalam bidang akademik baik dari tenaga pengajar maupun orang tua untuk mendapatkan hasil belajar yang maksimal serta menyelesaikan secara tepat waktu (Denita & Fahrudin & Abdillah, 2021).

b. Gejala *Stress*

Gejala *stress* yang dapat timbul menurut (Oktapiani, 2024) dibagi menjadi 3 diantaranya gejala psikologis, gejala fisiologis dan gejala perilaku. Penjelasannya adalah sebagai berikut :

1) Gejala psikologis

Gejala pada psikologis yang sering terjadi pada stres akut, seperti menurunnya nafsu makan, sedih yang terus-terusan, merasa tertekan, merasa sulit berkonsentrasi, sering merasa ketakutan atau kegagalan, mudah menangis, gelisah, selalu merasa kesepian, merasa bahwa orang-orang sekitarnya tidak ramah, sedikit berbicara, serta selalu merasa tidak disukai oleh semua orang.

2) Gejala fisiologis

Gejala fisiologis atau fisik yang dialami dari stres akut diantaranya raut wajah seperti panas, nyeri pada dada, sakit kepala, mulut kering, nafas pendek, nyeri pada otot, sembelit atau diare, tekanan darah tinggi/ hipertensi, kelelahan, insomnia atau merasa sulit tidur, mudah terserang penyakit, mengalami gangguan pencernaan, jantung berdebar lebih kencang, kaku pada rahang, banyak mengeluarkan keringat, menurunnya atau bertambahnya nafsu makan, serta gemetar pada tangan.

3) Gejala Perilaku

Gejala perilaku yang dapat timbul akibat stres akut diantaranya menjadi tidak sabaran, mudah marah, penggunaan alkohol atau obat-obatan, merokok, dapat timbul kecelakaan kerja dan menjadi orang yang tidak bertanggung jawab.

c. Tingkat Stress

Terdapat pula tingkatan *stress* Smart & Sundeen (Sugito, 2023) mengklasifikasikan tingkat stress, yaitu :

1) *Stress* ringan

Pada tingkat stress ini sering terjadi pada kehidupan sehari-hari dan kondisi ini dapat membantu individu menjadi waspada dan bagaimana mencegah berbagai kemungkinan yang akan terjadi.

2) *Stress* sedang

Pada stress tingkat ini individu lebih memfokuskan hal penting saat ini dan mengesampingkan yang lain sehingga mempersempit lahan persepsinya.

3) *Stress* berat

Pada tingkat ini lahan persepsi individu sangat menurun dan cenderung memusatkan perhatian pada hal-hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi stress. Individu tersebut mencoba memusatkan perhatian pada lahan lain dan memerlukan banyak pengarahan.

d. Dampak *Stress* Akademik

Stress akademik memberikan dampak yang sangat besar pada individu. Dalam menentukan dampak stres akademik ada beberapa indikator yang diperhatikan, indikator ini diambil berdasarkan reaksi stres seperti (Khaira, 2023) :

1) Psikologis

reaksi dikaitkan dengan aspek emosi dan berdampak pada psikologis seperti mudah marah, mudah sedih dan kecewa, merasa gelisah dan panik dan mudah merasa takut.

2) Fisiologis

reaksi fisik dalam menghadapi tuntutan akademik seperti sakit kepala, gangguan tidur, gangguan makan, mudah lesu dan lainnya.

3) Kognitif

Reaksi yang terjadi pada kognitif yang diakibatkan oleh tuntutan akademik seperti sulit berkonsentrasi saat belajar, mudah lupa dalam mengingat, berfikir negatif tentang pembelajaran

4) Perilaku

reaksi perilaku yang ditimbulkan akibat stres akademik seperti malas belajar, suka berbohong.

e. Faktor yang menyebabkan stress akademik

Terdapat dua faktor yang menyebabkan stres akademik, yaitu faktor internal dan faktor eksternal (Fiqih & Ratnawati, 2023) :

1) Faktor Internal, diantaranya:

- a) Pola pikir, ketika individu menganggap dirinya tidak mampu mengendalikan masalah akan lebih mudah mengalami stres. Semakin besar kendali yang dimiliki maka semakin kecil pula peluangnya dalam mengalami stres akademik.
- b) Kepribadian, individu yang memiliki kepribadian optimis cenderung tidak mengalami stres akademik dibandingkan individu dengan kepribadian pesimis.

- c) Keyakinan, keyakinan diri menjadi hal yang sangat penting dalam menghadapi stressor. Dengan keyakinan, individu dapat mengubah pola pikirnya untuk mampu menghadapi stressor.

2) Faktor Eksternal, diantaranya:

1. Tekanan untuk berprestasi, individu yang mendapatkan tekanan untuk berprestasi tinggi cenderung dapat menimbulkan tingkat stress akademik, terutama tekanan tersebut datang dari orang tua, dosen, teman sebaya dan dirinya sendiri.
2. Dorongan status sosial, individu yang mampu atau berprestasi dalam akademik akan dipuji dan dihormati, sedangkan individu yang tidak berprestasi akan disebut malas dan cenderung ditolak dan diabaikan di lingkungan pendidikannya.

Dari kedua pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat dua faktor pemicu stres akademik pada mahasiswa, yaitu faktor internal dan eksternal. Dalam faktor internal diantaranya disebabkan oleh pola pikir, kepribadian, keyakinan, koping tidak adekuat serta kurang motivasi diri. Sedangkan dalam faktor eksternal diantaranya disebabkan oleh cara dosen mengajar, jadwal perkuliahan, relasi pertemanan, ujian praktikum, tekanan untuk berprestasi serta dorongan status sosial.

3. Akademik

a. Definisi

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) akademik ialah suatu program Pendidikan tinggi tiga tahun yang melatih para profesional.

Sedangkan menurut (Riska, 2024). akademik adalah kurikulum atau bidang pembelajaran yang diselenggarakan oleh suatu Lembaga pendidikan atau universitas yang bertujuan untuk memperluas pengetahuan tentang belajar mengajar. Dapat disimpulkan akademik adalah suatu Lembaga Pendidikan atau perguruan tinggi yang berhubungan dengan belajar.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia berarti Akademik bersifat ilmiah; bersifat ilmu pengetahuan; bersifat teori, tanpa arti praktis yang langsung. Akademik adalah hal-hal yang berkaitan dengan pendidikan yang di dalamnya berisi segala sesuatu yang di perlukan dalam menungjang kegiatan akademik itu sendiri (Ariansyah & Wijaya, 2021).

b. Faktor yang mempengaruhi Prestasi Akademik

Menurut (Salman, 2023) menjelaskan beberapa faktor mampu mempengaruhi prestasi akademik yakni antara lain:

1) Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor yang terdapat dalam diri individu yang tengah melakukan proses pembelajaran. Terdapat tiga faktor internal yakni faktor psikologis, faktor kelelahan, dan faktor jasmaniah.

a) Faktor Psikologis

Faktor psikologis yang dapat mempengaruhi sebuah proses belajar terdapat tujuh faktor yaitu perhatian, bakat, motif, kematangan, intelegensi, minat, dan kesiapan. Perhatian pada

materi perkuliahan agar tidak menimbulkan rasa kebosanan sehingga muncul perilaku rajin belajar.

b) Faktor Kelelahan

Faktor kelelahan terbagi menjadi dua yakni jasmani dan rohani. Kelelahan jasmani dapat terjadi ketika substansi sisa pembakaran dalam tubuh mengalami kekacauan yang mengakibatkan darah tidak lancar sehingga membuat tubuh menjadi lemah. Kelelahan rohani terjadi ketika individu mulai lesu dan mudah merasa bosan sehingga individu akan sulit untuk berkonsentrasi dalam menyelesaikan tugas.

c) Faktor Jasmaniah

Faktor jasmaniah meliputi faktor kesehatan dan cacat tubuh. Faktor kesehatan meliputi kondisi dari individu yang baik dan tidak terjangkit penyakit. Kesehatan sangat berpengaruh dalam kondisi individu dalam belajar karena ketika individu tidak sehat maka proses pembelajaran akan terhambat. Selain itu individu yang mengalami cacat pada tubuhnya akan sulit melakukan proses pembelajaran yang normal.

2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor yang terdapat di luar diri individu yakni faktor keluarga, faktor masyarakat, dan faktor kampus.

a) Faktor Keluarga

Individu yang berkonsentrasi akan mendapatkan pengaruh dari keluarga, misalnya cara mendidik, pergaulan dengan kerabat, lingkungan keluarga dan keadaan keuangan keluarga.

b) Faktor Masyarakat

Faktor masyarakat mampu memberikan pengaruh pada individu dalam proses belajar seperti kegiatan dalam masyarakat, teman sebaya, media massa, dan bentuk kehidupan masyarakat.

c) Faktor Sekolah

Faktor Sekolah yang mampu mempengaruhi proses belajar yakni kurikulum, relasi guru dengan siswa, metode mengajar, relasi antara siswa dengan siswa, disiplin sekolah, pelajaran dan waktu sekolah, metode belajar, standar pelajaran, dan fasilitas sekolah.

4. Kualitas Tidur

a. Definisi

Tidur merupakan kebutuhan setiap orang, yang dibutuhkan oleh tubuh. Tidur sendiri memiliki peranan penting bagi otak. 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 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).

Tidur yang kurang optimal banyak dilakukan dikalangan muda terutama pada mahasiswa, hal tersebut dapat mengakibatkan efek, seperti mudah lelah, dan dapat mengganggu kebugaran jasmani, sehingga seseorang perlu untuk mengetahui kualitas tidurnya. Oleh karena itu perlu diketahui faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Tidur seseorang dapat dipengaruhi oleh stress psikologi dan gizi (Husanani, Pranata, 2024). Selain itu, sakit juga dapat berpengaruh pada kualitas tidur karena individu yang sedang sakit lebih banyak membutuhkan waktu tidur daripada sebelum individu tersebut sakit (F. N. Rahma *et al.*, 2023).

b. Jenis dan Tahapan Tidur

Manusia dalam hidupnya mengalami 2 jenis fase tidur yang berbeda yang saling bergantian (Cahyani, 2024) yaitu Rapid Eye Movement (REM) dan *Non-Rapid Eye Movement* (NREM)

1) Tidur REM

Rapid Eye Movement (REM) adalah kondisi saat manusia tidur dan bermimpi yang ditandai dengan aktivitas fisik dan mental yang tinggi. Kondisi ini biasanya memiliki ciri-ciri khusus antara lain kondisi detak jantung, tekanan darah, dan cara bernafas memiliki kesamaan dengan saat manusia tersebut dalam keadaan sadar dan tidak sedang tidur. Masa tidur ini biasanya terjadi pada rentang waktu selama 20 menit dan dapat terjadi setidaknya sekali hingga lima kali dalam sehari pada saat periode tidur REM ini memiliki beberapa karakteristik yakni, aktivitas gerakan

matas relatif lebih cepat, kondisi otak masih dalam keadaan sangat aktif sehingga sama seperti keadaan manusia saat terjaga, mengalami mimpi yang jelas secara umum terjadi pada fase REM ini.

2) Tidur NREM

Kondisi tidur pada fase *Non Rapid Eye Movement* (NREM) sering didefinisikan sebagai tidur yang nyaman. Hal ini disebabkan karena pada fase ini kedua bola mata manusia mengalami pergerakan yang lambat dan mengalami penurunan berbagai fungsi organ seperti penurunan gelombang otak, menurunnya proses metabolisme tubuh, menurunnya kecepatan pernapasan, hingga berkurangnya mimpi. Pada fase NREM ini memiliki 4 tahapan yakni sebagai berikut:

a) Tahapan tidur 1

Tahap 1 merupakan fase transisi dari keadaan sadar hingga tertidur dan hilang kesadaran. Pada tahap ini seseorang merasakan perasaan rileks dan mampu mengidentifikasi kondisi lingkungannya sehingga masih mudah apabila dibangunkan. Keadaan ini terjadi berkisaran 5% dari total keseluruhan kondisi tidur manusia.

b) Tahapan tidur 2

Pada tahap kedua ini manusia cenderung masih dalam keadaan tidur namun mudah untuk dibangunkan. Tahap kedua ini ditandai oleh otot-otot mengalami relaksasi yang terjadi selama 10 hingga 20 menit pada kondisi tidur. Pada tahap kedua ini presentasi

terjadinunya sebesar 50% hingga 55% dari total keseluruhan tidur manusia.

c) Tahapan tidur 3

Memasuki tahap ketiga, dapat dikatakan sebagai tahapan awal manusia merasakan tidur nyenyak. Tahapan ini ditandai oleh otot mengalami relaksasi secara menyeluruh. Pada tahapan ini seseorang akan cenderung sulit untuk dibangunkan. Tahap tiga terjadi selama 15 hingga 30 menit dengan keseluruhan total sebesar 10% dari tidur manusia.

d) Tahapan tidur 4

Tahap terakhir dari fase NREM disebut sebagai tahapan manusia merasakan tidur yang mendalam sehingga apabila dibangunkan harus memerlukan rangsangan tertentu.

c. Komponen Kualitas Tidur

Menurut (Agus, 2023) kualitas tidur mencakup enam komponen, yaitu;

1) Tidur subjektif

Merujuk pada persepsi individu tentang kualitas dan kuantitas tidur mereka sendiri. Ini mencerminkan bagaimana seseorang mengalami tidur mereka secara pribadi, termasuk perasaan mereka tentang seberapa baik mereka tidur, seberapa nyenyak tidur mereka, dan seberapa segar mereka merasa setelah tidur.

2) Latensi tidur

Merujuk pada waktu yang dibutuhkan seseorang untuk tertidur setelah berbaring di tempat tidur. Ini dapat menjadi indikator kecemasan atau masalah medis tertentu yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk tidur dengan nyaman. Latensi tidur yang lebih lama dari 30 menit atau kesulitan dalam memulai tidur dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti stres, depresi, kecemasan, kebiasaan tidur yang tidak teratur, dan konsumsi kafein atau alkohol.

3) Durasi tidur

Merujuk pada jumlah waktu yang dihabiskan seseorang untuk tidur selama periode tertentu, biasanya dihitung dalam jam atau menit. Ini mengukur berapa lama seseorang tidur mulai dari saat mereka tidur hingga saat mereka bangun.

4) Gangguan tidur

Gangguan tidur, juga dikenal sebagai gangguan tidur atau kelainan tidur, mengacu pada masalah yang mempengaruhi kualitas, durasi, dan pola tidur seseorang. Gangguan tidur dapat mempengaruhi tidur yang nyenyak, waktu untuk tidur, bangun tidur, atau ketegangan yang dialami selama tidur.

5) Efisiensi kebiasaan tidur

Efisiensi kebiasaan tidur mengacu pada sejauh mana waktu yang dihabiskan dalam tidur dibandingkan dengan waktu yang dihabiskan di tempat tidur secara keseluruhan. Ini mencerminkan seberapa efisien

seseorang dalam menggunakan waktu di tempat tidur untuk tidur yang nyenyak.

6) Disfungsi tidur pada siang hari

Merujuk pada masalah yang terkait dengan tidur yang tidak memadai atau gangguan tidur yang terjadi selama periode siang hari. Ini dapat mengganggu pola tidur normal dan mengakibatkan kelelahan atau gangguan kualitas tidur pada malam hari.

d. Faktor Yang Mempengaruhi Tidur

Menurut (Hamida, 2021) Faktor yang mempengaruhi tidur antara lain:

1) Penyakit

Penyakit yang menyebabkan rasa sakit atau tekanan fisik (misalnya artritis, sakit punggung, maag, dll) dapat menyebabkan masalah tidur. Orang yang sakit membutuhkan tidur lebih banyak dari biasanya, dan ritme tidur dan bangun yang normal sering terganggu. Orang yang kehilangan tidur REMnya kemudian menghabiskan lebih banyak waktu tidur daripada biasanya pada tahap ini.

2) Kelelahan

Kondisi tubuh yang lelah dapat mempengaruhi pola tidur seseorang. Seseorang yang cukup lelah biasanya dapat tidur dengan nyenyak, terutama jika kelelahan itu merupakan hasil kerja atau latihan yang menyenangkan. Namun, kelelahan yang berlebihan yang berasal dari pekerjaan yang melelahkan atau stres membuat sulit tidur. Ini adalah hal yang umum bagi pelajar dan mahasiswa.

3) Lingkungan

Lingkungan fisik di mana seseorang tidur secara signifikan memengaruhi kemampuan untuk memulai dan tetap tidur. orang tersebut harus mampu mencapai keadaan relaksasi sebelum memasuki masa tidur. Kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh suhu ruang (misalnya terlalu panas atau dingin), ventilasi, ukuran tempat tidur, kenyamanan, posisi tempat tidur dan tingkat cahaya.

4) Gaya Hidup

Orang yang mengubah jam kerja sering kali perlu menyesuaikan aktivitasnya agar bisa tidur pada waktu yang tepat. Selain pekerjaan yang membutuhkan banyak tenaga, mengonsumsi kopi sudah menjadi gaya hidup untuk menunda tidur karena kebutuhan tugas. Kandungan kafein dalam kopi memengaruhi fungsi sistem saraf dan menyebabkan penurunan durasi tidur.

5) Stres Emosional

Khawatir atas masalah-masalah pribadi atau situasi sering mengganggu tidur. Stres emosional menyebabkan seseorang menjadi tegang dan sering menyebabkan frustrasi ketika tidak dapat tidur. Stres juga menyebabkan seseorang berusaha terlalu keras untuk dapat tertidur, sering terbangun selama siklus tidur, atau tidur terlalu lama. Stres yang berkelanjutan menyebabkan kebiasaan tidur yang buruk.

6) Diet

Penurunan berat badan dikaitkan dengan penurunan waktu tidur dan seringnya terjaga pada malam hari. Kenaikan berat badan dikaitkan dengan peningkatan total tidur dan sedikitnya periode terjaga di malam hari.

7) Asupan Makanan

Rasa lapar atau haus mengganggu tidur. Konsumsi makanan dan minuman tertentu juga dapat meningkatkan atau menghambat kemampuan untuk tidur. Tidur difasilitasi oleh bahan kimia yang dikenal sebagai L-triptofan, yang ditemukan dalam makanan berprotein dan produk susu.

8) Obat-obatan

Sedatif dan tranquilizer (obat yang menghasilkan efek relaksasi dan menenangkan) mendorong istirahat untuk segera tidur. Hipnotik adalah obat yang dapat menyebabkan tidur. Stimulan (obat yang merangsang struktur di otak) menyebabkan kondisi terjaga.

e. Dampak kurang tidur

Dalam (Mukti, 2021) Dampak apabila kurangnya tidur terdiri dari, antara lain:

a. Stress

Salah satu penyebab stres adalah kurang tidur dimana dapat mengganggu kerja dari saraf-saraf yang ada di bagian hipotalamus.

b. Daya ingat dan konsentrasi menurun

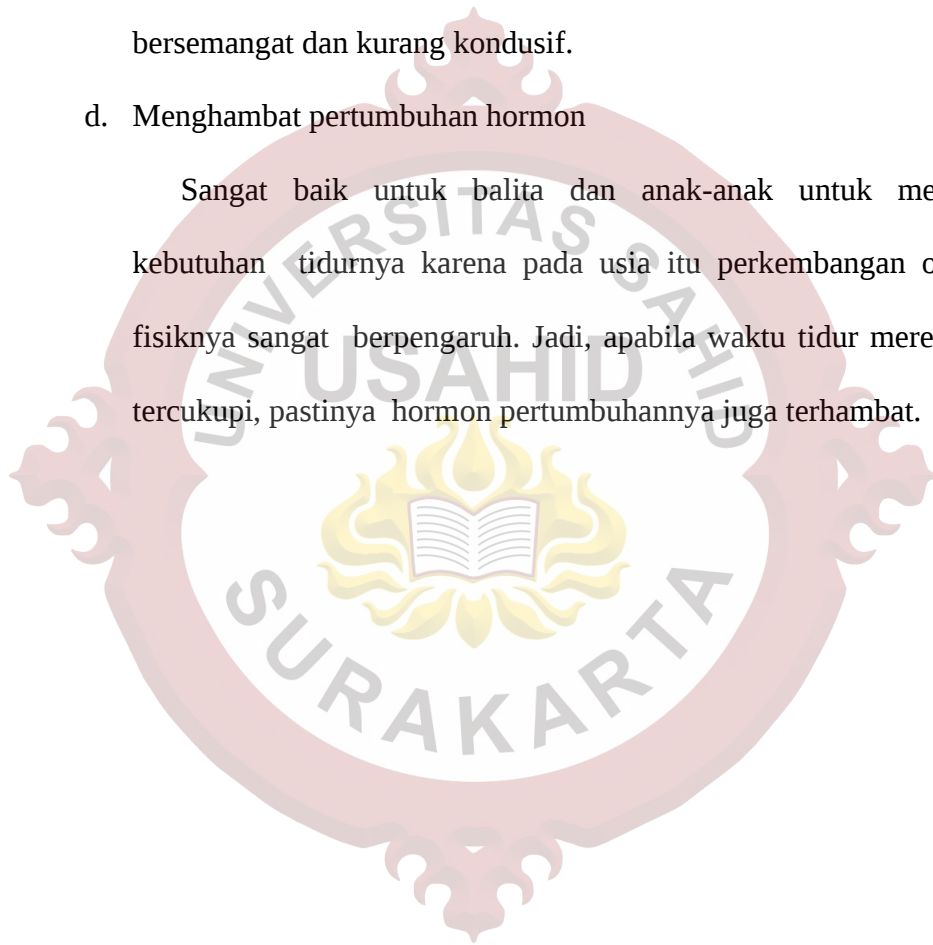
Peran tidur dalam kehidupan sangat penting terutama pada peningkatan daya ingat.

c. Tidak dapat beraktivitas normal di siang hari

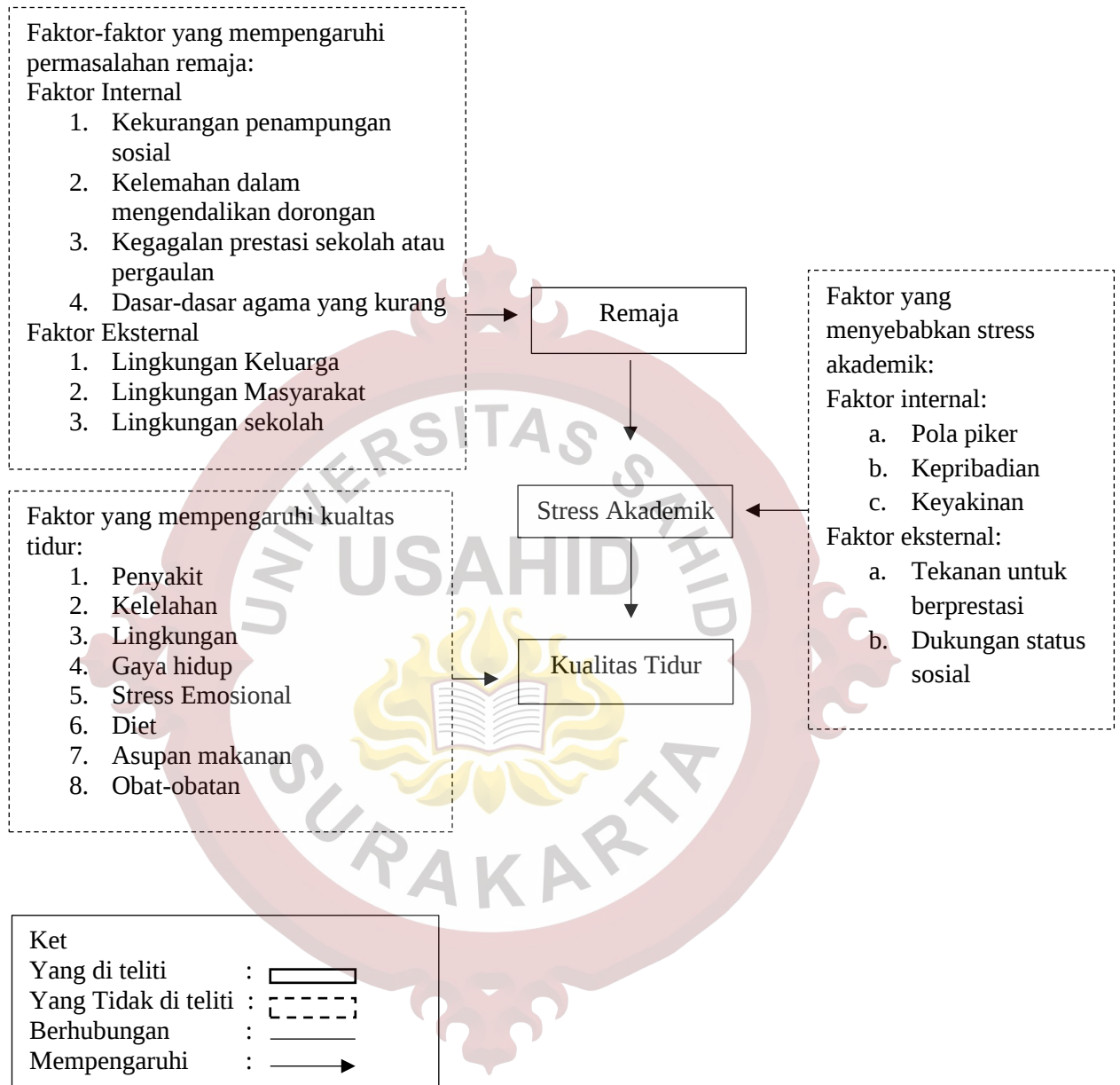
Jika seseorang tidurnya kurang saat malam hari pastinya akan mengganggu kegiatan sehari-hari dan juga membuat tubuh tidak bersemangat dan kurang kondusif.

d. Menghambat pertumbuhan hormon

Sangat baik untuk balita dan anak-anak untuk mencukupi kebutuhan tidurnya karena pada usia itu perkembangan otak dan fisiknya sangat berpengaruh. Jadi, apabila waktu tidur mereka tidak tercukupi, pastinya hormon pertumbuhannya juga terhambat.



B. Kerangka Teori

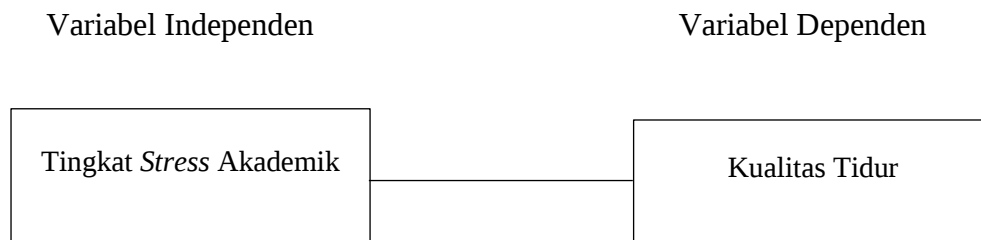


Gambar 2. 1 Kerangka Teori

Sumber:

(Setyantoro & Hanggara, 2023), (Fiqih & Ratnawati, 2023), (Hamida, 2021)

C. Kerangka Konsep



Gambar 2. 2 Kerangka Konsep

D. Hipotesis

Berdasarkan uraian masalah yang telah dibahas dan juga landasan landasan teori yang di dapatkan maka hipotesis yang ada pada riset ini adalah “Terdapat hubungan antara tingkat *stress* akademik dengan kualitas tidur pada remaja kelas IX SMP N 1 Jaten Karanganyar”