

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Pandemi Covid-19 sudah mewabah di Indonesia lebih dari 2 tahun menyebabkan seluruh seluruh sektor kehidupan masyarakat terganggu salah satunya pada sektor pendidikan. Pemerintah memberlakukan pembelajaran jarak jauh (PJJ) pada sektor pendidikan sebagai bentuk upaya untuk menekan penyebaran virus Covid-19.

Pemerintah mengedarkan Surat Edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 15 Tahun 2020 yaitu kebijakan mengenai Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). PJJ adalah proses belajar mengajar yang dilaksanakan dengan metode *online* sehingga siswa tidak perlu datang langsung ke instansi pendidikan. Interaksi yang kurang antara siswa dengan guru maupun hubungan bersama teman, menimbulkan kesulitan bagi siswa sehingga apabila mengalami kesulitan, siswa harus menanggung sendiri dan hal tersebut menjadi beban bagi siswa dan berpengaruh pada hasil belajar siswa (Kemendikbud, 2021a)

Berdasarkan hal di atas, PJJ dianggap kurang efektif, akhirnya pemerintah mengeluarkan kebijakan untuk melaksanakan Pembelajaran Tatap Muka (PTM). PTM dimulai minimal bulan Juli 2021 sebagai awal tahun ajaran baru. Kegiatan PTM dilakukan saat peserta didik dan tenaga kependidikan sudah tervaksinasi secara tuntas. Orang tua/wali dari siswa tetap dapat memilih PTM atau PJJ untuk anaknya (Kemendikbud, 2021a)

Proses pembelajaran belum sepenuhnya dapat dilakukan secara offline sehingga diberlakukan PTMT. Proses pembelajaran tatap muka terbatas (PTMT) adalah proses belajar mengajar yang dilakukan menggunakan sistem *hybrid learning* (pembelajaran campuran) yaitu proses pembelajaran yang dilakukan secara daring dan juga pembelajaran tatap muka walaupun sebagian besar pembelajaran masih dilakukan secara daring. Pembelajaran secara *hybrid learning* yang diberlakukan di sektor pendidikan tentu saja menuntut siswa untuk

menyesuaikan diri kembali dengan sistem pembelajaran baru sehingga dapat membebani siswa,

Masalah yang berhubungan dengan kesehatan mental yang terus naik selama pandemi adalah tingkat stres, perasaan cemas hingga depresi. Stres adalah reaksi fisik dan psikis terhadap tekanan yang menimbulkan gangguan stabilitas diri (Priyoto, 2014). Stres, depresi serta rasa cemas adalah gangguan mental emosional yang biasanya ditemukan di negara-negara berkembang dengan prevalensi 10-40%. Stressor (penyebab stres) akibat tuntutan akademik selama pandemi Covid-19 beresiko mengakibatkan timbulnya masalah kesehatan mental pada pelajar (Fauziyyah *et al.*, 2021)

Menurut data Riskesdas tahun 2018 dikatakan bahwa 9,8% dari total penduduk Indonesia yaitu 706.688 jiwa berusia > 15 tahun memiliki gangguan mental emosional yang mana hasil ini meningkat dibandingkan data Riskesdas 2013 sebesar 6%. Di wilayah DKI Jakarta, jumlah kasus gangguan mental pada usia >15 adalah sebesar 10,1 % (Riskesdas, 2018)

Berdasarkan survei PDSKJI (Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia) selama 2 tahun maret 2020 – Maret 2022 mengenai kesehatan mental kepada 4010 responden (75,8 % wanita dan 24,2% pria) didapatkan hasil bahwa masalah psikologis meningkat dimana pada tahun 2020 sebesar 70,7%, 2021 sebesar 80,4 % dan 2022 sebesar 82%. Dengan 71,7% responden mengalami cemas, 72,9% mengalami depresi dan 84% trauma. Masalah psikologis terbanyak dialami oleh kelompok usia 17-29 tahun dan siswa SMA termasuk salah satunya (PDSKJI, 2022)

Stres tidak dapat dipisahkan dari depresi karena saling berkaitan. Masalah psikologis seperti depresi dan kecemasan dapat timbul karena tingkat stres yang berlebihan (Misra and McKean, 2000). Depresi dan stres yang tidak segera ditangani dapat memberatkan pikiran, dan mempengaruhi sistem kekebalan tubuh (Dirgayunita, 2016)

Putri and Hariastuti (2021) dalam penelitiannya pada tingkat stres siswa SMAN di Kabupaten Sidoarjo selama pembelajaran daring memperoleh hasil bahwa tingkat stres 17,4 % peserta didik berada di kelas stres tinggi, 68,2% berada

di kelas stres sedang, dan 14,4 % berada di kelas stres rendah yang salah satu penyebab utamanya adalah perubahan sistem pembelajaran menjadi sistem daring

Mudhmainnah mengatakan karena kegiatan belajar tanpa memperhatikan waktu pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Banda Aceh menyebabkan berkurangnya waktu tidur yang dapat mengganggu kualitas tidur. Dalam penelitiannya didapatkan bahwa adanya hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa saat melaksanakan pembelajaran *online* (daring) dimana Sebagian besar mahasiswa mempunyai kualitas tidur pada tingkat yang buruk (Mudhmainnah *et al.*, 2021)

Dukungan keluarga dapat memotivasi dan meningkatkan rasa percaya diri untuk menghadapi masalah yang dihadapi, sehingga berpengaruh pada tingkat stres yang dirasakan salah satunya stres akibat tuntutan akademik (Harnilawati, 2013). Berdasarkan penelitian Huda (2019) didapatkan hasil bahwa 78,9% siswa SMA 1 Besuki Situbondo mendapatkan dukungan keluarga yang baik dengan tingkat stres sedang sehingga didapatkan hasil bahwa ada hubungan dukungan sosial keluarga dengan stres. Dimana semakin tinggi dukungan sosial keluarga yang didapatkan, dapat menurunkan kemungkinan timbulnya stres. Dukungan yang diberikan dapat berupa perhatian, saran dan nasehat

Dalam uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa tuntutan akademik seperti beban tugas yang banyak mempengaruhi kualitas tidur siswa yang dimana apabila tetap terjadi secara terus-menerus dapat menimbulkan stres. Agar dapat menjalani kewajiban akademik yang diberikan, siswa membutuhkan dukungan keluarga dalam membantu menghadapi gangguan yang dirasakan. Dukungan keluarga yang rendah dapat menyebabkan peningkatan pada stres siswa.

Saat ini siswa SMAN 46 Jakarta sedang menjalankan sistem pembelajaran *Hybrid Learning* (campuran) yaitu pembelajaran jarak jauh (PJJ)/ daring dan pembelajaran tatap muka terbatas (PTMT) seperti himbauan dari pemerintah dalam meningkatkan pembelajar dengan tetap menekan penyebaran Covid-19. Studi pendahuluan dilakukan peneliti kepada beberapa siswa kelas XI SMAN 46 Jakarta. Wawancara dilakukan kepada siswa kelas XI karena merupakan nilai tengah dari usia SMA yaitu usia 16-17 tahun. Berdasarkan wawancara yang dilakukan terhadap siswa kelas XI dari SMA Negeri 46 Jakarta didapatkan informasi bahwa

selama pembelajaran *Hybrid Learning* (campuran), tuntutan tugas yang diberikan cukup banyak dengan waktu pengumpulan yang singkat sering membuat siswa merasa terbebani sehingga mereka harus menunda untuk tidur agar dapat belajar dan mengerjakan tugas. Siswa juga mengatakan bahwa mereka sering merasa mudah lelah, sulit berkonsentrasi dan mudah merasa kesal yang merupakan tanda-tanda dari stres. Dukungan keluarga membantu mereka untuk mengatasi tekanan dan memotivasi mereka untuk menyelesaikan masalah mereka. Data sekunder dari wawancara dengan BK SMAN 46 Jakarta didapatkan bahwa kelas XI banyak yang mempunyai kualitas tidur cenderung buruk.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa perlu untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dan dukungan keluarga dengan tingkat stres pada siswa kelas XI SMA Negeri 46 Jakarta selama *Hybrid Learning* tahun 2022.

I.2 Rumusan Masalah

Selama masa pembelajaran di era pandemi Covid-19, siswa SMA Negeri 46 Jakarta mengikuti pembelajaran secara *Hybrid* (campuran) yaitu pembelajaran daring dan tatap muka terbatas. Sistem pembelajaran ini menyebabkan tugas yang diberikan lebih banyak, interaksi dengan teman berkurang, materi yang sulit dipahami dan *deadline* tugas yang menumpuk. Banyaknya tugas yang diberikan kepada siswa membuat mereka dituntut untuk tetap terjaga di malam hari karena masih harus mengerjakan tugas-tugasnya. Karena harus terjaga sepanjang malam, kualitas tidur siswa dapat terganggu. Kualitas tidur yang buruk menjadi salah satu faktor yang menyebabkan stres pada siswa. Untuk mengurangi beban yang dirasakan siswa, dibutuhkan dukungan keluarga dalam memotivasi untuk menyelesaikan masalahnya sehingga dapat meminimalisir terjadinya stres pada siswa.

Berdasarkan wawancara kepada beberapa siswa kelas XI SMAN 46 Jakarta didapatkan bahwa siswa sering merasa mudah lelah, sulit berkonsentrasi dan mudah merasa kesal yang merupakan tanda-tanda dari stres yang dapat terjadi. Didapatkan juga bahwa siswa sering menunda jam tidur untuk menyelesaikan tugas dan belajar.

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah yang didapat yaitu, “Adakah hubungan antara kualitas tidur dan dukungan keluarga dengan tingkat stres pada siswa kelas XI SMAN 46 Jakarta selama *Hybrid Learning* tahun 2022?”

I.3 Tujuan

I.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dan dukungan keluarga dengan tingkat stres pada siswa kelas XI SMAN 46 Jakarta selama *Hybrid Learning* 2022

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran tingkat stres pada siswa SMAN 46 Jakarta kelas XI tahun 2022
- b. Mengetahui gambaran kualitas tidur pada siswa SMAN 46 Jakarta kelas XI tahun 2022
- c. Mengetahui gambaran dukungan keluarga siswa SMAN 46 Jakarta kelas XI selama *Hybrid Learning* tahun 2022
- d. Mengetahui gambaran jenis kelamin pada siswa SMAN 46 Jakarta kelas XI selama *Hybrid Learning* tahun 2022
- e. Mengetahui gambaran jurusan pada siswa SMAN 46 Jakarta kelas XI selama *Hybrid Learning* tahun 2022
- f. Mengetahui hubungan kualitas tidur dengan tingkat stres pada siswa SMAN 46 Jakarta kelas XI selama *Hybrid Learning* tahun 2022
- g. Mengetahui hubungan dukungan keluarga dengan tingkat stres pada siswa SMAN 46 Jakarta kelas XI selama *Hybrid Learning* tahun 2022
- h. Mengetahui hubungan jenis kelamin dengan tingkat stres pada siswa SMAN 46 Jakarta kelas XI selama *Hybrid Learning* tahun 2022
- i. Mengetahui hubungan jurusan dengan tingkat stres pada siswa SMAN 46 Jakarta kelas XI selama *Hybrid Learning* tahun 2022

I.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis pada penelitian ini yaitu penelitian ini mampu meningkatkan wawasan dan memperluas keilmuan dalam bidang kesehatan masyarakat terkait kesehatan mental khususnya mengenai hubungan kualitas tidur dan dukungan keluarga dengan tingkat stres pada pelajar.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Responden

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi terkait hubungan kualitas tidur dan dukungan keluarga dengan tingkat stres pada siswa

b. Bagi SMAN 46 Jakarta

Memerikan informasi terkait hubungan kualitas tidur dan dukungan keluarga dengan tingkat stres pada siswa untuk dilakukan tindakan lanjutan terkait hal tersebut

c. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan mampu dijadikan salah satu cara pengaplikasian ilmu pengetahuan yang telah di dapatkan oleh peneliti selama belajar di program studi Kesehatan Masyarakat dan memberikan pengalaman kepada peneliti dalam melakukan penelitian terkait hubungan kualitas tidur dan dukungan keluarga dengan tingkat stres pada siswa.

d. Bagi Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran terkait hubungan kualitas tidur dan dukungan keluarga dengan tingkat stres pada siswa sehingga dapat memberikan informasi mengenai bentuk perilaku yang mempengaruhi tingkat stres pada siswa kuesioner

I.5 Ruang Lingkup

Penerapan pembelajaran *hybrid learning* di era pandemi covid-19 menyebabkan peningkatan kejadian kesehatan mental salah satunya adalah stres. Penelitian ini dilaksanakan untuk melihat hubungan antara kualitas tidur dan

dukungan keluarga dengan tingkat stres pada siswa SMAN 46 Jakarta selama *Hybrid Learning* tahun 2022 dengan populasi penelitian adalah siswa SMAN 46 Jakarta kelas XI. Penelitian ini dilaksanakan dengan rentang waktu dari bulan Maret-Juni 2022. Penelitian ini dilaksanakan menggunakan metode kuantitatif dengan desain studi *Cross-sectional*.