

**HUBUNGAN TINGKAT STRESS DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA
REMAJA MENJELANG UJIAN NASIONAL DI SMA PGRI 2 JOMBANG
(Studi Di Kelas XII SMA PGRI 2 Jombang)**

Sinta Zunita*Arif WijayaSiti Rokhani*****

ABSTRAK

Abstrak: Stres adalah kondisi yang tidak menyenangkan dimana manusia melihat adanya tuntutan dalam situasi sebagai beban diluar batas kemampuan mereka untuk memenuhi tuntutan tersebut. Stres dapat muncul pada seseorang jika terjadi ketidakseimbangan atau kegagalan untuk memenuhi kebutuhan secara jasmani dan rohaninya.. Insomnia adalah gangguan tidur dimana seseorang sulit untuk memulai atau mempertahankan tidurnya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara tingkat stress dengan kejadian insomnia pada remaja menjelang Ujian Nasional di SMA PGRI 2 Jombang. Desain penelitian yang digunakan yaitu korelasional dengan jenis penelitian survei analitik yang dilakukan dengan metode pendekatan *cross-sectional*. Jumlah populasi dalam penelitian ini sebanyak 168 siswa sedangkan jumlah sampel sebanyak 63 responden dengan teknik sampling menggunakan *proporsional random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan DASS 42 untuk mengetahui tingkat stres dan kuesioner insomnia menggunakan KSPBJ-IRS. Analisis data diuji menggunakan *Rank Spearman*. Hasil penelitian yang diperoleh adalah sebagai berikut stres ringan sebanyak 37 responden (58,7%), stress sedang sebanyak 21 responden (33,3%), insomnia ringan sebanyak 35 responden (55,6%), serta insomnia sedang sebanyak 28 responden (44,4%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai $\rho \leq \alpha$ ($0,000 \leq 0,05$) hal ini berarti terdapat hubungan antara tingkat stress dengan kejadian insomnia pada remaja menjelang Ujian Nasional di SMA PGRI 2 Jombang. Kesimpulan dari penelitian ini adalah tingkat stress remaja di SMA PGRI 2 Jombang berkategori ringan, tingkat insomnia remaja di SMA PGRI 2 Jombang berkategori ringan serta ada hubungan antara tingkat stress dengan kejadian insomnia pada remaja menjelang Ujian Nasional di SMA PGRI 2 Jombang.

Kata kunci: insomnia, stres, Ujian Nasional

**RELATIONSHIP LEVEL OF STRESS WITH THE INCIDENCE OF INSOMNIA IN
ADOLESCENT BEFORE THE NATIONAL EXAMINATION IN SMA PGRI 2
JOMBANG
(Studied in the Class XII SMA PGRI 2 Jombang)**

ABSTRACT

Abstract: Stress is an uncomfortable condition in which people see demands in situation as burdens beyond their ability to meet these demands. Stress can appear to a person in the event of an imbalance or failure to meet his physical and spiritual needs. Insomnia is a sleep disorder in which a person is difficult to start or maintain sleep. The purpose of this study was to analyze the relationship between stress levels and the incidence of insomnia in adolescents before the National Exam in SMA PGRI 2 Jombang. The research design used in correlational with the type of survey analytical research conducted by cross-sectional approach method. The total population in this study as many as 168 students while the number of samples as many as 63 respondents by sampling technique using proportional random sampling. The research instrument used DASS 42 to determine stress level and insomnia questionnaires using KSPBJ-IRS. Data analysis was tested using Rank Spearman. The result of this research was 37 respondents (58,7%), moderate stress 21 respondents (33,3%), mild insomnia 35 respondents (55,6%), and moderate insomnia 28 respondents

(44,4%). The result showed that the value of $p \leq \alpha$ ($0,000 \leq 0,05$) this means is a relationship between stress levels with the incidence of insomnia in adolescent before the National Exam in SMA PGRI 2 Jombang. The conclusion of this research is the stress level of adolescent in SMA PGRI 2 Jombang with mild category, insomnia level of adolescent in SMA PGRI 2 Jombang is mild category and there is correlation between stress level and incidence of insomnia in adolescent before the National Exam in SMA PGRI 2 Jombang.

Keyword: *insomnia, stress, National Examination*

PENDAHULUAN

Ujian Nasional adalah kegiatan evaluasi pengukuran dan penilaian untuk pencapaian kompetensi lulusan pada mata pelajaran tertentu secara nasional pada Program B setara SMP atau MTS dan Program Paket C setara SMA, MA, dan SMK (Permendikbud Republik Indonesia, 2015, 5). Kewajiban mengikuti Ujian Nasional sebagai syarat kelulusan bagi peserta didik tingkat dasar dan menengah menjadi beban bagi siswa, beban yang melebihi kemampuan di artikan sebagai stres. Pendapat Lazarus dan Folkman, menyatakan bahwa stres terjadi antara seseorang dengan lingkungan karena tuntutan yang melebihi kemampuan dan membahayakan kesejahteraan (Kinantie, 2012, 3). Masalah psikis dan stres psikologis yang terjadi pada seseorang dapat menyebabkan insomnia (Rafknowledge, 2004, 12). Insomnia adalah gangguan tidur, dimana seseorang sulit untuk memulai tidur atau mempertahankan tidurnya (Ghaddafi, 2010, 3).

Studi terdahulu oleh Wibawa (2013: 133-150) yang mewawancarai 4 siswa di Denpasar siswa mengaku kurang percaya diri jelang Ujian Nasional, selain itu beberapa siswa mengaku kurang tidur, tidak teratur dalam menjaga kondisi tubuh baik olahraga dan menjaga nutrisi makanan, beberapa siswa juga memperlihatkan emosi yang kurang wajar (seperti siswa pendiam, kurang peduli

dengan situasi sekitar, emosi lebih sensitif dan mudah marah). Diperkirakan setiap tahun 20% - 50% orang dewasa mengalami gangguan tidur, 17% gangguan tidur serius dan prevalensi gangguan tidur yang tinggi dialami lansia sebesar 67% (Amir, 2007, 5). Penelitian Ohida dkk, menunjukkan bahwa prevalensi gangguan tidur pada siswa SLTP dan SMA bervariasi mulai dari 15,3% sampai 39,2% (Jurnal Adelina dkk, 2009, 4).

Faktor penyebab siswa menjadi stres ketika menghadapi Ujian Nasional adalah bukan hanya berasal dari dalam diri siswa dan lingkungan keluarga saja, tetapi karena perbedaan sistem belajar yang diterapkan di sekolah mengakibatkan anak menjadi tertekan sebelum Ujian Nasional diadakan (Ari, 2012, 139). Stres dan gangguan tidur yang terus – menerus terjadi pada siswa dapat mengganggu kesuksesan dalam mengerjakan Ujian Nasional, yaitu lulus dengan nilai yang memuaskan. Penelitian Robotham (2008, 7) menyebutkan bahwa seseorang akan mengalami dampak stres seperti sulit konsentrasi, mudah lupa, sakit kepala, depresi dan berperilaku negatif. Zion & Israel (dikutip Ramadhani, 2014, 10) mengatakan faktor penyebab insomnia yaitu faktor biologis, psikologis, faktor lingkungan. Gangguan tidur akan berdampak pada proses belajar, contohnya penurunan motivasi belajar, konsentrasi, kemampuan berpikir kritis, kemampuan menyelesaikan tugas, dan berinteraksi dengan lingkungan (Wulandari, 2012, 3).

Solusi yang dapat dilakukan untuk mengatasi stres siswa sebelum menghadapi Ujian Nasional seperti: melakukan kegiatan untuk memberikan kemantapan dari sisi rohani siswa, sekolah mengadakan kegiatan olahraga untuk menyegarkan otak siswa yang lelah karena pemantapan materi dan berbagai *try out* yang dilakukan, melakukan kegiatan nonton bersama terutama film-film yang bertema motivasi, mengetahui pelanggaran dan persyaratan Ujian Nasional, membahas semua soal dan menguasai materi yang diujikan, dan tenang diri siswa dengan tidak meninggalkan sholat, sering-sering berdzikir serta melakukan sholat tahajjud (Permatasari. A, 2015, 9).

Hal tersebut di atas mendorong peneliti untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Tingkat Stress dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Menjelang Ujian Nasional di kelas XII SMA PGRI 2 Jombang”

BAHAN DAN METODE PENELITIAN

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XII di SMA PGRI 2 Jombang sebanyak 168 siswa. Sampel sebanyak 63 responden diambil secara *Proporsional Random Sampling*.

Alat pengumpul data dalam penelitian ini adalah dengan metode angket, angket yang digunakan ada 2 yaitu angket stress dan angket insomnia. Analisis statistik menggunakan *Spearman Rank* dengan menggunakan program komputer SPSS.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur di SMA PGRI 2 Jombang

No	Umur	Frekuensi	Prosentase (%)
1	17	29	46.0
2	18	34	54.0
Total		63	100.0

Sumber: Data Primer 2017

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berumur 18 tahun sebanyak 34 responden (54.0%).

Tabel 2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin di SMA PGRI 2 Jombang

No	Jenis kelamin	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Laki – laki	26	41.3
2	Perempuan	37	58.7
Total		63	100.0

Sumber: Data primer 2017

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 37 responden (58.7 %).

Tabel 3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat stress siswa di SMA PGRI 2 Jombang

No	Tingkat stres	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Normal	2	3.2
2	Ringan	37	58.7
3	Sedang	21	33.3
4	Berat	3	4.8
Total		63	100.0

Sumber: Data primer 2017

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa sebagian besar dari responden mengalami tingkat stress ringan sebanyak 37 responden (58.7%).

Tabel 4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan kejadian insomnia siswa di SMA PGRI 2 Jombang

No	Insomnia	Frekuensi	Prosentase
1	Ringan	35	55.6
2	Sedang	28	44.4
Total		63	100.0

Sumber: Data primer 2017

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami insomnia ringan sebanyak 35 responden (55,6%).

Tabel 5 Distribusi frekuensi tabel silang hubungan tingkat stres dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA PGRI 2 Jombang

Tingkat stres	Insomnia				Total	
	Ringan	%	Sedang	%	Berat	%
Normal	2	3.2	0	0	0	0
Ringan	27	42.9	10	15.9	0	0
Sedang	6	9.5	15	23.8	0	0
Berat	0	0	3	4.8	0	0
Sangat berat	0	0	0	0	0	0
Total	35	55.6	28	44.4	0	0

Sumber: Data primer 2017

Dari hasil analisa data dengan menggunakan *Spearman's rho* dengan bantuan program komputer SPSS for windows 21 yang tingkat kemaknaan $p \leq \alpha$ ($0,000 \leq 0,05$), maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hal ini berarti ada hubungan antara variabel tingkat stres dengan kejadian insomnia pada remaja dimana semakin tinggi tingkat stres maka akan menyebabkan insomnia. Hasil penelitian ini disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian insomnia pada remaja menjelang Ujian Nasional di SMA PGRI 2 Jombang.

PEMBAHASAN

1. Tingkat stres pada remaja di SMA PGRI 2 Jombang

Berdasarkan tabel 1 pada tingkat stres menunjukkan hasil bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat stres ringan sebanyak 37 responden (58,7%). Begitu mudah stres muncul pada remaja karena remaja masih sangat labil maka hal inilah yang dapat memicu timbulnya stres pada diri remaja, diketahui dari pernyataan responden saat mengisi kuesioner pada pertanyaan (saya merasa sulit bersantai, saya merasa sulit istirahat, serta saya mudah gelisah) dengan jawaban kadang

diatas 50%, itu artinya ketika remaja dibebani sebuah tanggung jawab apalagi untuk mendapatkan hasil yang memuaskan saat Ujian Nasional yang dirasa agak sulit untuk dilakukan, maka tak jarang ia akan mengalami tekanan dalam dirinya yang disebut dengan stres.

Hal ini sama dengan pendapat Nazir (2011, 33) yang menyatakan stres adalah kondisi yang tidak menyenangkan dimana manusia melihat adanya tuntutan dalam situasi sebagai beban diluar batas kemampuan mereka untuk memenuhi tuntutan tersebut. Penelitian Kinantie (2012, 4) menyebutkan bahwa menjelang Ujian Nasional, siswa dapat mengalami stres baik yang disadari maupun yang tidak disadari. Ujian Nasional yang akandihadapi siswa dapat menyebabkan rangsangan yang bisa menimbulkan stres, seperti waktu belajar yang melebihi batas kejenuhan, latihan soal yang melebihi kapasitas tubuh siswa, dan lain – lain. Sementara, perkembangan usia pada siswa SMA termasuk kedalam kelompok usia remaja akhir.

Berdasarkan tabel 1 data demografi umur didapatkan hasil keseluruhan responden yang diteliti bahwa sebagian besar responden berusia 18 tahun sebanyak 34 responden (54,0%). Remaja akan mudah mengalami stres karena remaja di usia 18 itu sendiri yang masih labil dan rentan mengalami stres, dalam hal ini seorang remaja mengalami perubahan hormon dan proses menuju dewasa. Usia remaja merupakan usia peralihan dari masa kanak – kanak menuju dewasa. Hal tersebut menyebabkan banyak sekali perubahan pada diri remaja, khususnya dari segi emosi remaja. Sikap – sikap atau emosi yang terdapat pada diri remaja seperti merasa ingin menang sendiri (egois), menganggap jika dirinya yang paling benar, mudah marah dan lain – lain. Sikap – sikap seperti itulah yang bisa menyebabkan stres mudah dialami oleh remaja.

Pola emosi remaja yang belum matang yang dapat menyebabkan remaja rentan mengalami stres. pada usia remaja

mempunyai respon stres yang lebih besar dari pada usia dibawahnya (Kinantie, 2011, 6). Masa remaja merupakan masa peralihan yang ditandai adanya perubahan fisik, emosi dan psikis (Sari, 2016, 33).

2. Kejadian Insomnia Pada Remajadi SMA PGRI 2 Jombang

Berdasarkan tabel 4 pada insomnia remaja didapatkan hasil bahwa sebagian besar remaja yang mengalami insomnia ringan sebanyak 35 responden (55,6%). Berdasarkan tabel 2 pada data demografi jenis kelamin didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden yang mengalami insomnia adalah remaja perempuan sebanyak 37 responden (58,7%), sedangkan hampir setengah dari responden yang mengalami insomnia adalah remaja laki – laki sebanyak 26 responden (41,3%). Remaja perempuan lebih rentan mengalami insomnia dikarenakan perubahan hormon yang terjadi selama menstruasi pada wanita dimana hal ini akan mempengaruhi siklus sirkadian (sirkadian clock), yang mana siklus sirkadian salah satu fungsinya yaitu mengatur jam tidur dalam waktu 24 jam. Berdasarkan pertanyaan kuesioner P1 didapatkan hasil bahwa sebagian besar dari responden menyatakan mereka tidur dalam satu malam yaitu 4,5 – 5,5 jam, pada P3 bahwa sebagian besar dari responden menyatakan mereka mengalami tidur yang baik tetapi mudah terbangun sekitar 3 – 4 kali terbangun pada malam hari.

Daniel Buysse (Rarami, 2013, 3) menyatakan wanita lebih bisa merasakan manfaat yang didapat dari tidur pulas namun wanita juga mudah terserang kantuk dan rentan terhadap gangguan kesehatan karena kurang tidur. Hal ini disebabkan oleh fase biologis wanita yang bisa membuatnya lebih rentan mengalami gangguan tidur, seperti kehamilan, dan hormon lainnya. Hal inilah yang membuat wanita lebih rentan terhadap gangguan insomnia daripada pria.

Hormon estrogen adalah hormon yang membantu menjaga pola tidur supaya tetap

teratur. Apabila tubuh kekurangan hormon estrogen, maka hal ini dapat menjadi penyebab utama dari insomnia, kekurangan hormon testosteron juga dapat menyebabkan gangguan tidur bagi wanita (Yulise, 2013, 8).

Pola tidur wanita yang membuatnya lebih rentan terhadap gangguan ternyata tidak berfungsi ketika wanita tersebut sedang sakit. Wanita yang tidur kurang dari 8 jam sehari lebih mempunyai resiko untuk mengalami gangguan kesehatan jika dibandingkan pria, dari sini dapat ditarik kesimpulan bahwa penderita insomnia mayoritas adalah kaum wanita (Rarami, 2013, 6).

3. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja

Berdasarkan tabel 1 hasil uji statistik *Spearman's rho* pada penelitian ini diperoleh hasil nilai ρ (ρ -value) = 0,000, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti ada hubungan tingkat stres dengan kejadian insomnia pada remaja kelas XII di SMA PGRI 2 Jombang. Berdasarkan tabulasi silang diperoleh hasil sebagian besar responden mengalami tingkat stres yang ringan dengan insomnia yang ringan sebanyak 27 responden (42,9%) dan dengan insomnia yang sedang sebanyak 10 responden (15,9%).

Tingkat stres merupakan salah satu faktor penyebab insomnia ditinjau dari faktor psikologis yaitu stres salah satunya yaitu stres akademik, stres akademik seperti adanya penambahan jam belajar, seringnya dilakukan try-out dapat menyebabkan pikiran seseorang tidak dapat rileks yang akhirnya membuat seseorang mengalami perubahan jumlah jam tidur, akan timbul gejala – gejala seperti pusing kepala, susah tidur, gelisah dan sulit santai.

Penelitian Schafer (Rafidah et al., 2009 , 13-26) menyebutkan bahwa hal – hal yang dapat menyebabkan stres pada siswa yaitu stressor yang bersumber dari masalah akademik seperti tekanan dalam belajar, waktu yang sangat singkat, membuat

makalah, serta ujian. Dari sekian banyak penyebab utama dari stres yang dialami siswa adalah ujian yang membuat siswa lebih rentan secara emosional atau psikologis. Dimana masalah psikis dan stres psikologis yang terjadi pada seseorang dapat menyebabkan insomnia (Rafknowledge, 2004, 23).

Banyak pikiran dan stres mengakibatkan kerja syaraf yang berlebihan dan terlalu aktif, sehingga saat seseorang stres maka tubuh akan meningkatkan produksi adrenalin. Adrenalin merupakan zat kimia yang diproduksi oleh otak untuk meningkatkan kewaspadaan yang membuat seseorang tetap terjaga, sehingga seseorang akan mengalami gangguan tidur atau insomnia (Richa, 2013, 12). Pada umumnya orang yang menderita susah tidur insomnia akan diikuti gangguan – gangguan fungsional pada tubuh ketika terbangun dari tidurnya, seperti halnya akan merasakan kepala pusing, badan tidak segar dan kurang bergairah (Yulise, 2013, 5).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat stres pada remaja menjelang Ujian Nasional di SMA PGRI 2 Jombang yaitu berkategori tingkat stres ringan.
2. Insomnia pada remaja menjelang Ujian Nasional di SMA PGRI 2 Jombang yaitu berkategori insomnia ringan.
3. Ada hubungan antara tingkat stres dengan kejadian insomnia pada remaja kelas XII di SMA PGRI 2 Jombang.

Saran

1. Bagi guru, diharapkan guru BP maupun guru BK dapat mengelola stres pada siswa kearah yang positif supaya tidak berubah menjadi distress dapat dengan memberikan kegiatar pada siswa.

2. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai literatur tambahan dengan variabel yang sama dan mungkin dapat memberikan terapi (misal pemberian terapi lavender ataupun terapi musik) bagi siswa yang akan menghadapi Ujian Nasional untuk menurunkan tingkat stres maupun insomnia pada siswa ataupun guru.
3. Bagi institusi pendidikan SMA PGRI 2 Jombang, diharapkan dapat dijadikan sebagai *evident based* khususnya tentang stres dan insomnia serta sebagai acuan mahasiswa tentang tingkat stress dan insomnia secara menyeluruh bagi institusi SMA PGRI 2 Jombang.

KEPUSTAKAAN

- Kinantie, Hernawaty, Hidayati. 2012. Gambaran Tingkat Stress Siswa SMAN 3 Bandung Kelas XII Menjelang Ujian Nasional. Hal 3
- Permatasari, A. 2015. Cara Mengatasi Stress Siswa/Anak Dalam Menghadapi Ujian Nasional, Kompasiana. Hal 9. dilihat 22 Februari 2017, <http://www.com/ayu/permatasari/cara-mengatasi-stres-anak-dalam-menghadapi-un>
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. 2015. Tentang Kriteria Kelulusan Peserta Didik, Penyelenggaraan Ujian Nasional. Hal 5. dilihat 21 Februari 2017
- Rafidah, K., Azizah, A., Norzaid, M. D., Chong, S. C Salwani, M. I., & Noraini, I. 2009. *The Impact Of Perceived Stress And Stress Factors On Academic Performance of Pre-Diploma Science Students: A Malaysian Study. International Journal Of Science Research In Education*, Vol. 2(1), 13-26

- Rafknowledge. 2004. *Insomnia Dan Gangguan Tidur Lainnya*. Elx Media Computindo. Jakarta. Hal 12-23
- Ramadhani Visca Suci. 2014. Hubungan Stress Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar. Skripsi: Bukit Tinggi. Fakultas Kesehatan Dan Mipa Universitas Muhammadiyah Sumatra Barat. Hal 10
- Rarami. 2013. Pola Tidur Pria Dan Wanita. Hal 3-6 <http://genderissue.blogspot.com> Diakses pada 22 april 2017
- Richa Febrina. 2013. 10 Penyakit Yang Timbul Akibat Stres. Hal 12. Diakses pada 20 April 2017.
- Wibawa, N., Widiasavitri, P. 2013. Hubungan Antara Gaya Hidup Sehat Dengan Tingkat Stres Siswa Kelas XII SMA Negeri Di Denpasar Menjelang Ujian Nasional Berdasarkan Strategi Koping, Vol. 1, No. 1. 135-150
- Wulandari. 2012. Hubungan Tingkat Stress Dengan Gangguan Tidur Pada Mahasiswa Skripsi Di Salah Satu Fakultas Rumpun *Science-Technologi*UI. Skripsi: Depok. Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia. Hal 3
- Yulise Asiska. 2013. 8 Tanda Gangguan Hormon Pada Wanita. Hal 5-8. <http://www.deherba.com>. Diakses pada 22 April 2017