

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut Khotimah, Sunaryati, & Suhartini (2021) konsentrasi merupakan komponen penting yang wajib diasah dalam melakukan segala sesuatu agar mendapatkan hasil yang maksimal dari hal apa yang sedang kita kerjakan. Terlebih lagi dalam proses belajar, konsentrasi belajar pada seorang pelajar sangat penting karena dengan adanya konsentrasi seorang pelajar memusatkan pikirannya terhadap suatu hal dengan mengabaikan hal lain yang tidak berguna. Namun apabila konsentrasi yang dimiliki seorang pelajar buruk, secara otomatis akan sulit untuk memahami materi yang sedang dipaparkan oleh guru sehingga dapat mempengaruhi prestasi belajar menjadi menurun. Memiliki perhatian dan kesadaran yang fokus pada seorang pelajar terhadap materi pembelajaran yang sedang dipelajari dapat membantu seorang pelajar memiliki konsentrasi yang baik karena pada saat jam pembelajaran berlangsung seorang pelajar hanya memfokuskan pikirannya kepada materi pembelajaran yang sedang dipelajari dan tidak mudah terganggu oleh gangguan yang terdapat didalam kelas maupun didalam kelas (Erwiza, Kartiko, & Gimin, 2019).

Tinggi rendahnya konsentrasi dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang dapat mempengaruhi konsentrasi belajar yaitu rasa bosan, waktu tidur yang kurang dan rendahnya minat belajar. Beberapa faktor eksternal yang mempengaruhi konsentrasi belajar diantaranya seperti kenyamanan saat belajar, pencahayaan ruangan, suara yang berisik dan keras serta orang yang selalu berlalu lalang, kondisi ruangan belajar yang sempit, suara berisik yang berasal dari luar ruang belajar seperti kendaraan yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan untuk belajar. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesulitan seseorang dalam konsentrasi belajar yaitu lemahnya minat dan motivasi belajar (misalnya malas untuk masuk sekolah), timbulnya perasaan negatif seperti (gelisah, tertekan, marah, khawatir, takut, benci, dan berantakan), suasana lingkungan belajar yang berisik dan berantakan, kurang tidur, kelelahan, sakit, bersifat pasif dalam belajar hanya berdiam diri saat

dikelas, melamun, tidak memiliki kecakapan dalam cara belajar yang baik. Berdasarkan survei yang dilakukan di Inggris didapatkan hasil bahwa orang yang memiliki kualitas tidur yang kurang akan mengalami kecenderungan tiga kali lebih menderita gangguan konsentrasi, dua kali menderita kelelahan, gangguan mood dalam melakukan aktivitas (Andriani, 2015 dalam Nasrullah, & Hidayat, 2018).

Menurut Maslow tidur adalah keadaan tidak sadar yang merupakan kebutuhan dasar manusia yang wajib terpenuhi. Tidur yang cukup dapat dilihat dari faktor kuantitas tidur (jam tidur) dan kualitas tidur (kedalaman tidur). Pada saat sekarang ini, tidur yang kurang banyak dijumpai pada kalangan remaja awal dan menimbulkan berbagai efek, salah satunya konsentrasi yang kurang pada saat mengikuti jam pelajaran (Djamalileil, & Rosmaini, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh *Centers for Disease Control and Prevention* (2017), tidur yang kurang termasuk ke dalam masalah kesehatan, di Amerika prevalensi sekitar 68,8% gangguan tidur dialami oleh remaja. Diketahui bahwa remaja perempuan memiliki prevalensi tidur yang kurang dari pada remaja laki-laki. Menurut penelitian Ram dkk, (2019) dianalisis dari data *National Health and Nutrition Examination Survey* yang dilakukan terhadap 6139 siswa di Amerika, didapatkan konsentrasi yang buruk disebabkan oleh kebiasaan tidur yang buruk. Sebanyak 48% siswa memiliki kebiasaan mendengkur saat tidur, 26% siswa tidak memiliki waktu tidur di siang hari dan 26% kurang jam tidur. Di negara Indonesia sendiri belum terlalu banyak dilakukan penelitian tentang gangguan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sinabutar, & Pratiwi, (2022) didapatkan hasil uji statistik dengan nilai *p value* 0,000 atau $p < 0.05$ dari hasil tersebut disimpulkan bahwa terdapat hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa. Di Yogyakarta sebanyak 54% remaja memiliki kualitas tidur yang buruk dan 46% remaja memiliki kualitas tidur baik (Apriana, 2015). Persentase prevalensi tidur yang buruk pada siswa kelas 3 SMA sebanyak 76,6%, kelas 2 SMA sebanyak 73,3% dan kelas 1 SMA sebanyak 67,4% (CDC, 2017).

Kualitas tidur sangat penting bagi perkembangan kognitif dan afektif remaja. Tidur yang berkualitas dapat ditunjukkan dengan memperoleh jumlah istirahat dan tidur yang cukup. Kualitas tidur dapat dikatakan baik apabila seseorang mampu mengetahui kualitas tidurnya, dapat dilihat dari jumlah jam tidur sekitar 8 sampai 9 jam per malam, dapat tertidur dalam waktu kurang dari 15 menit dan dapat tertidur tanpa mengonsumsi obat tidur (Pujiatiati, 2022). Kebugaran jasmani seseorang juga berkaitan erat dengan baiknya kualitas tidur karena keduanya saling berkaitan, kebugaran jasmani yang baik dapat diperoleh dengan melakukan kegiatan olahraga yang teratur namun tidak berlebihan, tidak malas untuk menggerakkan tubuh dan menjaga jadwal tidur dengan baik agar mendapatkan istirahat yang cukup serta tidak berlebihan sehingga kualitas tidur yang dihasilkan juga baik (Gunarsa & Wibowo, 2021).

Kurangnya kebutuhan tidur akan berdampak pada menurunnya kemampuan untuk berkonsentrasi, membuat keputusan dan berpartisipasi dalam aktivitas sehari-hari. Dampak fisik dan mental akibat ketidakadekuatan tidur juga dapat berpengaruh pada pembelajaran remaja di sekolah. Pada anak dewasa muda yang mengalami hambatan dalam proses belajar disebabkan oleh rasa ngantuk dan lelah akibat kurang tidur, sehingga konsentrasi belajar menurun (Harsismanto, Andri, Payana, Andrianto, & Sartika, 2020). Penelitian Novita, Rochmani & Mulyanti (2019) didapatkan bahwa 25.6% remaja dengan kualitas tidur yang buruk, memiliki konsentrasi belajar yang rendah. Kebiasaan yang dapat mempengaruhi sulit tidur adalah kebiasaan minum kopi, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, olahraga yang berlebihan, pola tidur yang kurang baik, bermain hp sampai larut malam dan tugas sekolah yang menumpuk (Arifin & Etlidawati, 2020). Penurunan kualitas tidur akan berdampak pada *system neurobehavior*, *neurocognitive*, dan *psycho motoric* yang mengakibatkan menurunnya konsentrasi, daya ingat, kemampuan mengatasi masalah dan pengambilan keputusan, berpikir kritis (Sunbanu, Rante, Demanik 2021).

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada hari Rabu, 21 Juni 2023 yang dilakukan oleh peneliti di SMP N 2 Pleret Kabupaten Bantul Yogyakarta kelas IX. Wawancara yang dilakukan pada 6 siswa kelas IX, 3 laki-laki, dan 3

perempuan, dan 2 orang guru kelas IX. Pertanyaan yang diberikan kepada 6 orang siswa tentang waktu saat tidur, siklus tidur, lama tidur, perasaan ngantuk saat belajar, dan kebiasaan tidur larut malam beserta alasannya. Setelah diberikan 10 pertanyaan kepada 6 orang siswa/siswi terkait kualitas tidur didapatkan bahwa 5 siswa/siswi memiliki kebiasaan begadang dan selalu tidur diatas jam 22.00, bermain *handphone* sampai larut malam, menonton televisi sampai larut malam, bermain game, dan terdapat kegiatan kerohanian dan organisasi yang mengharuskan pulang sampai diatas jam 21.00. Didapatkan rata-rata jam tidur siswa sekitar 3-6 jam per hari. Dari pertanyaan tersebut didapatkan juga bahwa 6 siswa/siswi sering tidak dapat berkonsentrasi pada saat proses belajar dan tidak mengerti materi yang ditanyakan oleh guru apabila mereka merasakan ngantuk pada saat jam pelajaran berlangsung. Dari hasil wawancara kepada kepala sekolah bahwa di sekolah tersebut belum pernah dilakukan penelitian oleh mahasiswa kesehatan terkait kualitas tidur dan konsentrasi belajar. Pada saat peneliti ingin melakukan studi pendahuluan kepada 6 siswa peneliti pada jam 9.30 pagi saat menuju ke ruang kelas peneliti sedikit melakukan observasi didapatkan siswa/siswi asik bermain dan terdapat siswa yang mengantuk disaat yang bersamaan dengan siswa/siswi yang lain sedang melakukan proses mengerjakan tugas.

Hasil wawancara kepada 2 guru, 1 guru mata pelajaran, 1 guru BK, bahwa pada saat jam pelajaran terdapat beberapa siswa/siswi yang tidak fokus selama jam pelajaran berlangsung, dan menundukkan kepalanya kemeja dikarenakan mengantuk. Terdapat juga siswa yang sering melamun, berbicara sendiri dengan teman di sebelahnya. Berdasarkan wawancara yang dilakukan kepada guru BK bahwa pihak sekolah sudah memfasilitasi siswanya untuk berkonsultasi jika terdapat masalah dalam belajar tetapi masih terdapat siswa yang beranggapan jika dipanggil oleh guru BK siswa tersebut memiliki masalah. Didapatkan juga kebiasaan merokok yang terjadi pada siswa, dan sering terjadi pada saat jam kosong, dan jam istirahat. Dari hasil wawancara kepada guru mata pelajaran biasanya jika pada saat waktu pergantian jam pelajaran siswa yang berada di

kelas sebelah sering membuat kebisingan sehingga hal tersebut sedikit mengganggu proses belajar mengajar.

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan diatas, peneliti tertarik untuk meneliti tentang “ Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Kelas IX SMP N 2 Pleret, Kabupaten Bantul, Yogyakarta dikarenakan siswa/siswi masih memiliki kebiasaan begadang dan waktu tidur yang tidak cukup menyebabkan mengantuk pada saat jam pelajaran sehingga tingkat konsentrasi siswa/siswi menjadi menurun.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada siswa kelas IX SMP N 2 Pleret kabupaten Bantul Yogyakarta.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa kelas IX SMP N 2 Pleret Kabupaten Bantul Yogyakarta

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1.3.2.1 Mengetahui gambaran umum karakteristik siswa/siswi kelas IX SMP N 2 Pleret Kabupaten Bantul Yogyakarta
- 1.3.2.2 Mengetahui gambaran kualitas tidur pada siswa/siswi kelas IX SMP N 2 Pleret Kabupaten Bantul Yogyakarta
- 1.3.2.3 Mengetahui gambaran konsentrasi belajar pada siswa/siswi kelas IX SMP N 2 Pleret Kabupaten Bantul Yogyakarta
- 1.3.2.4 Mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada siswa/siswi kelas IX SMP N 2 Pleret Kabupaten Bantul Yogyakarta

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Akademis

1.4.1.1 Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan dan pedoman materi tentang ilmu keperawatan anak tentang kualitas tidur dengan konsentrasi belajar.

1.4.2 Manfaat Praktis

Berdasarkan tujuan penelitian yang ingin dicapai oleh peneliti, manfaat penelitian yang diharapkan :

1.4.2.1 Bagi Peneliti

Dapat menambah pengalaman langsung tentang cara mengetahui hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada siswa.

1.4.2.2 Bagi Sekolah

Diharapkan menjadi bahan pertimbangan di dalam mengatasi permasalahan yang timbul terutama dalam mengatasi kualitas tidur yang kurang baik pada siswa.

1.4.2.3 Bagi Kepala Sekolah SMP N 2 Pleret

Dapat menjadi acuan agar bisa memberikan fasilitas pada siswa untuk lebih memperhatikan pentingnya memiliki kualitas tidur yang baik.

1.4.2.4 Bagi Siswa/i SMP N 2 Pleret

Dapat menambah pengetahuan tentang pentingnya memiliki kualitas tidur yang baik.

1.4.2.5 Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi untuk mengembangkan penelitian berikutnya tentang kualitas tidur.