

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Kondisi tidur dibutuhkan setiap orang terutama sangat dibutuhkan oleh tubuh manusia. Tidur ini memiliki dampak penting bagi terciptanya kondisi konsentrasi belajar yang lebih stabil lagi. Tidur merupakan keadaan tidak sadar yang termasuk dalam kebutuhan dasar manusia sehingga harus terpenuhi bagi siapapun (Djamalilleil et al., 2021).

Tidur terdiri dalam dua faktor, seperti kualitas tidur dan kuantitas tidur (Paceli et al., 2022). Kualitas tidur seseorang dapat dikatakan baik ketika sudah tidak menunjukkan lagi tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidur (Djamalilleil et al., 2021). Kualitas tidur merupakan suatu kondisi untuk mendapatkan kesegaran dan kebugaran ketika seseorang terbangun dari tidurnya, sedangkan kuantitas tidur adalah jumlah jam tidur yang dibutuhkan sesuai dengan kebutuhan tidur seseorang (Fenny & Supriatmo, 2016).

Kondisi tidur normal pada seseorang yang tertidur dapat memulihkan sistem kerja otak untuk memberikan waktu istirahat dan memulihkan memori bahkan memperkuat informasi yang sudah dipelajari sehingga otak akan kembali lebih efektif. Pada usia 12 – 18 tahun, tubuh membutuhkan waktu untuk tidur selama 8 – 9 jam setiap hari tetapi untuk usia dewasa membutuhkan waktu selama 7 – 8 jam setiap harinya (Gustiawati & Murwani, 2020). Berdasarkan hasil survei *American International Assurance (AIA)* tahun 2013 di Indonesia yang dilaksanakan oleh perusahaan riset global yaitu *Taylor Nelson Sofrens (TNS)* menunjukkan masyarakat Indonesia ingin mendapatkan waktu tidur selama 7-8 jam tetapi hanya dapat terealisasikan dalam waktu 6 jam setiap harinya karena aktivitas mereka yang semakin lama semakin meningkat (Djamalilleil et al., 2021).

Tidur yang buruk akan memiliki dampak pada kemampuan sehari – hari terutama fokusnya dalam situasi belajar. Seseorang yang tidak dipenuhi kebutuhan tidurnya bahkan tidak memiliki kualitas tidur yang baik, maka konsentrasi dalam pembelajarannya akan terganggu sehingga daya ingat pun terganggu (Gustiawati & Murwani, 2020).

Kualitas tidur yang buruk memberikan dampak pada fisiologis dan psikologis dalam diri seseorang sehingga akan memberikan dampak pada kehidupan sehari – hari, kelelahan, penurunan daya tahan tubuh, stress dan permasalahan lainnya (Wahyuni & Transyah, 2023). Terganggunya kualitas tidur memiliki konsekuensi kesehatan jangka pendek dan jangka panjang yang merugikan. Dampak jangka pendeknya meliputi peningkatan responsivitas terhadap stress, nyeri somatic, penurunan kualitas hidup, tekanan emosional, gangguan mood serta defisit kognitif, memori dan kinerja. Dampak jangka panjangnya meliputi hipertensi, dyslipidemia, penyakit kardiovaskular, masalah berat badan, sindrom metabolik, dan bahkan diabetes mellitus (Bastian et al., 2023).

Kualitas dan kuantitas tidur sangat dibutuhkan oleh semua orang termasuk bagi mahasiswa. Diperlukannya kualitas dan kuantitas tidur bagi mahasiswa yaitu untuk mengurangi asumsi negatif terutama dalam hal penurunan konsentrasi belajar. Setiap proses pembelajaran yang dihadapi mahasiswa membutuhkan konsentrasi yang memang sesuai dengan kapasitas pembelajarannya. Faktor yang menjadi penghambat dalam konsentrasi belajar ini salah satunya adalah kualitas tidur yang kurang baik sehingga saat pembelajaran mengalami gangguan pada konsentrasi belajar (Andriani, 2016).

Kemampuan konsentrasi dalam tubuh manusia dipengaruhi oleh kebutuhan tidur seseorang. Hal yang pertama kali dirasakan oleh individu yang kurang tidur, yaitu berkaitan dengan konsentrasi dan ingatan. Konsentrasi belajar memiliki dua faktor, yaitu internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dalam diri sendiri berwujud buruknya kondisi fisik orang tersebut. Kemudian faktor secara eksternal berwujud kondisi, kelengkapan bahkan beberapa gambar yang terganggu dalam diri seseorang (Salam & Rosiana, 2022).

Kondisi konsentrasi belajar sangat diperlukan oleh seseorang, dimana mereka perlu ditunjang dengan perhatian khusus dalam kondisi pola tidur dan kualitas tidur agar mendapatkan dampak yang baik. Akibat kurangnya jam tidur dapat memberikan dampak mengantuk dan mengurangi tingkat konsentrasi yang dimiliki seseorang (Gustiawati & Murwani, 2020). Konsentrasi merupakan aspek terpenting bagi mahasiswa dalam proses belajar untuk mencapai prestasi sebagai tugas pokok dalam dunia perkuliahan (Paceli et al., 2022). Mahasiswa adalah masyarakat yang memiliki nilai lebih dibandingkan masyarakat secara umum, karena pada dasarnya dalam segi pendidikan mereka memiliki nilai lebih tinggi untuk berpikir kritis dan objektif menghadapi permasalahan yang ada (Tristianingsih & Handayani, 2021).

Tugas pokok seorang mahasiswa adalah dalam segi akademik, tetapi mereka pun perlu aktif dalam berorganisasi untuk proses pengembangan dirinya. Aktif dalam organisasi akan membentuk pribadi yang lebih bertanggung jawab dan memiliki wawasan yang luas (Fitriana & Kurniasih, 2021). Mahasiswa yang aktif organisasi dengan beban dan tanggung jawabnya yang berat sehingga akan menyita waktu dan mulai mengabaikan pola tidurnya (Fitriana & Kurniasih, 2021).

Mahasiswa yang aktif dalam organisasi tetap memerlukan kualitas tidur yang baik untuk menunjang konsentrasi belajar yang dibutuhkan mahasiswa tersebut. Beratnya beban dan tanggung jawab yang dimiliki oleh mahasiswa terkait mengakibatkan mereka tidak memiliki kualitas tidur yang baik sehingga timbulah permasalahan konsentrasi dalam pembelajaran. Kondisi mahasiswa yang aktif dalam organisasi memiliki beban dan aktivitas yang cukup padat sehingga membutuhkan konsentrasi yang lebih dibantu dengan terpenuhinya kebutuhan tidur untuk menjalankan tugas sebagai mahasiswa (Djamalilleil et al., 2021). Dengan demikian, diperlukan kualitas tidur yang baik agar konsentrasi dalam segala hal dapat dilakukan dengan baik pula terutama pada mahasiswa yang aktif dalam berorganisasi.

Pada penelitian sebelumnya mengenai kualitas tidur dan konsentrasi belajar, menyatakan bahwasannya menjadi suatu permasalahan bagi siswa (Gustiawati & Murwani, 2020). Pada dasarnya, ketika seseorang tidak memiliki kualitas tidur yang baik maka kondisi konsentrasi yang dimiliki orang tersebut pun menjadi kurang

baik pula (Paceli et al., 2022). Berbagai macam populasi yang ada dalam penelitian sebelumnya, baik siswa bahkan mahasiswa kesehatan itu sendiri sudah menunjukkan bahwasannya kualitas tidur yang kurang baik memberikan akibat pada konsentrasi pembelajaran. Peneliti mempertimbangkan bahwasannya populasi tersebut menjadi dasar dalam penelitian yang digunakan pada kesempatan kali ini.

Berdasarkan studi pendahuluan yang sudah dilakukan pada beberapa mahasiswa organisasi, maka peneliti menemukan hasil observasi bahwa terdapat permasalahan kualitas tidur dan konsentrasi belajar bagi mahasiswa yang aktif organisasi. Kebaruan dalam penelitian ini karena belum adanya penelitian yang menunjukkan pada populasi mahasiswa yang aktif dalam organisasi karena dalam hal ini diperlukan perhatian khusus terhadap mahasiswa terkait untuk melihat kualitas tidur dan konsentrasi belajar yang dimilikinya. Oleh karena itu, peneliti bermaksud untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar pada mahasiswa yang aktif organisasi.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Kondisi tidur yang diperlukan setiap individu yang hidup menjadi dampak penting untuk terciptanya konsentrasi belajar yang lebih stabil. Kuantitas dan kualitas tidur menjadi dua bagian penting untuk disatukan sesuai dengan kebutuhan hidupnya termasuk mahasiswa terutama dalam hal konsentrasi belajar.

Kemampuan konsentrasi dalam tubuh manusia dipengaruhi oleh kebutuhan tidur seseorang dimulai dari pola tidur bahkan kualitas tidur yang dibutuhkannya. Pada dasarnya, tugas pokok seorang mahasiswa adalah dalam segi akademik, tetapi mereka pun perlu aktif dalam berorganisasi untuk proses pengembangan dirinya. Mahasiswa yang aktif dalam organisasi pun tetap memerlukan kualitas tidur yang baik untuk menunjang konsentrasi belajar yang dibutuhkan mahasiswa tersebut.

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan sebelumnya, peneliti merumuskan masalah, yaitu “Apakah terdapat hubungan antara kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar pada mahasiswa yang aktif organisasi?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Tujuan dari pembuatan penelitian ini adalah untuk menilai hubungan antara kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar pada mahasiswa yang aktif dalam berorganisasi di ruang lingkup Universitas Pendidikan Indonesia Kampus di Sumedang.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Mengetahui kualitas tidur yang dialami oleh mahasiswa yang aktif organisasi
2. Mengetahui konsentrasi belajar yang dialami oleh mahasiswa yang aktif organisasi
3. Menilai korelasi antara kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar pada mahasiswa yang aktif dalam berorganisasi di ruang lingkup Universitas Pendidikan Indonesia Kampus di Sumedang
4. Membandingkan kualitas tidur dan tingkat konsentrasi belajar pada mahasiswa yang aktif dalam berorganisasi di ruang lingkup Universitas Pendidikan Indonesia Kampus di Sumedang

1.4 Manfaat

1.4.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar pada mahasiswa yang aktif organisasi.

1.4.2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa yang Aktif Organisasi

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran bagi mahasiswa yang aktif organisasi secara khususnya mengenai hubungan antara kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar pada mahasiswa yang aktif organisasi. Setelah itu, pembaca diharapkan dapat mengetahui kebutuhan dan kualitas tidur terhadap dirinya.

b. Bagi Praktik Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran hasil penelitian sebagai sudut pandang dalam memberikan pemecahan masalah mengenai hubungan antara kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar pada mahasiswa yang aktif organisasi.

c. Bagi Perkembangan Riset Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi perkembangan riset mengenai hubungan antara kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar pada mahasiswa yang aktif organisasi agar proses pembelajaran dapat dilakukan sebagaimana mestinya.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai bahan dasar untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait hubungan antara kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar pada mahasiswa yang aktif organisasi dengan metode atau subjek yang berbeda.

e. Bagi Instansi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat pada instansi pendidikan dalam memperhatikan kualitas tidur dan konsentrasi belajar yang dimiliki oleh mahasiswa yang aktif dalam organisasi.

1.5 Sistematika Penelitian

Sistematika penelitian dalam penelitian ini mencakup beberapa bagian yang perlu diperhatikan. Dengan menggunakan sistematika penelitian, sehingga akan mendeskripsikan dan menjelaskan kerangka pada penelitian ini. Sistematika yang digunakan mencakup Bab I hingga Bab V.

Bab I mengenai pendahuluan berisi tentang beberapa hal yang menjadi dasar dalam pembuatan penelitian ini, seperti latar belakang, rumusan masalah, tujuan, manfaat dan sistematika penelitian.

BAB II mengenai kajian pustaka berisi tentang topik permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini, yaitu mengenai hubungan antara kualitas tidur

terhadap konsentrasi belajar pada mahasiswa yang aktif organisasi. Bagian ini pun berisi konsep teori hingga kerangka yang sesuai dengan pembahasan penelitian ini.

BAB III mengenai metode penelitian berisi tentang proses dilakukannya penelitian ini untuk mengetahui alur penelitian yang akan dilakukan mulai dari pendekatan hingga penelitian ini dapat dijalankan.

Bab IV mengenai temuan dan pembahasan berisi tentang temuan penelitian berdasarkan pengolahan dan analisis data dengan berbagai kemungkinan sesuai yang tercantum dalam rumusan masalah serta membahas temuan penelitian untuk menjawab pertanyaan yang sudah dirumuskan sebelumnya.

Bab V mengenai simpulan, implikasi dan rekomendasi berisi tentang penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis yang ditemukan sekaligus hal penting yang dapat dimanfaatkan dari hasil penelitian tersebut.