

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Prestasi belajar merupakan salah satu pengukur dalam menentukan keberhasilan pendidikan. Prestasi belajar juga memiliki fungsi sebagai indikator kecerdasan setiap siswa serta daya serap siswa terhadap pelajaran. Pendidikan merupakan aktivitas yang dilakukan secara sadar, teratur, sengaja, dan terencana dengan tujuan mengubah atau mengembangkan kemampuan yang diinginkan. Prestasi belajar dan pendidikan adalah satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Prestasi belajar pada dasarnya adalah perwujudan dari suatu pendidikan melalui kegiatan belajar dan mengajar.

Belajar merupakan proses yang mengakibatkan adanya suatu pembaharuan atau perubahan pada kecakapan dan tingkah laku (Wina, 2009). Faktor yang memengaruhi belajar dan prestasi belajar yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang memengaruhi belajar dan prestasi belajar meliputi kematangan mental dan fisik, kecerdasan, minat dan motivasi, pengetahuan dan keterampilan, serta karakteristik pribadi. Selain itu, faktor dalam diri yang turut memengaruhi belajar dan prestasi belajar yaitu faktor jasmani, kesehatan, serta kelelahan. Faktor eksternal yang memengaruhi belajar dan prestasi belajar meliputi guru, keluarga, sarana dan prasarana pendidikan, serta lingkungan sekitar (Slameto, 2010).

Berdasarkan faktor yang memengaruhi prestasi belajar, salah satu yang memengaruhinya adalah tidur. Tidur merupakan proses fisiologis yang penting yang dialami oleh manusia dan memberi pengaruh yang besar bagi kesehatan fisik

serta psikologi terutama pada siswa yang berada dalam proses belajar. Kualitas tidur merupakan kemampuan diri manusia untuk menjaga tidur selama periode tidur demi mendapat jumlah tidur REM (*Rapid Eye Movement*) dan tidur NREM (*Non Rapid Eye Movement*) yang sesuai (Kozier *et al*, 2011). Kualitas tidur sangat dibutuhkan oleh semua orang, mulai dari pekerja hingga pelajar. Kualitas tidur dibutuhkan agar seseorang tidak mengalami kelelahan (Sugiono, 2018). Kualitas tidur dikatakan baik apabila seseorang tidak mengalami masalah dalam tidur serta tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur. Manusia memerlukan tidur yang cukup agar tubuh dapat beroperasi dengan baik. Tubuh melakukan proses pemulihan ketika tidur demi memulihkan daya tahan tubuh hingga tubuh dalam keadaan yang optimal (Hidayat, 2006).

Kebutuhan tidur setiap orang berbeda, hal tersebut berdasarkan dari usia masing-masing. Demi dapat melakukan aktivitas yang normal, manusia harus memenuhi kebutuhan tidur. Pola tidur yang tidak baik mengakibatkan gangguan terhadap keseimbangan psikologi dan fisiologis. Dampak fisiologis yang dialami seperti menurunnya aktivitas sehari-hari, penurunan daya tahan tubuh, timbulnya rasa lelah, serta tidak normalnya tanda-tanda vital (Potter & Perry, 2010). Menurut Wicaksono *et al.* (2012), kelelahan termasuk kedalam salah satu penyebab yang memengaruhi kualitas tidur.

Menurut Nilifda *et al.* (2016), rendahnya waktu tidur akan berakibat pada penurunan kemampuan dalam membuat keputusan, berkonsentrasi, dan berpartisipasi dalam kegiatan sehari-hari. Remaja yang mengalami gangguan dalam proses pembelajaran diakibatkan oleh lelah dan rasa kantuk yang diakibatkan dari kurangnya tidur menyebabkan menurunnya konsentrasi belajar. Menurut

Nilifda *et al.* (2016) penyebab gangguan tersebut bersifat eksternal seperti memenuhi pengerjaan tugas hingga larut malam, kegiatan ekstra kurikuler yang padat hingga menyita waktu tidur, memikirkan sesuatu yang mengakibatkan tubuh tetap terjaga, serta kurangnya kesadaran dan kurangnya pemahaman mengenai dampak yang dapat ditimbulkan oleh waktu tidur. Dampak lain yang dapat ditimbulkan dari kualitas tidur yang buruk meliputi emosi yang sulit diatur, daya tahan tubuh yang menjadi lemah serta menurunnya konsentrasi (Potter & Perry, 2010). Selain dari faktor akademik, faktor penggunaan teknologi sebelum tidur dapat turut mengganggu kuantitas dan kualitas tidur seperti alat pemutar musik, telepon genggam, komputer, *video games*, dan alat elektronik lainnya. Lampu atau cahaya yang berasal dari alat-alat tersebut akan memengaruhi sekresi dari hormon melatonin. Hormon ini disekresi oleh glandula pineal yang memiliki fungsi dalam mengatur irama sirkadian. Cahaya dari alat-alat elektronik tersebut akan menekan hormon melatonin dalam tubuh (Hershner & Chervin, 2014).

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2019), variasi durasi waktu tidur bagi anak SMA usia antara 16 s.d. 18 tahun dibagi menjadi 3 durasi yaitu durasi waktu tidur rendah yaitu dengan durasi waktu tidur kurang dari 8 jam; durasi waktu normal yaitu dengan durasi waktu tidur 8 jam; dan durasi waktu tidur yang panjang yaitu dengan durasi waktu tidur lebih dari 8 jam. Bagi seseorang yang memiliki durasi waktu tidur normal (durasi waktu tidur berkisar antara 7,5 s.d. 8,5 jam), akan menunjukkan tanda psikologis dan fisik yang baik. Tanda psikologis dan fisik yang ditunjukkan seperti ekspresi wajah yang segar, tidak adanya kantung mata, tidak mengalami kelelahan, tidak merasakan kantuk yang berlebihan dan memiliki kemampuan konsentrasi yang baik. Pada individu yang mengalami durasi

waktu tidur kurang dari 7 jam, akan menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur. Tanda yang ditunjukkan seperti ekspresi wajah yang lelah, adanya kantung mata, mengalami kelelahan, merasakan rasa kantuk yang berlebihan dan memiliki kemampuan konsentrasi yang rendah atau buruk (Potter & Perry, 2010). Menurut Wicaksono *et al.* (2012), individu yang mengalami durasi waktu tidur lama yaitu lebih dari 9 jam/hari akan menunjukkan gejala seperti ekspresi wajah yang lesu, mata membengkak, akan mudah merasakan lelah, dan memiliki kemampuan konsentrasi yang rendah. Listiani (2005), mengemukakan berdasarkan penelitiannya bahwa individu yang mengalami gangguan terhadap waktu tidur saat malam hari akan mengalami mengantuk dan rasa lelah disiang hari sehingga tingkat konsentrasi menurun saat belajar dan mengakibatkan menurunnya prestasi belajar.

Rerata siswa SMA Negeri 1 Mengwi kurang memperhatikan durasi waktu tidur mereka. Hal tersebut diketahui berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan. Sebanyak 17 dari 28 siswa mengalami durasi waktu tidur yang tidak normal (lebih atau kurang dari 8 jam). Ketika kegiatan belajar mengajar berlangsung, banyak siswa yang menunjukkan tanda-tanda kualitas tidur buruk terutama menunjukkan tingkat kelelahan dan konsentrasi yang berbeda-beda. Kelelahan yang ditunjukkan oleh para siswa yaitu menurunnya perhatian, timbulnya rasa kantuk, ketelitian menurun, dan pikiran melemah yang dapat dilihat dari konsentrasi yang semakin menurun. Gejala yang dialami siswa bersinergi dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Awal (2017). Tingkat kelelahan siswa yang berbeda-beda berdasarkan data penelitian pendahuluan yaitu berkisar antara 47 s.d. 110 dengan rerata sebesar 84,43 dengan kategori agak lelah. Berdasarkan hasil penelitian pendahuluan, dilakukannya observasi awal dan wawancara. Pada hasil

observasi awal dan wawancara terhadap perwakilan siswa di SMA Negeri 1 Mengwi pada bulan November 2019, siswa merasakan kelelahan dikarenakan durasi waktu tidur mereka yang tidak normal. Menurut Linton *et al.* (2016), durasi waktu tidur memiliki pengaruh terhadap kelelahan yang dirasakan oleh siswa.

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan, sebanyak 28 orang perwakilan siswa kelas XI MIPA SMA Negeri 1 Mengwi mengalami kelelahan belajar dengan kategori agak lelah yang diakibatkan oleh durasi waktu tidur yang tidak normal. Sebanyak 15 orang siswa mengalami tidur dengan durasi kurang dari 8 jam, 9 orang mengalami durasi waktu tidur normal berkisar antara 8 jam, dan 4 orang mengalami durasi waktu tidur lebih dari 8 jam. Dampak dari kurangnya waktu tidur tidak hanya pada kelelahan, tetapi turut berdampak pada konsentrasi belajar siswa. Berdasarkan hal tersebut, penelitian mengenai variasi durasi waktu tidur terhadap kelelahan dan konsentrasi siswa perlu dilakukan.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, variasi durasi waktu tidur yang dikaitkan dengan kelelahan dan konsentrasi siswa di SMA Negeri 1 Mengwi dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut :

1. Padatnya kegiatan dan tugas akademik di SMA Negeri 1 Mengwi memberikan dampak pada waktu tidur siswa. Waktu tidur yang tidak normal menyebabkan terjadinya kelelahan dan penurunan konsentrasi. Berdasarkan hasil wawancara, diketahui bahwa siswa di SMA Negeri 1 Mengwi memiliki durasi waktu tidur yang tidak normal (lebih atau kurang dari 8 jam) yang dapat menyebabkan kelelahan dan penurunan konsentrasi.

2. Durasi waktu tidur yang tidak normal (lebih atau kurang dari 8 jam) yang dialami siswa di SMA Negeri 1 Mengwi dapat mengakibatkan terjadinya penurunan kualitas tidur.
3. Kelelahan yang dialami siswa di SMA Negeri 1 Mengwi dapat disebabkan oleh rendahnya kualitas tidur. Rendahnya kualitas tidur diakibatkan oleh durasi waktu tidur yang tidak normal. Dari penelitian pendahuluan yang telah dilakukan, siswa mengalami kelelahan dengan rerata 84,43 (dalam kategori agak lelah).
4. Konsentrasi yang rendah yang dialami siswa dapat disebabkan oleh durasi waktu tidur siswa yang tidak normal. Dari penelitian pendahuluan yang telah dilakukan, siswa mengalami konsentrasi dengan rerata 94,11 (dalam kategori tingkat konsentrasi rendah).

### **1.3 Pembatasan Masalah**

Pada penelitian ini permasalahan yang diteliti dibatasi oleh masalah yang berkaitan dengan variasi durasi waktu tidur yang dikaitkan dengan kelelahan dan konsentrasi siswa. Penelitian ini hanya mengungkap peningkatan kelelahan dan penurunan konsentrasi siswa. Pembatasan masalah tersebut disebabkan oleh urgensi pemecahan terhadap masalah yang ada dalam proses pembelajaran.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan, dapat dibuat rumusan masalah sebagai berikut.

1. Apakah variasi durasi waktu tidur mengakibatkan perbedaan kelelahan siswa kelas XI ?

2. Apakah variasi durasi waktu tidur mengakibatkan perbedaan konsentrasi siswa kelas XI ?

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah, tujuan yang diharapkan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Variasi durasi waktu tidur mengakibatkan perbedaan kelelahan siswa kelas XI.
2. Variasi durasi waktu tidur mengakibatkan perbedaan konsentrasi siswa kelas XI.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini terbagi menjadi 2 yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis.

#### **1.6.1 Manfaat Teoritis**

Manfaat teoritis yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Bagi siswa, dapat menambah wawasan mengenai durasi waktu tidur yang baik serta dampak yang diakibatkan oleh durasi waktu tidur yang tidak baik.
2. Bagi mahasiswa, dapat digunakan sebagai acuan dalam pengembangan ilmu dibidang pendidikan yang berkaitan dengan durasi waktu tidur.
3. Bagi guru, dapat digunakan sebagai acuan dalam mengembangkan pembelajaran yang baik bagi siswa tanpa mengganggu durasi waktu tidur mereka.

#### **1.6.2 Manfaat Praktis**

Manfaat praktis yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Bagi siswa, dapat diterapkan untuk memperbaiki kualitas dan durasi tidurnya.

2. Bagi guru, dapat diimplementasikan dalam mempertimbangkan pemberian tugas rumah dan pengelolaan kelas.
3. Bagi masyarakat, penelitian ini dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari sehingga masyarakat dapat menerapkan waktu tidur sehat sehingga tidak mengganggu aktivitas sehari-hari.

