

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Menurut KBBI, mahasiswa merupakan orang yang belajar di perguruan tinggi. Mahasiswa memiliki peran penting dalam mewujudkan cita-cita pembangunan nasional (Wulan & Abdullah, 2014). Mahasiswa tahun pertama merupakan mahasiswa yang baru memasuki dunia perkuliahan dan berada pada semester 1 dan 2 yang sedang mengalami perubahan dari predikat siswa ke mahasiswa, sehingga memerlukan adaptasi. Beberapa hal yang harus disesuaikan oleh mahasiswa baru yaitu manajemen waktu untuk kegiatan akademik, non-akademik, waktu olahraga, waktu istirahat, adaptasi sosial, dan adaptasi lingkungan tempat tinggal (Iqbal, 2017). Maka, manajemen waktu yang tidak baik akan berdampak negatif pada pola hidup khususnya waktu tidur mahasiswa perantau (Iqbal, 2017).

Mahasiswa dianggap memiliki intelegensi yang tinggi dibandingkan orang awam, sehingga dalam menilai intelegensi secara umum dapat dilihat dari prestasi belajar yang dicapainya. Prestasi belajar mahasiswa merupakan hasil yang meliputi kemampuan baru yang didapat dengan usaha maksimal dan memiliki sifat relatif tetap, serta menjadi milik individu yang belajar (Oktavianingtyas, 2013). Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi prestasi belajar adalah konsentrasi pada saat kegiatan belajar berlangsung, apabila lingkungan tidak menunjang dan menyebabkan konsentrasi terganggu, maka akan berpengaruh pada prestasi yang diraih (Oktavianingtyas, 2013). Menjaga konsentrasi pada saat kegiatan belajar berlangsung termasuk hal penting dalam meraih prestasi, hal tersebut bertujuan untuk memaksimalkan proses pemahaman bahan ajar yang dipelajari.

Menurut KBBI, konsentrasi adalah pemusatan perhatian atau pikiran pada suatu hal, maka konsentrasi belajar merupakan pemusatan seluruh perhatian dan pikiran terhadap objek ajar ketika pembelajaran berlangsung. Tidak semua mahasiswa memiliki daya konsentrasi dalam jangka waktu yang lama. Konsentrasi dan pemahaman individu dapat dipengaruhi oleh neurotransmitter serotonin yang apabila individu memiliki kebiasaan tidur yang buruk, senyawa tersebut akan

terganggu keseimbangannya (Sinulingga *et al.*, 2019). Hal tersebut dapat menyebabkan konsentrasi berkurang, mengganggu kemampuan berbahasa, mengurangi pemahaman apa yang sedang dibaca, serta tidak dapat menyimpulkan apa yang sedang didengar, sehingga kurangnya tidur pada individu dapat menyebabkan performa belajar seseorang menurun (Sinulingga *et al.*, 2019). Pernyataan tersebut didukung dengan penelitian yang berjudul “Hubungan Kuantitas Tidur dengan Tingkat Konsentrasi pada Mahasiswa Stambuk 2014 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Pada Tahun 2017” dengan hasil sebanyak 36 orang (37,4%) yang memiliki kuantitas tidur kurang dengan tingkat konsentrasi buruk dan sebanyak 2 orang (2,0%) memiliki kuantitas tidur yang kurang dengan tingkat konsentrasi yang baik. Sebaliknya, sebanyak 19 orang (19,7%) memiliki kuantitas tidur yang cukup disertai dengan tingkat konsentrasi yang baik dan hanya 1 orang (1,0%) yang memiliki kuantitas tidur yang cukup tapi tingkat konsentrasi buruk. Penelitian tersebut menggunakan *Stroop Test* untuk variabel tingkat konsentrasi, dengan tingkatan konsentrasi baik, sedang, dan buruk (Sinulingga *et al.*, 2019). Dari hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa lebih dominan mahasiswa dengan kuantitas tidur cukup yang dapat berkonsentrasi dengan baik, maka terdapat hubungan antara kuantitas tidur dengan tingkat konsentrasi pada mahasiswa. Kuantitas tidur yang cukup dengan durasi tidur sesuai dengan kebutuhan umurnya serta tidur lelap tidak terbangun merupakan salah satu indikasi pola tidur seseorang sudah baik (Roshifanni, 2016).

Tidur merupakan salah satu kebutuhan penting untuk manusia, karena manusia dapat bertahan hidup lebih lama tanpa makanan dibandingkan tanpa tidur. Dengan tanpa makanan manusia masih mampu bertahan hidup sekitar 40 hari, tanpa minuman manusia mampu bertahan hidup sekitar 3 hari, tanpa udara kemampuan bertahan hidup manusia hanya dalam hitungan menit, sedangkan tanpa tidur manusia hanya mampu bertahan hidup selama 11 hari (Marpaung, P *et al.*, 2013). Pola tidur adalah model, bentuk atau corak tidur dalam jangka waktu yang relatif menetap dan meliputi (1) jadwal jatuh (masuk) tidur dan bangun, (2) irama tidur, (3) frekuensi tidur dalam sehari, (4) mempertahankan kondisi tidur, dan (5) kepuasan tidur (Prayitno, 2002). Maka, pola tidur merupakan kebiasaan jadwal tidur seseorang, seperti waktu kebiasaan tidur pada malam hari, waktu kebiasaan

tidur pada siang hari, ataupun waktu kebiasaan tidur yang sebagian di malam hari dan sebagian lainnya di siang hari, hal tersebut mungkin saja dilakukan demi memenuhi kebutuhan tidurnya.

Pada proses adaptasi bagi mahasiswa baru dapat menyebabkan pola tidur yang tidak beraturan. Hal tersebut diperkuat dengan studi pendahuluan yang telah dilakukan pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta angkatan 2020. Hasil dari studi pendahuluan tersebut menyatakan 40,7% mahasiswa setuju dan 33,3% sangat setuju dengan pernyataan bahwa semenjak menjadi mahasiswa, waktu tidur menjadi lebih sedikit. Sedangkan yang tidak mengalami perubahan jam tidur hanya 25,9%. Dilansir dari sleepeducation.org situs resmi yang dikelola oleh American Academy of Sleep Medicine, The Centers for Disease Control and Prevention (CDC) tidur yang baik dianjurkan dilakukan pada malam hari, dengan kebutuhan tidur untuk individu dewasa selama 7 jam lebih dalam semalam. Manfaat dari tidur yang benar tidak hanya membutuhkan durasi tidur yang cukup, namun membutuhkan juga waktu yang tepat, keteraturan harian, kualitas tidur yang baik, dan tidak adanya gangguan tidur. Adapun mahasiswa baru yang memiliki pola tidur berantakan, belum tentu tidak memenuhi durasi waktu kebutuhan tidurnya. Banyaknya mahasiswa yang terjaga semalaman mencuri waktu kosong pada siang hari untuk tidur.

American Academy of Sleep Medicine memperkirakan sebanyak 35% orang dewasa tidak cukup tidur. Ini terjadi pada sekitar 84 juta orang dewasa yang tidur kurang dari waktu yang disarankan, yaitu 7 jam atau lebih (sleepeducation.org, 2019). Faktanya, banyaknya mahasiswa yang memiliki kegiatan berlebih, seperti mengambil kursus, bekerja paruh waktu ataupun untuk bersosialisai, hal tersebut menyebabkan penurunan nilai. Kebiasaan buruk pada mahasiswa saat menjelang ujian yaitu menghabiskan waktu sepanjang malam untuk belajar sehingga terjaga sampai dini hari. Dalam jangka panjang, memungkinkan hal tersebut akan mempengaruhi keterampilan belajar, seperti daya ingat dan konsentrasi. Menurut National Alliance on Mental Illness, kurang tidur menyebabkan 44% mahasiswa mengalami gejala depresi. Selain itu, 80% merasa kewalahan dengan tanggung jawab akademisnya, dan 50% mengalami kecemasan. Pola tidur yang baik dapat dimulai pada jam 8 malam ataupun dapat dimulai dari pukul 9/10/11/12 malam, lalu

tidur selama 7 jam atau lebih (sleepeeducation.org, 2019). Maka, dapat dikatakan bahwa kebiasaan tidur di waktu tidak semestinya seperti disiang hari merupakan pola tidur yang buruk.

Menurut studi mengenai durasi tidur dan kualitas tidur, bahwa terjaga semalaman pada 1 hari sebelum pelaksanaan ujian tidak memiliki hubungan dengan kinerja akademik mahasiswa, melainkan kebiasaan tidur beberapa minggu atau beberapa bulan sebelum ujian memiliki hubungan erat dengan kinerja akademik mahasiswa (Okano *et al.*, 2019). Studi lain yang dilakukan di Jepang, menyatakan bahwa tertidur di kelas adalah fenomena umum di kalangan mahasiswa di universitas Jepang. Ada beberapa kemungkinan alasan untuk hal tersebut, yaitu kelelahan karena rutinitas sehari-hari seperti bepergian, sulit berkonsentrasi dalam kelas 90 menit, atau karena kurangnya motivasi untuk belajar. Hasil dari penelitian tersebut adalah mahasiswa yang dapat meningkatkan motivasi belajarnya pun tetap tidak dapat mencegah kejadian tertidur dalam kelas (Mihara, 2018).

Sedangkan di Indonesia juga dilakukan penelitian dengan judul “Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 FK Universitas Andalas” yang menunjukkan hasil bahwa sebanyak 51 mahasiswa (65%) memiliki kualitas tidur dan prestasi akademik yang baik, 27 mahasiswa (35%) memiliki kualitas tidur yang baik dengan prestasi akademik yang kurang baik, 43 mahasiswa (43%) memiliki kualitas tidur yang buruk dengan prestasi akademik yang baik, dan 56 mahasiswa (57%) memiliki kualitas tidur yang buruk dan prestasi akademik yang kurang baik. Maka penelitian tersebut menyimpulkan adanya hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa pendidikan dokter angkatan 2010 Fakultas Kedokteran Universitas Andalas, di mana banyaknya mahasiswa yang menahan kantuk di kelas menjadi alasan utama konsentrasinya terganggu. Rasa kantuk dapat disebabkan oleh kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur merupakan hal yang meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif tidur, seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk bisa tertidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti kedalaman dan kepulasan tidur (Nilifda *et al.*, 2016). Adapun studi mengenai hubungan kualitas tidur dengan tingkat konsentrasi belajar menunjukkan hasil bahwa ada hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan tingkat konsentrasi mahasiswa

kebidanan tingkat I dan II Universitas Batam (Adlas & Anjani, 2017). Hasil tersebut sesuai dengan pernyataan pada penelitian yang dilakukan Pitaloka dkk tahun 2015 yang menyatakan bahwa tingkat konsentrasi belajar mahasiswa dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal seperti kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur yang buruk menimbulkan manifestasi klinis seperti mengantuk dan fatigue yang dapat menyebabkan ketidakmampuan untuk berkonsentrasi dan berpikir dengan jelas (Pitaloka *et al.*, 2015). Sejalan dengan pernyataan tersebut, hasil dari studi pendahuluan yang dilakukan pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta 2020 menyatakan 53% mahasiswa tidak dapat mengikuti pembelajaran dengan baik saat mengantuk, 34,1% merasa ragu dapat mengikuti pembelajaran dengan baik saat mengantuk. Hanya 12,9% yang merasa yakin dapat mengikuti pembelajaran dengan baik walaupun mengantuk.

Konsentrasi belajar yang baik juga dibutuhkan guna memaksimalkan efektivitas kegiatan belajar-mengajar, terlebih lagi pada tingkat perguruan tinggi, mahasiswa sebagai pelajar dituntut lebih aktif dalam mengeksplor bahan ajar dan memaksimalkan penggunaan media pembelajaran seperti internet dan perpustakaan guna mencari sumber bahan ajar yang relevan. Dewasa ini, banyak kegiatan belajar-mengajar dilaksanakan secara daring. Mengingat adanya himbauan pemerintah mengenai pelaksanaan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) secara serentak dari bulan April lalu, maka baik siswa maupun mahasiswa mengikuti proses pembelajaran dari rumah. Kegiatan belajar-mengajar yang berlangsung dari rumah memungkinkan berkaitan dengan lingkungan keluarga.

Lingkungan keluarga merupakan tempat pertama seorang individu mendapatkan pendidikan. Unsur dalam lingkungan keluarga yang mempengaruhi pembelajaran antara lain cara orang tua mendidik, suasana rumah, keadaan ekonomi keluarga, perhatian kedua orang tua, dan relasi antar anggota keluarga (Slameto, 2015). Kegiatan belajar yang berlangsung secara PJJ ataupun normal (non-PJJ) sama-sama dipengaruhi oleh lingkungan keluarga. Pendapat tersebut dinyatakan dalam penelitian yang dilakukan oleh Oktavianingtyas pada tahun 2013, bahwa beberapa dari variabel bebas yang mempengaruhi prestasi belajar dalam penelitian tersebut adalah lingkungan fisik belajar dan keadaan ekonomi keluarga. Adapun hasil studi lain yang berjudul Pengaruh Motivasi, Faktor Keluarga,

Lingkungan Kampus dan Aktif Berorganisasi terhadap Prestasi Akademik yang dilakukan oleh Shaleh pada tahun 2016, menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara faktor keluarga dengan prestasi akademik mahasiswa Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan IAIN Walisongo Semarang, di mana salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi belajar adalah daya konsentrasi. Hal tersebut diperkuat dengan pernyataan Novianti dalam penelitiannya pada tahun 2019 yang menyatakan bahwa permasalahan yang terjadi pada saat proses pembelajaran berlangsung yaitu sebagian besar pelajar tidak berkonsentrasi karena hal-hal yang mengganggu, seperti lingkungan belajarnya. Berdasarkan pernyataan tersebut, lingkungan belajar dapat mempengaruhi konsentrasi belajar seseorang. Maka dengan adanya kebijakan pembelajaran jarak jauh (PJJ) yang diterapkan secara serentak dari bulan April 2020 lalu, lingkungan belajar yang dimaksud bukanlah sekolah ataupun kampus melainkan lingkungan keluarga. Penelitian lain yang dilakukan oleh Hermawan dkk pada tahun 2020 dengan judul Pengaruh Lingkungan Keluarga, Lingkungan Kampus, dan Lingkungan Masyarakat Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa menyatakan bahwa lingkungan belajar berupa lingkungan masyarakat, lingkungan kampus dan lingkungan keluarga berpengaruh secara signifikan dalam meningkatkan prestasi belajar mahasiswa, di mana faktor internal yang mempengaruhi prestasi belajar yaitu konsentrasi pada saat pembelajaran berlangsung. Hasil dari studi pendahuluan yang telah dilakukan menyatakan sebesar 62,3% merasa terganggu apabila kondisi keluarga tidak kondusif pada saat pembelajaran berlangsung, sebesar 21,2% merasa ragu. Hanya sebesar 16,5% yang merasa dapat mengikuti pembelajaran dengan baik walaupun kondisi keluarga tidak kondusif. Selain itu, sebesar 77,7% setuju dengan pernyataan bahwa adanya dukungan orang tua berdampak pada semangat belajar. Sebaliknya, sebesar 63,5% mahasiswa setuju dengan pernyataan sulit berkonsentrasi pada saat pembelajaran berlangsung ketika sedang bertengkar dengan orang tua dan saudara.

Berdasarkan beberapa penelitian sebelumnya yang telah dijabarkan, menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi akademik, kualitas tidur dengan tingkat konsentrasi, pola tidur dengan kinerja akademik, serta lingkungan keluarga dengan prestasi belajar. Di mana, prestasi akademik dan kinerja akademik merupakan hal yang mencakup konsentrasi belajar

sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi. Selain itu, kualitas tidur merupakan kedalaman dan makna dari tidur itu sendiri, sedangkan pola tidur lebih kepada kebiasaan jadwal tidur seseorang. Adapun individu yang memenuhi kuantitas tidurnya tetapi dengan pola tidur yang buruk, memungkinkan mengganggu aktivitas belajarnya karena timbulnya rasa kantuk yang mengganggu konsentrasi, terutama pada individu dengan lingkungan keluarga yang memiliki kebiasaan tidur larut. Lingkungan keluarga yang tidak kondusif memungkinkan dapat mengganggu tingkat konsentrasi individu saat kegiatan belajar berlangsung. Oleh karena itu, disebabkan pada penelitian sebelumnya belum ada yang meneliti mengenai Hubungan Antara Pola Tidur dan Lingkungan Keluarga dengan Tingkat Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Tahun Pertama, maka hal tersebut menjadi alasan dipilihnya judul yang telah disebutkan untuk penelitian yang akan dilakukan.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka permasalahan dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Mahasiswa tahun pertama yang kesulitan beradaptasi dapat berakibat pada turunnya prestasi belajar.
2. Penurunan prestasi belajar mahasiswa tahun pertama banyak disebabkan oleh buruknya adaptasi sosial, adaptasi lingkungan, serta ketidakmampuan dalam manajemen waktu akademik dan non akademik.
3. Ketidak mampuan manajemen waktu pada mahasiswa tahun pertama dapat menyebabkan pola tidur yang buruk. Maka, dalam jangka panjang, kurang tidur pada mahasiswa menyebabkan penurunan keterampilan belajar yaitu daya konsentrasi.
4. Tidak terpenuhinya unsur lingkungan keluarga seperti kurangnya perhatian kedua orang tua, suasana rumah tidak kondusif, dan relasi antar anggota keluarga yang kurang baik dapat mempengaruhi daya konsentrasi dalam kegiatan belajar.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan beberapa masalah yang telah dipaparkan, maka peneliti membatasi penelitian ini pada hubungan antara pola tidur dan lingkungan keluarga dengan tingkat konsentrasi belajar pada mahasiswa tahun pertama.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, rumusan masalah bagi penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat hubungan antara pola tidur dengan tingkat konsentrasi belajar pada mahasiswa tahun pertama?
2. Apakah terdapat hubungan antara lingkungan keluarga dengan tingkat konsentrasi belajar pada mahasiswa tahun pertama?
3. Apakah terdapat hubungan bersama-sama antara pola tidur dan lingkungan keluarga dengan tingkat konsentrasi belajar pada mahasiswa tahun pertama?

1.5 Manfaat Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kegunaan, baik secara teoritis maupun praktis. Adapun kegunaan tersebut antara lain:

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan untuk pengembangan teori ilmu keluarga.

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Penyusun dapat menambah wawasan mengenai pentingnya menjaga pola tidur yang baik, pentingnya memiliki hubungan dan kondisi keluarga yang harmonis, serta memahami bahwa daya konsentrasi dapat berpengaruh pada prestasi belajar.
2. Bagi Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga (PKK) dapat menjadi sumbangan pemikiran atau referensi bagi mahasiswa PKK yang melakukan penelitian selanjutnya.

3. Bagi Universitas Negeri Jakarta, dapat menjadi referensi dan sumbangan untuk mahasiswa yang akan melakukan penelitian terkait pola tidur, lingkungan keluarga dan tingkat konsentrasi belajar.
4. Bagi keluarga khususnya orang tua dan mahasiswa dapat mengetahui pentingnya menjaga pola tidur dan suasana rumah agar meminimlisir penurunan keterampilan belajar.
5. Bagi Pemerintah terutama instansi dan organisasi keluarga di masyarakat seperti Lembaga Konsultasi Kesejahteraan Keluarga (LK3), dan sebagainya bermanfaat sebagai bahan referensi dalam rangka upaya mengoptimalkan kesejahteraan keluarga dan mengoptimalkan mahasiswa sebagai penerus bangsa yang berkualitas.

