

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tidur merupakan suatu kebutuhan dasar setiap manusia dan setiap kebutuhan dasar dari manusia harus dipenuhi. Tidak hanya sebagai kebutuhan dasar, tidur juga merupakan hal yang umum setiap orang tidak dapat terlepas dari tidur. Dapat dikatakan umum karena setiap orang dimanapun ia berada pasti membutuhkan tidur dan tidak ada orang yang tidak pernah tidur. Hal tersebut telah membuktikan bahwa tidur merupakan suatu hal yang penting bagi setiap individu dalam kehidupannya (Kozier : 2000).

Pola tidur menunjukkan adanya kemampuan individu untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat yang sesuai dengan kebutuhannya. Kualitas tidur yang buruk mengakibatkan kesehatan fisiologis dan psikologis menurun. Secara fisiologis, kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan rendahnya tingkat kesehatan individu dan meningkatkan kelelahan atau mudah letih. Secara psikologis, rendahnya kualitas tidur dapat mengakibatkan ketidakstabilan emosional, kurang percaya diri, impulsif yang berlebihan dan kecerobohan.

Data dari kementerian kesehatan Indonesia usia 0-1 Bulan Bayi yang usianya baru mencapai 2 bulan, umumnya membutuhkan tidur 14-18 jam setiap hari usia 1- 18 Bulan Pada usia ini, bayi membutuhkan waktu

tidur 12-14 jam setiap hari termasuk tidur siang. Tidur cukup akan membuat tubuh dan otak bayi berkembang baik dan normal. Usia 3-6 Tahun Kebutuhan tidur yang sehat di usia anak menjelang masuk sekolah ini, mereka membutuhkan waktu untuk istirahat tidur 11-13 jam, termasuk tidur siang. Menurut penelitian, anak usia di bawah enam tahun yang kurang tidur, akan cenderung obesitas di kemudian hari. Usia 6-12 tahun. Anak usia ini membutuhkan waktu tidur 10 jam. Menurut penelitian, anak yang tidak memiliki waktu istirahat yang cukup, dapat menyebabkan mereka menjadi hiperaktif, tidak konsentrasi belajar, dan memiliki masalah pada perilaku di sekolah. Usia 12-18 tahun Menjelang remaja, kebutuhan tidur yang sehat adalah 8-9 jam. Studi menunjukkan bahwa remaja yang kurang tidur, lebih rentan terkena depresi, tidak fokus dan punya nilai sekolah yang buruk. Usia 18-40 tahun Orang Dewasa membutuhkan waktu tidur 7 - 8 jam setiap hari. Para dokter menyarankan bagi mereka yang ingin hidup sehat untuk menerapkan aturan ini pada kehidupannya. Lansia kebutuhan tidur terus menurun, cukup 7 jam perhari. Demikian juga jika telah mencapai lansia yaitu 60 tahun ke atas, kebutuhan tidur cukup 6 jam per hari¹

Data dari The National Sleep Foundation, Amerika Serikat, menyebutkan bahwa orang dewasa harus tidur sekitar 30 persen dari waktu 24 jam atau sekitar 6-8 jam sebaiknya dipergunakan untuk tidur.² Jumlah

¹ <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/kebutuhan-tidur-sesuai-usia> “Kebutuhan Tidur Sesuai Usia”

² Purnama, Pande Putu. 2009. Hubungan Tingkatan Kecemasan dan Gangguan Pola tidur pada Pasien Pertama Kali Dirawat Inap di Ruang Perawatan Umum Rumah Sakit PUSAT Angkatan Darat Gatot Subroto Jakarta. Jakarta.

tidur yang cukup, penting bagi kesehatan mental dan fisik, fungsi kognitif, memori dan belajar. Syarat tidur untuk orang dewasa bervariasi, tetapi 7-8 jam per hari dianggap normal untuk orang dewasa. Telah dilaporkan bahwa kurang tidur dapat menyebabkan ketidakstabilan emosional, kehilangan memori, dan penurunan konsentrasi.

Berbagai penelitian telah dilakukan dan hasilnya menunjukkan bahwa kurang tidur berpengaruh pada prestasi akademik siswa dan juga menyebabkan gangguan suasana hati, ketidakefektifan beraktivitas, mengantuk, obesitas dan penurunan fungsi kognitif. Sebuah studi serupa dilakukan di Pakistan yang mengungkapkan fakta bahwa kerja terus-menerus dengan tidur yang kurang akan menyebabkan kemerosotan status kognitif dan perilaku. Ada berbagai alasan untuk kurangnya tidur pada remaja termasuk menonton TV dan internet. Studi yang dilakukan di Universitas kedokteran Pakistan menunjukkan bahwa 58,9 persen dari remaja tidur kurang dari 8 jam sehari dan penyebab paling umum dari kurang tidur ialah menonton TV dan mendengarkan musik. Stres pada remaja juga punya kontribusi sangat penting pada kemampuan remaja untuk tidur di malam hari. Selain itu, konsumsi kafein, merokok dan penyalahgunaan obat atau zat-zat yang dapat menghilangkan rasa kantuk akan dapat mempengaruhi prestasi akademik.³

Sebuah studi dilakukan di University Of Colorado menyatakan bahwa gangguan tidur dapat berpengaruh kinerja siswa di berbagai usia

³ Kazim M, Abrar A. 2011. *Sleep patterns and academic performance in students of a medical college in Pakistan. KUST Med J*; 3(2): 57-60.

(<http://www.kmu.edu.pk/article/view/8534/pdf>) diakses tanggal 20 januari 2020

maupun tingkat pendidikan lain.⁴ Keadaan tidur menyebabkan timbulnya 2 macam efek fisiologis utama yaitu : Pertama, efek pada system sarafnya sendiri dan kedua, efek pada system fungsional tubuh lainnya. Efek pada system saraf pusat tampaknya jauh lebih penting, karena kekurangan tidur tentu saja akan mempengaruhi fungsi system saraf pusat. Pola tidur yang baik sangat berperan penting dalam kemampuan berpikir dan belajar. “Memori” di otak kita akan terasa susah di akses . Sehingga kurang tidur akan menurunkan kemampuan konsentrasi anda sehingga akan berdampak pada menurunnya daya talar, dan kemampuan memecahkan masalah. Karena data dan informasi akan terasa susah dikeluarkan dari memori otak kita.

Mahasiswa adalah orang yang belajar di sekolah tingkat perguruan tinggi untuk mempersiapkan diri untuk suatu keahlian tingkat sarjana (Budiman.:2006). Mahasiswa merupakan orang yang mempunyai aktivitas yang sangat padat. Saat pagi sebagian besar mahasiswa harus bangun awal untuk mempersiapkan kuliahnya. Mahasiswa dapat mengalami kesulitan tidur adanya beban tugas juga menuntut mereka untuk terjaga hingga larut malam, bahkan hingga pagi hari karena harus menyelesaikan tugasnya. Prestasi belajar merupakan perubahan perilaku dan kemampuan secara keseluruhan yang dimiliki oleh siswa setelah belajar, yang wujudnya berupa kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotor (bukan hanya salah satu aspek potensi saja) yang disebabkan oleh pengalaman. Ada banyak faktor yang

⁴ *Ibid*

mempengaruhi prestasi belajar baik itu dari luar maupun dari dalam, yang termasuk dari luar individu itu yaitu salah satunya faktor lingkungan karena lingkungan merupakan bagian dari anak didik. Selama hidup anak didik tidak bisa menghindarkan diri dari lingkungan alami maupun lingkungan sosial budaya, sedangkan dari dalam individu yaitu faktor psikologis antara lain kecerdasan, bakat dan motivasi.

Prestasi belajar tidak dapat langsung terlihat, tanpa seseorang melakukan sesuatu yang memperlihatkan hasil belajar tersebut melalui prestasi belajar . Perbedaan tingkat hasil belajar antara orang yang satu dengan orang yang lain dalam mencapai apa yang dituju, merupakan akibat adanya perbedaan karakteristik individu. Orang yang sama dapat menghasilkan hasil yang berbeda dalam situasi yang berbeda sehingga dapat dikatakan bahwa hasil belajar dipengaruhi oleh faktor individu dan faktor situasi, hal ini sejalan dengan pendapat (Ngalim Purwanto:2006) yang menjelaskan bahwa: “Berhasil tidaknya belajar itu tergantung pada macam-macam faktor”. Setelah rentang waktu tertentu, biasanya pada akhir semester semua penilaian untuk masing-masing bidang studi ditulis dalam sebuah transkrip nilai yang disebut IPK (Indeks Prestasi Kumulatif). IPK inilah yang menjadi alat bukti keberhasilan atau kegagalan mahasiswa di universitas. Dari nilai ini, orang tua ,mahasiswa yang bersangkutan, dan dosen pengajar dapat melihat sendiri prestasi belajar yang dicapai mahasiswa.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian secara rinci mengenai “Pengaruh pola tidur dengan prestasi belajar Mahasiswa Pendidikan IPS Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Jakarta”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan paparan latar belakang masalah, maka peneliti mengidentifikasi masalah yang akan diteliti, yaitu sebagai berikut :

1. Apakah ada pengaruh pola tidur terhadap prestasi belajar mahasiswa Pendidikan IPS Universitas Negeri Jakarta?
2. Seberapa besar pengaruh pola tidur terhadap prestasi belajar mahasiswa Pendidikan IPS Universitas negeri Jakarta?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah diatas, penelitian ini akan dibatasi pada pengaruh pola tidur mahasiswa dengan prestasi belajar mahasiswa Pendidikan IPS Universitas Negeri Jakarta. variabel dependen (X) pada penelitian ini adalah pola tidur mahasiswa, sedangkan variabel independen (Y) pada penelitian ini adalah prestasi belajar mahasiswa.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, Identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang peneliti uraikan diatas, maka dapat di rumuskan masalah penelitian sebagai berikut :

“Apakah ada pengaruh pola tidur terhadap prestasi belajar mahasiswa Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Universitas Negeri Jakarta?”

E. Kegunaan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Pengaruh pola tidur terhadap prestasi belajar mahasiswa Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Universitas Negeri Jakarta.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi Instansi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada Prodi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial UNJ mengenai pembelajaran yang dilihat dari aspek psikologidan fisiologi mahasiswa.

2. Bagi Pendidikan

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi ilmiah yang bermanfaat dalam pengembangan pembelajaran yang berhubungan dengan pola tidur terhadap prestasi belajar.
- b. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi perpustakaan untuk mengembangkan wawasan serta pengetahuan.

3. Bagi Peneliti

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai tambahan wawasan ilmu pengetahuan serta keterampilan didalam menganalisa permasalahan yang terjadi dikalangan masyarakat mengenai hubungan pola tidur terhadap prestasi belajar.