

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Peningkatan kualitas sumber daya manusia sudah merupakan keharusan bagi bangsa Indonesia, apalagi pada era globalisasi yang menuntut kesiapan setiap bangsa untuk bersaing secara bebas. Pada era globalisasi bangsa berkualitas yang mampu bersaing dan berkompetisi. Hubungannya dengan budaya kompetisi tersebut, bidang pendidikan dipandang sebagai cara yang tepat untuk membentuk wahana sumber daya manusia yang berkualitas dan mendukung tercapainya tujuan pembangunan nasional. Melalui pendidikan, manusia mendapatkan pengetahuan, keterampilan, nilai, dan sikap sehingga dapat berpikir lebih sistematis, rasional, serta kritis terhadap permasalahan yang dihadapi (Saputro & Pardiman, 2012).

Peningkatan sumber daya manusia merupakan salah satu penekanan dari tujuan pendidikan. Menurut Undang-undang No.20 tahun 2003 tentang tujuan pendidikan nasional Bab II pasal 3 menyatakan bahwa: pendidikan nasional berfungsi untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak, serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa. Adapun tujuan pendidikan adalah untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab (Hasbullah, 2009).

Untuk mengetahui tercapainya tingkat keberhasilan pendidikan, maka perlu diadakan evaluasi. Evaluasi artinya penilaian terhadap tingkat keberhasilan peserta didik mencapai tujuan yang telah ditetapkan dalam sebuah program (Muhhibin, 2008). Berdasarkan UU Sisdiknas No.20 Tahun 2003 pasal 58 evaluasi hasil belajar peserta didik dilakukan untuk memantau proses, kemajuan, dan perbaikan hasil belajar peserta didik secara berkesinambungan. Hasil belajar dapat diketahui dari prestasi belajar yang diperoleh peserta didik. Prestasi belajar merupakan hasil dari pengukuran dan penilaian usaha belajar. Bukti keberhasilan

dari seseorang setelah memperoleh pengalaman belajar atau mempelajari sesuatu merupakan prestasi belajar yang dicapai oleh peserta didik dalam waktu tertentu (Slameto, 2013).

Menurut Slameto (2013) ada dua faktor yang memengaruhi keberhasilan siswa dalam belajar yaitu: faktor eksternal (yang berasal dari luar siswa) dan internal (dari dalam diri siswa). Faktor eksternal seperti lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat. Selain itu, faktor internal yang terdiri dari tiga tahap bagian yaitu faktor kelelahan (kelelahan jasmani dan rohani), faktor jasmaniah (kesehatan cacat tubuh), dan faktor psikologis (intelegensi, perhatian, minat bakat, motif, kematangan, keterampilan dan kesiapan belajar). Faktor tersebut dapat berpengaruh terhadap indeks prestasi belajar siswa terutama siswa yang mengalami kelelahan. Kelelahan siswa dibagi menjadi tiga faktor yaitu kelelahan indra siswa, kelelahan fisik siswa, dan kelelahan mental siswa. Dari ketiga faktor tersebut dapat diatasi dengan mengonsumsi makanan dan minuman yang bergizi, pola makan teratur, istirahat yang cukup, dan tidur yang optimal (Hidayat, 2006).

Tidur adalah aktivitas terpenting manusia. Bila aktivitas ini dapat dijalani seseorang dengan baik, maka efeknya akan mengenai berbagai dimensi kehidupan seseorang di waktu terjaga. Tidur memiliki pengaruh terhadap kewaspadaan, energi, konsentrasi, kecekatan reaksi, memengaruhi suasana hati, dan kesehatan yang prima (Narhori & Diana, 2005).

Sebagian besar umat manusia mengalami kualitas tidur yang kurang optimal, terutama pada masa remaja. Masa remaja adalah periode perkembangan dimana individu mengalami perubahan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, biasanya antara usia 12-21 tahun (Potter & Perry, 2009). Pada masa remaja terdapat perubahan yang dramatis dalam pola tidur-bangun meliputi durasi tidur berkurang, waktu tidur tertunda, dan perbedaan waktu tidur dihari sekolah maupun libur sekolah. Maka, kualitas tidur remaja juga cenderung berkurang (*National Sleep Foundation*, 2006). Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang, gelisah, lesu, apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata

bengkak, konjungtiva merah, sakit kepala, dan sering menguap atau mengantuk (Hidayat, 2006).

Menurut *National Sleep Foundation* (2006) yang melakukan survei di Amerika Serikat bahwa remaja yang berusia 11-17 tahun sebanyak 45% remaja mengalami tidak cukup tidur kurang dari delapan jam pada malam dihari sekolah. Penelitian Chen *et al.* (2006) menyatakan bahwa lebih dari 600 anak laki-laki dan perempuan berusia 13-18 tahun, sebanyak 54% mengatakan bahwa mereka secara teratur tidur kurang dari enam hingga delapan jam pada malam dihari sekolah. Prevalensi dari berbagai penelitian menunjukkan hasil yang bervariasi. Menurut hasil penelitian Liu *et al.* (2010) tentang *Sleep Pattern and Problems among Chinese Adolescent* yang dilakukan pada anak remaja di China. Penelitian ini menunjukkan sebanyak 18,8% melaporkan pola tidur yang buruk, 26,2% tidak merasa puas dengan masa tidurnya, 16,1% mengalami insomnia, dan 17,9% mengantuk pada siang hari, yang menyebabkan gangguan dalam konsentrasi dan proses belajar sehingga dapat memengaruhi hasil indeks prestasi belajar siswa. Penelitian Listiani (2005) tentang pengaruh kedisiplinan siswa dan iklim sekolah terhadap prestasi belajar siswa kelas II SMKN 5 Semarang. Hasil menunjukkan bahwa siswa yang mengalami gangguan pola tidur pada malam hari akan merasa lelah dan merasa mengantuk pada siang hari sehingga tidak konsentrasi dalam belajar dan menyebabkan nilai anak didik menurun.

Pola tidur berkembang sesuai dengan usia. Bayi baru lahir akan tidur hampir sepanjang waktu, tetapi setelah usia 6 bulan, bayi tidur sekitar 13 jam per hari. Anak usia 2 tahun memerlukan tidur 12 jam termasuk tidur siang, usia 4 tahun selama 10-12 jam, dan usia remaja sekitar 9 jam per hari (Berman *et al.*, 2008). Pada hari sekolah umumnya remaja memiliki waktu tidur lebih pendek sekitar 7,3 jam per hari (Chung, 2008). Pola tidur memiliki ciri khas yang unik pada remaja. Keunikan justru terjadi dimana terjadi pergeseran irama sirkadian sehingga jam tidur pun bergeser akibat dari perubahan hormonal yang terjadi pada akhir masa pubertas. Secara umum, kebutuhan tidur remaja akan meningkat menjadi 8,5-9,25 jam setiap hari akan tetapi waktu tidurnya berubah. Unikny, saat orang lain mulai mengantuk pada pukul 21.00 atau 22.00 WIB, ia justru

bersemangat untuk berkarya, baik itu belajar maupun menyelesaikan pekerjaannya karena remaja mengalami perubahan hormonal dan pergeseran irama sirkadian. Remaja mulai merasa mengantuk pada tengah malam, sedangkan mereka harus bangun pagi hari untuk berangkat kesekolah sehingga setiap hari mereka mengalami kekurangan waktu tidur. Tidak mengherankan jika banyak fenomena pelajar yang tertidur saat pelajaran dimulai (Putra, 2011). Remaja dengan nilai akademik yang baik memiliki waktu tidur yang lebih awal dan jarang mengalami rasa mengantuk yang berat pada siang hari dibandingkan remaja yang memiliki nilai akademik yang rendah (Chung, 2008). Sampai saat ini di Indonesia masih jarang dilakukan penelitian yang berkaitan dengan pola tidur dan permasalahannya.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada hari Kamis 17 Desember 2015 di SMPN 2 Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta memiliki siswa sebanyak 474 siswa dibagi dalam 18 kelas yang terdiri dari kelas VII sebanyak 55 siswa laki-laki dan 109 siswi perempuan, kelas VIII sebanyak 66 siswa laki-laki dan 98 siswi perempuan, kelas IX sebanyak 59 siswa laki-laki dan 87 siswi perempuan. Hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap 12 siswa, sebanyak 2 siswa mengatakan sering terbangun pada malam hari, 5 siswa sulit untuk memulai tidur, 2 siswa kurang konsentrasi dan sering menguap saat pelajaran dimulai, dan 3 siswa memiliki kebutuhan tidur yang baik. Laporan dari guru BK SMPN 2 Bantul mengatakan bahwa siswa yang mengalami kurang tidur dapat dilihat dari cara siswa memahami pelajaran, mata memerah, dan juga sering menguap, sehingga konsentrasi mereka terhadap pelajaran berkurang. Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka penulis tertarik untuk meneliti “Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Prestasi Belajar Siswa di SMPN 2 Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “apakah ada hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar siswa di SMPN 2 Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar siswa di SMPN 2 Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui kualitas tidur siswa di SMPN 2 Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta.
- b. Diketahui prestasi belajar siswa di SMPN 2 Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta.
- c. Diketahui keeratan hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar siswa di SMPN 2 Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Ilmu Keperawatan Dasar dan Anak.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam pengembangan ilmu pengetahuan dasar dan anak, khususnya mengenai kualitas tidur untuk mendukung prestasi belajar siswa.

2. Bagi Guru SMPN 2 Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi kepada guru di sekolah tersebut untuk memerhatikan kualitas tidur siswa.

3. Bagi Siswa SMPN 2 Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran murid SMPN 2 Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta tentang manfaat dan pentingnya kualitas tidur.

4. Bagi peneliti Lanjut

Hasil penelitian ini dapat menambah informasi dan data tambahan untuk peneliti lain tentang hubungan kualitas tidur dengan prestasi belajar siswa, sehingga hasil penelitian ini diharapkan menjadi dasar dan pembelajaran untuk melakukan penelitian selanjutnya.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti	Tahun	Judul Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1	Susi	2014	Hubungan Pola Tidur dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Keperawatan di Universitas Advent Indonesia Bandung.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai dari <i>t hitung</i> adalah 38,23, dan <i>t tabel</i> adalah 1,98081. 115 dengan taraf kesalahan ditetapkan sebesar 5% maka <i>t tabel</i> = 1.98081. Berdasarkan analisis data tersebut dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima.	Jenis Penelitian deskriptif korelasi, metode penelitian <i>Cross-sectional</i> dan variabel terikat: Prestasi belajar.	Variabel bebas, teknik pengambilan sampel yang digunakan, kuesioner yang digunakan, responden, dan tempat penelitian.
2	Hanafi <i>et al.</i>	2016	Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 FK Universitas Andalas.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 51 mahasiswa (56%) memiliki kualitas tidur dan prestasi akademik yang baik, 27 mahasiswa (35%) memiliki kualitas tidur dengan prestasi akademik yang kurang baik, dan 56 mahasiswa (57%) memiliki kualitas tidur yang buruk, dan prestasi akademik yang kurang baik. Berdasarkan uji <i>Chi-square</i> didapatkan nilai $p=0,004$ ($P<0,05$).	Variabel bebas, variabel terikat, Kuesioner yang digunakan, dan rancangan penelitian.	Teknik pengambilan sampel, jenis penelitian, responden, dan tempat penelitian.

No	Nama Peneliti	Tahun	Judul Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
3	Panangian <i>et al.</i>	2013	Gambaran Lama Tidur terhadap Prestasi Belajar Siswa	Hasil penelitian ini diperoleh dan disajikan dalam bentuk tabel distribusi responden dengan jumlah terbanyak sebesar 49,1% responden dengan prestasi tinggi dan cukup tidur, sisanya terdistribusi di 22,4% responden berprestasi sedang dan cukup tidur, 6,0% responden berprestasi rendah namun cukup tidur.	Variabel bebas, variabel terikat, responden, dan desain penelitian.	Metode penelitian, teknik pengambilan sampel, kuesioner, dan tempat penelitian.
4	Aabid <i>et al.</i>	2013	<i>Effects of different sleeping pattern on academic performance in medical school students.</i>	Hasil penelitian ini bahwa dari rata-rata siswa dengan pola tidur dari kelompok 4 (11/25) 44% dan kelompok 6 (7/25) 28%, sehingga dari keempat kelompok siswa tersebut, pola tidur tidak berbeda secara signifikan dalam semua empat kelompok siswa ($P=0,758$).	Variabel terikat: prestasi belajar akademik.	Variabel bebas yaitu penelitian yang akan dilakukan peneliti menggunakan variabel bebas kualitas tidur, sedangkan dalam penelitian ini pola tidur, jenis penelitian yang akan digunakan, teknik pengambilan sampelnya, rancangan penelitian, dan tempat penelitian.