

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan seorang individu yang sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi, baik di perguruan tinggi swasta maupun negeri atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi (Pujiana & Lestari, 2017). Mahasiswa baru adalah mahasiswa tingkat pertama yang dituntut untuk bisa beradaptasi atau menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru, suasana yang awalnya menjadi senior di SMA, sekarang menjadi mahasiswa tahun pertama pada perguruan tinggi (Hotijah et al., 2021).

Periode tahun pertama dalam perkuliahan sering dianggap sebagai suatu keadaan yang menantang bagi mahasiswa (Rahayu & Arianti, 2020). Dimana pada masa ini mahasiswa baru pada tahun pertamanya akan mengalami kesulitan, mereka akan menemui berbagai situasi yang baru seperti sistem perkuliahan, perbedaan sifat pendidikan pada kurikulum, aturan kedisiplinan yang berbeda, hubungan sosial dengan teman sebaya dan dosen, pemilihan bidang studi serta jurusan, perubahan gaya belajar dari Sekolah Menengah Atas ke perguruan tinggi, tugas-tugas perkuliahan yang diberikan, sasaran pencapaian nilai, sistem mata kuliah yang menggunakan SKS (sistem kredit semester) dan masalah akademik (Hotijah et al., 2021).

Diantara masalah yang kini dihadapi dunia pendidikan adalah lemahnya proses pembelajaran, dalam dunia pendidikan tidak hanya semata-mata

berusaha untuk mencapai hasil belajar, akan tetapi bagaimana memperoleh hasil atau proses belajar yang terjadi pada diri seseorang. Dalam dunia pendidikan antara proses dan hasil harus berjalan secara seimbang, sebab pendidikan yang hanya mementingkan salah satu diantaranya tidak akan dapat membentuk manusia yang berkembang secara utuh (Suyitno, 2017).

Belajar merupakan salah satu kebutuhan pokok bagi seorang mahasiswa, pada saat proses pembelajaran berlangsung seseorang membutuhkan konsentrasi dalam belajar, tanpa adanya konsentrasi belajar maka proses belajar itu sesungguhnya tidak berlangsung atau tidak ada. Permasalahan yang sering terjadi pada mahasiswa adalah mereka seringkali kurang bisa berkonsentrasi terhadap apa yang sedang dipelajarinya. Ketidakberdayaan melakukan konsentrasi belajar ini, merupakan suatu problematika aktual dikalangan mahasiswa (Pujiana & Lestari, 2017).

Mahasiswa tahun pertama selama melaksanakan perkuliahan sering merasakan keluhan-keluhan di antaranya adalah mahasiswa merasa kurang mampu mengerjakan tugas-tugas di perkuliahan, kurang memiliki keinginan untuk mengerjakan tugas kuliah, kesulitan memahami dosen yang terkadang menggunakan istilah dalam bahasa daerah dan merasa malu untuk bertanya saat tidak memahami penjelasan dosen, sehingga merasa tidak nyaman dan tidak bisa konsentrasi belajar. Ketika masalah-masalah ini tidak dapat ditangani dengan tepat, hal ini dapat berdampak negatif terhadap perkembangan studi mahasiswa pada masa berikutnya (Rahayu & Arianti, 2020).

Daya konsentrasi atau fokus perhatian anak muda generasi milenial dalam belajar dan pekerjaan sejenis lainnya rata-rata 18 menit, situasi ini terjadi pada generasi muda Amerika Serikat (AS) dan generasi seumur diberbagai negara. Para generasi milenial umumnya, mereka mudah bosan dalam belajar dan pekerjaan lainnya meskipun sebenarnya kemampuan intelektualnya rata-rata lebih tinggi dari generasi-generasi sebelumnya (Pamungkas, 2021). Berdasarkan hasil penelitian Hanifah et al (2018) pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran didapatkan bahwa kemampuan konsentrasi belajar dari 240 responden yang diteliti, terdapat 40 mahasiswa memiliki tingkat konsentrasi belajar rendah, 166 mahasiswa dengan tingkat konsentrasi belajar sedang dan 23 mahasiswa dengan tingkat konsentrasi belajar yang tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian Andriani (2016), pada mahasiswi Akademi Kebidanan Internasional Pekanbaru dengan jumlah sampel 95 responden, mayoritas konsentrasi belajar mahasiswi rendah, hal ini diakibatkan karena mayoritas gangguan konsentrasi belajar yang sering dialami oleh mahasiswa adalah tidak mampu fokus terhadap pelajaran sampai selesai sebanyak 77 responden, tidak mampu bersikap aktif dalam perkuliahan seperti bertanya dan menjawab pertanyaan dosen dengan baik sebanyak 78 responden, serta mudah terusik oleh kegaduhan saat belajar karena kondisi kelas yang selalu ribut pada saat perkuliahan sebanyak 87 responden. Selain itu mayoritas mahasiswa yang mengantuk saat belajar sebanyak 66 responden, hal ini karena mahasiswa

kurang tidur dan istirahat disertai pikiran tidak tenang dan stres yang menjadi faktor penyebab konsentrasi belajar mahasiswa menjadi rendah.

Dalam proses kegiatan belajar mengajar, diperlukan konsentrasi untuk memusatkan perhatian pada suatu objek tertentu (Hanifah et al., 2018). Kebiasaan tidak dapat berkonsentrasi apabila tidak ditindak lanjuti akan berakibat fatal, hal tersebut dikarenakan mahasiswa yang mengalami gangguan belajar kesulitan berkonsentrasi akan mengalami kecemasan, gangguan emosional serta hambatan penyesuaian diri yang akan mengganggu dalam pengembangan akademiknya (Ridhlo, 2017). Kurangnya konsentrasi dalam belajar akan merugikan diri mahasiswa itu sendiri karena tidak mendapatkan apapun dari pelajaran tersebut, karena begitu pentingnya konsentrasi bagi mahasiswa, sehingga konsentrasi dapat menjadi prasyarat untuk mahasiswa dalam belajar agar berhasil mencapai tujuan pembelajaran (Winata, 2021).

Keberhasilan dalam memusatkan pikiran sebagian besar tergantung pada diri individu itu sendiri, ditempat yang paling tepat sekalipun kadangkala pikiran seseorang melayang-layang ke hal-hal lain diluar sesuatu yang sedang dipelajarinya (Setyani & Ismah, 2018). Menurut Orgami (2019, dalam Isnawati, 2020) menyatakan bahwa terdapat 7 (tujuh) faktor yang menyebabkan seseorang sulit berkonsentrasi dalam belajar, seperti: rentang perhatian masih pendek, gaya belajar, pelajaran tidak sesuai dengan tingkat pemahaman, stress dan kecemasan, tidur yang tidak berkualitas, pola makan kurang sehat dan gangguan belajar.

Sebuah studi menyatakan bahwa 70% mahasiswa mengalami kualitas tidur yang buruk (Hershner & Chervin, 2014). Berdasarkan penelitian yang dilakukan Lemma et al (2012) diperoleh hasil 0,8% (1.294) mahasiswa memiliki gejala depresi, 50% (1.369) mahasiswa memiliki gejala kecemasan, dan 34,1% (864) mahasiswa memiliki gejala stress, serta 55,8% (1.424) mahasiswa memiliki kualitas tidur buruk. Tidur yang buruk akan berdampak pada kemampuan seseorang dalam beraktivitas sehari-hari. Kualitas tidur yang buruk bisa mengakibatkan menurunnya daya ingat atau menurunnya daya konsentrasi seseorang, baik dalam hal belajar atau mengingat sesuatu, sehingga untuk memperoleh konsentrasi yang baik seseorang harus memperhatikan kualitas tidur dan pola tidur (Gustiawati & Murwani, 2020).

Menurut Potter dan Perry (2009) kebutuhan tidur adalah suatu kebutuhan dasar manusia yang terdapat pada strata pertama hirarki Maslow. Tidur merupakan salah satu kebutuhan pokok manusia yang menurut para ahli fungsinya justru lebih penting dari makanan. Sebab seseorang akan dapat lebih lama bertahan hidup tanpa makanan dibandingkan tanpa tidur (Andriani, 2016). Kebutuhan tidur yang cukup bagi seseorang ditentukan oleh 2 faktor, yaitu: kualitas tidur (kedalaman tidur) dan kuantitas tidur (faktor jam tidur) (Caesarridha, 2021).

Menurut Savitri dan Wahyudi (2019) mahasiswa berusia 19-22 tahun termasuk sebagai kategori remaja akhir atau dewasa muda. Kebutuhan tidur yang dibutuhkan oleh remaja usia 12-18 tahun yaitu selama 8-9 jam setiap hari dan kebutuhan tidur yang dibutuhkan untuk dewasa yaitu selama 7-8 jam setiap

hari (Gustiawati & Murwani, 2020). Kualitas tidur seseorang dikatakan baik apabila tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur serta tidak mengalami masalah pada tidurnya (Pujiana & Lestari, 2017).

Kualitas tidur sangat berkaitan erat dengan mahasiswa, baik dalam konteks akademik atau kesehatan (Naderi et al., 2021). Kualitas tidur yang buruk yang dialami mahasiswa/i, khususnya mahasiswa/i keperawatan umumnya disebabkan karena mahasiswa/i tersebut tidak dapat membagi waktu dengan baik, adanya kegiatan diluar perkuliahan serta organisasi, tugas kuliah yang banyak, adanya persoalan yang belum mampu diselesaikan dan kecemasan yang berlebihan terhadap sesuatu sehingga hal ini bisa menyita waktu tidur pada malam hari (Savitri & Wahyudi, 2019).

Sebuah lembaga American Academy of Pediatrics menyatakan bahwa di Amerika remaja sangat membutuhkan kualitas tidur dan tidur yang cukup (Gustiawati & Murwani, 2020). Sepertiga hidup manusia yang seharusnya dilewati dengan tidur, berpengaruh besar terhadap dua pertiga lainnya, dalam hal kewaspadaan, suasana hati, persepsi, daya ingat, daya pikir/konsentrasi, kecekatan reaksi dan lainnya (Arifin & Wati, 2020). Penelitian ini juga didukung oleh penelitian Williams dan Aderanti (2014) yang berjudul *Sleep As A Determinant Of Academic Performance Of University Students In Ogun State, South West, Nigeria*, menyatakan bahwa kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi proses pembelajaran seperti terganggunya konsentrasi seseorang.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Naderi et al (2021) pada mahasiswa keperawatan di Iran, sebanyak 143 mahasiswa keperawatan yang berpartisipasi

dalam penelitian ini. Sebagian besar mahasiswa 86 (60%) memiliki tingkat kualitas tidur yang buruk, dimana hal ini didefinisikan sebagai skor PSQI total >5 . Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ginting (2013) yang menemukan skor rerata kualitas tidur pada mahasiswa Universitas Indonesia 8,18 (>5) dengan standar deviasi 2,56 dengan kategori buruk. Selanjutnya, hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Laia (2019) pada mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan di STIKes Wijaya Husada Bogor dengan sampel 168 responden yang diteliti, terdapat sebagian besar responden yaitu sebanyak 109 (64,9%) responden memiliki kualitas tidur yang buruk.

Hasil survei sebuah studi di Inggris didapatkan hasil bahwa orang yang mengalami gangguan kualitas tidur akan cenderung mengalami gangguan konsentrasi 3 kali lebih besar, 2 kali mengalami gangguan mood, kelelahan, produktivitas, serta hal lain (Marpaung et al., 2013). Berdasarkan hasil penelitian Adlas dan Anjani (2017) pada mahasiswa tingkat I dan II program studi D-III kebidanan di Universitas Batam dengan sampel sebanyak 62 orang responden, didapatkan hasil analisa bivariat *p-value* adalah 0,00, atau $p < 0,05$ sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat adanya hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan tingkat konsentrasi pada mahasiswa kebidanan tingkat I dan II di Universitas Batam.

Berbeda dengan hasil penelitian Savitri dan Wahyudi (2019), pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan fakultas ilmu kesehatan UPN “Veteran” Jakarta, didapatkan hasil dari uji statistik bivariat, diperoleh nilai *p-value* 1,000 maka dapat disimpulkan *p-value* $> 0,05$ sehingga H_0 gagal ditolak

yang artinya tidak terdapat korelasi yang bermakna antara kualitas tidur dengan kemampuan konsentrasi belajar.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang penulis lakukan pada 10 orang mahasiswa tahun pertama Program Sarjana di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas pada bulan September 2022 dengan teknik wawancara dari segi konsentrasi belajar pada responden didapatkan data bahwa 8 orang mahasiswa mengatakan bahwa mereka kadang-kadang berusaha sebaik mungkin agar konsentrasinya tidak terganggu supaya tetap fokus saat kuliah, 6 mahasiswa mengatakan meskipun mengantuk dan menguap mereka sering mencoba agar tetap fokus saat kuliah dan berusaha agar tidak terganggu dengan obrolan teman saat dikelas, 7 mahasiswa mengatakan bahwa mereka kadang-kadang memperhatikan poin-poin bahasan yang ditekankan/menjadi perhatian di papan tulis/layar, kadang-kadang mampu melupakan hal-hal atau permasalahan yang mengganggu pikiran dan tetap dapat fokus saat dikelas, kadang-kadang fokus terhadap instruksi dosen, kadang-kadang mampu memahami poin-poin atau bahasan inti yang disampaikan dosen, kadang-kadang mampu memahami materi pembelajaran kuliah, dan kadang-kadang memperhatikan saksama saat teman menjawab pertanyaan yang diajukan dosen, 6 mahasiswa mengatakan bahwa mereka sering memahami tugas yang diberikan dosen, selalu berpikir tentang materi perkuliahan, sering memperhatikan pembelajaran yang cukup rumit yang disampaikan dosen dan sering mampu menyoroti poin-poin penting pada saat kuliah, 9 mahasiswa

mengatakan bahwa meskipun pembelajaran dikelas sangat menoton kadang-kadang mereka masih tetap dapat fokus dalam belajar.

Dilihat dari segi kualitas tidur didapatkan data, bahwa 10 orang dari mahasiswa biasanya memulai tidur pada malam hari sekitar pukul 23:00-01:00, 6 mahasiswa membutuhkan waktu 30-60 menit untuk dapat tertidur, durasi tidur 10 mahasiswa adalah 5-6 jam setiap malam, 6 mahasiswa mengalami gangguan tidur seperti terbangun ditengah malam, mengalami mimpi buruk, merasa nyeri, 5 mahasiswa terbangun untuk ke kamar mandi, 9 mahasiswa merasa kepanasan pada malam hari, dan 4 mahasiswa merasakan tidak bisa bernafas dengan nyaman dan batuk atau mendengkur pada malam hari. Mahasiswa mengatakan kualitas tidur mereka terganggu disebabkan karena mereka mengerjakan tugas pada malam hari, sakit kepala, overthinking, keadaan lingkungan (suara berisik), bermain gadget, membaca novel, menonton tv, cahaya lampu yang terang, perasaan tidak menyenangkan sebelum tidur, tidak nyaman, homesick.

Berdasarkan pada pemaparan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa tahun pertama Program Sarjana Fakultas Keperawatan Universitas Andalas Tahun 2022.

B. Penetapan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu: Sejauh mana hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa tahun pertama Program Sarjana Fakultas Keperawatan Universitas Andalas Tahun 2022?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk menentukan hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa tahun pertama Program Sarjana Fakultas Keperawatan Universitas Andalas Tahun 2022.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui rerata skor kualitas tidur pada mahasiswa tahun pertama Program Sarjana Fakultas Keperawatan Universitas Andalas Tahun 2022.
- b. Diketahui rerata skor konsentrasi belajar pada mahasiswa tahun pertama Program Sarjana Fakultas Keperawatan Universitas Andalas Tahun 2022.
- c. Diketahui arah dan keeratan hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa tahun pertama Program Sarjana Fakultas Keperawatan Universitas Andalas Tahun 2022.



D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti dan Responden

Bermanfaat dalam menambah ilmu pengetahuan terkait hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa tahun pertama Program Sarjana Fakultas Keperawatan Universitas Andalas Tahun 2022, sehingga mahasiswa mampu melakukan upaya untuk meningkatkan konsentrasi belajar dan meningkatkan kualitas tidur.

2. Bagi Institusi Pelayanan Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai suatu intervensi untuk meningkatkan kualitas tidur dan konsentrasi belajar pada mahasiswa.

3. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu pengembangan ilmu pengetahuan di bidang ilmu keperawatan dasar mengenai pentingnya meningkatkan kualitas tidur untuk meningkatkan konsentrasi belajar pada mahasiswa.

4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai data dasar dan pertimbangan untuk melakukan penelitian yang serupa tentang hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa.

