

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan adalah suatu usaha atau kegiatan yang dijalankan dengan sengaja, teratur dan berencana dengan maksud mengubah atau mengembangkan perilaku yang diinginkan. Belajar akan menghasilkan perubahan-perubahan dalam diri seseorang. Untuk mengetahui sampai seberapa jauh perubahan yang terjadi, perlu adanya penilaian. Penilaian terhadap hasil belajar seorang siswa untuk mengetahui sejauh mana telah mencapai sasaran belajar inilah yang disebut sebagai prestasi belajar (Herdiman, 2015).

Menurut *United Nations Educational, Scientific, and Cultural Organization* (UNESCO) data yang dikeluarkan tahun 2014 pendidikan Indonesia berada pada peringkat ke-57 untuk pendidikan diseluruh dunia dari 115 negara. Penelitian yang dilakukan *Organisation for Economic Co-operation and Development* (OECD) tahun 2015 menggunakan tes *Programme for International Student Assesment* (PISA) menyatakan bahwa prestasi belajar peserta didik di Indonesia masih rendah, Indonesia berada pada peringkat 69 dari 76 negara.

Data dari Kemendikbud (2016) penurunan nilai terjadi pada peserta didik Indonesia yang duduk di sekolah lanjut tingkat atas, didapatkan rata-rata nilai ujian nasional sekolah kejuruan mengalami penurunan signifikan. Hasil

nilai rata-rata ujian nasional SMK secara keseluruhan pada tahun 2015 adalah 62,11 dan tahun 2016 memiliki rata-rata 57,66. Penurunan nilai prestasi pada sekolah kejuruan merupakan kondisi nyata capaian nilai siswa di lapangan.

Berbagai hal yang melatarbelakangi mengapa prestasi tidak dapat tercapai secara optimal, yaitu masalah yang berkaitan dengan belajar siswa. Masing-masing siswa memiliki dan mengalami kesulitan yang berbeda dalam proses belajar. Setiap siswa memiliki perbedaan dalam hal kemampuan intelektual, kesehatan fisik, latar belakang keluarga, kebiasaan dan pendekatan belajar. Dari sinilah timbul kesulitan belajar yang tidak hanya menimpa siswa berkemampuan rendah saja, tetapi juga dialami oleh siswa yang berkemampuan tinggi (Nabila, 2013).

Akibat yang ditimbulkan dari rendahnya hasil pencapaian prestasi belajar diantaranya, bagi institusi pendidikan dan siswa bersangkutan. Bagi institusi pendidikan sangat berpengaruh kepada peringkat sekolah serta akreditasi yang dicapai. Sedangkan akibat rendahnya prestasi belajar bagi siswa akan sulit untuk menempuh jenjang pendidikan selanjutnya ke perguruan tinggi dan kurangnya mutu dari peserta didik (Syah, 2012).

Faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar ada dua yakni faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi psikologis dan fisiologis dan faktor eksternal meliputi sosial dan non sosial (Sunaryo, 2013). Faktor fisiologis menurut kebutuhan maslow adalah kebutuhan dasar yang paling esensial, karena ketika kebutuhan ini tidak terpenuhi maka manusia tidak memiliki kemampuan untuk memenuhi kebutuhan selanjutnya. Tidur adalah

salah satu bagian dari faktor fisiologis yang merupakan kebutuhan dasar bagi setiap manusia. Waktu tidur yang singkat pada remaja sekolah akan mempengaruhi suasana hati dan mengurangi kinerja sekolah (Potter & Perry, 2005).

Penelitian epidemiologi mengungkapkan prevalensi jumlah anak remaja yang mengalami gangguan tidur di Indonesia semakin meningkat terhadap siswa yang menunjukkan prevalensi gangguan tidur sekitar 51% (Sulistiyani, 2012). *National Institute of Health* menyimpulkan bahwa kelompok yang berisiko tinggi mengalami gangguan tidur adalah remaja. Hal ini terbukti karena pada remaja terjadi perubahan dramatis dalam pola tidur-bangun meliputi durasi tidur yang kurang, waktu tidur yang tertunda, dan adanya perbedaan pola tidur pada hari kerja dan akhir pekan, maka kualitas tidur remaja cenderung berkurang (Mitchelle, 2013).

Anak remaja yang sekolah biasanya menunda tidur yang sudah terjadwal. Mereka cenderung memiliki waktu sibuk pada hari-hari berikutnya dan belum pergi tidur sampai tengah malam (Lumantow, 2016). Sekolah menengah kejuruan merupakan sekolah yang memiliki waktu yang sibuk dan padat serta memiliki pelajaran yang kompleks dimana siswa dituntut tidak hanya menguasai teori serta harus mahir dalam keterampilan dan keahlian sehingga lulusan SMK dapat mengembangkan kinerja apabila terjun dalam dunia kerja (Firdausi, 2012). Tidur merupakan salah satu kebutuhan yang harus tercukupi untuk menjalani aktifitas yang padat. Kualitas tidur yang baik

membantu dalam konsentrasi serta meningkatkan produktivitas kerja disiang hari dan membantu proses pembelajaran pada siswa (Azam, 2014).

Menurut *Nasional Sleep Fondation* tahun 2016, waktu tidur yang dibutuhkan remaja sekolah selama 8,5 – 9,5 jam, artinya remaja harus tidur pada pukul 21.00-21.30 malam agar mendapatkan prestasi yang lebih baik. Hal ini terbukti remaja yang memiliki waktu tidur yang cukup mempunyai konsentrasi dan minat belajar yang baik selama mengikuti pelajaran. Sedangkan siswa yang memulai waktu tidur lewat dari jam tengah malam cenderung susah untuk bangun tidur dan memiliki tingkat kantuk yang sangat tinggi pada siang hari. Hal ini mengakibatkan kurangnya minat dan konsentrasi belajar siswa serta banyaknya kejadian siswa yang tertidur selama pelajaran berlangsung (Curcio,2006).

Penelitian yang dilakukan Desouky (2015) menunjukkan kualitas tidur yang buruk akan berdampak negatif pada prestasi akademis seseorang. Salah satu penyebab kualitas tidur buruk pelajar dalam penelitian ini adalah gaya hidup yang sering tidur larut malam, dan memiliki total tidur yang pendek setiap malamnya. Penelitian yang sama dengan menggunakan pendekatan *cross sectional* oleh Thandar (2016) pada mahasiswa di Universitas Islam International Malaysia (IIUM) menyatakan adanya hubungan bermakna kualitas tidur yang buruk berdampak pada kinerja akademik pada mahasiswa.

Kurangnya waktu tidur dapat menyebabkan munculnya berbagai masalah diantaranya memperlihatkan perasaan lelah, gelisah, lesu, menguap/mengantuk, aktifitas disekolah terganggu, bahkan seringkali

kehilangan konsentrasi pada saat menerima pelajaran disekolah. Selain itu kurangnya waktu tidur dapat menyebabkan gangguan aktivitas otak, seperti gangguan mood, memori, dan motivasi (Lumantow, 2016).

Survei awal dilakukan pada wali kelas dan wakil kurikulum serta 10 orang siswa pada tanggal 24 Maret 2017, ketika jadwal istirahat di SMK Negeri 1 Bukittinggi. Sekolah menengah kejuruan (SMK) merupakan sekolah yang mempersiapkan siswanya menghasilkan prestasi belajar yang baik serta memiliki keterampilan yang siap tempuh untuk dunia kerja. Sesuai kebijakan pemerintah untuk lebih mengembangkan SMK dari pada SMA dengan perbandingan 70% dan 30%.

Hasil wawancara dari guru menyampaikan, SMK Negeri 1 Bukittinggi merupakan sekolah menengah kejuruan yang memiliki berbagai macam jurusan di kota Bukittinggi. Pada tahun ajaran 2015/2016 SMKN 1 Bukittinggi pernah meraih predikat pertama untuk rata-rata nilai ujian nasional di propinsi Sumatera Barat akan tetapi berdasarkan data rekapitulasi nilai akhir, prestasi siswa mengalami penurunan nilai sejak 5 tahun terakhir. Dihitung dari tahun 2012 rata-rata keseluruhan nilai akhir siswa 7,54; rata-rata pada tahun 2013 dengan nilai 7,04; rata-rata nilai pada tahun 2014 adalah 6,99; pada tahun 2015 dengan nilai 6,11; dan tahun 2016 memiliki rata-rata nilai 6,07. Salah satu wali kelas menyampaikan beberapa hal yang menyebabkan penurunan nilai murid diantaranya siswa sering terlambat, tidak masuk sekolah, tidak hadir saat jam pelajaran berlangsung, kurangnya minat

dan konsentrasi belajar serta siswa yang mengantuk dan tidur saat proses belajar mengajar.

Hasil wawancara pada siswa kelas XI didapatkan 4 dari 10 orang siswa mengatakan memiliki tidur cukup dengan rata-rata jumlah tidur 8 jam setiap malamnya. Untuk 6 siswa lainnya mengatakan sulit untuk memulai tidur dan hanya memiliki rata-rata tidur 4-5 jam setiap malamnya, hal ini masih berbeda dengan kebutuhan jumlah tidur remaja normal yakni 8,5-9,5 jam/hari. Siswa mengatakan sering mengantuk di siang hari dan sangat sulit untuk memulai tidur malam hari dengan alasan berkumpul dengan teman sampai larut malam dan melakukan aktifitas lainnya. Siswa menyampaikan hal yang demikian membuat siswa bangun kesiangan dan sering terlambat datang kesekolah serta terhambat untuk memulai belajar dan sering tidak konsentrasi saat pelajaran sehingga malas untuk belajar. Siswa juga memilih menunda jadwal istirahat meskipun keesokan harinya akan diadakan ujian harian yang mengakibatkan siswa tidak fokus saat menjawab soal yang diberikan sehingga mendapatkan nilai yang tidak memuaskan.

Untuk kriteria ketuntasan minimal (KKM) yang ditetapkan sekolah, dibagi menjadi 2 kategori yakni : nilai tuntas (75-100) dan nilai tidak tuntas (< 74). Didapatkan 4 dari 10 siswa dengan memiliki nilai ketuntasan diatas KKM (75-100) dan 6 orang lainnya mendapat nilai tidak tuntas (< 74).

Berdasarkan fenomena hal inilah yang membuat peneliti untuk melakukan penelitian, apakah kualitas tidur dari siswa SMK Negeri 1 Kota Bukittinggi mempengaruhi hasil prestasi belajar tersebut.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas masalah penelitian yang diteliti adalah hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar siswa SMK Negeri 1 Kota Bukittinggi tahun 2017.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan prestasi belajar siswa SMK Negeri 1 Kota Bukittinggi tahun 2017.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui distribusi frekuensi prestasi belajar siswa SMK Negeri 1 Kota Bukittinggi tahun 2017.
- b. Diketahui distribusi frekuensi kualitas tidur siswa SMK Negeri 1 Bukittinggi tahun 2017.
- c. Diketahui hubungan arah dan kekuatan antara variabel kualitas tidur dengan prestasi belajar siswa SMK Negeri 1 Kota Bukittinggi tahun 2017.

D. Manfaat Penelitian

1. Instansi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan evaluasi lebih lanjut terkait dengan permasalahan kualitas tidur dengan prestasi belajar pada siswa SMK Negeri 1 Bukittinggi.

2. Perawat

Salah satu fungsi perawat adalah sebagai konselor dan edukator sehingga menjadi bahan dalam memberikan informasi kepada para pelajar yang mengalami gangguan pada kualitas tidur.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Agar dapat digunakan sebagai data atau pembandingan bagi peneliti selanjutnya dalam membahas kualitas tidur dengan prestasi belajar siswa.

