

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sekolah atau pengalaman pendidikan memperluas dunia anak dan merupakan transisi dari kehidupan yang secara relatif bebas bermain ke kehidupan dengan bermain, belajar, dan bekerja dengan terstruktur. Sekolah dan rumah mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan serta membutuhkan penyesuaian dengan orang tua dan anak, dimana anak harus belajar menghadapi peraturan dan harapan yang dituntut oleh sekolah dan teman sebaya. Orang tua harus membiarkan anak-anak membuat keputusan menerima tanggung jawab dan belajar dari pengalaman kehidupan (Potter&Perry, 2010).

Masa usia sekolah 6-12 tahun merupakan periode yang kadang-kadang disebut sebagai masa anak-anak pertengahan, mempunyai tantangan baru dan perlu pengawasan kesehatan. Anak usia sekolah dasar (SD) perlu pengawasan kesehatan tumbuh kembang yang teratur, karena 5-6 hari dalam seminggu mereka pulang dan pergi ke sekolah melewati berbagai macam kondisi (Santrock, 2011).

Keberhasilan anak di sekolah di tentukan oleh berbagai faktor, antara lain faktor kesehatan baik fisik, mental, maupun sosial, faktor lingkungan, dan faktor kualitas tidur yang dapat mempengaruhi konsentrasi belajar anak (Al-Azizy, 2010). Konsentrasi belajar merupakan kemampuan memusatkan perhatian yang erat kaitannya dengan memori (ingatan) (Santrock, 2011). Konsentrasi memegang peranan penting bagi seorang anak untuk mengingat, merekam, dan selanjutnya

mengembangkan materi pelajaran yang diperoleh di sekolah. Kemampuan untuk mengingat, merekam, dan mengembangkan materi pelajaran dengan baik memungkinkan anak memperoleh prestasi yang optimal (Husnul, 2017).

Banyak faktor yang dapat mengganggu konsentrasi belajar salah satunya adalah faktor lingkungan seperti permainan *play station*, *game online* dan menonton televisi. Faktor lingkungan ini bila tidak dikontrol dapat menyebabkan pola tidur anak terganggu sehingga kualitas tidur anak menjadi jelek. Anak dengan kualitas tidur yang jelek biasanya akan sulit berkonsentrasi, kemampuan motorik tidak optimal, prestasinya merosot, dan mengalami depresi. Terlebih lagi mereka yang terbebani dengan tuntutan prestasi di sekolah (Muchtar, 2009). Sebaliknya dengan tidur yang berkualitas akan menjadikan kondisi fisik dan psikologis seseorang terasa nyaman, segar, dan siap untuk beraktivitas di siang hari (Nashori, 2009). Hal senada dikatakan oleh Maas (2002) dalam Sari (2012) bahwa seseorang yang tidurnya berkualitas akan menghasilkan tenaga yang luar biasa dan berpengaruh besar pada daya ingat, daya pikir, persepsi, dan kesehatan.

Ketidak berdayaan melakukan konsentrasi belajar ini, merupakan problematik aktual di kalangan pelajar. Seseorang sering kali mengalami pikiran bercabang (duplikasi pikiran), saat melakukan kegiatan belajar. Pikiran bercabang bisa muncul tanpa disadari. Tentunya hal ini mengganggu sekali saat tak mampu berkonsentrasi dalam belajar. Saat belajar, kadangkala muncul kepermukaan alam pikiran mengenai masalah-masalah lama, keinginan-keinginan lain atau yang terhambat menjadi pengganggu aktivitas belajar. Alhasil, seseorang beralih dan larut ke alam pikiran yang melintas tersebut (Husnul, 2017).

Tidur adalah kebutuhan alami pada anak yang harus terpenuhi secara optimal seperti halnya pemenuhan nutrisi, kebutuhan tidur juga harus diberikan sesuai dengan usia dan dilakukan dengan kuantitas dan kualitas yang baik. Ternyata bila kebutuhan tidur tidak terpenuhi maka sangat berpengaruh terhadap perkembangan dan perilaku anak dikemudian hari termasuk diantaranya pengaruh pada prestasi di sekolah (Klinik pediatri, 2009).

Kualitas tidur merupakan penilaian individu mengenai kenyamanan tidur, persepsi tentang pergerakan selama tidur dan pengkajian umum dari kualitas tidur. Kualitas tidur yang baik diperlihatkan dengan mudahnya seseorang memulai tidur saat jam tidur, mempertahankan tidur, menginisiasi untuk tidur kembali setelah terbangun di malam hari, dan peralihan dari tidur ke bangun di pagi hari dengan mudah (Ouellet, 1995, dalam Saputri, 2009).

Buysse *et al.*, 1989, dalam Modjod, 2007 menyebutkan bahwa seseorang dengan kualitas tidur yang buruk menunjukkan keadaan mengantuk saat beraktivitas disiang hari, kurang antusias atau perhatian, tidur sepanjang siang hari, kelelahan, depresi, mudah *distress*, dan penurunan kemampuan beraktivitas. Keadaan fisik seseorang misalnya kondisi kelelahan atau keadaan sakit akan mempengaruhi kemampuan sistem saraf. Kondisi sistem syaraf mempengaruhi kemampuan individu dalam menyeleksi sejumlah informasi dalam kegiatan perhatian. Individu memiliki kemampuan syaraf otak yang berbeda dalam menyeleksi sejumlah informasi yang ada sehingga turut mempengaruhi kemampuan individu dalam memusatkan perhatian (Matlin, 1998).

Tugas perkembangan pada anak usia sekolah adalah industri *versus* inferioritas. Selama masa ini anak berjuang untuk mendapatkan kompetensi dan keterampilan yang penting bagi mereka untuk berfungsi sama seperti dewasa. Anak usia sekolah yang mendapat keberhasilan positif merasa adanya perasaan berharga. Anak-anak yang menghadapi kegagalan dapat merasakan *mediokritid* (biasa saja) atau perasaan tidak berharga, yang dapat mengakibatkan menarik diri dari sekolah dan sebaya (Potter&Perry, 2010). Dari beberapa hasil penelitian yang dilakukan oleh para ahli, banyak dampak negatif yang dirasakan anak, seperti menurunnya prestasi akademik, emosi yang tidak stabil, obesitas, serta meningkatnya gangguan konsentrasi (Kyle,2015).

Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada Kepala Sekolah SDN Pangkur 1, beliau mengatakan banyak anak didiknya yang mengikuti kegiatan diluar jam sekolah dan kegiatan itu banyak yang dilakukan pada malam hari seperti bela diri pencak silat, karawitan, bermain *game online*. Kemudian peneliti melakukan wawancara dengan salah seorang guru di SDN Pangkur 1, beliau mengatakan ada siswanya mengalami penurunan konsentrasi belajar seperti mengantuk saat jam belajar karena siswanya mengikuti kegiatan diluar jam sekolah yang dilakukan pada malam hari, tidak fokus pada kegiatan belajar dikelas terlihat dengan banyak yang bercanda dengan teman sebangkunya, melihat keluar kegiatan diluar kelas lewat jendela, ditanya kembali apa yang baru dijelaskan oleh guru tidak bisa menjawab.

Kegiatan yang dilakukan siswa pada malam hari ternyata mengganggu pola tidur dan kesiapan siswa dalam proses belajar. Hasil wawancara dengan siswa

kelas 3-5 di SDN Pangkur 1 yang berjumlah 75 siswa, 25 siswa mengatakan mengalami kesulitan konsentrasi saat belajar dan 30 siswa mengatakan mengalami penurunan kualitas tidur seperti terbangun di malam hari lebih dari sekali, dan mengantuk saat pelajaran di kelas. Sedangkan pada siswa kelas 6, kegiatan-kegiatan yang dilakukan siswa lebih banyak dibandingkan siswa kelas 3-5, antara lain bimbingan belajar tambahan di sekolah, maupun bimbingan belajar diluar sekolah, sehingga tingkat kesibukan anak kelas 6 berbeda dengan siswa kelas dibawahnya. Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar pada Siswa SD Negeri Pangkur 1 Kecamatan Pangkur Ngawi".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat dirumuskan bahwa permasalahannya adalah "Adakah Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar pada siswa di SD Negeri Pangkur 1 Kecamatan Pangkur Ngawi?".

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa SD Negeri Pangkur 1 Kecamatan Pangkur Ngawi.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan kualitas tidur pada siswa di SD Negeri Pangkur 1 Kecamatan Pangkur Ngawi.

- b. Mendeskripsikan konsentrasi belajar pada siswa di SD Negeri Pangkur 1 Kecamatan Pangkur Ngawi.
- c. Menganalisis hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada siswa di SD Negeri Pangkur 1 Kecamatan Pangkur Ngawi.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

a. Bagi Sekolah

Memberikan sumbangan pemikiran bagi sekolah agar proses belajar mengajar jadi lebih menarik sehingga siswa tidak bosan dan lebih konsentrasi saat belajar di kelas.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai pijakan dan referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan kualitas tidur dan konsentrasi belajar.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Responden

Responden dapat mengetahui informasi mengenai bagaimana hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi pada siswa di SDN Pangkur 1 Kecamatan Pangkur Ngawi.

b. Bagi Profesi

Sebagai salah satu masukan bagi Profesi Keperawatan dan dapat dijadikan acuan bagi perawat dalam memberikan penyuluhan khususnya

pada orang tua tentang pentingnya kualitas tidur bagi anak yang akan berpengaruh pada proses belajar disekolah.

c. Bagi Sekolah

Bagi sekolah diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai kualitas tidur dan konsentrasi siswa yang berpengaruh dalam kegiatan belajar di sekolah.

d. Bagi Orang tua

Memberikan pengetahuan tentang kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar anak.

E. Keaslian Penelitian

Untuk menentukan keaslian penelitian peneliti dan berdasarkan pengetahuan peneliti sebagai penulis penelitian dengan judul " Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar pada siswa di SD Negeri Pangkur 1 Kecamatan Pangkur Ngawi ", peneliti yakin tidak ada penelitian yang memiliki judul yang sama dengan penelitian saya, tapi mungkin ada penelitian serupa dengan penelitian yg ditulis oleh peneliti, seperti:

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Peneliti	Judul	Metode dan Hasil	Persamaan dan Perbedaan
Husnul Qira'ah (2017)	Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa Keperawatan Angkatan 2014 UIN Alauddin Makassar.	Penelitian ini menggunakan metode deskriptif analitik dengan desain penelitian cross sectional. Teknik sampling <i>Total Sampling</i> . Berdasarkan hasil penelitian menunjukan bahwa ada hubungan antara kedua	Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu sama-sama meneliti kualitas tidur, metode penelitian deskriptif analitik, dengan desain <i>cross sectional</i> , teknik sampling <i>total sampling</i> sedangkan perbedaannya yaitu Pada penelitian yang

Peneliti	Judul	Metode dan Hasil variabel yang diteliti.	Persamaan dan Perbedaan
			dilakukan menggunakan penelitian Keperawatan Angkatan 2014 UIN Alauddin Makassar. Sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti menggunakan subyek siswa SD.
Nungki Nofita Sari (2012)	Upaya Mengatasi Gangguan Konsentrasi Belajar Melalui Konseling Behavior Menggunakan Teknik <i>Self Management</i> Pada Siswa Kelas VII A SMP Negeri 23 Semarang Tahun 2012.	Penelitian merupakan jenis penelitian <i>pre eksperiment</i> dengan desain penelitian <i>one group pre test-pos test design</i> . Teknik sampling yang digunakan <i>purposive sampling</i> atau sampel tujuan. Simpulan dari penelitian ini adalah konseling behavior dengan teknik <i>self management</i> efektif mengatasi masalah gangguan konsentrasi belajar.	Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu sama-sama meneliti konsentrasi belajar. Adapun perbedaan meliputi tempat dan waktu yang digunakan untuk penelitian, subyek penelitian, desain penelitian dimana penelitian tersebut menggunakan <i>pre experimental design</i> sedangkan penelitian ini menggunakan <i>Cross sectional</i> dan teknik sampling. Teknik sampling pada penelitian tersebut menggunakan <i>purposive sampling</i> sedangkan pada penelitian ini menggunakan <i>total sampling</i> .
Halimatusa'diah(2011)	Hubungan Gangguan Tidur dengan Prestasi Belajar pada Anak Usia 9-12 Tahun di SDN Kelapa Dua 06.	Desain penelitian yang digunakan <i>cross sectional</i> , teknik sampling yang digunakan <i>Simple Random Sampling</i> . Data diperoleh menggunakan kuesioner SDSC. Terdapat hubungan antara gangguan tidur dengan prestasi belajar siswa di SDN Kelapa Dua 06.	Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu sama-sama meneliti variabel yang berkaitan dengan tidur pada siswa SD, desain penelitian <i>cross sectional</i> . Perbedaannya terdapat pada objek penelitiannya yaitu gangguan Tidur dan Prestasi Belajar dengan kualitas tidur dan konsentrasi belajar siswa SD, teknik sampling yang digunakan <i>Simple Random Sampling</i>