

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap manusia memiliki kebutuhan dasar yang harus dipenuhi agar derajat kesehatannya dapat meningkat. Salah satu kebutuhan dasar manusia adalah kebutuhan fisiologis dimana kebutuhan akan tidur termasuk di dalamnya. Setiap individu pasti membutuhkan tidur selama hidupnya. Hal ini dapat bermakna bahwa tidur berperan penting dalam kehidupan individu itu sendiri.

Jumlah kebutuhan tidur dan istirahat tiap individu berbeda-beda, tanpa jumlah yang cukup kemampuan untuk konsentrasi, membuat keputusan, dan melakukan aktivitas harian akan menurun (Potter & Perry, 2013).

Pola tidur yang baik adalah tidur sesuai kebutuhan dilihat dari kelompok usia. Pola tidur dikatakan baik bila tidur yang dilakukan dapat dirasakan manfaatnya. Tidur dipercaya berkontribusi terhadap pemulihan fisiologis dan psikologis (Oswald, Anch dkk dalam Potter & Perry 2006), serta persiapan untuk periode terjaga berikutnya. Dengan kata lain, bila pola tidur terganggu, maka seseorang tidak memiliki persiapan untuk keadaan terjaga berikutnya sehingga merasa mengantuk sepanjang hari/ rasa kantuk berlebihan. Selain itu faktor fisiologis dan psikologis mereka juga dapat terganggu, seperti respon yang melambat, kewaspadaan penglihatan dan pendengaran menurun, serta penurunan motivasi (Potter & Perry, 2006).

Dalam situs Media Indonesia disebutkan bahwa tidur memiliki manfaat bagi kesehatan, salah satunya mengurangi kecemasan atau depresi (Annisa Indri

Lestari, 2012). Menurut situs Hilo-teen (2012), gejala yang memungkinkan seseorang mengalami depresi, yaitu sering mengeluh sakit, termasuk sakit kepala, sakit perut, sakit di bagian punggung, atau lelah; sulit berkonsentrasi; sulit untuk membuat keputusan; punya perasaan bersalah yang tidak tepat; daya ingat menurun; perasaan sedih, cemas, dan putus asa.

Cara untuk menghindari risiko depresi ini adalah dengan memiliki waktu tidur yang cukup. Remaja yang tidur pada waktu tengah malam atau lebih larut menunjukkan 24% kemungkinan menderita depresi dibandingkan dengan remaja yang tidur pada pukul 22.00 atau lebih cepat. Selain itu remaja yang tidur 5 jam atau kurang menunjukkan 71% kemungkinan mengalami depresi dibandingkan dengan remaja yang tidur selama 8 jam di malam hari (Hilo-teen, 2012). Dalam buku Hamalik (2010) juga dinyatakan bahwa usia remaja menunjuk pada suatu periode dimana mereka mengalami banyak tekanan dan ketegangan.

Jajak pendapat yang dilakukan oleh *National Sleep Foundation* di Amerika (dikutip oleh *Children Sleep Clinic*, 2009), memperoleh data sebagai berikut bahwa lebih dari sepertiga (36%) dewasa muda usia 18-29 tahun dilaporkan mengalami kesulitan untuk bangun pagi (dibandingkan dengan 20% pada usia 30-64 tahun dan 9% diatas usia 65 tahun), hampir seperempat dewasa muda (22%) sering terlambat masuk kelas atau bekerja karena sulit bangun (dibandingkan dengan 11% pada pekerja usia 30-64 tahun dan 5% diatas usia 65 tahun), 4% dewasa muda mengeluhkan kantuk saat bekerja sekurangnya 2 hari dalam seminggu atau lebih (dibandingkan dengan 23% pada usia 30-64 tahun dan 19% diatas usia 65 tahun)

Hal serupa juga dinyatakan bahwa remaja sebanyak 20% sering mengalami kesulitan bangun di pagi hari dan sulit tidur di malam hari, selain itu mereka

membutuhkan waktu tidur setidaknya 9-10 jam per hari bagi otak dan tubuhnya agar dapat bekerja dengan baik (*Centre of Sleep and Human Performance, 2012*).

Remaja membutuhkan waktu 8½ jam sehari untuk tidur (Kozier, 1995). Akan tetapi karena tuntutan sekolah ataupun kegiatan sosial setelah sekolah membuat waktu tidur ini berkurang. Hal ini menyebabkan remaja seringkali mengantuk berlebihan pada siang hari, yang akan mempengaruhi penampilan di sekolah, kerentanan terhadap kecelakaan, masalah perilaku, dan suasana hati mereka. Pola tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor fisiologis, psikologis, dan lingkungan (Potter & Perry, 2006).

Bagi siswa SMA, penurunan kuantitas dan kualitas tidur akan mempengaruhi prestasinya di sekolah. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi belajar seseorang adalah kelelahan, dimana akan membuat orang tersebut menjadi lemah, lesu, pusing, dan sulit berkonsentrasi sehingga akan mengganggu belajarnya. Untuk mengatasi kelelahan itu maka diperlukanlah tidur yang cukup (Slameto, 2010). Maka bila tidur siswa tidak adekuat, mereka akan menjadi mudah mengantuk dan sulit berkonsentrasi saat aktivitas belajar berlangsung dan akan mempengaruhi nilai mereka di sekolah. Tidak menutup kemungkinan prestasi mereka di sekolah akan menurun, sedangkan penilaian terhadap prestasi tersebut berfungsi sebagai tolak ukur (tingkatan) dari kemampuan siswa dalam menguasai suatu ilmu dan bertujuan untuk penentuan nilai, baik nilai rapor ataupun ranking, serta sebagai penentuan kenaikan kelas/ kelulusan siswa, termasuk indikator kualitas institusi bersangkutan (Hamalik, 2010). Selain itu dalam rangka pengendalian mutu pendidikan secara nasional, maka perlu dilakukan evaluasi sebagai bentuk akuntabilitas penyelenggara pendidikan. Tujuan pelaksanaan ujian negara salah satunya untuk mendapatkan informasi

yang digunakan untuk menetapkan akuntabilitas prestasi belajar dari peserta didik (BSO IECC BEM ITS, 2014). Oleh karena itu prestasi seorang siswa juga dipengaruhi oleh ujian nasional.

Dari jurnal nasional (Andi Sapto Nugroho, 2012) menurut Kepala Dinas Pendidikan DKI Jakarta, Taufik Yudi Mulyanto, di Jakarta sendiri mencapai 190 siswa atau sekitar 0,35% yang tidak lulus UN dari seluruh siswa yang mengikuti ujian sebanyak 54.466 siswa. Tingkat kelulusan meningkat dibandingkan angka kelulusan tahun 2011. Tahun lalu, dari 56.143 peserta UN, yang tidak lulus sebanyak 251 siswa atau 0,45%. Dari keterangan diatas, kita dapat melihat bahwa prestasi siswa SMA memang mengalami peningkatan. Akan tetapi, masih ada siswa yang dinyatakan tidak lulus/ tidak naik kelas.

Sekolah SMAN 68 Jakarta adalah sekolah unggulan dan terfavorit untuk wilayah Jakarta Pusat, dan berpredikat sebagai sekolah nasional berstandar internasional (RSBI), yang terpacu untuk meningkatkan mutu dan kinerja sekolah, serta berkomitmen untuk memiliki keunggulan dalam IPTEK. Sekolah dengan motto “Disiplin, Kreasi, dan Prestasi” ini mempunyai visi untuk menghasilkan siswa yang unggul dalam prestasi. Pada tahun 2010, SMA ini mengalami peningkatan jumlah ketidakkelulusan UN siswanya menjadi 11 orang, dibandingkan dengan tahun sebelumnya yang hanya berjumlah 1 orang. Namun untuk tahun 2011, sesuai data yang didapatkan berdasarkan pernyataan Wakil Kepala Sekolah SMA Negeri 68 Jakarta, Anwar Farid, bahwa 100% dari 299 siswa SMA tersebut lulus UN. Akan tetapi siswa yang berada pada tingkat kelas 2 SMA/ kelas XI tahun 2011 ada yang tidak naik kelas sebesar 1,1% dengan ketentuan nilai kriteria ketuntasan minimal (KKM) 75.

Fenomena siswa yang mengantuk ataupun tertidur saat pelajaran pastinya pernah ada. Salah satu contohnya dalam lingkup sekolah dimana peneliti pernah menjalani pendidikan sering terlihat siswa yang mengantuk bahkan pernah ada yang sampai tertidur saat pelajaran. Sedangkan jika dilihat dari prestasi siswa-siswa tersebut beraneka ragam. Dengan kata lain baik siswa yang memiliki prestasi belajar baik ataupun kurang baik, keduanya tetap pernah terlihat mengantuk saat pelajaran. Dan tentunya pola tidur dari masing-masing individu berbeda-beda yang dipengaruhi dari beberapa faktor seperti gaya hidup, lingkungan, stres, dan lain-lain, dari individu tersebut.

Meninjau dari data-data yang ada, peneliti ingin mengetahui ada tidaknya hubungan antara faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tidur, yaitu merokok, gaya hidup, stres, kelelahan, asupan makanan/ diet, dan lingkungan, dengan kuantitas dan kualitas tidur seseorang, dan apakah kuantitas tidur dan kualitas tidur tersebut berhubungan dengan kinerja seseorang (prestasi belajar), yang dalam penelitian ini akan difokuskan pada nilai rapor, dengan kata lain apakah siswa-siswi di SMA 68 tersebut memiliki pola tidur yang baik sehingga mayoritas prestasi belajar mereka bagus sesuai dengan visi sekolah dan menjadikannya sebagai sekolah yang unggulan. Seperti yang kita ketahui bahwa kemajuan suatu negara dipengaruhi salah satunya oleh faktor pendidikan warga negaranya. Oleh karena itu, peneliti melakukan suatu penelitian yang berorientasi pada 1 kelompok, siswa-siswi SMA, dengan judul yang ada, yaitu “Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kuantitas dan Kualitas Tidur Serta Implikasinya Terhadap Prestasi Belajar Siswa-siswi SMA, di SMA Negeri 68 Jakarta”.

B. Perumusan Masalah

Pola tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor-faktor inilah yang dapat menunjang maupun mengganggu keefektifan tidur seseorang. Pola tidur juga dapat memberikan pengaruh pada kesehatan. Pola tidur yang buruk dapat membuat seseorang mengalami perubahan pada faktor psikologis dan fisiologis seperti penurunan kemampuan daya ingat dan penurunan motivasi. Pola tidur terdiri dari kuantitas dan kualitas tidur. Bila seseorang tidak memiliki kuantitas tidur yang cukup dan kualitas tidur yang baik maka aktivitas belajar pun dapat terganggu, dan prestasi belajarnya pun akan ikut menurun. Oleh karena itu peneliti ingin mengidentifikasi faktor-faktor (merokok, gaya hidup, stres, kelelahan, asupan makanan/ diet, lingkungan) yang berhubungan dengan kuantitas dan kualitas tidur, serta apakah ada hubungan antara kuantitas dan kualitas tidur tersebut terhadap prestasi belajar pada siswa-siswi SMA Negeri 68 Jakarta?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Diketahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kuantitas tidur dan kualitas tidur , serta kaitannya dengan prestasi belajar dari siswa-siswi SMA Negeri 68 Jakarta

2. Tujuan khusus

- a. Teridentifikasi frekuensi kebiasaan merokok, gaya hidup, stress, kelelahan, asupan makanan/ diet, dan lingkungan siswa SMA Negeri 68 Jakarta

- b. Teridentifikasi kuantitas tidur dan kualitas tidur siswa SMA Negeri 68 Jakarta
- c. Teridentifikasi prestasi belajar siswa SMA Negeri 68 Jakarta
- d. Teridentifikasi faktor-faktor (kebiasaan merokok, gaya hidup, stres, kelelahan, asupan makanan/ diet, dan lingkungan) yang berhubungan dengan kuantitas dan kualitas tidur siswa SMA Negeri 68 Jakarta
- e. Teridentifikasi hubungan kuantitas dan kualitas tidur dengan prestasi belajar siswa SMA Negeri 68 Jakarta

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi tempat penelitian

Sebagai informasi bagi institusi mengenai hubungan pola tidur dengan prestasi belajar siswa, dan faktor-faktor yang berhubungan dengan pola tidur siswa. Selanjutnya berdasarkan informasi tersebut bila memungkinkan dapat pula dikembangkan mengenai pengaturan jam aktif belajar siswa guna meningkatkan produktivitas siswa selama proses belajar–mengajar di sekolah.

2. Bagi STIK Sint Carolus

Sebagai bahan pustaka/ sumbangan pengetahuan, dan evaluasi hasil belajar peneliti selama menjalani pendidikan di STIK Sint Carolus dan evaluasi hasil selama proses penelitian.

3. Bagi peneliti

Meningkatkan pengetahuan peneliti tentang faktor-faktor yang memiliki hubungan dengan pola tidur remaja dan kaitannya dengan

prestasi belajar mereka. Sebagai praktik untuk menerapkan ilmu metodologi penelitian, serta mendorong dilakukannya penelitian lainnya terkait dengan pola tidur.

E. Ruang Lingkup

Penelitian ini meneliti tentang faktor-faktor, yaitu merokok, gaya hidup, stres, kelelahan, asupan makanan/ diet, lingkungan yang berhubungan dengan kuantitas tidur dan kualitas tidur, serta implikasinya terhadap prestasi belajar. Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 68 Jakarta selama bulan Maret - April 2013 yang dilakukan terhadap remaja, yaitu siswa-siswi kelas 3/ XII SMA dan masih aktif menjalani pendidikan di SMA Negeri 68 Jakarta, dengan jumlah sampel sebanyak 73 orang dan menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif korelasi, serta pendekatan *cross sectional/* potong lintang (survei). Pengumpulan data dilakukan melalui pengisian kuesioner.