

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mengingat pentingnya pendidikan untuk menumbuhkan karakter dalam dirinya sendiri, pendidikan berperan penting baik dalam kalangan bawah maupun kalangan atas. Setiap manusia berhak mendapatkan pendidikan yang patut hal ini yang tercantum dalam “Undang-Undang Dasar Pasal 31 ayat 1” yang berbunyi “Setiap warga negara berhak mendapatkan pendidikan.” Berdasarkan UUD 1945 di atas, mengutamakan saban warga negara berhak mendapat pendidikan setinggi-tingginya. Pendidikan hal terpenting bagi manusia karena untuk menggapai impian yang ingin di capai. Negara yang maju memiliki sumber daya manusia yang berkualitas untuk membantu pembangunan di era revolusi segala bidang dengan menempatkan pendidikan sebagai dasar terpenting untuk mencerdaskan kehidupan bangsa demi keberhasilan pembangunan nasional. Pendidikan di Indonesia memiliki tahapan dalam proses belajar yaitu pendidikan anak usia dini PAUD, pendidikan dasar SD, pendidikan menengah terbagi menjadi dua macam yaitu pendidikan menengah pertama dan pendidikan menengah atas serta pendidikan tinggi yang berada di Universitas.

Pada pendidikan tingkat tinggi, masa peralihan siswa menjadi mahasiswa. Mahasiswa dibebankan jadi “*agent of change, agent of reform, and agent of social control.*” Sebagai mahasiswa dibebankan untuk mengimplementasikan Tri Darma Perguruan Tinggi yaitu pendidikan, pengabdian serta penelitian. Mahasiswa juga

harus aktif dalam proses belajar, menjalankan tugas yang diberikan di perguruan tinggi pada mahasiswa dengan mencari informasi sendiri dan mengembangkan pengetahuan serta pola pikirnya sendiri dalam menyelesaikan tugas secara mandiri.

Namun dalam menyelesaikan tugas yang di terima oleh mahasiswa terkadang banyak hambatan-hambatan yang akan dicapainya dalam indeks prestasi belajar yang diinginkannya. Penelitian sejalan dengan pendapat Muhibbinsyah (2010) mengungkapkan bahwa “belajar adalah *key term* (istilah kunci) yang paling dasar dalam setiap usaha pendidikan, sehingga tanpa belajar sesungguhnya tidak ada pembelajaran pengalaman dalam pendidikan.” Kegiatan belajar memiliki berbagai macam ilmu yang berhubungan dengan dunia pendidikan dalam proses pembelajaran, misalnya ilmu pendidikan psikologi. Dengan demikian pentingnya arti belajar bagi mahasiswa sangat berpengaruh untuk upaya menunjang indeks prestasi agar tercapainya pemahaman dan mendalam mengenai pengetahuan dalam proses pembelajaran. Oleh karena itu belajar sangat berperan penting untuk meningkatkan indeks prestasi agar tidak menjadi manusia yang rugi, belajar juga sebagai bekal mahasiswa serta membawa perubahan pada tingkah laku dalam dirinya sebagai pengalaman baru dan pengetahuan, sebelum terjun langsung dalam masyarakat.

Sebagai mahasiswa harus mempunyai strategi dalam keberhasilan mencapai indeks prestasi. Adapun keberhasilan yang diperoleh mahasiswa dalam belajar dipengaruhi oleh beberapa faktor dari pendapat Rohmalina Wahab (2015) mengemukakan bahwa faktor yang mempengaruhi belajar ada dua yaitu:

1. Faktor Internal adalah faktor yang berasal dalam diri individu. Faktor internal ini meliputi yaitu:
 - a. Faktor fisiologis merupakan faktor dari kesehatan jasmani yang sangat mempengaruhi kegiatan belajar.
 - b. Faktor psikologis terbagi menjadi 5 yaitu:
 - 1) Kecerdasan /inteligensi merupakan kemampuan rangsangan menangkap informasi secara cepat.
 - 2) Motivasi merupakan dorongan individu untuk melakukan kegiatan belajar.
 - 3) Minat merupakan niat dalam individu karena keinginan tahu tentang sesuatu.
 - 4) Sikap merupakan internal yang berdimensi afektif berupa interaksi dengan merespon terhadap kegiatan belajar.
 - 5) Bakat merupakan kemampuan dalam individu yang telah dimiliki sejak lahir.
2. Faktor Eksternal terdiri dari 2 yaitu:
 - a. Lingkungan sosial meliputi yaitu:
 - 1) Lingkungan sosial masyarakat di mana tempat tinggal akan mempengaruhi belajar mahasiswa.
 - 2) Lingkungan dalam keluarga sangat mendorong kegiatan belajar seperti sifat-sifat orang tua, pengelolasn keluarga, ketegangan keluarga, peraturan dalam keluarga semuanya memberikan dampak baik atau buruk selain itu juga hubungan antara keluarga, orang tua dengan anak yang harmonis akan membantu terhadap kegiatan belajar dan hasil belajar yang dicapai.

- 3) Lingkungan sosial kuliah, faktor ini seperti dosen, administrasi, dan teman kuliah dapat mempengaruhi proses belajar mahasiswa karena hubungan ketiganya dapat menjadi dorongan dan motivasi untuk belajar.

b. Faktor nonsosial

Merupakan fasilitas yang mendukung untuk membantu dalam kegiatan belajar dan faktor alamiah seperti kondisi cuaca yang baik akan mempengaruhi aktivitas belajar sebaliknya jika kondisi cuaca yang buruk aktivitas belajar terhambat.

Berdasarkan tanggapan di atas  bahwa faktor internal maupun faktor eksternal saling berhubungan tidak dapat dipisahkan, sangat berperan penting untuk mendorong mahasiswa untuk mencapai keberhasilan dalam indeks prestasi belajar. Pencapaian indeks prestasi juga sangat berpengaruh dalam keberhasilan mahasiswa selama perkuliahan berlangsung. Selama perkuliahan mahasiswa harus bisa mengatur jadwal dari berbagai aktivitas, dengan manajemen waktu yang baik dan bisa memanfaatkan waktu kosong dengan kegiatan belajar di luar.

Sebagai seorang mahasiswa harus aktif mencari informasi terkait ilmu pendidikan karena ilmu tidak hanya di dapat dalam ruangan saja, bisa mengikuti kegiatan diluar seperti organisasi yang dapat menunjang masa yang akan datang untuk bekal *soft skill* keahlian dalam dirinya sendiri. Dengan adanya motivasi dan dorongan dari diri sendiri untuk mau belajar. Hal ini terpenting dalam proses pembelajaran dapat mengelola kemampuan dalam proses pembelajaran, tingkat stres, hilangkan rasa stres yang menumpuk agar konsentrasi belajar tetap terfokuskan dalam mencapai keberhasilan belajar. Keberhasilan mahasiswa di

perguruan tinggi dapat diukur melalui evaluasi di setiap semester. Hasil belajar mahasiswa yang menjadi tolak ukur dari keberhasilan akademik mahasiswa yaitu indeks prestasi. Indeks prestasi merupakan nilai keseluruhan yang didapat dalam satuan nilai akhir persemester yang menggambarkan nilai proses pembelajaran tiap semester.

Hal ini sejalan dengan pendapatnya Erli Zainal (2009) dalam penelitiannya menyatakan bahwa “keberhasilan studi dan prestasi akademik mahasiswa berdasarkan komponen yang mempengaruhi dalam pembelajaran yaitu ujian tatap muka atau kehadiran di dalam ruang kelas maupun di lahan praktik dan tugas rumah. Ketiga komponen tersebut tidak dapat dipisahkan satu sama lain sehingga berperan penting dalam keberhasilan mahasiswa.” Dalam menyelesaikan studi setiap persemester untuk menyelesaikan proses pembelajaran tercapai keberhasilan mahasiswa dalam bidang akademik didapat dengan hasil prestasi belajar dalam akademik yang dicapai dengan mendapatkan nilai Indeks Prestasi Kumulatif (IPK). Bidang akademik mahasiswa Indeks Prestasi dijadikan sebagai tolak ukur sebagai pengetahuan dalam wawasan pembelajaran. Semakin baik pengetahuan materi dalam akademik maka akan memperoleh prestasi yang baik pula begitu pun sebaliknya semakin kurang penguasaan materi akademik maka akan memperoleh prestasi yang buruk.

Indeks prestasi belajar mahasiswa dapat mempengaruhi kualitas tidur. Dalam perkembangan psikologis kualitas tidur sangat berpengaruh dalam proses pembelajaran untuk mencapai indeks prestasi yang baik. Dalam keadaan sehat jasmani tidak mengalami tanda-tanda kelelahan maupun masalah dalam gangguan

tidur itu berarti memiliki Kualitas tidur yang baik. Konsentrasi belajar kurang fokus serta terganggu kesehatan sebabnya tidur kurang, banyak ditemui pada kalangan dewasa muda terutama karyawan ataupun mahasiswa yang beresiko tinggi mengalami gangguan tidur yang nantinya bisa menimbulkan efek. Selain itu juga, menimbulkan efek pada pagi hari yang akan sulit bangun pagi sehingga aktivitas terganggu dengan kondisi kurang tidur, sering menguap saat aktivitas.

Selanjutnya dalam kaitan dengan kualitas tidur mahasiswa dengan indeks prestasi belajarnya yang tidak teratur siklus bangun-tidurnya. Serta dapat menunjukkan nilai akademik yang rendah karena mengalami gangguan jam tidur yang kurang baik. Oleh sebab itu kebutuhan tidur sangat mempengaruhi fungsi dalam tubuh, terutama dalam hal konsentrasi memori yang akan berpengaruh pada prestasi belajar mahasiswa. Aspek utama yang paling mempengaruhi akibat kurang tidur yaitu aspek konsentrasi dan aspek memori. Hal ini akan memberikan pengaruh memori ingatan sehingga kualitas tidur mahasiswa terhadap prestasi belajar yang rendah.

Berdasarkan pada survei tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa Program Studi PGSD Universitas Buana Perjuangan Karawang yang ingin mencapai waktu tidur yang baik dari 7-8 jam ternyata hanya dapat 5-6 jam bahkan ada aktivitas yang semakin padat memiliki waktu tidur. 2-3 jam saja setiap harinya. Tidak dapat merealisasikan kualitas tidur yang baik pada saat bertambahnya usia karena semakin meningkat aktivitas kegiatan. Mengurangnya tidur akan berdampak pada menurunnya kemampuan untuk berkonsentrasi belajar, membuat keputusan secara terburu-buru, kurangnya dalam berpartisipasi aktivitas sehari-hari dan emosional

dalam kegiatan pembelajaran. Hal ini sesuai yang terjadi di lapangan mengenai hal kualitas tidur kepada 70 orang mahasiswa Program Studi PGSD di Universitas Buana Perjuangan Karawang. Didapatkan hasil 45 orang memiliki kebiasaan tidur diatas pukul 22.59 wib, kebanyakan dari mereka sebelum tidur sering bermain handphone dan laptop bahkan ada yang mengerjakan pekerjaan rumah pada malam hari itu hal yang terjadi pada kebiasaan mahasiswa tidur larut malam. Sedangkan di pagi harinya rata-rata bangun tidur mereka pada pukul 03.00-05.15 bangun pagi dengan berbagai macam aktivitas seperti mengajar, kuliah, kerja dan aktivitas lainnya. Dapat hasil 25 orang memiliki jam tidur yang cukup pukul 19.00-22.00 wib. Mereka rata-rata kebiasannya banyak melakukan aktivitas di siang dibandingkan malam hari.

Hal ini sejalan dengan pendapatnya Hanafi, N., Nadjmir, & Hardisman. (2016) “pada saat pembelajaran perkuliahan berlangsung sebagian mahasiswa mengeluh mengantuk sehingga suasana kelas kurang aktif dalam diskusi di dalam kelas”. Cenderung kurang memperhatikan materi yang di sampaikan oleh penyaji dalam pembelajaran. Mahasiswa juga lebih memilih menghadiri perkuliahan di sore hari di bandingkan di pagi hari, terutama pada jadwal perkuliahan di pagi hari dengan keluhan mengantuk. Ternyata perkuliahan malam hari sangat diminati. Pertimbangan dengan kualitas tidur yang baik bisa mempengaruhi Indeks Prestasi belajar mahasiswa. Disamping itu, akan berdampak pada kesehatan mahasiswa sebagai keperluan dasar manusia. Selain sandang, pangan, dan papan serta kebutuhan dasar yang manusia beristirahat sejenak yaitu tidur.

Dengan demikian individu membutuhkan kebutuhan tidur yang cukup agar tubuh tetap sehat. Pada saat tidur, tubuh mengalami pemulihan untuk mengembalikan energi dan stamina tubuh sehingga menambakan energi untuk keesokan harinya untuk mendapatkan kondisi yang optimal. Selain itu juga tidur berfungsi mengembalikan memori, belajar, pengambilan keputusan, berpikir kritis sehingga dapat mengembangkan kognitif dengan keberhasilan dalam Indeks Prestasi.

Sesuai sumber dari latar belakang masalah, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “**Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Indeks Prestasi Belajar Pada Mahasiswa Program Studi PGSD di Universitas Buana Perjuangan Karawang**”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian diatas latar belakang masalah diatas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Mahasiswa mengeluh mengantuk ketika perkuliahan berlangsung
2. Melakukan aktivitas di malam hari sehingga kurang pedulinya terhadap kualitas tidur pada dirinya masing-masing.
3. Kurang aktif dalam diskusi perkuliahan.
4. Faktor internal maupun faktor eksternal mempengaruhi Indeks Prestasi Belajar Mahasiswa Program Studi PGSD.
5. Menurunnya Indeks Prestasi belajar Mahasiswa Program Studi PGSD.
6. Pengaruh kesehatan dalam Indek prestasi belajar Mahasiswa Program Studi PGSD.

C. Pembatasan Masalah

Agar Penelitian lebih terfokuskan dalam penelitian ini membatasinya dalam lingkupn penelitian dengan judul “Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Indeks Prestasi Belajar Pada Mahasiswa Program Studi PGSD Universitas Buana Perjuangan Karawang,” sehingga memiliki kualitas Indeks Prestasi yang baik untuk masa depan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: “Apakah terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan hasil belajar pada Mahasiswa Program Studi PGSD di Universitas Buana Perjuangan Karawang?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah ditentukan, maka tujuan dalam penelitian untuk mengetahui pengaruh hubungan antara kualitas tidur dengan indeks prestasi belajar mahasiswa Universitas Buana Perjuangan Karawang khususnya Mahasiswa Program Studi PGSD angkatan 2016-2019.

F. Manfaat Peneitian

Manfaat yang diharapkan dari penelitian yang dilakukan ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan, informasi dalam dunia Pendidikan dan Kesehatan serta pengembangan diri. Terutama berkaitan

hubungan antara kualitas tidur dengan hasil belajar pada Mahasiswa Program Studi PGSD di Universitas Buana Perjuangan Karawang.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

- 1) Memberikan motivasi kepada mahasiswa untuk mengetahui kesadaran akan pentingnya kualitas tidur yang baik
- 2) Dapat meningkatkan rencana kesehatan untuk mensosialisasikan , mengedukasi serta menerapkan kepada diri sendiri maupun masyarakat tentang manfaat kualitas tidur yang baik.

b. Bagi penelitian lain

Dapat meningkatkan kemampuan pengetahuan serta pandangan terhadap praktisi kesehatan tentang kualitas tidur dapat mempengaruhi prestasi belajar mahasiswa Program Studi PGSD.

