

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap individu mempunyai beberapa kebutuhan mendasar yang harus terpenuhi guna melangsungkan dan menjalankan proses kehidupan. Satu dari beberapa kebutuhan tersebut ialah tidur atau istirahat yang menjadi sebuah kebutuhan setiap orang untuk senantiasa memberikan keseimbangan dalam menjalankan aktivitas-aktivitas kesehariannya, maka dalam proses tidur itu sendiri, dipengaruhi oleh sebuah pengaturan perputaran bumi yang membuat adanya siang dan malam (irama sirkadian) yang membuat seseorang dapat beristirahat atau tidur pada malam harinya.

Setiap orang mempunyai kebutuhan tidur yang berbeda-beda. Beberapa orang terkadang didapatkan durasi tidurnya kurang, disebabkan oleh kesibukan yang membuat kebutuhan dasar untuk tidur tidak terpenuhi dengan baik dan berefek kepada kondisi fisiknya. Beberapa kasus, ditemukan kesulitan tidur ataupun bangun tidur pada waktu dini hari yang membuat berkurangnya waktu tidur.

Pola tidur yang kurang baik berpengaruh pada fisiologis tubuh yang membuat gangguan homeostasis tubuh dan dapat menimbulkan efek berupa mudah lelah, letih dalam menjalani aktivitas, bahkan disertai penurunan daya tahan tubuh terhadap sistem kekebalan tubuh, maka semakin tinggi tingkat kelelahan seseorang, semakin buruk pula kualitas tidurnya.

Pola tidur buruk yang disebabkan kekurangan durasi tidur, sering terjadi pada usia remaja dan dewasa dan pada usia tersebut seseorang sedang menjalani proses pembelajaran sebagai pelajar ataupun mahasiswa, karena padatnya aktivitas

kesehariannya seperti adanya kegiatan pembelajaran di kelas dari pagi sampai sore atau bahkan malam harinya, ditambah lagi dengan adanya sebuah tuntutan tugas perkuliahan yang harus dikerjakan, walaupun harus mengorbankan waktu tidur ataupun jam-jam yang seharusnya berhenti dari segala aktivitas dan kegiatan apapun.

Beberapa mahasiswa terkadang mempunyai pola tersendiri dalam mengatasi berbagai kesibukannya dalam mengikuti pembelajaran di kelas maupun mengerjakan berbagai tuntutan tugas yang diberikan setiap hari, contohnya para mahasiswa memiliki kebiasaan bangun pada waktu dini hari untuk melakukan beberapa aktivitas baik dalam bentuk belajar untuk menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan maupun untuk melaksanakan ibadah, kondisi ini berefek kepada pengurangan durasi tidur.

Kebiasaan bangun tidur dini hari, mempunyai kecenderungan dapat membuat mahasiswa mengantuk dan merasa lelah pada siang harinya ketika mengikuti pembelajaran, yang seharusnya bisa mengikuti dengan fokus perhatian, agar dapat menyerap materi-materi yang disampaikan di kelas, mengenai pembagian waktu setiap individu dalam menjalankan aktivitas kesehariannya sudah beberapa kali Allah SWT singgung di dalam beberapa surah yang berbeda berikut ini :

فِيهِ ۞ يَبْعَثُكُمْ فِيهِ ۞ بِالنَّهَارِ رَحْمَةً ۞ جَ مَا وَيَعْلَمُ بِاللَّيْلِ يَتَوَفَّاكُمْ ۞ الَّذِي وَهُوَ
تَعْمَلُونَ ۞ كُنْتُمْ بِمَا يَنْبِئُكُمْ ۞ ثُمَّ مَرَجِعُكُمْ إِلَيْهِ ۞ ثُمَّ مَسَمَىٰ ۞ أَجَلٌ لِّيُقْضَىٰ

Artinya : “ Dan Dia lah yang membuat mu tertidur pada malam hari dan Dia mengetahui atas apa yang kamu kerjakan pada siang harinya, lalu Dia membangunkanmu pada siang hari untuk di sempurnakannya urusanmu yang telah di tentukan. Kemudian, kepadaNya lah kamu akan kembali, lalu Dia akan memberitahukan atas apa yang kamu telah kerjakan.”

(QS. Al An'am : 60)

مَقَامًا رَبُّكَ يَبْعَثُكَ أَنْ عَسَىٰ لَكَ نَافِلَةٌ بِهِ فَتَهَجَّدَ اللَّيْلَ وَمِنْ
مَحْمُودًا

Artinya : “ Dan dari sebagian malam, maka bersembahyang Tahajjud lah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu dan mudah-mudahan Tuhan mu mengangkat kamu ke tempat yang terpuji.” (QS. Al Isra’ : 79)

مِنْ وَلِتَبْتَغُوا فِيهِ لِتَسْكُنُوا وَالنَّهَارَ اللَّيْلَ لَكُمْ جَعَلَ رَحْمَتِهِ وَمِنْ
تَشْكُرُونَ وَلَعَلَّكُمْ فُضِّلَهُ

Artinya : “ Dan karena karuniaNya, dijadikannya malam untuk kalian dan siang hari, agar kalian dapat beristirahat pada malam harinya dan mencari sebagian karuniaNya (pada siang harinya) dan agar kalian bersyukur”. (QS. Al Qoshosh : 73)

Berdasarkan uraian di atas, penting diteliti tentang hubungan kebiasaan bangun tidur pada dini hari terhadap tingkat konsentrasi mahasiswa dalam mengikuti pembelajaran di kelas.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara kebiasaan bangun tidur pada dini hari terhadap tingkat konsentrasi mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan diadakannya penelitian ini adalah :

1. Tujuan Umum : Menemukan hubungan kebiasaan bangun dini hari terhadap tingkat konsentrasi mahasiswa dalam mengikuti pembelajaran di kelas

2. Tujuan Khusus :

- a. Mengetahui secara mendalam tentang kebiasaan bangun pada dini hari terhadap mahasiswa di UMY.
- b. Mengkaji tingkat konsentrasi mahasiswa yang memiliki kebiasaan bangun pada dini hari terhadap kemampuan mengikuti pembelajaran di kelas.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari dilakukannya penelitian ini adalah :

1. Manfaat Teoritis :

- a. Bagi pengembangan ilmu pengetahuan : Sebagai salah satu langkah untuk menyumbang atau berkontribusi dalam membangun khazanah ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan teori pembelajaran dan psikososial.

2. Manfaat Praktis :

- a. Bagi Masyarakat Umum : Sebagai tambahan informasi dan pengetahuan tentang hubungan bangun pada dini hari dalam meningkatkan fungsi kognitif seseorang.
- b. Bagi Mahasiswa : Memberikan edukasi dan tambahan informasi mengenai hubungan kebiasaan bangun pada dini hari terhadap meningkatkan konsentrasi mahasiswa dalam mengikuti pembelajaran di kelas.

E. Keaslian Penelitian

Berdasarkan hasil penelusuran dari sumber-sumber ilmiah, tentang penelitian yang berkaitan dengan pola tidur terhadap tingkat konsentrasi mahasiswa, dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 1. Keaslian penelitian

Peneliti	Judul	Metode	Hasil
1. (Eliasson et al., 2010)	<i>Early to bed, early to rise! Sleep habits and academic performance in college students</i>	Non eksperimental dengan menggunakan pengisian kuisioner Kepada mahasiswa mengumpulkan informasi rinci tentang kebiasaan tidur.	Waktu tidur dan bangun lebih berkorelasi dengan kinerja akademik dibandingkan total waktu tidur.
2. (Pitaloka et al., 2015)	Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah dan kemampuan konsentrasi belajar mahasiswa program studi ilmu keperawatan Universitas Riau	Menggunakan desain penelitian <i>correlative description</i> untuk mengkaji hubungan dari 2 variabel pada kelompok subyek	Ada hubungan kualitas tidur dengan kemampuan konsentrasi belajar mahasiswa, yang dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal, seperti adanya kelelahan, stres dan gaya hidup.