BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa adalah masa ketika seseorang memasuki tahap dewasa yang dimulai pada usia 17 hingga 25 tahun. Pada fase ini setiap orang bertanggung jawab atas kehidupannya sendiri dan membutuhkan bantuan orang lain untuk berkomunikasi serta memenuhi kebutuhan lainnya (Hulukati & Djibran, 2018).

Badan Pusat Statistik melaporkan pada tahun 2021 tercatat sebanyak 4,4 juta mahasiswa yang berkuliah di Perguruan Tinggi Swasta sedangkan 3,2 juta mahasiswa lainnya berkuliah di Perguruan Tinggi Negeri di Indonesia (Statistik, 2021). Data dari Kementerian Riset Teknologi dan Pendidikan Tinggi tahun (2022) menunjukan jumlah mahasiswa di Indonesia mencapai 7,9 juta orang, terjadi peningkatan sebesar 2,7 persen dibandingkan tahun sebelumnya (Statistik, 2022). Mahasiswa tidak bisa terhindar dari kegiatan belajar atau keharusan menyelesaikan tugas kuliah, baik akademik maupun di luar akademik, seperti organisasi kemahasiswaan (Avico & Mujidin, 2014). Mahasiswa yang hanya memfokuskan diri dalam mengerjakan tugas secara berlebihan akan berdampak pada kesehatannya. Hal ini mengakibatkan terganggunya interaksi sosial, pola makan serta kualitas tidur (Mulya dkk., 2021). Salah satu kebutuhan dasar manusia yang harus dipenuhi untuk mempertahankan kelangsungan hidup adalah kebutuhan tidur (Aminuddin, 2020). Individu memiliki kualitas tidur yang tidak sama, bergantung pada umur (Fauziyah & Aretha, 2021). Kualitas tidur adalah salah satu dari beberapa

faktor yang mempengaruhi sikap seseorang terhadap tidur mereka, dan tidak memperlihatkan tanda dan gejala seperti kelelahan, cemas dan terjaga, lesu, migrain, kehilangan fokus, terus-menerus mondar-mandir, dan merasa kantuk (Febrianto dkk., 2017).

Kualitas tidur yang terganggu biasanya ditandai dengan sering merasa ngantuk serta kesulitan berkonsentrasi (Caesarridha, 2021). Setiap tahun, diperkirakan antara 20% sampai 50% orang dewasa mengungkapkan tentang masalah tidur dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius (Uliyah & Hidayat, 2014).

Menurut *National Sleep Foundation*, hampir 90% orang Amerika Serikat yang memiliki kualitas tidur baik sangat produktif dalam melakukan tugas sehari-hari, sementara hanya 46% dari mereka memiliki kualitas tidur rendah yang sama produktifnya (Foundation, 2018). Menurut *Philips Global Sleep Survey* (2019), sekitar 67% orang dewasa mengalami kualitas tidur buruk yang disebabkan oleh berbagai faktor seperti stres dan padatnya jadwal kegiatan (Sicca, 2021). Secara global, kisaran gangguan kualitas tidur naik turun antara 15,3% dan 39,2%. Data di Indonesia menunjukkan bahwa sekitar 63% kualitas tidur pada remaja akhir hingga dewasa awal belum bisa dipenuhi (Keswara dkk., 2019). Di provinsi Riau, rata-rata kualitas tidur mahasiswa sekitar 84% (Retnawati & Imelda, 2019).

Penelitian Ratnaningtyas dan Fitriani (2019) menunjukan sejumlah 121 (91,0%) mahasiswa mengalami kualitas tidur yang buruk sedangkan 9,0% atau 12 responden lainnya mengalami kualitas tidur baik. Kualitas tidur yang baik

akan memberi pengaruh lebih baik pada kemampuan bahasa, kemampuan untuk memahami serta mengingat apa yang sedang dipelajari. Kualitas tidur yang baik akan memberikan dampak yang baik terhadap kemampuan berkonsentrasi, berbahasa, serta dapat memahami dan menyimpulkan apa yang sedang dipelajari (Sably & Gasril, 2022).

Hal ini di perkuat oleh penelitian Kusuma dkk. (2022) yang menyatakan bahwa mahasiswa rentan mengalami gangguan kualitas tidur karena beban akademik yang harus di selesaikan, seperti tugas kuliah, persiapan ujian semester dan sebagainya. Pada tingkat akhir mahasiswa di diperhadapkan dengan proses yang menuntut mahasiswa harus menyelesaikan pendidikan tepat waktu. Karya Tulis Ilmiah ataupun skripsi merupakan salah satu syarat kelulusan untuk menyelesaikan masa studi yang sudah ditentukan oleh akademik.

Kendala yang sering di hadapi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir adalah kesulitan dalam menuangkan ide sesuai standar tata tulis ilmiah. Faktor penghambat lain yaitu buku-buku untuk sumber rujukan tidak tersedia diperpustakaan, kurangnya komunikasi dengan dosen pembimbing dan tidak dapat mengatur waktu dengan baik (Utami & Anggorowati, 2019).

Mahasiswa keperawatan memiliki kegiatan perkuliahan yang cukup padat karena menjadi seorang perawat profesional diwajibkan untuk teliti dan cekatan dalam melakukan tanggung jawabnya. Dalam menempuh pendidikan, mahasiswa keperawatan di harapkan bukan saja unggul secara teori tetapi juga skill yang harus dilatih melalui praktik laboratorium maupun praktik klinik

yang tentu menyita banyak waktu sehingga akan mempengaruhi jam tidur (Dewi, 2015). Hal demikian sangat berpotensi mempengaruhi masa depan mereka sebagai panutan dan promotor kesehatan (Damayanti & Karin, 2016).

Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Rahma (2022) yang mengemukakan bahwa sekitar 92 (78,0%) Mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk karena berbagai faktor, termasuk lingkungan terdekat, gaya hidup, dan aktivitas fisik mereka. Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan seseorang kehilangan konsentrasi dalam belajar atau dalam memahami sesuatu (Gustiawati & Murwani, 2020).

Bagi seorang mahasiswa, belajar adalah salah satu kebutuhan mereka. Ketika proses pembelajaran sedang berlangsung, setiap mahasiswa membutuhkan konsentrasi, jika tidak maka proses pembelajaran tidak dapat berlangsung dengan baik. Masalah yang sering mempengaruhi mahasiswa adalah kurang mampu mengungkapkan pendapat mereka tentang apa yang dipelajari. Hal ini menjadi isu terkini yang dihadapi mahasiswa karena kurangnya semangat belajar yang di sebabkan karena rendahnya konsentrasi (Pujiana & Lestari, 2017).

Konsentrasi adalah pemusatan pikiran terhadap sesuatu secara sungguh-sungguh (Basri dkk., 2022). Generasi milenial umumnya cepat bosan ketika belajar atau melakukan hal lain, padahal kemampuan intelektual mereka lebih tinggi di bandingkan dengan generasi sebelumnya (Affrino, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian Hanifah dkk. (2018) pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran didapatkan bahwa kemampuan konsentrasi belajar dari 240 responden yang diteliti, terdapat 40 mahasiswa memiliki tingkat konsentrasi belajar rendah, 166 mahasiswa dengan tingkat konsentrasi belajar sedang dan 23 mahasiswa dengan tingkat konsentrasi belajar yang tinggi. Kurangnya konsentrasi dalam belajar akan merugikan diri mahasiswa itu sendiri karena tidak mendapatkan apapun dari pelajaran tersebut. Begitu pentingnya konsentrasi bagi mahasiswa, sehingga dapat menjadi prasyarat untuk mahasiswa dalam belajar agar berhasil mencapai tujuan (Winata, 2021). Konsentrasi juga sangat penting karena memiliki manfaat untuk meningkatkan produktivitas, artinya jika mahasiswa hanya fokus namun tidak konsentrasi maka hasil yang di dapat dalam proses perkuliahan juga tidak akan maksimal. Konsentrasi bisa meningkatkan rasa percaya diri dan memberi fokus yang baik (Anastasya, 2022).

Berdasarkan hasil wawancara yang di telah di lakukan, peneliti menemukan bahwa 6 dari 10 Mahasiswa Di Akper Pasar Rebo, Akper Keris Husada dan Akper Pelni yang mengatakan bahwa waktu istirahat mereka tidak menentu setiap harinya dan rata-rata mahasiswa tersebut memiliki waktu tidur hanya 4-5 jam. Mahasiswa tersebut juga mengatakan bahwa jika mereka tidak memiliki waktu tidur yang cukup di malam hari bisa membuat mereka bermalas-malasan ketika melakukan aktivitas di siang hari. Hal yang sering di rasakan adalah mengantuk dan sering menguap ketika sedang mengikuti perkuliahan. Dampak dari kurang tidur juga membuat mahasiswa kehilangan

fokus ketika belajar. Sedangkan 5 dari 10 mahasiswa lainnya mengatakan bahwa walaupun mereka sering begadang dan memiliki waktu tidur yang kurang namun, ketika sedang belajar di kelas, mereka tetap fokus dan mengikuti perkuliahan sampai selesai. Menurut mereka konsentrasi atau fokus dalam belajar bukan di pengaruhi dari kecukupan waktu tidur tetapi konsentrasi yang baik akan muncul ketika seseorang memiliki semangat dan minat dalam belajar.

Hasil Observasi juga di lakukan di asrama Akper RS PGI Cikini yang merupakan tempat tinggal peneliti, dimana sebagaian besar mahasiswa tingkat akhir memiliki waktu tidur yang kurang, mereka sering begadang untuk mengerjakan tugas akhir sampai larut malam. Mereka juga sering mengeluh mudah capek, pusing dan lemas akibat kurang tidur. Meskipun demikian, mereka mengatakan konsentrasi mereka seringkali berubah-ubah tergantung suasana hati dan kemauan untuk menyelesaikan tugas akhir tersebut.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, peneliti termotivasi untuk menyelidiki apakah ada kaitannya antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa tingkat akhir.

1.2 Tujuan

1.2.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir.

1.2.2 Tujuan Khusus

1. Untuk menggambarkan karakteristik responden pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir.
2. Menggambarkan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir.
3. Menggambarkan konsentrasi belajar pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir.
4. Mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir.

1.3 Rumusan masalah

1. Bagaimana gambaran kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir ?
2. Bagaimana gambaran konsentrasi belajar pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir ?
3. Apakah ada hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir ?

1.4 Ruang Lingkup

Ruang Lingkup dalam penelitian ini mencakup Ilmu Keperawatan Medikal Bedah. Variabel dalam Penelitian ini adalah kualitas tidur yang merupakan variabel independen dan konsentrasi belajar sebagai variabel dependen. Batasan karakteristik pada kualitas tidur, yaitu durasi tidur, latensi tidur, efisiensi tidur, disfungsi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan

kualitas tidur subjektif. Sedangkan batasan karakteristik pada konsentrasi belajar adalah aspek kognitif, afektif dan psikomotorik.

1.5 Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

   Memperoleh pengalaman dalam mengaplikasikan ilmu yang telah di dapatkan di bangku perkuliahan serta menambah cakrawala berpikir tentang kualitas tidur dan kaitannya pada konsentrasi belajar pada mahasiswa khususnya mahasiswa tingkat akhir.

2. Bagi Masyarakat

   Melalui penelitian ini masyarakat mempunyai pemahaman yang tepat untuk memberikan rekomendasi bagi suatu kebijakan pemerintah dalam mencanangkan program kesehatan baik itu untuk Puskesmas maupun instansi kesehatan yang lain.

3. Bagi Institusi Tempat Penelitian

   Penelitian ini menjadi bahan evaluasi bagi institusi terkait dalam pengambilan keputusan dengan membentuk program edukasi tentang manajemen waktu sehingga mahasiswa lebih fleksibel dalam belajar dan tetap memperhatikan waktu tidur.

4. Bagi Institusi Pendidikan

   Penelitian ini sebagai sumbangan ilmiah dan masukan untuk pengembangan ilmu pengetahuan, terkait hubungan kualitas tidur dan konsentrasi belajar pada mahasiswa tingkat akhir serta menjadi bahan pertimbangan dalam bidang pendidikan khususnya di dalam mengatur

struktur program pembelajaran. Beban pengalaman belajar teori dan praktik diaplikasikan secara seimbang pada satu semester tertentu.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Penelitian ini dapat menjadi bahan acuan untuk meneliti tentang hubungan kualitas tidur dan konsentrasi belajar pada mahasiswa tingkat akhir, lebih di kembangkan menggunakan variabel penelitian yang berbeda.