

PENDAHULUAN

Pada tahun 2019, ledakan coronavirus (Covid-19) dilaporkan di kota Wuhan di Cina. WHO menyatakan penyakit itu sebagai pandemi dan infiltrasi ke Indonesia dimulai pada 2 Maret 2020. Bukan hanya di Indonesia namun seluruh dunia terdampak pandemi Covid 19 ini. Akibat penyebaran virus tersebut, banyak pendidikan dan sektor lain yang kesulitan. Untuk menghindari dampak pandemi ini, pemerintah melakukan segala upaya untuk menghentikan semua kegiatan di luar ruangan dan bagi yang ingin bepergian harus mengikuti aturan 3M menggunakan masker, mencuci tangan menggunakan sabun dan menjaga jarak agar penyebaran covid 19 dapat diminimalkan (Sarmigi, 2020). Selama masa pandemi, situasi pembelajaran jarak jauh memaksa beberapa siswa menjadi pasif dan malas mengajukan pertanyaan mengenai materi yang tidak mereka pahami. Ada siswa yang kurang memperhatikan penjelasan guru karena bosan dengan suasana pembelajaran jarak jauh. Situasi pembelajaran ini menyebabkan konsentrasi belajar menjadi tidak fokus karena guru cenderung monoton dan tidak menarik, sehingga pembelajaran tidak menarik minat peserta didik untuk belajar aktif (KEMENDIKBUD, 2020)

Pada masa pandemi, diharapkan mahasiswa dapat memiliki konsentrasi belajar yang baik. Hal ini dikarenakan konsentrasi belajar merupakan hal yang sangat penting pada pembelajaran karena dengan berkonsentrasi dengan baik maka peserta didik bisa menerima materi pelajaran dengan baik juga serta menambah semangat untuk aktif saat proses belajar. Konsentrasi juga memiliki pengaruh terhadap keberhasilan belajar siswa, kurang berkonsentrasi dapat mengakibatkan kualitas kegiatan yang buruk, kurang perhatian dalam proses belajar, dan mempengaruhi kemampuan menyerap pelajaran (Winata, 2021). Namun pada kenyataannya, selama pandemi Covid-19 mahasiswa mengalami penurunan daya konsentrasi. Pembelajaran jarak jauh dalam jaringan membuat mahasiswa merasa bosan serta kurang fokus saat belajar sehingga membuat konsentrasi belajar mahasiswa menurun (Ningsih, 2020). Konsentrasi memainkan peran yang sangat penting, dan jika siswa tidak fokus pada pelajaran, mereka mungkin kesulitan menyerap materi dan informasi yang diberikan oleh guru, dan jika siswa mampu fokus pada konten yang diberikan selama pelajaran, maka siswa dapat dengan mudah memahami materi dari guru. Konsentrasi adalah kebutuhan mutlak dari belajar. Tidak ada yang bisa dipelajari tanpa konsentrasi untuk mendapatkan hasil (Suralaga, 2018).

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Djamalilleil et al (2020) dari 76 mahasiswa didapatkan 42 orang (55,3%) mahasiswa memiliki konsentrasi belajar yang buruk (Caesaridha, 2020). Dalam penelitian yang dilakukan di bimbingan belajar bahasa Inggris Happy Course di kabupaten Kerinci dengan sampel 32 orang peserta didik didapatkan hasil bahwa tingkat konsentrasi belajar peserta didik berada pada kategori rendah dan sangat rendah (Yarissumi, 2017). Menurut data peneliti di SMTA Kedungwungu Indramayu yang berkaitan dengan berkurangnya konsentrasi belajar siswa, kemalasan siswa selama sekolah juga mempengaruhi konsentrasi mereka. Alasan siswa kehilangan kemampuan konsentrasi belajar mereka adalah belajar setiap hari dan melihat layar ponsel mereka. Selain itu, siswa merasa tidak bisa lagi belajar melalui *handphone* karena bisa beralih ke program lain atau aplikasi lain saat belajar (Ningsih, 2020). Menurut UNICEF (2020) masalah terbesar yang dihadapi anak-anak dalam *e-learning* adalah kurangnya konsentrasi. Menurut hasil survei, 73% siswa sekolah dasar tidak terlalu fokus saat pembelajaran jarak jauh. Survei pembelajaran dari rumah yang dilakukan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan menunjukkan bahwa sebagian besar anak salah paham dan kehilangan perhatian atau konsentrasi mereka ketika melakukan pembelajaran secara jarak jauh (KEMENDIKBUD, 2020). Menurut survei yang difokuskan pada pembelajaran *online* siswa SMAN 5 di Mendoyo, Bali pada tahun 2020, sampel survei ini adalah 342 siswa, 19 siswa dengan kategori konsentrasi belajar sangat rendah, dan setidaknya 188 siswa masuk ke dalam kategori konsentrasi belajar rendah, 104 siswa masuk kategori konsentrasi belajar yang sedang, dan 27 orang kategori konsentrasi belajar tinggi dan 4 orang kategori konsentrasi belajar sangat tinggi. Oleh karena itu, rata-rata siswa terdaftar yang mengikuti *e-learning* di SMAN 5 Mendoyo, Bali pada saat terjadi bencana COVID-19 adalah memiliki konsentrasi belajar yang rendah (Winata, 2021). Berdasarkan survei program penelitian studi ilmu keperawatan tahun ajaran 2017/2018 peneliti mensurvei beberapa mahasiswa dan menemukan bahwa mereka memiliki waktu paling lama berkonsentrasi hanya 45 menit saja, selebihnya mahasiswa tidak dapat berkonsentrasi karena tidak tertarik dengan perkuliahan (Savitri, 2018).

Tidur yang buruk mempengaruhi kemampuan untuk menjalani kehidupan sehari-hari. Selain itu, kualitas dan kuantitas tidur juga dapat mempengaruhi konsentrasi seseorang. Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan hilangnya daya ingat dan konsentrasi seseorang baik dalam hal belajar atau mengingat sesuatu, sehingga untuk mendapatkan konsentrasi yang baik harus memperhatikan pola tidur dan kualitas tidur supaya dapat berkonsentrasi dengan baik (Gustiawati & Murwani, 2020).

Banyak penelitian secara konsisten menemukan bahwa kurang tidur berdampak negatif pada kemampuan kognitif, keterampilan motorik, dan stabilitas emosional. Kualitas tidur berkaitan dengan kerja konsentrasi. Kualitas tidur yang buruk, seperti berapa lama tidur, gangguan tidur, dan penggunaan narkoba mengurangi kemampuan untuk berkonsentrasi belajar. Karena itu membutuhkan kondisi biologis dan mental yang sempurna untuk berkonsentrasi. Gangguan kualitas tidur ditandai dengan rasa kantuk yang berlebihan, kelemahan, dan kesulitan berkonsentrasi belajar, yang erat kaitannya dengan hasil belajar akademik (Caesarridha, 2020). Pandemi Covid-19 dapat berdampak pada gangguan tidur, penurunan kualitas tidur dan mempengaruhi kemampuan siswa untuk fokus belajar. Hal ini berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh (Djamalilleil & Dewi, 2020) bahwa dari 23 orang mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang baik dan juga memiliki konsentrasi belajar yang baik yaitu berjumlah 15 orang mahasiswa atau sekitar 65,2% selanjutnya dari 53 orang mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang buruk dan konsentrasi belajar yang buruk juga yaitu berjumlah 34 orang mahasiswa atau sekitar 64,2%.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di MTs Binaul Ummah Bawuran, Pleret, Bantul pada 12 Oktober 2019, Kelas VII memiliki 34 siswa dan Kelas VIII memiliki 31 siswa. Berdasarkan wawancara oleh peneliti pada tiga siswa dan dua guru di sekolah tersebut, para siswa mengaku tidak fokus saat belajar, siswa sering tidur di kelas saat jam pembelajaran karena tidurnya kurang dari 8 jam. Rata-rata siswa tersebut tidur 5-6 jam setiap malam karna ada kegiatan di malam hari yang dijadwalkan dari Senin hingga Minggu mulai pukul 20.00-22.00. Kegiatan tersebut sudah terjadwal dan wajib untuk setiap siswa karna jika tidak mengikuti kegiatan tersebut, siswa akan mendapatkan hukuman dari ustadzah di Pesantren tersebut (Gustiawati & Murwani, 2020). Akibat dari kurangnya jam tidur, para siswa selama proses pembelajaran di kelas menjadi sering mengantuk sehingga konsentrasinya berkurang, dan selain itu siswa kurang mengerti apa yang sudah dijelaskan oleh guru. siswa masih bingung ketika ditanya oleh guru tentang materi apa yang dijelaskan, dan siswa masih banyak bertanya ketika disuruh mengerjakan soal, sehingga guru harus menjelaskan kembali materi yang sudah diberikan (Gustiawati & Murwani, 2020)

Menurut Slameto (2013), konsentrasi adalah mengesampingkan objek yang tidak berhubungan dan memusatkan pikiran pada satu hal. Ketika seseorang fokus atau berkonsentrasi, yang menjadi hal utama adalah konsentrasi pada apa yang dia fokuskan, sehingga informasi yang diperoleh hanyalah informasi yang selektif. Konsentrasi yang baik mampu meningkatkan

kemampuan seseorang untuk menyerap dan memahami informasi. Sementara itu, menurut Nugroho (2007), konsentrasi belajar dapat diartikan sebagai kemampuan untuk memusatkan perhatian pada proses pembelajaran. Menurut Neil (Winkel, 2014) konsentrasi belajar adalah daya serap informasi materi pelajaran yang sedang dipelajari oleh siswa dengan tidak memperhatikan hal hal lain yang ada disekitarnya.

Aspek-aspek dalam konsentrasi belajar menurut Neil (Winkel, 2014) terdiri atas (a) Perhatian yaitu bagaimana seseorang siswa dapat focus terhadap pusat informasi atau media pembelajaran dengan baik seperti buku, siswa yang sedang presentasi, guru, papan tulis, dan lain lain. (b) Respon lisan yaitu bagaimana seseorang siswa memberikan respon berupa pertanyaan, tanggapan kepada guru, teman yang presentasi, atau media pembelajaran lainnya. (c) memberikan pernyataan yaitu pernyataan yang disampaikan oleh mahasiswa dapat berupa pernyataan yang bersifat menyetujui, menguatkan ataupun tidak disetujui disertai alasan. (d) respon psikomotorik yaitu dimana mahasiswa membuat catatan atau menuliskan informasi dan mahasiswa dapat mengerjakan tugas sesuai materi yang disampaikan

Berdasarkan Hakim (2003) faktor pendukung konsentrasi belajar meliputi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor pertama adalah faktor yang menentukan apakah seseorang dapat memiliki konsentrasi yang baik atau tidak. Biasanya faktor-faktor ini termasuk faktor fisik atau jasmaniah dan faktor mental atau rohaniah. Faktor fisik meliputi kondisi kesehatan fisik seseorang secara keseluruhan seperti memiliki jam tidur yang cukup dan memiliki kualitas tidur yang baik, makanan yang bergizi, tidak mempunyai penyakit tertentu, detak jantung dan pernafasan yang baik. Faktor rohaniah seperti ketenangan, sifat positif, tidak memiliki masalah tertentu, percaya diri, semangat dan tidak ada gangguan mental. Faktor eksternal yaitu hal hal yang ada di sekitar diri individu dan ditemukan di ruang modern atau sekitar lingkungan. Hal tersebutlah yang juga mendukung munculnya konsentrasi yang efektif. Beberapa faktor eksternal yang berkontribusi pada konsentrasi yang efektif adalah lingkungan, udara, pencahayaan, orang-orang di lingkungan, kehangatan dan kesejahteraan. Lingkungan sekitar harus dikondisikan seaman mungkin agar mendapatkan konsentrasi yang maksimal. Suara yang bising juga dapat mengurangi konsentrasi misalnya, suara bising pekerja konstruksi, suara mesin mobil, suara redaman, suara keras radio dan televisi. Selain itu, udara sekitar harus cukup sesuai dan bebas dari kotoran dan bau yang mengganggu. Misalnya bangkai dan kotoran hewan, feses, toilet dan keringat (Hakim, 2003). Selain

itu, pencahayaan sekitar juga harus memadai agar tidak mengganggu proses belajar, pencahayaan yang cukup tidak terlalu redup ataupun tidak terlalu terang. orang-orang di sekitar juga harus menjaga sirkulasi udara, AC atau kipas angin. Selain itu, harus dimungkinkan untuk mendukung konsentrasi belajar seperti ruang yang tanpa sampah, kursi, meja dan lain lain sebagai penunjang dalam kegiatan pembelajaran (Hakim, 2003).

Kualitas tidur mengukur kepuasan tidur seseorang, sehingga tidak terjadi kelelahan, sedikit lekas marah dan gelisah, lesu dan depresi, kelopak mata bawah gelap, kelopak mata bengkak, kemerahan pada konjungtiva, sakit mata, kehilangan konsentrasi, sakit kepala dan gejala yang berulang (Hidayat, 2006). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh APA atau *American Psychiatric Association* (Alotaibi et al., 2020) kualitas tidur adalah sebuah fenomena yang rumit dan kompleks dengan banyak parameter. Menurut Buysse et al. (1988) kualitas tidur adalah keadaan yang dialami seorang individu agar menghasilkan kesegaran dan kebugaran setelah bangun. Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif seperti durasi tidur, latensi tidur, serta aspek subjektif seperti tidur dalam, istirahat dan Buysse et al. (1988) menjelaskan bahwa kualitas tidur merupakan fenomena yang rumit dan kompleks dengan banyak dimensi. Parameter kualitas tidur adalah faktor kuantitatif seperti lamanya berapa waktu total tidur dan latensi tidur, serta faktor kualitatif yang mungkin berbeda dari orang ke orang. Buysse (1988) mengembangkan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) pada tahun 1988 untuk memberi dokter, para klinisi dan pasien indeks pengukuran kualitas tidur standar dan mudah digunakan

Aspek aspek dalam kualitas tidur berdasarkan pendapat Buysse et al. (1988) mencakup (a) kualitas tidur subjektif yang dapat diukur dengan melihat parameter tidur seperti berapa lama tidur berlangsung, (b) berapa kali terbangun di malam hari, (c) total waktu tidur di malam hari, serta kepulasan tidur. (d) Latensi tidur adalah waktu yang diharapkan untuk tertidur. Waktu latensi yang normal umumnya kurang dari 15 menit. (e) Durasi tidur ialah seberapa banyak waktu tidur pada malam hari. Durasi waktu lamanya tidur sangat ditentukan oleh tahap perkembangan individu (Kozier & Barbara, 2004). (f) Kebiasaan efisiensi tidur ialah rasio ketika tidur aktual yang dihabiskan di kamar tidur. (g) Gangguan pada tidur, menggunakan obat-obatan untuk tidur serta kecemasan.

Kualitas tidur yang baik atau buruk biasanya dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor-faktor yang biasanya berpengaruh pada kualitas tidur termasuk stres, gangguan pikiran atau kecemasan,

depresi, penyakit, efek samping penggunaan obat-obatan, pola makan yang tidak teratur atau buruk, minuman kopi, pemakaian rokok dan minuman alkohol, kurang olahraga, dan gaya hidup. Faktor risiko yang mempengaruhi kualitas tidur yang bersifat sementara yaitu stres, lingkungan yang bising atau padat, perubahan suhu, perubahan iklim, masalah tidur dan bangun tidur dipagi hari yang tidak teratur, dan efek samping penggunaan obat-obatan (Rohmah et al., 2020).

Penelitian mengenai konsentrasi belajar dan kualitas tidur sebelumnya dilakukan oleh Green et al. (2018) memberikan hasil bahwa saat pagi hari konsentrasi orang dewasa di Israel rendah karena kualitas tidur yang tidak baik akibat paparan dari layar *gadget*, orang dewasa di Israel menggunakan smartphone selama 30 menit dan TV selama sekitar 15 menit sebelum dan setelah tidur. Selanjutnya penelitian yang dilakukan van der Heijden et al. (2018) bahwa kekurangan tidur yang kronis memiliki hubungan dengan konsentrasi belajar dan prestasi akademik pada mahasiswa. Informasi mengenai kualitas tidur yang kurang bisa menyebabkan konsentrasi belajar dan prestasi akademik yang buruk. Djamililleil & Dewi, (2020) melaporkan bahwa ada korelasi positif antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar para mahasiswa yang berkuliah di jurusan Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahman Padang angkatan 2018.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Djamililleil, et al (2020) dilakukan bukan di masa pandemic dan hanya meneliti mahasiswa yang berkuliah di jurusan kedokteran Universitas Baiturrahman Padang angkatan 2018. Studi penelitian kali ini memiliki keunikan karena belum ada penelitian yang mengangkat tema serupa selama pandemi Covid 19. Berdasarkan fenomena yang telah dijelaskan, maka rumusan masalahnya adalah “Apakah terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa di masa pandemi?”. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa di masa pandemi covid-19. Hipotesis yang diajukan pada tinjauan penelitian ini yaitu ada hubungan positif antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa aktif yang berkuliah di Jawa Tengah

Dalam penelitian ini diharapkan secara praktis (a) peneliti sendiri dapat menambah ilmu pengetahuan dan persepsi mengenai hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar mahasiswa. (b) bagi peneliti selanjutnya dapat menjadi masukan dan literatur secara tertulis saat melakukan penelitian dengan tema yang sejenis. Dan secara teoritis diharapkan (a) pembaca dapat menambah wawasan dan informasi tentang hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar. (b) bagi dunia

pendidikan dapat dijadikan masukan untuk kegiatan pembelajaran yang berhubungan dengan kualitas tidur serta konsentrasi belajar.