

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Motivasi dalam belajar merupakan keseluruhan daya penggerak baik dari dalam diri sendiri maupun dari luar yang menjamin kelangsungan dan memberikan arah pada kegiatan belajar, sehingga tujuan yang dikehendaki dari peserta didik dapat tercapai (Hanifah, 2019). Motivasi juga berkaitan dengan tujuan atau harapan mahasiswa dalam mengikuti pelajaran di kelas. Motivasi memiliki peranan penting dalam meningkatkan kualitas belajar mahasiswa, karena mahasiswa akan menjadikan motivasi sebagai salah satu faktor pendorong dalam peningkatan hasil belajar dan prestasi (Mendari & Kewal, 2016). Sehingga penting dalam proses belajar dibutuhkan motivasi karena dengan adanya motivasi tersebut belajar dapat menjadi sesuatu yang lebih menyenangkan (Basri, 2020).

Setiap mahasiswa memiliki tingkat motivasi belajar yang berbeda-beda ketika mengikuti kegiatan pembelajaran tergantung dari apa yang ingin dicapai. Rendahnya motivasi belajar mahasiswa sering dianggap sebagai penyebab kurang maksimalnya tujuan belajar di sebuah perguruan tinggi. Faktor ini bahkan menimbulkan persoalan karena dengan terganggunya motivasi belajar berkemungkinan mahasiswa tidak dapat menguasai pembelajaran dengan baik (Rodin & Andini, 2020)

Motivasi belajar banyak dipengaruhi oleh berbagai hal, salah satu faktor yang dapat mempengaruhi motivasi belajar mahasiswa adalah tidak

terpenuhinya kebutuhan dasar manusia yaitu tidur (Sasti, 2019). Kebutuhan tidur pada usia dewasa seharusnya adalah 7 sampai 9 jam namun ternyata orang dewasa saat ini mengalami kesulitan tidur yang cukup serius yang kurang dari 6 jam sehari (Karim et al., 2015). Sulitnya mendiagnosis gangguan tidur pada orang dewasa seringkali tidak disadari karna tidur tidak lagi menjadi pusat perhatian orang tua. Oleh karena itu sering tidak terdiagnosa dan akhirnya tidak terobati dengan baik (Haryono et al., 2016).

Tidur adalah hal normal, tetapi pada kenyataannya kekurangan tidur dapat mengakibatkan banyak masalah, tidur ideal tidak tercermin dari lamanya tidur tetapi dari kualitas tidurnya (Caesaridha, 2021). Kekurangan tidur dapat berdampak buruk bagi tubuh, baik bagi fisik maupun psikologis. Secara fisik, orang yang kurang tidur akan lebih rentan terserang virus bahkan virus yang ringan sekalipun dan secara psikologis, kekurangan tidur menyebabkan emosi menjadi kurang stabil, kemampuan berpikir dan berkonsentrasi berkurang. Kebutuhan tidur yang kurang juga menyebabkan seseorang menjadi kurang perhatian, lambat, linglung, mengalami gangguan belajar dan bahkan turunnya prestasi akademik. Sehingga dapat mempengaruhi pembelajaran (Fenny & Supriatmo, 2016).

Penurunan konsentrasi mahasiswa di kelas disebabkan oleh timbulnya rasa lelah dan kantuk yang kemudian akan mempengaruhi motivasi belajarnya di kelas (Mediawati, 2010). Jika motivasi belajar menurun akan berdampak pada keinginan mahasiswa dalam mengikuti pembelajaran. Mahasiswa menjadi tidak berkonsentrasi dan jarang membuat catatan dikelas.

Hal tersebut akan berdampak pada penurunan nilai indeks prestasinya (Mendari & Kewal, 2016). Sehingga hal pertama yang bermasalah adalah masalah ingatan dan konsentrasi. Misalnya kesulitan menemukan suatu kata atau ungkapan untuk sesuatu yang sedang dipikirkan (Rafknowledge dalam Andriani, 2016).

Dari kutipan hasil wawancara yang telah dilakukan terhadap beberapa mahasiswa mengenai motivasi belajarnya mereka mengatakan selama perkuliahan berlangsung terkadang sering muncul keadaan mahasiswa kurang fokus ataupun berkonsentrasi dalam memperhatikan dan mendengarkan dosen ketika sedang menyampaikan materi perkuliahan hal dapat bertambah apabila keadaan mahasiswa sedang dalam kondisi mengantuk. Mahasiswa juga mengatakan terkadang timbul rasa malas dalam mencatat materi perkuliahan serta mahasiswa terkesan kurang aktif ketika sesi diskusi di kelas, disisi lain dalam hal mengerjakan tugas mereka terkadang masih suka dalam menunda tugas yang diberikan oleh dosen disebabkan salah satunya yaitu keinginan untuk tidur keadaan ini disebabkan karena aktivitas mahasiswa yang cukup padat disaat siang hari dan biasanya baru akan mengerjakan tugas ketika sudah mendekati batas terakhir pengumpulan. Dari hasil temuan wawancara yang telah diperoleh hal ini dapat menunjukkan bahwa adanya indikasi bahwasanya motivasi belajar yang dimiliki pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling pada angkatan 2021 dan 2022 terbilang masih kurang baik.

Penelitian yang dilakukan oleh Lumatov, Rompas & Onibala (2016) didapatkan hasil bahwa motivasi belajar di kelas dapat terganggu disebabkan

kualitas tidur yang buruk. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Fenny & Supriatmo (2016) didapatkan bahwa ada hubungan signifikan antara mahasiswa yang berprestasi dengan kuantitas tidur yang normal dan motivasi belajar yang tinggi. Individu yang mengalami gangguan tidur seperti jam tidur yang tidak teratur akan merasakan lelah dan mengantuk pada saat di kelas sehingga tidak dapat berkonsentrasi dengan baik dalam belajar, serta menyebabkan nilai mereka menjadi menurun dan motivasi belajar terganggu (Listiani dalam Sasti, 2019). Kebutuhan tidur yang cukup tidak hanya ditentukan oleh jumlah jam tidur, tetapi juga oleh kedalaman tidur. Kualitas tidur optimal bisa terjadi apabila seseorang tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya, jika keadaan kurang tidur berlanjut dapat menimbulkan berbagai permasalahan, seperti tidak siap dalam diskusi, menurunnya motivasi belajar dan menimbulkan permasalahan bagi kesehatan (Nilifda et al., 2016).

Oleh karena itu berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai “ Hubungan antara kualitas tidur dengan motivasi belajar mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2021 dan 2022 “.

B. Batasan Masalah

Agar pelaksanaan penelitian ini tidak menyimpang dari tujuan penelitian, sehingga mempermudah peneliti mendapatkan data dan informasi diperlukan, maka ditetapkan batasan masalah sebagian berikut:

1. Penelitian ini difokuskan untuk melihat kualitas tidur mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2021 dan 2022.
2. Penelitian ini difokuskan untuk melihat tingkat motivasi belajar mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2021 dan 2022.

C. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran kualitas tidur pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2021 dan 2022.
2. Bagaimana tingkat motivasi belajar pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2021 dan 2022.
3. Apakah terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan motivasi belajar pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2021 dan 2022.

D. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengungkapkan seberapa besar hubungan antara kualitas tidur dengan motivasi belajar pada mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2021 dan 2022. Tujuan penelitian ini secara khusus akan dijabarkan berdasarkan indikator sebagian berikut:

1. Untuk mengetahui gambaran kualitas tidur pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2021 dan 2022.
2. Untuk mengetahui tingkat motivasi belajar pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2021 dan 2022.

3. Untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan motivasi belajar pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2021 dan 2022.

E. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian sebagian berikut:

1. Manfaat Teoretis

Secara teoretis diharapkan penelitian ini dapat memberikan masukan dan menambah wawasan bagi perkembangan ilmu pengetahuan mengenai kualitas tidur terhadap motivasi belajar yang mungkin menjadi salah satu masalah mahasiswa sehingga diharapkan penelitian ini dapat membantu masalah tersebut.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Diharapkan penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan wawasan tentang kebutuhan tidur sehingga dapat menggali permasalahan dalam motivasi belajar dan kaitannya dengan faktor kualitas tidur yang dimiliki mahasiswa.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat membantu memberikan informasi dan sarana pengetahuan khususnya kepada dosen dan tenaga pengajar dalam upaya membimbing mahasiswa dalam meningkatkan motivasi belajarnya dan kaitannya dengan faktor kualitas tidur yang dimiliki.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi untuk melakukan penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan kualitas tidur dan motivasi belajar.

F. Hipotesis Penelitian

Adapun hipotesis pada penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan motivasi belajar mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2021 dan 2022.

G. Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahpahaman dalam memakai kata yang terkandung dalam judul penelitian ini, maka perlu dijelaskan beberapa istilah sebagai berikut:

1. Kualitas tidur yang dimaksud dalam penelitian ini adalah dilihat dari kualitas tidur subjektif yang dimiliki, durasi tidur seseorang mulai dari berangkat tidur hingga tertidur, kebutuhan total tidur, waktu mulai tidur sampai terbangun, tidak adanya gangguan ketika tidur malam hari, penggunaan obat tidur, dan tidak adanya gangguan mengantuk saat siang hari.
2. Motivasi belajar yang dimaksud dalam penelitian ini adalah dorongan internal dan eksternal individu, dorongan internal dilihat dari adanya determinasi diri dan pilihan personal, pengalaman yang optimal, minat individu dalam belajar, serta keterlibatan kognitif dan tanggung jawab

diri sendiri. Adapun dorongan eksternal dilihat dari hukuman dan penghargaan dalam belajar.

H. Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual adalah suatu hubungan atau kaitan antara konsep dan variabel yang akan diteliti atau diukur melalui suatu penelitian (Notoatmodjo dalam Pratiwi et al., 2018). Berdasarkan masalah dan definisi operasional, maka dalam penelitian ini tahap alur pikir sebagaimana yang tergambar dibawah ini:



