

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Tidur merupakan bentuk istirahat alami yang menjadi kebutuhan penting. Pola kebiasaan mengistirahatkan tubuh dengan tidur disebut dengan pola tidur. Hal ini mencakup jam tidur dan durasi tidur. Pola tidur pada setiap peserta didik akan berbeda karena dipengaruhi oleh usia dan kebiasaan masing-masing dari peserta didik. Pola tidur yang teratur dan durasi tidur yang tidak sesuai dengan kebutuhan (berlebihan atau kekurangan) berpengaruh pada kinerja dan produktivitas yang buruk. (Pua M. E. D. *Et.all*, 2018:2) mengatakan dampak terburuk dari tidur yang buruk mungkin tidak akan langsung dirasakan pada waktu malam hari, akan tetapi bagaimana hal tersebut dapat mempengaruhi aktivitas di siang hari baik secara fisik maupun emosional. Dengan demikian apabila peserta didik memiliki pola tidur yang buruk maka akan mempengaruhi aktivitas belajar mereka ketika disekolah. Sebagaimana yang dikatakan (Susanti Y. I. D. 2018:107) jika anak memiliki pola tidur yang baik dan aktivitas belajarnya tidak terganggu maka kemungkinan anak mengalami kesulitan dalam mengerjakan sesuatu akan terminimalisir.

Secara umum kondisi fisiologis berkaitan dengan kondisi fisik individu. Kondisi tubuh yang optimal atau keadaan tubuh yang sehat dan memiliki pola tidur yang baik adalah faktor pendukung fisiologis dalam keberhasilan suatu proses pembelajaran. Pada bulan November 2019 dunia digemparkan oleh adanya virus mematikan yang menyebar bernama virus corona atau kini dikenal dengan COVID-19. Penyebaran virus ini menyebabkan berbagai masalah dalam berbagai bidang termasuk dalam bidang pendidikan. Virus ini merupakan jenis virus yang mampu menyerang sistem pernapasan dan sistem kekebalan tubuh. virus ini mampu menyebar melalui kontak fisik dalam jarak dekat, contohnya melalui droplet saat seseorang batuk, bersin, berbicara hingga bernapas.

Awal tahun 2020 tepatnya pada pertengahan bulan Maret pemerintah mengeluarkan peraturan mengenai physical distancing untuk memutus mata rantai penyebaran COVID-19. Peraturan ini menyebabkan aktivitas bersosialisasi

dihentikan tanpa kecuali kegiatan belajar mengajar. Hal tersebut tentunya merubah tatanan rutinitas peserta didik seperti jadwal sekolah, bersosialisasi dan aktivitas lainnya. Selama pandemi berlangsung metode pembelajaran daring (online) dilaksanakan serempak diseluruh persekolahan di Indonesia termasuk SMAN 4 Kota Tasikmalaya.

Perubahan metode pembelajaran dari luring ke daring berdampak pada perubahan durasi waktu proses belajar mengajar. Semula dengan durasi 8 jam dimulai dari pukul 07.00 pagi hingga 03.00 sore di sekolah di hari senin sampai jum'at menjadi 5 jam saja dimulai pukul 07.00 hingga 12.00 siang melalui aplikasi meeting online dari hari senin sampai hari jum'at. Pandemi COVID-19 telah memberikan gambaran atas kelangsungan dunia pendidikan di masa depan melalui teknologi. Pada saat ini dengan segala keterbatasan fasilitas pembelajaran daring (online) dapat dilaksanakan, namun kesiapan mental pendidik dan peserta didik menjadi hal yang perlu dikhawatirkan.

Meskipun adanya pengurangan durasi waktu pada proses pembelajaran, faktanya pandemi ini menyebabkan kepanikan luar biasa bagi pendidik maupun peserta didik. Pendidik dituntut dapat mendesain media pembelajaran sebagai inovasi dengan memanfaatkan media daring (online). Ketidaksiapan pendidik dan peserta didik merupakan salah satu masalah utama dikarenakan perpindahan sistem pembelajaran yang mendadak dan tanpa persiapan yang matang meskipun pada saat ini kita telah belajar menyesuaikan diri dan beradaptasi dengan keadaan. Dunia pendidikan masih terguncang perasaan khawatir, stress dan kepanikan yang dialami oleh pendidik dan peserta didiknya yang menyebabkan sulitnya melaksanakan proses pembelajaran dengan maksimal.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara kepada peserta didik di SMAN 4 Kota Tasikmalaya pada bulan Juli 2020, diperoleh informasi bahwa sebagian besar peserta didik mengalami kualitas tidur yang buruk akibat stres pada masa pandemi yang berpengaruh buruk pula pada konsentrasi belajar dan daya ingat mereka dalam proses pembelajaran. Hal ini merupakan dampak sistem penugasan oleh guru yang dianggap efektif secara daring dan kemungkinan hasil pengerjaan tugas-tugas ini diberikan ketika siswa akan masuk yang menyebabkan tugas-tugas

ini menjadi menumpuk. Faktor lainnya adalah ketidakmampuan peserta didik mengatur jadwal mereka sehari-hari sehingga tidak dapat memberikan waktu istirahat yang optimal untuk mereka sendiri dan berdampak buruk pada proses pembelajaran.

Kewajiban peserta didik yang menuntut mereka untuk dapat menyelesaikan berbagai tugas dan pekerjaan rumah dengan maksimal dan kewajiban melaksanakan proses pembelajaran dengan baik tidaklah sebanding dengan waktu istirahat dan libur mereka yang tidak cukup untuk memulihkan pikiran. Padahal peningkatan hasil belajar dihasilkan dari pola tidur yang baik dan cukup dan akan bergantung pada proses pembelajaran yang signifikan. Sebagaimana yang dikatakan oleh (Pua M. E. D. *Et, all*, 2018:1) bahwa tidur membantu otak mengedit ingatan manusia, mencari pola-pola penting dan mengekstraksi aturan secara menyeluruh dan mengintegrasikan memori yang ada.

Sulistia Titan *et all*. pada tahun 2018 melakukan penelitian mengenai pola tidur dalam *Hubungan Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik dengan Hasil Belajar Kognitif Sistem Koordinasi Manusia* hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa kualitas tidur yang baik, durasi tidur yang cukup, dan konsistensi tidur yang menetap baik akan berkontribusi pula pada hasil belajar yang lebih baik. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Astutik N.F. pada tahun 2021 dalam *Hubungan Stres Akademik, Kualitas Tidur dan Gaya Belajar terhadap Hasil Belajar Siswa* dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa Kualitas tidur yang sesuai dengan kebutuhan akan menghasilkan Hasil Belajar yang baik. Penelitian-penelitian tersebut menunjukkan dampak positif dari pola tidur yang teratur namun belum ada yang membahasnya pada tingkat peserta didik SMA pada mata pelajaran Biologi.

Pola tidur yang buruk tidak hanya mempengaruhi kesehatan namun juga akan berdampak pada konsentrasi belajar yang buruk sehingga peserta didik akan mengalami penurunan hasil belajar, sebagai contoh pekerjaan rumah akan terlalaikan atau memperoleh Skor test yang tidak maksimal. Sebagaimana yang disebutkan oleh (Zeek Megan L. *et al*, 2015:1) bahwa tidur yang cukup secara optimal mempengaruhi fungsi mental yang berpengaruh pula pada hasil belajar

peserta didik pada ujian dan Skor akhir yang diterima. Selama proses pembelajaran berlangsung otak bekerja dan menguras energi tubuh melalui berfikir, jika proses berfikir ini berlangsung dalam kurun waktu yang lama dengan waktu istirahat yang tidak sesuai dengan kebutuhan maka kemampuan otak untuk berfikir menjadi kurang efektif dan efisien. Mata pelajaran disekolah sebagian besar berisi materi yang terstruktur dan memerlukan pemahaman yang kuat agar mampu dipelajari dengan baik salah satunya mata pelajaran Biologi.

Biologi merupakan kajian ilmu pengetahuan mengenai benda hidup. Benda hidup merupakan salah satu fenomena alam, dapat dikatakan biologi merupakan ilmu yang mencakup dari botani, hewan, manusia dan alam sekitar. Materi pembelajaran biologi telah dipelajari sejak peserta didik berada pada jenjang SD dan SMP melalui mata pelajaran IPA (ilmu pengetahuan alam) dan menjadi spesifik dan memiliki bab tersendiri pada jenjang SMA. Pada materi biologi kelas XI peserta didik akan belajar mengenai makhluk hidup yang mencakup sel, struktur dan fungsi jaringan, sistem organ serta gangguan yang terjadi pada organ makhluk hidup terutama yang terjadi pada manusia. Peserta didik akan belajar bagaimana sistem pada tubuh mereka bekerja ketika mereka sedang beraktivitas, termasuk gangguan dan kelainan yang dialami serta bagaimana cara mengatasi hal tersebut agar dapat menjaga keseimbangan tubuh sehingga tetap sesuai dengan jam biologis yang berlaku pada aturannya. Mata pelajaran biologi membutuhkan konsentrasi, pemahaman dan penghafalan yang baik untuk dapat mempelajarinya. Penelitian dalam pembelajaran biologi selalu dihubungkan pada kehidupan sehari-hari baik dalam model pembelajaran, perilaku peserta didik, kesehatan peserta didik dan hasil belajar peserta didik.

Berdasarkan latar belakang, penulis mengidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

- 1) apakah pola tidur penting pada tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA)?;
- 2) apakah ada perbedaan pola tidur pada setiap peserta didik dalam satu kelas?;
- 3) apakah pola tidur yang baik berkontribusi positif pada hasil belajar peserta didik?; dan
- 4) adakah hubungan dari pola tidur dengan hasil belajar?;

- 5) adakah hubungan dari pola tidur dengan hasil belajar pada mata pelajaran biologi?.

Agar permasalahan tersebut dapat mencapai tujuan yang diinginkan maka penulis perlu membatasi permasalahan penelitiannya. Adapun pembatasan masalah ini meliputi:

- 1) subjek penelitian adalah peserta didik kelas XI MIPA SMAN 4 Tasikmalaya Tahun Pelajaran 2021/2022;
- 2) materi biologi yang akan dijadikan instrumen kinerja akademik adalah materi Sistem Peredaran darah;
- 3) pola tidur akan diukur menggunakan instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Indeks* (PSQI) yang dikembangkan oleh Buysee pada tahun 1988 yang terdiri atas 17 Pertanyaan; dan
- 4) hasil belajar yang akan diukur melalui hasil test ulangan materi Biologi.

Berdasarkan uraian tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan pola tidur dengan hasil belajar pada mata pelajaran biologi. Harapannya dengan ditemukan hubungan pola tidur dan hasil belajar peserta didik dapat meningkatkan hasil belajar dalam proses pembelajaran yang optimal.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis merumuskan masalah sebagai berikut. “Adakah hubungan pola tidur dengan hasil belajar peserta didik pada materi Biologi di kelas XI MIPA SMA Negeri 4 Tasikmalaya Tahun Pelajaran 2021/2022?”

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari presepsi dan kesamaan konsep dalam mengartikan istilah maka perlu ditegaskan beberapa istilah sebagai berikut:

1. Hasil belajar merupakan kemampuan yang dimiliki peserta didik setelah menerima pengalaman belajarnya. Hasil belajar dapat dilihat melalui kegiatan evaluasi yang bertujuan untuk mendapatkan data pembuktian yang akan menunjukkan tingkat kemampuan peserta didik dalam mencapai tujuan

pembelajarannya. Pada penelitian ini peneliti menggunakan skor PAS (Penilaian Akhir Semester) semester 1 pelajaran biologi untuk mengukur hasil belajar peserta didik dikelas XI MIPA 1 dan MIPA 3 SMA Negeri 4 Tasikmalaya Tahun Pelajaran 2021/2022.

2. Pola tidur merupakan model atau gambaran tidur dalam jangka waktu yang menetap . Untuk mengukur pola tidur ini digunakan sebuah instrumen yang menjadi metode penskoran pola tidur yaitu kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Indeks* (PSQI) yang terdiri dari 17 pertanyaan dalam jangka waktu 1 bulan secara subyektif untuk mengukur kualitas tidur, gangguan tidur dan durasi tidur. Metode PSQI ini akan didapatkan *output* berupa *Sleeping Index* yang merupakan suatu skor yang didapatkan dari pengukuran pola tidur seseorang yang pengukurannya dicari dengan mengisi kuesioner PSQI dengan pembobotan tertentu. Skor tersebut yang nantinya akan menggambarkan seberapa baikkah pola tidur seseorang.

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola tidur dengan hasil belajar peserta didik pada materi pelajaran biologi semester 1 di kelas XI MIPA SMA Negeri 4 Tasikmalaya Tahun Pelajaran 2021/2022.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Kegunaan Teoretis

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai pedoman dalam penelitian-penelitian yang berkaitan dengan pola tidur dan hasil belajar

1.5.2 Kegunaan Praktis

Kegunaan praktis ini, diharapkan dapat memberikan manfaat bagi sekolah, bagi guru dan bagi peserta didik, dengan sebagai berikut:

1) Bagi Sekolah

- a) Sebagai bahan masukan bagi sekolah untuk memperbaiki praktik-praktik pembelajaran guru agar lebih efektif dan efisien.
- b) Sebagai cara untuk meningkatkan kualitas pembelajaran dengan pengelolaan yang tepat.

2) Bagi Guru

- a) Sebagai bahan kajian mengenai bagaimana pola tidur peserta didik dan keterkaitannya dengan hasil belajar peserta didik.
- b) Sebagai pedoman untuk dapat menerapkan pengelolaan jam biologis peserta didik khususnya pada mata pelajaran Biologi.

3) Bagi Peserta Didik

- a) Sebagai pengetahuan mengenai hubungan pola tidur dengan hasil belajar peserta didik.
- b) Sebagai arahan untuk mengatur pola tidur dalam pengelolaan jam biologis yang dapat memberikan dampak bagi hasil belajar peserta didik.