

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Tidur

a. Pengertian tidur

Tidur merupakan keadaan dimana tubuh dalam keadaan tidak sadar dan tidak bereaksi terhadap lingkungan. Ketika sedang tidur, seseorang dapat dibangunkan kembali dengan indra atau rangsangan yang cukup (Asmadi, 2008). Tidur terjadi jika seseorang menutup mata dan tidak berespon terhadap lingkungannya kemudian tidur akan diakhiri dengan kembalinya kesadaran terhadap kondisi disekitarnya (Mukholid, 2007).

b. Fisiologi tidur

Fisiologi tidur merupakan pengaturan kegiatan yang melibatkan mekanisme serebral. Seseorang dapat tidur karena aktifnya sistem retikularis, yaitu sistem yang mengatur seluruh kegiatan susunan saraf pusat termasuk pengaturan kewaspadaan dan tidur. Tempat pengaturan aktivasi kewaspadaan dan tidur terdapat dalam mesensefalon dan bagian atas pons. Pada saat tidur terjadi pengeluaran serotonin dari sel yang berada di pons dan batang otak tengah yaitu *bulbar synchronizing regional (BSR)*. Serotonin

merupakan sebuah neurotransmitter yang membuat seseorang dapat merasakan kantuk (Uliyah & Hidayat, 2008).

c. Jenis tidur

Tidur dibagi menjadi dua jenis berdasarkan prosesnya, yaitu tidur gelombang lambat atau *Non Rapid Eye Movement (NREM)* dan tidur paradoks atau *Rapid Eye Movement (REM)*.

1) Tidur gelombang lambat atau *Non Rapid Eye Movement (NREM)*

Tidur jenis ini disebabkan karena menurunnya gelombang otak, sehingga tidur yang dihasilkan merupakan tidur yang dalam. Tidur jenis NREM biasanya ditandai dengan tidak bermimpi dan metabolisme tubuh menurun. Terdapat beberapa tahapan tidur NREM, tahap pertama yaitu tahap transisi antara bangun dan tidur. Tubuh akan merasa rileks tetapi masih sadar dengan lingkungan, selain itu bola mata akan bergerak dari samping ke samping, frekuensi nadi dan napas mulai menurun. Pada tahap pertama seseorang dapat bangun segera saat tahap berlangsung selama 5 menit. Selanjutnya akan masuk pada tahap kedua yaitu merupakan tahap tidur ringan dengan ciri denyut jantung dan frekuensi nafas menurun, serta menurunnya temperatur tubuh. Tahapan ini berlangsung selama 10-15 menit. Kemudian masuk ke tahap tiga yaitu tahap tidur yang ditandai dengan proses tubuh seperti denyut nadi dan

frekuensi nafas mulai melambat. Pada tahap ini didominasi oleh sistem saraf parasimpatis. Tahap terakhir atau keempat yaitu tahap tidur dalam yang ditandai dengan jarang bergerak serta sekresi lambung dan tonus otot menurun (Ardhiyanti, Pitriani & Damayanti, 2014).

2) Tidur paradoks atau *Rapid Eye Movement (REM)*

Jenis ini disebut tidur paradoks karena pada saat tidur terdapat banyak aktivitas mental seperti EEG, dan fisiologi. Aktivitas yang biasa terjadi seperti peningkatan nadi, tekanan darah, aliran darah otak, dan metabolisme otot. Jenis tidur ini memiliki ciri-ciri seperti tidur pada fase awal. Fase REM memungkinkan stimulasi untuk perkembangan otak dan pada fase ini akan mengalami mimpi yang diperkirakan dapat meningkatkan memori di otak (Sedyawan, 2011).

d. Faktor-faktor yang mempengaruhi tidur

Menurut Asmadi (2008) tidur seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah status kesehatan. Kondisi tubuh yang sehat memungkinkan kita dapat tidur dengan nyenyak, namun dengan kondisi tubuh sedang sakit atau nyeri akan mengakibatkan tidur yang tidak nyenyak karena tubuhnya merasa tidak nyaman. Selain itu faktor lingkungan juga dapat mempengaruhi tidur seperti kondisi lingkungan yang ribut, bising dan gaduh akan menghambat seseorang dapat tidur.

Tidur juga dipengaruhi oleh stres psikologis, pada saat stress seseorang akan mengalami kegelisahan sehingga sulit untuk tidur. Selain itu nutrisi juga mempengaruhi tidur, protein yang tinggi akan mempercepat proses terjadinya tidur. Hal tersebut terjadi karena hasil pencernaan protein akan menghasilkan triptofan atau asam amino yang membantu untuk mempermudah tidur (Uliyah & Hidayat, 2008).

2. Insomnia

a. Pengertian insomnia

Insomnia adalah salah satu gangguan tidur dimana seseorang merasa sulit untuk memulai tidur. Gangguan tidur yang terjadi yaitu lamanya waktu tidur atau kuantitas tidur yang tidak sesuai. Selain itu gangguan tidur yang terjadi berhubungan dengan kualitas tidur seperti tidur yang tidak efektif (Hidaayah & Alif, 2016).

Insomnia merupakan keadaan dimana seseorang mengalami kesulitan untuk memulai tidur, kesulitan untuk mempertahankan tidur, dan rasa tidak puas dengan tidurnya (Kozier & Erb, 2008). Insomnia merupakan gangguan tidur bersifat sementara ataupun persisten yang paling sering terjadi yaitu berupa kesulitan untuk memulai tidur (Kaplan & Sadock, 2010). Insomnia dapat disimpulkan sebagai kondisi dimana seseorang sulit untuk memulai tidur dan mempertahankan tidurnya. Walaupun mereka memiliki waktu tidur yang cukup, namun tidur yang mereka lakukan tidak memiliki kualitas

akan menimbulkan kelelahan dipagi harinya. Gangguan insomnia dapat bersifat sementara ataupun menetap.

b. Klasifikasi insomnia

Kozier & Erb (2008) menyebutkan bahwa terdapat dua jenis insomnia, (1) Insomnia Akut yaitu insomnia yang terjadi dua sampai tiga minggu dan disebabkan karena stres dan perasaan khawatir. (2) Insomnia Kronis yaitu insomnia yang sudah terjadi lebih dari satu bulan. Menurut Munir (2015) klasifikasi berdasarkan bentuk insomnia yaitu:

1) *Difficulty in Initiating Sleep (DIS)*

Jenis ini sering disebabkan karena tidur yang terjaga yang disertai kecemasan dan faktor lain.

2) *Difficulty in Maintaining Sleep (DMS)*

Biasanya terbangun secara tiba-tiba, atau pada saat-saat tertentu seperti merasa pusing tiba-tiba kemudian terbangun.

3) *Early Morning Waking (Sleep Offset Insomnia)*

Sering terjadi pada orang tua dan biasanya disebabkan karena demensia, penyakit parkinson, gejala *menopause*, depresi, dan obat-obatan.

Menurut *International Classification of Sleep Disorder 2 (ICSD-2)*, insomnia dapat ditegakkan bila terdapat satu atau lebih keluhan yaitu: kesulitan memulai tidur, kesulitan untuk mempertahankan tidur sehingga sering terbangun dari tidur, bangun

terlalu dini hari dan sulit untuk tidur kembali, dan tidur dengan kualitas yang buruk. Selain itu setidaknya terdapat satu gangguan disiang hari seperti kelelahan, gangguan atensi, gangguan konsentrasi dan memori, gangguan dalam hubungan sosial, gangguan mood atau mudah tersinggung, nyeri kepala, dan gangguan pencernaan akibat kurang tidur (Susanti, 2015).

Chung *et al cit* Noman (2015) menggolongkan insomnia dalam tiga kategori:

1) *Transient Insomnia*

Kategori insomnia ini berlangsung selama beberapa hari hingga kurang dari satu minggu. Insomnia ini diakibatkan karena stres, cemas, suasana hati yang berlebihan, dan sakit. Keadaan ini dapat kembali lagi pada pola tidur yang normal.

2) *Acute Insomnia*

Acute Insomnia berlangsung selama beberapa minggu hingga kurang dari satu bulan. Biasanya disebabkan oleh penyakit yang sudah diderita sejak lama.

3) *Cronic Insomnia*

Insomnia ini berlangsung lebih dari satu bulan hingga menahun dan disebabkan karena penyakit kronis, stres dan cemas yang berkepanjangan.

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi insomnia

Insomnia dapat disebabkan oleh beberapa hal diantaranya adalah usia lanjut dan jenis kelamin perempuan. Pada usia lanjut terjadi perubahan daya tahan tubuh yang membuat mereka rentan memiliki masalah kesehatan. Hal tersebut dapat memicu terjadinya insomnia pada usia lanjut. Jenis kelamin perempuan juga menjadi penyebab insomnia karena berhubungan dengan perubahan hormon saat menstruasi atau *menopause* (Kozier & Erb, 2008).

Menurut *National Sleep Foundation* wanita lebih banyak mengalami insomnia dibandingkan pria, 57% wanita mengalami tanda gejala insomnia beberapa kali dalam satu minggu. Insomnia lebih banyak terjadi pada wanita karena fase tertentu dalam kehidupannya seperti siklus menstruasi, kehamilan, dan *menopause*. *Menopause* pada wanita menyebabkan terjadinya penurunan hormon estrogen dan progesteron yang berhubungan dengan kejadian insomnia (Susanti, 2015).

Faktor lain yang mempengaruhi insomnia yaitu keadaan lingkungan. Lingkungan yang tidak nyaman seperti suhu ruangan yang terlalu tinggi dan teman tidur yang mendengkur akan menyulitkan seseorang untuk tidur. Selain itu gangguan kesehatan seperti rasa nyeri, alergi, atau sesak nafas juga akan menyulitkan seseorang untuk tidur (Litin *cit* Sulistyowati, 2014).

Menurut Munir (2015) faktor-faktor penyebab insomnia yaitu:

1) Stres

Stres akibat pekerjaan, sekolah, atau keluarga dapat membuat pikiran menjadi aktif di malam hari.

2) Kecemasan dan depresi

Hal ini disebabkan karena terjadi ketidakseimbangan kimia dalam otak atau kekhawatiran yang menyertai depresi.

3) Obat-obatan

Beberapa resep obat dapat mempengaruhi proses tidur, termasuk beberapa antidepresan, obat jantung dan tekanan darah, obat alergi, stimulan, dan kortikosteroid.

4) Kafein, nikotin, dan alkohol.

5) Kondisi medis

Gejala nyeri kronis, kesulitan bernapas dan kondisi medis lainnya dapat menyebabkan insomnia karena menimbulkan rasa tidak nyaman.

Faktor yang menyebabkan insomnia yang disebutkan dalam penelitian Susanti (2015) di Poliklinik Saraf RS. M. Djamil Padang menyebutkan bahwa insomnia paling banyak dialami oleh pasien yang mengalami depresi dan nyeri punggung. Keluhan paling banyak berasal dari pasien lansia dan wanita. Insomnia banyak terjadi pada wanita diperkirakan karena sering mengalami perubahan hormon. Sedangkan nyeri menyebabkan insomnia karena kondisi yang tidak nyaman.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Kairupan, Rottie, & Malara (2016) disebutkan bahwa 47 remaja dari 60 remaja yang merokok mengalami insomnia. Hal itu disebabkan karena nikotin yang terkandung dalam rokok akan mengenai reseptor di otak dan seolah membuat otak selalu menagih nikotin lagi, sehingga pecandu memiliki waktu lebih lama untuk tertidur. Selain karena merokok remaja yang mengalami insomnia dapat disebabkan karena stress atau cemas, depresi, efek samping pengobatan, kelainan kronis, alkohol, dan kafein.

Remaja yang aktif dalam media sosial rentan mengalami insomnia. Fasilitas yang sering mereka gunakan adalah *chatting*, *browsing*, dan *downloading*. Kegiatan tersebut sering mereka lakukan karena remaja memiliki keinginan untuk bersosialisasi yang tinggi sehingga mereka sering menghabiskan waktu di malam hari untuk mengakses media sosial dan bermain *game online*. Selain itu mereka juga menggunakan internet sebagai media untuk mengerjakan tugas di rumah pada malam hari (Syamsuedin, Bidjuni & Wowiling, 2015).

Insomnia yang terjadi pada mahasiswa biasanya terjadi karena memiliki beban atau tanggung jawab untuk menyelesaikan tugas atau harus belajar dengan materi yang cukup banyak. Insomnia sering terjadi pada mahasiswa yang sedang menjalani skripsi karena memiliki beban harus menyelesaikan skripsi sebagai syarat mendapatkan gelar sarjana. Beban tersebut dapat menjadi stressor saat

perkuliahan maupun diluar perkuliahan, ketika stressor datang maka tubuh akan memberikan respon. Salah satu respon yang terjadi saat malam hari yaitu mahasiswa akan mengalami insomnia atau memiliki kualitas tidur yang buruk (Nifilda, Nadjmir & Hardisman, 2016).

Menurut Molen *et al* (2013) menyebutkan bahwa rasa khawatir terhadap gangguan tidur yang dialami seseorang dapat menyebabkan insomnia. Rasa khawatir tersebut disebabkan karena mencemaskan akan kebiasaan tidur dan waktu tidur yang kurang dapat mempengaruhi kesehatannya. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa rasa cemas atau khawatir merupakan faktor yang dapat memengaruhi insomnia.

d. Gejala insomnia

Gejala insomnia pada umumnya berupa kesulitan untuk memulai tidur, sulit mengatur waktu tidur, bangun tidur terlalu awal, dan kualitas tidur yang buruk (Horsley *et al*, 2016). Menurut Kozier & Erb (2008) gejala insomnia diantaranya:

1) Sulit untuk memulai tidur

Seseorang yang mengalami insomnia akan sulit untuk memulai tidur walaupun sudah merasa lelah. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Sulis (2015) menyebutkan bahwa keluhan yang paling sering dikeluhkan oleh pasien adalah kesulitan untuk memulai tidur.

2) Sering terbangun saat tengah malam

Keadaan insomnia sering mengalami terbangun di malam hari, sehingga tidurnya selalu terjaga.

3) Sulit kembali tertidur

Setelah terbangun di malam hari, biasanya penderita insomnia akan sulit untuk tertidur kembali.

4) Bangun terlalu pagi

Penderita insomnia akan bangun terlalu pagi karena tidurnya terjaga.

5) Tidak merasa puas akan tidur

Pada saat bangun di pagi hari biasanya penderita insomnia tidak merasa puas dengan tidurnya, mereka akan merasakan letih karena tidurnya selalu terjaga.

6) Mengantuk di siang hari

Mengantuk di siang hari disebabkan karena kurang tidur di malam hari.

7) Sulit untuk berkonsentrasi

Penderita insomnia akan sulit untuk berkonsentrasi saat siang hari karena mereka merasa lemas dan mengantuk.

Menurut Pangau (2015) gejala insomnia ditandai dengan buruknya kualitas kerja, cepat marah, sakit kepala, sulit berkonsentrasi, dan merasa lelah. Keadaan insomnia yang lebih parah dapat ditandai dengan gejala berkurangnya fungsi panca indera,

merasa seolah-olah berada diluar tubuhnya dan sensitif atau merasa orang-orang disekitarnya memusuhi dirinya. Hal tersebut tentu saja sangat mengganggu aktivitas sehari-hari.

e. Dampak insomnia

Dampak dari insomnia menurut Munir (2015) berupa kelelahan, sulit untuk berkonsentrasi, mengantuk saat beraktivitas disiang hari, penurunan motivasi, dan performa sosial yang buruk. Orang yang kurang tidur akan cenderung melakukan kesalahan saat bekerja dan mudah tersinggung. Hal tersebut dikarenakan mereka merasa lelah karena kekurangan waktu tidur.

Insomnia dapat menimbulkan gangguan untuk melakukan aktivitas sepanjang hari, melemahkan energi dan mood, kesehatan, serta kualitas hidup, dan menyebabkan rasa frustrasi bagi yang mengalaminya. Jika insomnia terjadi dalam jangka waktu yang lama dapat mengakibatkan gangguan kesehatan baik mental maupun fisik (*Mayo Clinic, 2013 cit Sulistyowati, 2014*).

Mahasiswa yang kekurangan waktu tidur biasanya mengantuk saat kuliah atau tidak hadir pada perkuliahan pagi, mereka juga sulit untuk berkonsentrasi ketika kuliah dan hal tersebut akan berdampak pada prestasi akademik. Dari hasil penelitian, mahasiswa yang memiliki kualitas tidur buruk juga memiliki hasil prestasi akademik yang kurang baik (Nifilda, Nadjmir & Hardisman, 2016).

Insomnia menyebabkan seseorang kesulitan untuk bereaksi terhadap sebuah situasi dan gagal membuat berbagai pertimbangan yang rasional. Hal tersebut tidak baik bagi seseorang yang mengalami insomnia untuk melakukan hal yang membutuhkan konsentrasi tinggi seperti mengemudi, melakukan operasi, dan menerbangkan pesawat. Sudah ada beberapa kejadian serius yang disebabkan karena insomnia seperti bencana internasional berupa tumpahan minyak terparah di dunia dari kapal tanker *Exxon Valdez* dan radiasi nuklir yang mengerikan di *Chernobyl* (Comfort, 2010).

f. Penatalaksanaan insomnia

Penatalaksanaan yang dapat dilakukan pada orang yang mengalami insomnia adalah melakukan *behavioral treatment* untuk memperbaiki kebiasaan pola tidur. Contoh *behavioral treatment* sebagai berikut (Kozier & Erb, 2008):

1) Kontrol stimulus

Yaitu dengan cara membuat lingkungan yang nyaman agar merasa tenang sehingga dapat memudahkan kita untuk tertidur.

2) Terapi kognitif

Terapi ini dilakukan dengan cara berlatih untuk menciptakan pikiran yang positif dan yakin untuk bisa tertidur.

3) Pembatasan tidur

Menghindari waktu tidur yang berlebihan disiang hari, sehingga dapat memulai tidur dengan mudah dimalam hari.

Latihan relaksasi jangka pendek sebelum tidur seperti meditasi dan nafas dalam dapat membantu untuk meningkatkan kualitas tidur. Selain itu relaksasi mental yang dilakukan dengan cara yoga juga dapat membantu, hal tersebut dikarenakan relaksasi dapat menenangkan pikiran sehingga tubuh akan lebih tenang dan mudah untuk tidur (Munir, 2015).

Relaksasi lain yang dapat digunakan adalah aromaterapi, penelitian yang dilakukan oleh (Lestari & Rodyah, 2016) disebutkan bahwa aromaterapi lavender dapat mengatasi insomnia. Terapi non farmakologi ini membantu lansia untuk menenangkan diri dan mengolah stressor yang menyebabkan insomnia. Aroma minyak lavender yang terhirup akan merangsang otak sehingga memberikan relaksasi fisik, sehingga terapi ini dapat digunakan untuk menurunkan tingkat insomnia.

Penelitian yang dilakukan oleh Sulistyowati & Nisa (2014) menyebutkan bahwa mandi dengan air hangat dapat mengurangi kejadian insomnia pada lansia. Air hangat merupakan salah satu media yang dapat memperlancar sirkulasi darah dan pernafasan karena efek hidrostatis dan hidrodinamik. Selain itu air hangat memiliki dampak fisiologis bagi tubuh yang dapat menghilangkan rasa nyeri, menenangkan jiwa, dan merelaksasikan tubuh.

Terapi *brain gym* juga dapat digunakan untuk mengatasi insomnia. *Brain gym* merupakan kegiatan yang dilakukan dengan cara

gerakan-gerakan kecil untuk melatih otak. Kegiatan ini bermanfaat untuk merelaksasikan otot tubuh dan meningkatkan fungsi kognitif. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nisa (2015) disebutkan bahwa lansia yang diberikan terapi *brain gym* mengalami penurunan gejala insomnia.

Menurut Express (2009) untuk memudahkan tidur kita dapat mengkonsumsi makanan yang mengandung triptofan. Triptofan merupakan asam amino yang dapat menghasilkan serotonin, yaitu zat yang bertugas menghantarkan sinyal-sinyal antara ruang syaraf dengan sel-sel syaraf atau disebut neurotransmitter yang dapat menimbulkan perasaan mengantuk. Asam amino dapat diperoleh dengan mengkonsumsi makanan seperti kalkun, ikan tuna, pisang, kurma, kacang-kacangan, *yoghurt* dan susu.

3. Konsentrasi

a. Pengertian konsentrasi

Konsentrasi adalah pemusatan pikiran terhadap suatu hal dengan tidak memperhatikan hal lain yang tidak ada hubungannya. Kemampuan pemusatan pikiran pada dasarnya ada pada setiap orang, hanya besar atau kecilnya kemampuan yang membedakan. Pemusatan pikiran ini merupakan kebiasaan yang dapat dilatih (Slameto, 2013).

Konsentrasi merupakan usaha untuk memusatkan perhatian terhadap suatu objek yang sedang dipelajari dengan tidak memperdulikan hal lain yang tidak ada hubungannya dengan objek

yang dipelajari. Konsentrasi dilakukan dengan cara memfokuskan pikiran dan segenap panca-indra ke satu objek di dalam satu aktivitas tertentu (Surya, 2006). Konsentrasi dapat disimpulkan sebagai kegiatan berupa pemusatan pikiran pada suatu objek tanpa memperdulikan hal lain yang tidak ada hubungannya dan konsentrasi dilakukan secara sadar oleh individu.

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi konsentrasi

Gangguan konsentrasi dapat disebabkan oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri sendiri berupa minat belajar yang rendah atau kondisi kesehatan yang sedang buruk. Sedangkan faktor eksternal berasal dari luar yaitu keadaan lingkungan seperti keadaan ruangan, peralatan pendukung pembelajaran, dan suasana yang kondusif (Olivia, 2010). Penyebab sulitnya konsentrasi belajar juga diakibatkan oleh lemahnya minat dan motivasi, timbulnya rasa gelisah, suasana lingkungan belajar yang berisik, gangguan kesehatan jasmani, dan tidak memiliki cara berkonsentrasi yang baik (Surya, 2006).

Penelitian yang dilakukan oleh Soffiya (2015) yang berjudul “Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar pada Remaja di Yogyakarta” didapatkan hasil bahwa remaja yang mengalami obesitas dan memiliki kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan mengantuk saat mengikuti pembelajaran di sekolah. Hal tersebut mengakibatkan siswa memiliki konsentrasi belajar yang buruk.

Sedangkan siswa yang kualitas tidurnya baik akan memiliki konsentrasi belajar yang lebih baik.

Faktor yang mempengaruhi konsentrasi mahasiswa menurut hasil penelitian Sekarsiwi, Putri & Dewi (2015) adalah insomnia. Insomnia menyebabkan perubahan aktivitas seperti mengantuk dikelas dan kurang memperhatikan pelajaran karena penurunan konsentrasi. Insomnia juga akan menurunkan daya ingat sehingga mereka sulit untuk mengingat apa yang telah dipelajari dan dialami selama seharian karena keadaan tubuh yang lemah. Jika konsentrasi terganggu, mahasiswa akan tidak efisien ketika mereka belajar.

c. Ciri-ciri konsentrasi

Otak manusia biasanya dapat mengingat pembelajaran pada awal dan akhir periode belajar. Pembelajaran yang dilakukan selama 2 jam atau lebih sebaiknya dipenggal menjadi 30 menit dan diselingi dengan istirahat (Buzan *cit* Pujiati, 2015). Menurut Slameto (2013) orang yang sedang berkonsentrasi memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- 1) Perhatiannya terpusat pada objek yang sedang dipelajari.
- 2) Mengabaikan hal-hal disekitarnya yang tidak berhubungan dengan pembelajaran.
- 3) Mudah mengemukakan ide atau pendapatnya saat pembelajaran.

Seseorang yang sedang berkonsentrasi juga dapat dilihat dari sikap antusias ketika mengikuti proses belajar. Antusias dapat menimbulkan minat belajar sehingga seseorang mudah untuk

menerima dan memahami pelajaran (Nugrahanti, 2014). Sikap berkonsentrasi biasanya ditunjukkan dengan sikap tenang dan sikap tersebut menyebabkan suasana ruang kelas yang tenang juga (Ditasari & Masykur, 2015). Mereka yang berkonsentrasi akan lebih aktif saat proses pembelajaran karena mereka mengikuti proses belajar dengan sungguh-sungguh untuk ikut terlibat dalam proses diskusi (Tim Pengembangan Ilmu Pendidikan, 20007).

4. Belajar

a. Pengertian belajar

Belajar merupakan suatu proses perubahan kepribadian didalam diri manusia. Perubahan tersebut terlihat dari peningkatan kualitas dan kuantitas tingkah laku seperti peningkatan kecakapan, pengetahuan, sikap, kebiasaan, pemahaman, keterampilan, dan daya pikir. Belajar harus berorientasi pada tujuan yang jelas, dengan begitu orang dapat menentukan arah dan tahapan belajar guna mencapai tujuan belajar. Keberhasilan belajar seseorang dapat dilihat dari sejauh mana mereka mencapai tujuan belajar tersebut. Selain tujuan yang jelas, kemauan yang kuat untuk belajar juga diperlukan agar tujuan belajar dapat tercapai (Hakim, 2005).

b. Faktor yang mempengaruhi keberhasilan belajar

Tim Pengembangan Ilmu Pendidikan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia (FIP-UPI) (2007) menyebutkan bahwa keberhasilan belajar pada siswa dipengaruhi oleh

strategic investment yaitu prinsip yang mempercayai bahwa pada dasarnya keberhasilan belajar dipengaruhi oleh kemauan siswa untuk menginvestasikan waktu, upaya, dan perhatiannya terhadap proses belajarnya dengan menggunakan strategi belajar dalam proses belajarnya.

Seseorang akan dapat fokus belajar jika memiliki fisik yang *fresh*, bebas dari gangguan rasa lapar, rasa mengantuk, rasa letih, dan bebas dari gangguan segala jenis penyakit. Selain itu kondisi mental juga harus bebas dari ketegangan emosional agar dapat mudah terfokus untuk belajar. Ketegangan emosional akan membuat otak sulit untuk fokus terhadap apa yang sedang dipelajari (Surya, 2010).

Menurut Hakim (2005) ada beberapa faktor yang mempengaruhi keberhasilan belajar:

1) Faktor internal yang ada pada siswa

Faktor internal yang ada pada siswa antara lain intelegensi yang dimiliki siswa. Seseorang yang memiliki intelegensi rendah biasanya sulit untuk menerima pelajaran, tetapi intelegensi bukan satu-satunya faktor yang mempengaruhi keberhasilan belajar, masih ada faktor lain yang dapat menunjang keberhasilan belajar.

2) Kemauan

Kemauan merupakan faktor penggerak untuk keberhasilan belajar. Kemauan juga menunjang faktor lain seperti adanya daya konsentrasi, perhatian, dan menemukan metode belajar yang tepat.

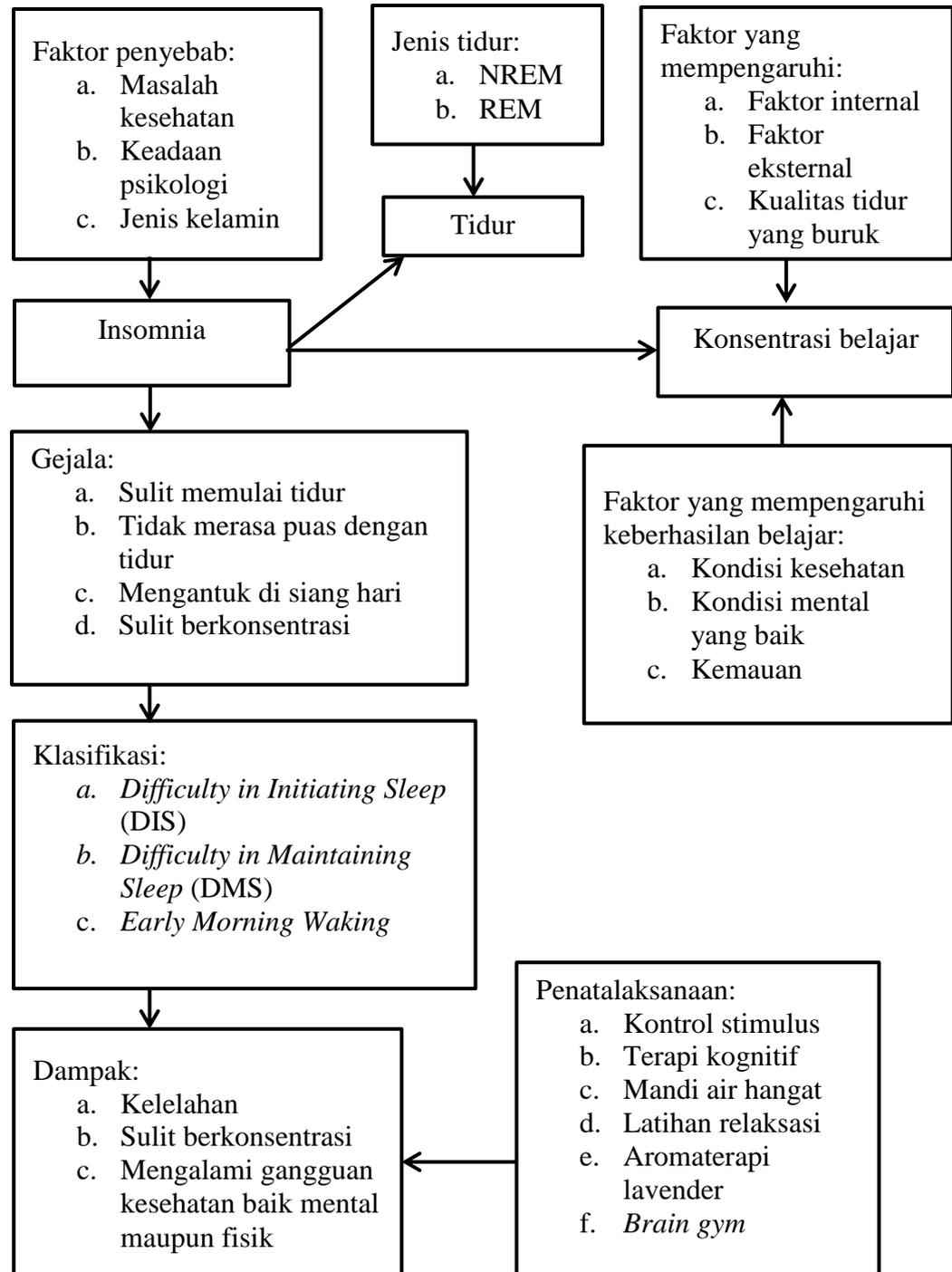
3) Bakat

Bakat menentukan mampu tidaknya seseorang dalam bidang tertentu dan tentu mempengaruhi keberhasilan belajar. Untuk mengetahui apakah bidang tersebut merupakan bakat yang anda miliki atau tidak, anda bisa mencoba bidang tersebut dengan semaksimal mungkin. Namun jika hasilnya tidak berhasil, bisa dikatakan itu bukan bakat yang dimiliki. Demikian sebaliknya jika usaha anda berhasil, bisa diartikan itu adalah bakat yang dimiliki.

4) Daya ingat

Keberhasilan belajar seseorang juga perlu memiliki daya ingat yang baik. Namun daya ingat juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti konsentrasi.

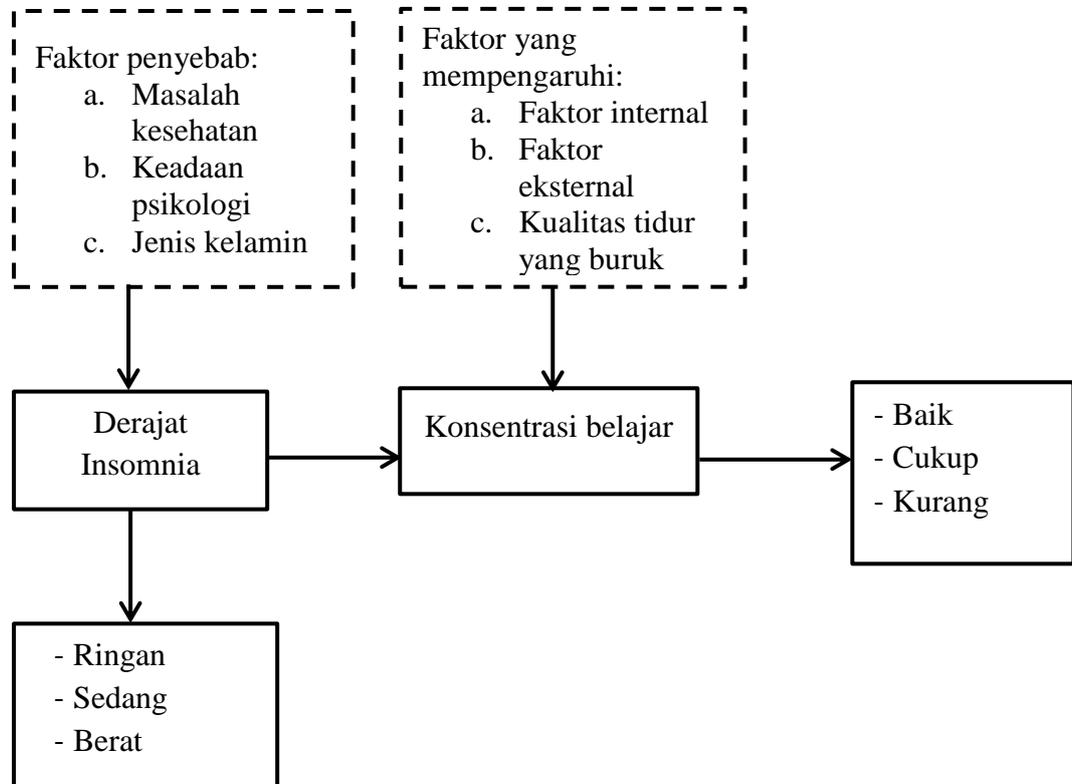
B. Kerangka Teori



Gambar 1.1 Kerangka Teori

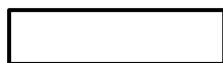
Sumber: Kozier & Erb (2008), Munir (2015), Susanti (2015), Olivia (2010) & Soffiya (2015), Lestari & Rodiyah (2016), Nisa (2016), Sedyawan (2011).

C. Kerangka Konsep



Gambar 1.2 Kerangka Konsep

Keterangan :



: Diteliti



: Tidak diteliti

D. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara insomnia dengan konsentrasi belajar mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.