

DAMPAK BEGADANG MALAM TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR SISWA SAAT KBM DI MTSN 1 JEPARA

**OLEH : ATLAN BAGAS WIDIGDO
PEMBIMBING : ENDANG ROHMATUN, S.Pd**

Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Jepara

Abstrak

Begadang atau tidur larut malam merupakan kegiatan yg biasa untuk dilakukan oleh remaja pada saat sekarang ini. Umumnya tubuh manusia sudah diatur dengan beraktivitas di siang dan pagi hari, sementara di malam hari akan beristirahat dengan tidur untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa di saat kbm yang berjalan di madrasah. Untuk itu maka perlunya kesadaran siswa saat ini untuk menjaga pola tidur guna untuk berjalanya kelancaran kbm yang dilakukan oleh guru dan siswa di lingkungan madrasah. Proses penyampaian ilmu atau transformasi ilmu dapat disampaikan guru secara cepat dan jelas pencapaian ini juga perlunya dukungan siswa dengan menjaga pola tidur. Apabila siswa yang di didik juga mampu untuk konsentrasi dalam belajar dan menjaga pola tidur secara teratur maka timbulnya suasana belajar yang tanggap dan disiplin.

kata kunci : Begadang, KBM, Konsentrasi

Latar Belakang

Begadang atau tidur larut malam merupakan kegiatan yang sudah tidak asing lagi bagi kalian. Begadang ini biasanya dilakukan oleh remaja pada zaman sekarang ini. Begadang adalah berjaga tidak tidur sampai larut malam. Pada umumnya tubuh manusia sudah disetting dengan jam biologis (ritme sirkadian) saat malam hari akan beristirahat dengan tidur dan saat ketika di siang hari akan beraktivitas. (KBBI)

Konsentrasi tentunya menjadi kepentingan ketika KBM. Konsentrasi adalah pemusatan fungsi jiwa terhadap suatu objek yang menjadi permasalahannya atau keharusan untuk memusatkan konsentrasi terhadap fungsi jiwa. Konsentrasi siswa ketika belajar juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor

yaitu seperti jasmani, rohani, kurangnya tidur begadang di malam hari dan minat belajar siswa yang rendah. (DA Feriani, 2020)

Kegiatan Belajar Mengajar (KBM). Merupakan kegiatan siswa dengan guru di lingkungan sekolah. KBM adalah proses penyampaian ilmu atau transformasi ilmu yang dilakukan oleh tenaga pendidik dan peserta didik. Proses tersebut dapat dilakukan secara formal ataupun non formal disesuaikan dengan kondisi dan keadaan yang ada. (Nasution, 2017)

Rumusan masalah

1. Bagaimana cara agar tetap konsentrasi ketika KBM?
2. Bagaimana dampak begadang terhadap siswa saat KBM?

Tujuan

1. Untuk mengetahui cara agar tetap konsentrasi ketika berjalannya KBM
2. Untuk mengetahui dampak begadang terhadap siswa saat KBM di kelas

Metode Penelitian

Metode yang digunakan kali ini adalah teknik wawancara dan observasi sesuai dengan tema riset yang dibuat. Teknik wawancara dengan mewawancarai Hilmi 9A yang berpendapat bahwa untuk terciptanya suasana yang nyaman ketika KBM berlangsung yaitu dengan cara cukupnya istirahat sehingga terciptanya suasana belajar yang nyaman dan kondusif di kelas. Teknik observasi dengan bukti nyata begadang malam yang dilakukan oleh siswa sehingga mengakibatkan tidak konsentrasinya siswa saat menghadapi KBM yang dilakukan oleh tenaga pendidik karena kurangnya istirahat dan lelah.

Kajian Pustaka

A. Begadang

Begadang adalah berjaga tidak tidur sampai larut malam. Pada umumnya tubuh manusia sudah disetting dengan jam biologis (ritme sirkadian). Saat malam hari akan beristirahat dengan tidur dan saat ketika di siang hari akan beraktivitas (KBBI)

B. Konsentrasi

Konsentrasi yaitu adalah pemusatan fungsi jiwa terhadap suatu objek. Konsentrasi juga dapat dikatakan berfikir terhadap suatu objek yang menjadi permasalahannya. Dan keharusan untuk memusatkan fungsi jiwa. (DA Feriani, 2020)

C. Kegiatan Belajar Mengajar (KBM)

Kegiatan belajar mengajar (KBM) adalah proses penyampaian ilmu atau transformasi ilmu yang dilakukan oleh tenaga pendidik dan peserta. Proses tersebut dapat dilakukan secara formal

maupun non formal disesuaikan dengan kondisi lingkungan yang ada. (Nasution, 2017)

Pembahasan

Bahwa dari hasil metode teknik wawancara dan observasi yang telah dilakukan. Dampak begadang malam terhadap konsentrasi belajar siswa saat KBM di MTsN 1 Jepara untuk pembahasan dalam mini riset ini yaitu cara agar bagaimana cara agar tetap konsentrasi ketika berjalannya KBM di madrasah dengan cukupnya istirahat, tidak begadang di malam hari dan istirahat dengan tepat waktu. Serta dampak begadang malam bagi siswa yaitu timbul kurangnya konsentrasi saat menghadapi KBM yang dilakukan oleh tenaga pendidik. Sehingga mengakibatkan siswa lelah karena begadang ketika di malam hari.

Simpulan

Kesimpulan yang didapat dari beberapa pengamatan-pengamatan dari segala aspek dari riset ini dapat disimpulkan bahwa memang perlunya istirahat dengan cukup dan teratur agar terciptanya suasana yang nyaman dan kondusif dalam berlangsungnya kegiatan belajar mengajar (KBM). Terciptanya suasana ini juga memerlukan adanya tenaga pendidik yang ahli dan siswa. Akan tetapi banyaknya siswa yang melakukan kegiatan tidak bermanfaat seperti begadang di malam hari. Sehingga mengakibatkan kurangnya konsentrasi siswa ketika KBM dan membuat lelah ketika berjalannya KBM yang dilakukan tenaga pendidik di madrasah.

Daftar Pustaka

DA, Feriani. (2020). Pemusatan fungsi jiwa terhadap suatu objek permasalahannya.

(KBBI). Jam biologis *ritme sirkadian* saat malam hari akan beristirahat dan beraktivitas di siang hari.

Kezia Woran, Rina M. Kundre, Ferlan A. Pondaag. 2021. Analisis Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. Jurnal

Nasution, (2017). Penyampaian ilmu oleh tenaga pendidik dan peserta yang dapat dilakukan secara formal maupun non formal sesuai keadaan lingkungan yang ada.

Nugraha yogis Pratama putra. (2017). Perancangan infografis tentang dampak kebiasaan begadang terhadap pola tidur sehat bagi remaja. Jurnal sketsa vol. 4 No 2.