

HUBUNGAN ANTAR KUALITAS TIDUR DENGAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA SMK PUSTEK SERPONG TANGERANG SELATAN TAHUN 2020

Nerli Adria Sinabutar¹, Nur Indah Pratiwi²

STIKes Ichsan Medical Centre Bintaro

Email: nerlisiinabutar@gmail.com, npratiwi294@gmail.com

ABSTRAK

Kualitas tidur merupakan suatu fenomena kompleks yang meliputi aspek lamanya tidur, frekuensi terbangun dan aspek kelamaan dan kepeulasan tidur. Kualitas tidur dianggap sangat penting terhadap kondisi fisik dan mental seseorang. Hal ini didasarkan oleh fungsi tidur, dimana tidur diyakini memungkinkan tubuh untuk memperbaiki dirinya sendiri, mempengaruhi keseimbangan hormon-hormon dalam tubuh, memulihkan dan mengistirahatkan fisik setelah sehari-hari aktivitas, mengurangi stres dan kecemasan memperbaiki sel-sel tubuh yang rusak, menyimpan tenaga, dan memperbaiki imunitas, meningkatkan kemampuan daya konsentrasi saat melakukan aktivitas sehari-hari. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa SMK pustek serpong tangerang selatan 2021. Metode Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Teknik sampel yang digunakan peneliti adalah Teknik random sampling dengan jumlah 64 responden. Hasil Penelitian diketahui hasil *uji chi square* menunjukkan ada hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar dengan nilai $p\text{-value } 0,000 < 0,05$. Kesimpulan dan Saran diharapkan dapat dijadikan informasi yang berguna untuk siswa dan mengetahui tentang kualitas tidur dan konsentrasi belajar.

Kata kunci : kualitas tidur, konsentrasi belajar, siswa

ABSTRACT

Sleep quality is a complex phenomenon which includes aspects of length of sleep, frequency of wakeups and aspects of sleep time and sleep. Sleep quality is considered very important to a person's physical and mental condition. This is based on the sleep function, where sleep is believed to allow the body to repair itself, affect the balance of hormones in the body, restore and rest physically after daily activities, reduce stress and anxiety, repair damaged body cells, store energy, and improving immunity, increasing the ability to concentrate when doing daily activities. The purpose of this study was to determine the relationship between sleep quality and learning concentration of students in SMK Pustek Serpong Tangerang Selatan 2021. This research method used a quantitative research design with a cross sectional approach. The sample technique used by researchers is the random sampling technique with a total of 64 respondents. The results showed that the results of the chi square test showed a relationship between sleep quality and learning concentration with a $p\text{-value of } 0.000 < 0.05$. Conclusions and suggestions are expected to be useful information for students and find out about the quality of sleep and learning concentration.

Keyword : *sleep quality, learning concentration, students*

PENDAHULUAN

Konsentrasi merupakan pemusatan perhatian dalam proses perubahan tingkah laku yang dinyatakan dalam bentuk penguasaan, penggunaan, dan penilaian terhadap sikap dan nilai-nilai, pengetahuan dan kecakapan dasar yang terdapat dalam berbagai bidang studi. Secara teoritis jika konsentrasi siswa rendah maka akan menimbulkan aktivitas yang berkualitas rendah pula serta dapat menimbulkan ketidakseriusan dalam belajar. Ketidakseriusan itulah yang mempengaruhi daya pemahaman materi. Padahal konsentrasi merupakan modal utama bagi siswa dalam menerima materi ajar serta menjadi indikator suksesnya pelaksanaan pembelajaran.

Konsentrasi merupakan pemusatan perhatian dalam proses perubahan tingkah laku yang dinyatakan dalam bentuk penguasaan, penggunaan, dan penilaian terhadap sikap dan nilai-nilai, pengetahuan dan kecakapan dasar yang terdapat dalam berbagai bidang studi. Secara teoritis jika konsentrasi siswa rendah maka akan menimbulkan aktivitas yang berkualitas rendah pula serta dapat menimbulkan ketidakseriusan dalam belajar. Ketidakseriusan itulah yang mempengaruhi daya pemahaman materi. Padahal konsentrasi merupakan modal utama bagi siswa dalam menerima materi ajar serta menjadi indikator suksesnya pelaksanaan pembelajaran.

Setiap manusia atau individu diuntut untuk memenuhi kebutuhan dasar manusia guna mempertahankan kelangsungan hidupnya. Salah satunya adalah tidur. Individu mempunyai kebutuhan dasar fisiologi untuk istirahat teratur. Jumlah kebutuhan istirahat bervariasi, tergantung pada kualitas tidur. Status kesehatan, pola aktivitas, gaya hidup dan umur seseorang. Kesempatan untuk istirahat dan tidur sama pentingnya dengan kebutuhan makan, aktivitas maupun kebutuhan dasar lainnya. Setiap individu membutuhkan istirahat dan tidur untuk memenuhi kembali kesehatannya (Pelapina, 2014) Tidur merupakan kebutuhan dasar yang dibutuhkan setiap orang untuk memulihkan kondisi tubuh sehingga dapat mengembalikan stamina tubuh dalam kondisi yang optimal (Nilifda dkk., 2016).

Hal ini mendapat perhatian serius karena gangguan tidur dapat mempengaruhi proses belajar, gangguan memori dan kesehatan emosi. dengan berkonsentrasi seseorang tidak mudah mengalihkan perhatiannya terhadap masalah lain di

luar yang dipelajarinya. Selain itu, dengan berkonsentrasi dapat diperoleh hasil yang optimal salah satunya adalah mendapatkan hasil prestasi belajar yang memuaskan. (Dwi Putri, 2017)

Menurut data dari Setyanti, kualitas tidur remaja Indonesia berkisar antara 6 jam 46 menit sampai tujuh jam 25 menit. Untuk mencapai waktu selama ini, remaja Indonesia biasanya mulai tidur agak larut namun bangunnya juga tergolong sedikit siang. Mereka mulai tidur pada pukul 11.56 malam sampai 11.45 malam. Sedangkan bangun tidur pada pukul 06.27 pagi sampai 07.15 pagi (Setiyanti, 2015).

Berdasarkan studi penelitian pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di SMK Pustek Serpong Tangerang selatan, tanggal 02 oktober 2020. Peneliti mendapatkan informasi dari guru bimbingan konseling melalui wawancara online, bahwa setiap harinya 6 (60%) dari 10 (100%) orang siswa kelas XI di SMK Pustek sering mengantuk pada pagi hari, tertidur dikelas, terlambat karena kesiangangan, sehingga kurang tidur berimbas pada masalah ingatan dan konsentrasi belajar. Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas Xi Smk Pustek Serpong".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian Analitik dengan pendekatan *cross sectional*, yaitu suatu penelitian yang mempelajari kolerasi antara paparan atau factor risiko (independen) dengan akibat atau efek (dependen), dengan pengumpulan data dilakukan bersamaan secara serentak dalam satu waktu antara faktor risiko dengan efeknya (*point time approach*), artinya semua variable dependen diobservasi pada waktu yang sama (Masturoh & Anggita, 2018).

Berdasarkan data yang telah dikumpulkan, penelitian ini termasuk kedalam desain penelitian observasional yang merupakan penelitian tidak melakukan intervensi perlakuan terhadap variable. Sehingga sering disebut penelitian Non eksperimen, untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada siswa kelas XI di Sekolah Menengah Kejuruan Pustek Serpong.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian mengenai Hubungan antar Kualitas Tidur Dengan konsentrasi Belajar siswa SMK PUSTEK Serpong Tangerang . Penelitian ini dilakukan pada bulan november 2020, dengan jumlah responden sebanyak 64 siswa SMK PUSTEK Serpong Tangerang.

Tabel 1 Distribusi dan Frekuensi Konsentrasi Belajar

Konsentrasi Belajar	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Baik	34	53,1
Kurang	30	46,9
Total	64	100,0

Berdasarkan pada tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 64 responden di SMK Pustek Serpong terdapat 34 (53,1%) responden yang konsentrasi belajarnya baik dan 30 (46,9%) responden yang kurang konsentrasi belajarnya.

Tabel 2 Distribusi dan Frekuensi Kualitas Tidur

Kualitas Tidur	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Baik	34	53,1
Berat	30	46,9
Total	64	100,0

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa dari 64 responden di SMK Pustek Serpong terdapat 34 (53,1 %) responden yang kualitas tidurnya baik, dan 30 (46,9%)responden kualitas tidur berat.

Tabel 3

Hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa di SMK Pustek Serpong Tangerang Selatan

Kualitas tidur	Konsentrasi belajar				Total		p-value
	Baik		Kurang		N	%	
	N	%	N	%			
Baik	3	100,0%	0	0,0%	3	100,0%	0,001
Ringan	10	30,3%	23	69,7%	33	100,0%	
Sedang	17	70,8%	7	29,2%	24	100,0%	
Buruk	4	100,0%	0	0,0%	4	100,0%	
Total	34	53,1%	30	46,9%	64	100,0%	

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan hasil analisis dari 34 responden yang konsentrasi belajar baik memiliki kualitas tidur baik sebanyak 30 (88,2%) dan yang memiliki kualitas tidur berat sebanyak 4 (13,3%), lalu dari 30 responden yang konsentrasi belajarnya kurang. yang kualitas tidurnya baik 4 (13,3%) dan yang kualitas tidurnya berat sebanyak 26 (86,7%). diketahui bahwa, Hasil uji statistik didapatkan nilai P value 0,000 atau P <0,05 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa di SMK Pustek Serpong Tangerang Selatan.

Konsentrasi belajar

Berdasarkan pada tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 64 responden di SMK Pustek Serpong terdapat 34 (53,1%) responden yang konsentrasi belajarnya baik dan 30 (46,9%) responden yang kurang konsentrasi belajarnya. Hal ini didukung oleh oliie (2018), Hasil penelitian konsentrasi belajar menunjukkan bahwa responden terbanyak dengan konsentrasi belajar baik 42 responden (63,6%) dan konsentrasi belajar kurang berjumlah 24 responden (36,4%).

Menurut Maulana (2017) menyatakan bahwa konsentrasi belajar merupakan salah satu aspek psikologis yang sering kali tidak begitu mudah untuk diketahui oleh orang lain selain individu yang sedang belajar. Hal ini disebabkan kadang-kadang apa yang terlihat melalui aktivitas seseorang belum tentu sejalan dengan apa yang sesungguhnya sedang individu tersebut pikirkan.

Kualitas tidur

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa dari 64 responden di SMK Pustek Serpong terdapat 34 (53,1 %) responden yang kualitas tidurnya baik, dan 30 (46,9%)responden kualitas tidur berat.

Hal ini berkaitan dengan Penelitian Manalu (2013) yang dilakukan pada 81 mahasiswa kedokteran didapatkan yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 68 orang dengan presentase sebesar 84% dan yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 13 orang dengan presentase sebesar 16%. Kualitas tidur yang buruk dapat disebabkan oleh aktifitas sosial, karena pada usia dewasa muda seseorang sedang berada di puncak keaktifan dalam aktifitas sosial.

Kualitas tidur seseorang dikatakan baik apabila tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya. Tanda-tanda kekurangan tidur dapat dibagi menjadi tanda fisik dan tanda psikologis (Kozier, 2011).

Hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar di smk pustek serpong tangerang selatan

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan hasil analisis dari 34 responden yang konsentrasi belajar baik memiliki kualitas tidur baik sebanyak 30 (88,2%) dan yang memiliki kualitas tidur berat sebanyak 4 (13,3%), lalu dari 30 responden yang konsentrasi belajarnya kurang. yang kualitas tidurnya baik 4 (13,3%) dan yang kualitas tidurnya berat sebanyak 26 (86,7%). diketahui bahwa, Hasil uji statistik didapatkan nilai *P value* 0,000 atau $P < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa di SMK Pustek Serpong Tangerang Selatan.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian dari (Arifin, 2020) yang menyatakan bahwa ada hubungan kualitas tidur dengan kemampuan konsentrasi belajar, dengan hasil analisa uji Chi Square didapatkan *p value* = 0,000 ($p \text{ value} \leq 0,05$). Hal ini juga sejalan dengan penelitian dari Masyeni, Catur (2010) yang memperoleh hasil terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa dengan nilai $p=0,004$. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Ulimudiin (2011), bahwa tidur merupakan suatu proses yang sangat penting bagi manusia, karena dalam tidur terjadi proses pemulihan, proses ini bermanfaat mengembalikan kondisi seseorang pada keadaan semula, dengan begitu tubuh yang tadinya mengalami kelelahan akan menjadi segar kembali. Proses pemulihan yang terhambat dapat menyebabkan organ tubuh tidak bisa bekerja dengan maksimal, akibatnya

orang yang kurang tidur akan cepat lelah dan mengalami penurunan konsentrasi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijabarkan tentang hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa SMK Pustek Serpong Tangerang selatan tahun 2020, maka kesimpulan yang dapat ditarik dalam penelitian ini adalah Didapatkan hasil dari analisis data SPSS berdasarkan *uji Chi square* menunjukkan hasil analisis dari 64 responden, 34 responden yang konsentrasi belajar baik memiliki kualitas tidur baik sebanyak 30 (88,2%) dan yang memiliki kualitas tidur berat sebanyak 4 (13,3%), lalu dari 30 responden yang konsentrasi belajarnya kurang. yang kualitas tidurnya baik 4 (13,3%) dan yang kualitas tidurnya berat sebanyak 26 (86,7%). diketahui bahwa, Hasil uji statistik didapatkan nilai *P value* 0,000 atau $P < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa di SMK Pustek Serpong Tangerang Selatan 2020.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Z. and Wati, E. (2020) 'Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto', *Human Care Journal*, 5(3), p. 650. doi:10.32883/hcj.v5i3.797.
- Dwi putri, (2017) 'Hubungan Kualitas Tidur Dengan Nilai Akademik Mahasiswa Akademi Kebidanan Alifah Padang', *Jik- Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), pp. 22–26. doi: 10.33757/jik.v1i1.22.
- Nilifda, H., Nadjmir, N. and Hardisman, H. (2016) 'Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 FK Universitas Andalas', *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(1), pp. 243–249. doi: 10.25077/jka.v5i1.477.
- Setiyanti (2015) 'kualitas tidur remaja seluruh dunia'
- Ulimudiin, B.A. (2011). Hubungan Tingkat Stress Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro. *Jurnal : Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro*.

Masyeni, Catur and Syaifudin, Syaifudin (2010) Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Siswa SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta Tahun 2010. Skripsi thesis, STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

Kozier et.al. 2011. Buku ajar fundamental keperawatan: Konsep, proses, dan praktik edisi 7 volume 1. Jakarta: EGC

Manalu A. Hubungan kualitas tidur dengan tekanan Darah pada Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2012 (skripsi). Universitas Riau. 2013.

Panni Cahaya Maulana. 2017. Upaya meningkatkan konsentrasi belajar melalui Metode Brain Gym (senam otak) pada siswa kelas X pm 1 di SMK Negeri 1 Bantul. Universitas Negeri Semarang, Semarang, Indonesia.