

HUBUNGAN KUANTITAS TIDUR DENGAN KONSENTRASI BELAJAR REMAJA DI PONDOK PESANTREN MADINATUNNAJAH TANGERANG SELATAN

ABSTRAC

Riswahyuni Widhawati¹, Sivi Amiati Maryadi², Airin Yulistani³
Program Studi S1 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan IMC Bintaro
Email: riswidhawati@gmail.com, siviamiati.maryadi1113@gmail.com, airintaslim@gmail.com

Sarwono explained that adolescence is a period of transitions of older adults, marked by the development of biological, psychological, moral, religious, social and cognitive. Individuals are required to meet basic human needs in order to sustain his life. One of the basic needs that diperlukan is sleep which is the basic necessities needed by everyone. Everyone needs sleep so that your body can function normally. On the condition of sleep, the body conducting the recovery process to restore the stamina of the body to be in optimal conditions. Concentration is the ability to focus the mind, feelings, will and our five senses on one object so that the individual can understand and understand object that diperhatikannya without thinking of other things. The goal in this research is to know the influence of the relationship of the quantity of sleeping with a concentration of study in teen boarding ponsok madinatunnajah. Type of this research is Quantitative with the research *Crossectional* . Population studies as much as 70 teens with Samples *rendem* sampling. Methods of data analysis using *Chi Square*. The results of the Research showed a *p* value 0.00. Conclusion: there is an influence quantity relationship sleeping with a concentration of study.

Keywords : Teens , The Quantity Of Sleep , The Concentration Of Learning

ABSTRAK

Riswahyuni Widhawati¹Sivi Amiati Maryadi² Airin Yulistani³
Program Studi S1 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan IMC Bintaro
Email: riswidhawati@gmail.com, siviamiati.maryadi1113@gmail.com, airintaslim@gmail.com

Sarwono menjelaskan bahwa masa remaja merupakan suatu masa transisi dari masa anak dewasa, yang ditandai dengan perkembangan biologis, psikologis, moral, agama, kognitif dan sosial. Individu dituntut untuk memenuhi kebutuhan dasar manusia guna mempertahankan kelangsungan hidupnya. Salah satu kebutuhan dasar yang diperlukan adalah tidur yang cukup yang merupakan kebutuhan dasar yang dibutuhkan oleh semua orang. Setiap orang memerlukan kebutuhan tidur yang cukup agar tubuh dapat berfungsi secara normal. Pada kondisi tidur, tubuh melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan stamina tubuh hingga berada dalam kondisi yang optimal. Konsentrasi adalah suatu kemampuan untuk memfokuskan pikiran, perasaan, kemauan dan panca indera kita pada satu objek sehingga individu dapat memahami dan mengerti objek yang diperhatikannya tanpa memikirkan hal yang lainnya. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh hubungan kuantitas tidur dengan konsentrasi belajar remaja di ponsok pesantren madinatunnajah. Jenis penelitian ini adalah Kuantitatif dengan penelitian *Crossectional*. Populasi penelitian sebanyak 70 remaja dengan Sampel *rendem* sampling. Metode analisis data menggunakan *Chi Square*. Hasil penelitian menunjukkan *p* value 0,00. Kesimpulan: ada pengaruh hubungan kuantitas tidur dengan konsentrasi belajar.

Kata Kunci : Remaja, Kuantitas Tidur, Konsentrasi Belajar

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Pada masa ini terjadi kegoncangan sehingga dapat menimbulkan munculnya penyesuaian yang negatif dalam diri remaja. Pada masa remaja konflik yang dihadapi oleh remaja disebabkan karena adanya tuntutan-tuntutan dari dalam dirinya maupun dari luar dirinya Retnowati, 1984 (diterbitkan kembali oleh Niken Widanarti dan Aisah Indati dalam jurnal Psikologi tahun 2002). Tuntutan terbesar yang dialami oleh remaja adalah yang berkaitan dengan kesuksesannya di bidang akademik. Keberhasilan remaja dalam mengatasi kesulitan yang berhubungan dengan tuntutan-tuntutan dari dalam maupun dari luar dirinya ini sangat dipengaruhi oleh kepribadian individu. Konsentrasi merupakan salah satu faktor yang dipercaya dapat membawa keberhasilan anak didik dalam mencapai tujuan pembelajarannya. Dengan berkonsentrasi, maka segala hal dapat terekam sebaik-baiknya di dalam memori otak dan selanjutnya dengan mudah dapat dikeluarkan pada saat-saat dibutuhkan. Menurut Sugiyanto (Helmi, 2010), konsentrasi adalah kemampuan memusatkan pemikiran atau kemampuan mental dalam penyortiran informasi yang tidak diperlukan dan memusatkan perhatian hanya pada informasi yang dibutuhkan.

Banyak ahli yang memberikan definisi atau batasan tentang masa remaja. Sarwono menjelaskan bahwa masa remaja merupakan suatu masa transisi dari masa anak dewasa, yang ditandai dengan perkembangan biologis, psikologis, moral, agama, kognitif dan sosial. Masa ini sering disebut masa pubertas yang berarti bahwa pada masa remaja terjadi perubahan biologis baik bentuk maupun fisiologis yang terjadi cepat dari masa anak-anak ke masa dewasa (Sarwono, 2013:17).

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian analitik melalui pendekatan kuantitatif dengan desain *cross sectional*. *Cross Sectional* ialah suatu penelitian untuk

Istirahat dan tidur merupakan kebutuhan dasar yang harus dipenuhi oleh semua orang. Tidur yang normal melibatkan dua fase yaitu gerakan bola mata cepat atau *Rapid Eye Movement* (REM) dan tidur dengan gerakan bola mata lambat atau *Non-Rapid Eye Movement* (NREM). Selama NREM seseorang mengalami 4 tahapan selama siklus tidur. Tahap 1 dan 2 merupakan karakteristik dari tidur dangkal dan seseorang lebih mudah bangun. Tahap 3 dan 4 merupakan tidur dalam dan sulit untuk dibangunkan (Potter & Perry, 2005; Martono, 2009).

Mekanisme proses tidur pada manusia terdiri dari dua fase yaitu fase NREM (*Non-Rapid Eye Movement*) dan REM (*Rapid Eye Movement*). NREM merupakan fase awal yang terdiri dari 4 tahap. Tahap pertama adalah transisi antara bangun dan tidur berlangsung selama beberapa menit antar 5-10 menit. Pada tahap kedua adalah tahap suara tidur masih dan dapat dibangunkan berlangsung 10-15 menit. Tahap ketiga tidur lebih lelap dan terakhir masuk ke dalam tahap keempat fase paling dalam sehingga sulit dibangunkan. Fase REM berlangsung selama 5-30 menit dan muncul kembali setiap 90 menit, dan biasanya sebagian besar mimpi terjadi pada tahap ini (Berman & Snyder, 2012).

Kuantitas tidur setiap individu berbeda-beda tergantung usia setiap individu tersebut, dan setiap individu harus memenuhi kebutuhan tidurnya agar dapat menjelaskan aktifitas dengan baik. Pola tidur yang dapat berakibat kepada gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis. Dampak fisiologis psikologis. Dampak fisiologis meliputi penurunan aktifitas sehari-hari, rasa lelah, lemah, lemah, penurunan daya tahan tubuh dan ketidak seimbangan tanda-tanda vital (Potter & Perry, 2010).

mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor risiko dengan efek, dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat (*point time approach*). Artinya, tiap subjek penelitian hanya diobservasi sekali saja dan pengukuran

dilakukan terhadap suatu karakter atau variabel subjek pada saat pemeriksaan. (Notoatmodjo, 2012).

Cross Sectional merupakan rancangan penelitian dengan melakukan pengukuran atau pengamatan pada saat bersamaan (sekali waktu) antara faktor risiko/paparan dengan akibat.

Pada penelitian ini dilakukan dengan membagikan kuesioner setelah jam pelajaran

sekolah berlangsung. Desain *cross sectional* digunakan berdasarkan tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan pengetahuan, kuantitas tidur, psikologis. Populasi pada penelitian ini adalah 200 remaja. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel dengan cara *Probability samples*

mengalami tingkat konsentrasi yang sangat kurang berjumlah 7 orang.

Konsentrasi belajar remaja yang merasa sangat kurang berkonsentrasi dalam belajar sebanyak 45 orang, dan yang merasa kurang berkonsentrasi dalam belajar sebanyak 25 orang

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang dilakukan di Pondok Pesantren Madinatunnajah Tangerang Selatan dari hasil pengambilan sampel diperoleh 70 remaja. Berdasarkan data yang di dapatkan dari Pondok Pesantren Madinatunnajah yaitu Kuantitas tidur responden yang merasa sangat kurang berjumlah 63 orang dan responden yang

Tabel 5.3
Distribusi Frekuensi Kuantitas Tidur
Responden Di Pondok Pesantren
Madinatunnajah Tangerang Selatan Tahun
2019

No.	Kuantitas Tidur	No	Persentase
1.	Sangat Kurang	63	90,0%
2.	Kurang	7	10,0%
Total :		70	100%

Tabel 5.3 diketahui bahwa siswa MA kelas X-XII di Pondok Pesantren Madinatunnajah Tangerang Selatan yang memiliki kuantitas tidur sangat kurang sebanyak 63 orang (90,0%), dan yang memiliki kuantitas tidur kurang sebanyak 7 orang (10,0%).

Tabel 5.4
Distribusi Frekuensi Konsentrasi Belajar
Responden Di Pondok
Pesantren Madinatunnajah Tangerang
Selatan 2019

No.	Konsentrasi Belajar	No	Persentase
1.	Kurang	25	35,7%
2.	Sangat Kurang	45	64,3%
Total :		70	100%

Tabel 5.4 diketahui bahwa siswa kelas X, XI, dan, XII di Pondok Pesantren Madinatunnajah Tangerang Selatan yang merasa sangat kurang berkonsentrasi dalam belajar sebanyak 45 orang (64,3%), dan yang merasa kurang berkonsentrasi dalam belajar sebanyak 25 orang (35,7%).

Tabel 5.5
Analisis Hubungan Kuantitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Remaja di Pondok Pesantren Madinatunnajah Tangerang Selatan Tahun 2019

Variabel	Kategori	Konsentrasi Belajar				Total		Pvalue
		Kurang		Sangat Kurang		N	%	
		N	%	N	%			
Kuantitas	Sangat Kurang	18	28,6%	45	71,4%	63	100%	0,001
Tidur	Kurang	7	100%	0	0,0%	7	100%	

Berdasarkan Tabel 5.5 diatas dapat dilihat bahwa kuantitas tidur remaja yang merasakan sangat kurang berjumlah 18 orang (28,6%) dari jumlah siswa yang juga merasakan sangat kurang dalam berkonsentrasi belajar sebanyak 45 orang (71,4%), dan kuantitas tidur remaja yang merasakan kurang berjumlah 7 orang (100%) dari jumlah siswa yang juga merasakan kurang berkonsentrasi saat belajar sebanyak 0 orang (0,00%). Dari hasil uji statistik menggunakan *chi square* didapatkan nilai probabilitas sebesar 0,001 ($p\ value < 0,05$) yang artinya pada α 5% terdapat hubungan yang signifikan antara Kuantitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Remaja di Pondok Pesantren Madinatunnajah Tangerang Selatan.

Berdasarkan pada penelitian ini jumlah responden yaitu 70 responden. Didapatkan distribusi frekuensi yang memiliki jumlah kuantitas tidur sangat kurang berjumlah 63 orang (90,0%) dan yang memiliki jumlah kuantitas tidur yang kurang berjumlah 7 orang (10,0%).

Didapatkan juga jumlah frekuensi yang mengalami konsentrasi belajar sangat kurang berjumlah 45 orang (64,3%), dan yang mengalami konsentrasi belajar kurang berjumlah 25 orang (35,7%).

Berdasarkan Penelitian Surya 2003 dalam jurnal Ria Aviani dkk 2015 tentang Pengaruh Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Terhadap Daya Pemahaman Materi Pada Pembelajaran Kimia Di

SMAN 2 Batang didapatkan hasil dari data kuesioner diperoleh dari pendapat para siswa kelas XI IPA dan IPS, pada masing-masing kelas XI IPA dan IPS dibagikan 15 kuesioner dengan hasil 30 orang (95%) dari 35 siswa setuju menyebutkan tidak berkonsentrasi saat belajar.

Berdasarkan Penelitian Jaka Safrianda (2015) dari 197 responden yang diteliti, rata-rata nilai prestasi belajar responden yang memiliki kualitas tidur yang baik adalah 60,46% rata-rata nilai responden dengan kualitas tidur buruk adalah 62,76%. Untuk rata-rata nilai responden dengan kuantitas tidur cukup adalah 61,42%, rata-rata nilai responden dengan kuantitas tidur kurang adalah 62,13%.

Peneliti menyimpulkan bahwa kuantitas tidur yang baik bagi remaja yang berusia 14-17 tahun adalah 8 jam dalam 1 hari. Sesuai hasil penelitian yang saya teliti dari 70 orang Responden 63 orang (90,0%) mengalami sangat kurang berkonsentrasi dalam belajar. Jika remaja kekurangan jam tidur akan sangat mempengaruhi dalam aktivitasnya contohnya sesperti saat bersekolah, remaja yang memiliki kuantitas tidur yang kurang dapat merasakan tidak berkonsentrasi dalam belajar. Di dukung dengan aktivitas remaja yang bisa dikatakan mulai padat. Jika remaja mendapatkan kuantitas tidur yang cukup dalam setiap harinya, konsentrasi mereka akan bagus dan juga prestasi pasti akan meningkat jika mereka fokus pada setiap jam pelajaran.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan di Pondok Pesantren Madinatunnajah Tangerang Selatan Tahun maka didapatkan hasil: 1. Kuantitas tidur responden yang merasakan sangat kurang berjumlah 63 orang (90%) dan responden yang mengalami tingkat konsentrasi yang sangat kurang berjumlah 7 orang (10,0%). 2.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini ada beberapa saran yang perlu dijadikan pertimbangan antara lain sebagai berikut:

1. Bidang pihak Sekolah: Bagi Pondok Pesantren Madinatunnajah diharapkan dapat membuat suatu program yang dapat mengarahkan untuk siswa agar dapat tidur 8 jam perharinya sehingga saat belajar konsentrasi siswa tidak terganggu.
2. Bidang pelayanan kesehatan : Bagi pelayanan kesehatan diharapkan lebih dapat mempromosikan tentang pentingnya jumlah jam tidur yang baik sesuai dengan standar WHO kesejumlah sekolah-sekolah

DAFTAR PUSTAKA

- Alex Media Kopuntindo, 2004. Dalam e book *Insomnia Dan Gangguan Tidur*. https://books.google.co.id/books?id=kxhBtcklmNQC&dq=faktor+faktor+insomnia&source=gbs_navlinks_s
- Arfianingsih Dwi Putri 2017. *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Nilai Akademik Mahasiswa Akademi Kebidanan Alfiah Padang*. Jurnal Ilmu Kesehatan (JIK), Vol 1 No 1.
- Aryati Nuryana, dkk. *Efektivitas Brain GYM Dalam Meningkatkan Konsentrasi*

Konsentrasi belajar remaja yang kuang berjumlah 25 orang (35,7%), dan yang sangat kurang berjumlah 45 orang (64,3%). 3. Didapatkan hasil dari analisis data SPSS yaitu nilai kolerasi sebesar 0,00 dan nilai signifikansi sebesar 0,001 (<0,05). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan antara Kuantitas Tidur Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Remaja Di Pondok Pesantren Madinatunnajah Tangerang Selatan Tahun 2019

3. Bagi peneliti selanjutnya
 - a. Diharapkan lebih memperhatikan faktor yang dapat mengganggu jumlah kuantitas tidur dan konsentrasi belajar siswa.
 - b. Disarankan untuk melakukan observasi dengan cermat saat melakukan studi pendahuluan untuk mengukur sejauh mana kuantitas tidur remaja dengan tingkat konsentrasi belajarnya, agar lebih tepat sasaran pada saat melakukan penelitian.
 - c. Perlu adanya penelitian lebih mendalam yang menghubungkan antara hubungan kuantitas tidur dengan konsentrasi belajar pada remaja

Belajar Pada Anak. Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi, Vol 12. No 1.

Aryati Nuryana Dan Setyo Purwanto, 2010. *Efektivitas Brain GYM Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pada Anak*. Jurnal Psikologi Berkala Psikologi. Vol. 12, No. 1.

Herman R. Soestisna Dan Devi Tania, 2016. *Pengaruh Tingkat Konsentrasi Para Peserta Didik Untuk Meningkatkan Efektivitas Kegiatan Pendidikan Di Institusi Pendidikan Kemiliteran X*. Vol. 1. No.1

Jaka Safri, dkk, 2015. *Hubungan Kualitas Tidur Dan Fenny Dan Supriatmo, 2015. Hubungan Kualitas Dan Kuantitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran. Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia, Vol. 5 No. 3*

Kuantitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa. JOM, Vol. 2 No. 2.

Niken Widanarti Dan Aisah Indati, 2002. *Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan Self Efficacy Pada Remaja Di SMU Negri 9 Yogyakarta. Jurnal Psikologi No 2.*

Nindhya dkk, 2018. *Hubungan Kejadian Insomnia Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Semester V Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas SAM Ratulangi. E-Journal Keperawatan (e-Kp). Vol. 6 No. 1.*

Prof. Dr. Soekidjo Notoatmojo (2010). *Metodelogi Penelitian Kesehatan, Jakarta: PT. Rineka Cipta.*

Ria Aviani, dkk, 2015. *Pengaruh Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Terhadap Daya Pemahaman Materi Pada Pembelajaran Kimia Di SMA Negri 2 Batang. Journal Pendidikan Sains Universitas Muhamadiyah Semarang, Vol. 3 No. 1*

Rismalinda, M.Kes (2017). *Psikologi Kesehatan, Jakarta: TIM*

Soetisna & Tania (2016). *Pengukuran Tingkat Konsentrasi Para Peserta Didik Untuk Meningkatkan Efektivitas Kegiatan Pendidikan Di Institusi Pendidikan Kemiliteran. Vol 1 No 1.*

Sutanto Priyo Hastono (2006). *Analisis Data. Universitas Indonesia*

