



Hubungan Antara Pola Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa SMK Yayasan Pharmasi Semarang

Ayu Febriani Putri¹, Muh. Isna Nurdin Wibisana²

¹Prodi Pendidikan Profesi Guru, Universitas PGRI Semarang, Indonesia

Email: ayufp18@gmail.com

²Prodi Pendidikan Profesi Guru, Universitas PGRI Semarang, Indonesia

Email: muh.isnanurdinwibisana@gmail.com

Received, 11 December 2024; Accepted, 26 December 2024; Published, 26 December 2024

Abstrak

Pola tidur merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan, karena dengan tidur seseorang dapat mengistirahatkan tubuh setelah lelah beraktivitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola tidur dengan konsentrasi belajar siswa di SMK Yayasan Pharmasi Semarang. Jenis penelitian ini menggunakan deksriptif kuantitatif dengan menerapkan metode survei dan tes grid. Populasi pada penelitian ini berjumlah 128 siswa yang terbagi dalam 4 kelas masing-masing 32 siswa. Teknik sampling pada penelitian ini menggunakan purposive sampling dengan pertimbangan efisiensi waktu serta agar tidak mengganggu administrasi pembelajaran, sehingga dalam penelitian ini peneliti menggunakan sampel sebanyak 65 siswa. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa media elektronik sangat mempengaruhi aktivitas sebelum tidur siswa dengan indikator bermain gadget berada pada jumlah terbanyak 29 atau 44,6% siswa bermain gadget sebelum tidur, sehingga hasil ini mempengaruhi konsentrasi belajar siswa dengan kategori buruk 34 atau 52,3%. Sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan antara pola tidur dengan konsentrasi belajar siswa SMK Yayasan Pharmasi Semarang.

Kata kunci: Hubungan, Pola Tidur, Konsentrasi Belajar



Lisensi Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional.

PENDAHULUAN

Tidur merupakan kebutuhan dasar seseorang yang berfungsi untuk mengistirahatkan seluruh badan dari segala aktivitas yang sudah dijalankan. Dengan mengistirahatkan badan secara total (tidur) seseorang akan merasa kan dampak yang signifikan ketika bangun dari tidur, seperti badan menjadi tidak lelah dan fresh. Menurut (Mujazi & Zulfa, 2021) Tidur bagi kesehatan tubuh manfaatnya sama penting dengan berolahraga serta makanmakanan yang

bergizi, karena dapat membantu dalam pemrosesan informasi tubuh dan menjaga metabolisme dalam tubuh, jika kebutuhan tidur sudah terpenuhi kita merasa segar, tidak kelelahan, serta tetap sehat. Beda halnya dengan seseorang yang memiliki permasalahan tidur atau bisa dikatakan sulit tidur, kondisi ini tak jarang mengharuskan penderita berusaha untuk mendapatkan waktu tidur yang tepat.

Seseorang yang mengalami kesusahan tidur akan merasakan beberapa dampak antara lain mata menjadi berat, pengelihatan kabur, pusing kepala, badan lemas dan wajah akan terlihat kusam. Menurut Dhiyaus et al., (2023) Pola tidur sangat penting bagi siswa karena mempengaruhi perkembangan, pertumbuhan, dan produktivitas di dalam kelas. Jika siswa mengantuk, lelah, atau pikirannya terganggu, konsentrasi belajar mereka akan terganggu. Konsentrasi belajar siswa akan terganggu jika mereka memiliki kebiasaan tidur yang buruk. Kualitas tidur siswa mayoritas buruk 44 (67,6%) dan konsentrasi belajar siswa mayoritas kurang 36 (55,3%). (Gustiawati & Murwani, 2020).

Konsentrasi belajar merupakan aktivitas dimana siswa dapat memfokuskan pikiran terhadap proses pembelajaran secara spontan. Menurut Sinabutar & Pratiwi, (2021) Konsentrasi merupakan kemampuan untuk memusatkan perhatian pada aktivitas tertentu, yang memainkan peran penting dalam proses pembelajaran. Dalam konteks pendidikan, konsentrasi diartikan sebagai pemusatan perhatian yang mendalam pada proses perubahan tingkah laku. Perubahan ini diwujudkan melalui penguasaan, penggunaan, dan penilaian terhadap berbagai aspek, seperti sikap dan nilai-nilai, pengetahuan, serta kecakapan dasar yang terkandung dalam beragam bidang studi.

Proses pembelajaran tidak hanya melibatkan penyerapan informasi, tetapi juga transformasi pengetahuan menjadi keterampilan dan sikap yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Konsentrasi menjadi fondasi yang memungkinkan siswa untuk mengintegrasikan pengalaman belajar dengan kemampuan mereka dalam memahami, mengolah, dan menerapkan materi Pelajaran (Pratami, & Dewi, 2024).

Ketika siswa mampu berkonsentrasi, mereka lebih efektif dalam menguasai konsep-konsep baru, menghubungkannya dengan pengetahuan yang sudah dimiliki, serta menggunakannya dalam situasi yang relevan. Selain itu, konsentrasi juga membantu siswa dalam mengevaluasi sikap dan nilai-nilai yang diajarkan, sehingga mereka dapat mengambil keputusan yang lebih bijaksana dan berbasis pada prinsip yang dipelajari (Zulfa, N. A., & Mujazi, 2021).

Dalam berbagai bidang studi, konsentrasi memungkinkan siswa untuk mengembangkan keterampilan dasar yang menjadi landasan untuk pembelajaran lanjutan. Misalnya, kemampuan membaca kritis, berpikir analitis, dan memecahkan masalah memerlukan tingkat konsentrasi yang tinggi agar siswa dapat mencapai hasil yang optimal (Semangun dkk., 2024).

Namun, konsentrasi tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal siswa, seperti minat dan motivasi, tetapi juga oleh faktor eksternal, termasuk lingkungan belajar yang kondusif, strategi pengajaran yang menarik, dan dukungan teknologi

pendidikan. Oleh karena itu, menciptakan kondisi yang mendukung konsentrasi menjadi tanggung jawab bersama antara pendidik, siswa, dan institusi pendidikan.

Secara teori jika siswa mengalami gangguan terhadap konsentrasi belajarnya, maka akan secara signifikan berdampak pada hasil belajar di sekolah. Apabila seseorang sulit dalam melakukan konsentrasi, maka proses belajar yang dilakukan kurang maksimal (Eros et al., 2023). Sehingga peran orang tua sangat penting untuk melakukan pengawasan kepada putra dan putrinya untuk menjaga dan memperhatikan pola tidur yang baik sehingga diharapkan dapat berdampak secara positif kepada perkembangan dan prestasi anak di sekolah. Fenomena yang terjadi saat ini dimana anak mengalami gangguan tidur dan pola tidur yang kurang baik, Kesulitan tidur akan berdampak pada tingkat konsentrasi belajar dan bekerja, serta secara emosional akan menjadi mudah sedih dan depresi (I., 2021) umumnya dikarenakan aktivitas anak yang berlebihan seperti, aktivitas diluar belajar yang berlebihan, bermain game hingga larut malam, berkumpul dengan teman, belajar hingga larut malam karena tuntutan sekolah, kurang menjaga pola hidup sehat, dan kurangnya pengawasan oleh orang tua.

Melalui penjabaran permasalahan di atas kasus yang marak di sekolah saat ini adalah siswa kurang konsentrasi dalam belajar, siswa datang terlambat, siswa tidur ketika jam pelajaran, dan hasil belajar siswa yang menurun (Amir dkk., 2024). Hal ini di indikasikan ada permasalahan mengenai pola tidur anak, dari permasalahan tersebut peneliti berinisiatif untuk mencari tau lebih dalam lagi mengenai permasalahan anak di sekolah, sehingga peneliti ingin melakukan penelitian mengenai hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa kelas XI FKK 2 di SMK Yayasan Pharmasi Semarang.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis deskriptif kuantitatif dengan menerapkan metode survei menggunakan angket dan tes grid untuk mengukur tingkat konsentrasi siswa. Metode riset kuantitatif dimaksud bagaikan tata cara riset yang berlandaskan pada filsafat positivisme, yang digunakan buat mempelajari pada populasi ataupun ilustrasi tertentu (Sugiyono, 2013). Populasi pada penelitian ini sebanyak 128 siswa dari tiga kelas yaitu XI FKK 1, XI FKK 2, XI FKK 3 dan XI FKK 4 dengan jumlah masing-masing kelas 32 siswa. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah purposive sampling dengan mempertimbangkan kondisi pembelajaran dan administrasi pembelajaran maka peneliti menggunakan sampel sebanyak 65 siswa.

Teknik pengambilan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner dan juga tes grid. Kuesioner digunakan untuk mengetahui pola tidur siswa dan tes grid digunakan untuk mengetahui tingkat konsentrasi siswa dalam mengikuti pembelajaran di kelas. Data yang didapatkan selanjutnya akan dianalisis

menggunakan SPSS 24. Dan menggunakan analisis data korelasi untuk mengetahui hubungan antara pola tidur dengan konsentrasi belajar siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pola tidur merupakan suatu aktivitas yang dilakukan seseorang dengan kesadaran dan sering dilakukan atau diterapkan pada kehidupan sehari-hari. Pola tidur juga merupakan suatu metode yang dimiliki seseorang untuk beristirahat. Siswa yang mempunyai permasalahan dalam tidurnya otomatis akan merasa kantuk mendalam saat kelas (Rechika Amelia Eka Putri¹, 2024). Hasil penelitian ini menunjukkan pola tidur yang dimiliki oleh siswa di SMK Yayasan Pharmasi Semarang adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Aktivitas Sebelum Tidur

No	Aktivitas Sebelum Tidur	F	Presentase (%)
1.	Bermain Gadget	29	44,6
2.	Menonton TV	26	40,0
3.	Belajar	10	15,4
	Jumlah	65	100,0

Sumber: Penelitian 2024

Menurut hasil penelitian mengenai aktivitas siswa sebelum tidur yang digambarkan melalui table diatas menunjukkan bahwa aktivitas paling banyak dilakukan oleh siswa sebelum tidur adalah bermain gadget dengan jumlah 29 siswa dan presentase 44,6(%), yang kedua, aktivitas paling banyak dilakukan oleh siswa sebelum tidur adalah menonton tv dengan jumlah 26 siswa dan presentase 40,0 (%). Sedangkan yang terakhir aktivitas paling banyak dilakukan oleh siswa sebelum tidur adalah belajar dengan jumlah 10 siswa dan presentase 15,4(%). Hasil ini diperkuat oleh (Diantoro et al., 2021) penelitian yang menyatakan bahwa terdapat hubungan bermakna antara durasi paparan media elektronik dengan gangguan tidur.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pola Tidur

No	Pola Tidur	F	Presentase
1.	Baik	31	47,7
2.	Buruk	34	52,3
	Jumlah	65	100,0

Menurut hasil penelitian mengenai pola tidur siswa yang digambarkan melalui table diatas menunjukkan bahwa siswa memiliki pola tidur yang buruk dengan jumlah 34 siswa dan presentase 52,3(%) dan siswa dengan pola tidur yang baik berjumlah 31 siswa dan presentase 47,7(%). Hal ini dapat dikatakan bahwa pola tidur siswa di SMK Yayasan Pharmasi Semarang pada kategori buruk.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hubungan Pola Tidur dan Konsentrasi Belajar

Konsentrasi Belajar		Kategori		Jumlah
		Baik	Buruk	
Pola Tidur	F	22	10	32
	%	15,3	16,7	32,0
	F	9	24	33
	%	15,7	17,3	33,0
Jumlah		31	34	65

Tabel 4. Analisis Uji Square

Chi-Square Test	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	11.204 ^a	1	.001
Continuity Correction ^b	9.603	1	.002
Likelihood Ratio	11.548	1	.001
Fisher's Exact Test			
N of Valid Cases	65		

Menurut hasil penelitian mengenai hubungan pola tidur dengan konsentrasi belajar siswa yang digambarkan melalui table diatas menunjukkan bahwa pvalue yaitu 0,001 lebih kecil dari 0,05 ($p\text{-value} < 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara pola tidur dengan konsentrasi belajar siswa di SMK Yayasan Pharmasi Semarang.

Berdasarkan hasil analisis data penelitian diatas mengenai pola tidur dengan konsentrasi belajar siswa yang menjelaskan bahwa media elektronik sangat mempengaruhi aktivitas sebelum tidur siswa dengan indikator bermain gadget berada pada jumlah terbanyak 29 atau 44,6% siswa bermain gadget sebelum tidur, sehingga hasil ini mempengaruhi konsentrasi belajar siswa dengan kategori buruk 34 atau 52.3% siswa berada pada level konsentrasi belajar yang buruk.

Hasil penelitian ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan (Mujazi & Zulfa, 2021) menyatakan bahwa Hasil dari penelitian ini memperlihatkan peserta didik yang memiliki pola tidur yang buruk sebanyak 33 peserta didik (50.8%), dan konsentrasi belajar yang rendah sebanyak 34 orang (52.3%) maka dari itu disimpulkan bahwa terdapat hubungan pola tidur terhadap konsentrasi belajar peserta didik di SDN Kembangan Utara 06 Pagi dengan P-Value $0.001 < 0.05$.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Kesimpulan pada penelitian ini adalah ada hubungan pola tidur dengan konsentrasi belajar siswa SMK Yayasan Pharmasi Semarang. gangguan tidur atau pola tidur yang tidak tepat dapat mengganggu konsentrasi belajar siswa. Aktivitas sebelum tidur sangat mempengaruhi pola tidur siswa seperti bermain gadget, menonton tv dan juga waktu belajar yang terlalu malam. Dampak dari pola tidur

yang kurang tepat ini lah menjadi penyebab siswa kurang berkonsentrasi saat belajar.

REFERENSI

- Almusyawwir Amir, Muh. Ilham Budi Utama, & Muhammad Janwar. (2024). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Dengan Kaki Bagian Dalam Pada Permainan Sepak Bola Melalui Model Kooperatif Tipe Student Teams Achievement Division (STAD) Pada Siswa Kelas XI MIPA SMA Negeri 1 Kabupaten Enrekang. *EDULEC : Education, Language, and Culture Journal*, 4(2), 202–112. <https://doi.org/10.56314/edulec.v4i2.244>
- Dhiyaus, A. F., Sinabutar, N. A., & Kartikasari, R. F. (2023). Hubungan Pola Tidur Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Kelas 12 Di SMAN 6 Kota Serang. *Jurnal Kesehatan STIKes IMC Bintaro*, IV(2), 132–139.
- Diantoro, M. H. F., Tri Anantyo, D., & Agung Rahmadi, F. (2021). Hubungan Durasi Paparan Media Elektronik Terhadap Pola Tidur Anak Usia 10-13 Tahun. *Sari Pediatri*, 22(6), 359–363.
- Eros, L., Annta, N., & Andra, N. (2023). Hubungan Kualitas Tidur Dan Pola Makan Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang Angkatan 2018. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 3504–3511.
- Gustiawati, I., & Murwani, A. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas VII Dan VIII. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes Ri Pangkalpinang*, 8(2), 107.
- I., P. F. (2021). *Potter dan Perry. (2016). Kebutuhan tidur manusia*, Grawirasindo, Jakarta. 15–24.
- Mentari Pratami, & Eniyanti Nur Fatahhela Dewi. (2024). Integrating Reading Lesson Into Speaking Practice Through Jigsaw Technique (A classroom research in Bina Sarana Informatika University). *IJOLEH : International Journal of Education and Humanities*, 3(1), 96–105. <https://doi.org/10.56314/ijoleh.v3i1.226>
- Mujazi, & Zulfa, N. A. (2021). Hubungan Pola Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Peserta Didik Di Sdn Kembangan Utara 06 Pagi. *Seminar Nasional Ilmu Pendidikan Dan Multi Disiplin 4*, 1(1), 489.
- Rechika Amelia Eka Putri1, D. R. E. (2024). *Medic nutricia 2024*,. 4(1), 1–6.
- Retnaningsih, D., & Kustriyani, M. (2018). Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar pada Anak Usia Sekolah di SD Negeri 3 Candisari Kecamatan Purwodadi Kabupaten Grobogan. *Jurnal Ners Widya Husada*, 1(1).

- Samangun, K.,Sujarwo, & Rosmayanti, V. (2024). The Effect of Jigsaw Method on Students' Reading Comprehension at Junior High School Students. *EDULEC: Education, Language, and Culture Journal*, 4(1), 11-20.
- Sinabutar, N. A., & Pratiwi, N. I. (2021). Hubungan Antar Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Smk Pustek Serpong Tangerang Selatan Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan STIKes IMC Bintaro*, 5(1), 48–52.
- Sugiyono, P.D. (2013). Statistika untuk Penelitian. CV. Alvabeta Bandung.
- Zulfa, N. A., & Mujazi, M. (2021). Hubungan Pola Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Peserta Didik Di SDN Kembangan Utara 06 Pagi. In *Seminar Nasional Ilmu Pendidikan dan Multi Disiplin* (Vol. 4).