

Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Prestasi Belajar Peserta Didik di Sekolah Dasar

Adinda Nur Azizah Rahma, Dwi Nurul Desilawati, Frisya Naomi Nurezalita,
Ridha Nurkholifah, Umi Kalsum

Universitas Pelita Bangsa

email: adindarahma05@gmail.com, dwinrll7@gmail.com, frisyan4@gmail.com,
nurkholifahridha@gmail.com, umikalsum0914@gmail.com

Abstract (English)

In essence, sleep in children is a basic need that the body really needs. Sleep has the benefit of triggering body and brain growth, increasing body immune function, repairing body cells, and restoring the body so that it can return to working optimally. Usually, the older a child gets, the less sleep they need each day. This research aims to determine the relationship between students' sleep patterns and children's learning concentration. The sample in this study was 40 grade 6 students at SDN Jayasampurna 02. Data were collected using a questionnaire and the average results of students' first semester report cards. Data analysis used the Pearson correlation test. Statistical test results show a correlation coefficient of 0.192 between sleep quality and student academic achievement. However, a significance value above 0.05 indicates that there is no significant correlation between the two variables, and a correlation benchmark of 0.236 indicates that this correlation is considered weak. So in this study it was concluded that there was no relationship between students' sleep patterns and children's learning concentration.

Article History

Submitted: 16 March 2024

Accepted: 25 March 2024

Published: 26 March 2024

Key Words

Sleep patterns, study concentration, study achievement.

Abstrak (Indonesia)

Hakikatnya tidur pada anak merupakan kebutuhan dasar yang sangat diperlukan tubuh. Tidur memiliki manfaat untuk memicu pertumbuhan tubuh dan otak, meningkatkan fungsi daya tahan tubuh, memperbaiki sel sel tubuh, serta memulihkan tubuh agar dapat kembali berkerja dengan optimal. Biasanya, anak semakin bertambah usia maka akan semakin sedikit jumlah kebutuhan tidur dalam sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola tidur siswa dengan konsentrasi belajar anak. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas 6 sebanyak 40 siswa di SDN Jayasampurna 02. Pengumpulan data menggunakan angket dan hasil rata-rata raport semester 1 siswa. Analisa data menggunakan uji Uji korelasi *Pearson*. Hasil uji statistic menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,192 antara kualitas tidur dan prestasi akademik siswa. Namun, nilai signifikansi di atas 0,05 menunjukkan bahwa tidak ada korelasi yang signifikan antara kedua variabel, dan tolok ukur korelasi sebesar 0,236 menunjukkan bahwa korelasi ini dianggap lemah. Sehingga dalam penelitian ini didapati kesimpulan bahwa tidak ada hubungan antara pola tidur siswa dengan konsentrasi belajar anak.

Sejarah Artikel

Submitted: 16 March 2024

Accepted: 25 March 2024

Published: 26 March 2024

Kata Kunci

Pola tidur, konsentrasi belajar, prestasi belajar.

Pendahuluan

Permasalahan umum pada siswa sekolah dasar adalah tidak teraturnya pola penerapan pada pola tidur siswa atau juga jadwal tidur yang tidak teratur pada siswa, untuk mempertahankan dan tetap konsisten itu cukup sulit karena rata rata siswa kesulitan untuk mengatur pola tidur dan jadwal tidur siswa karena diusianya yang begitu muda siswa sangat aktif dan senang bermain. Kualitas tidur memegang peranan yang sangat penting dalam mempengaruhi kemampuan konsentrasi dan efisiensi belajar siswa (PRASETYO et al., 2021). Anak-anak pada usia ini sedang melalui masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, dan

tidur yang cukup dan berkualitas dapat memberikan kontribusi positif terhadap pembelajaran mereka (Rohayani, 2020). Ketika anak cukup tidur, otak mempunyai kesempatan untuk memproses informasi, mengkonsolidasikan memori dan memulihkan energi yang diperlukan untuk berkonsentrasi (Aristoteles & Nurhidayanti, 2022). Sebaliknya, kurang tidur dapat menimbulkan banyak masalah, antara lain kesulitan berkonsentrasi, kehilangan ingatan, dan penurunan kinerja kognitif (Asih et al., 2018).

Oleh karena itu, penting bagi sekolah dan orang tua untuk memperhatikan kebiasaan tidur anak, menciptakan lingkungan tidur yang nyaman, dan memastikan siswa mendapatkan tidur yang cukup, upaya ini dapat meningkatkan konsentrasi dan keberhasilan akademik siswa sekolah dasar (Transyah, 2023). Untuk meningkatkan hubungan antara kualitas tidur dan kemampuan konsentrasi siswa di sekolah dasar, sekolah, orang tua, dan siswa sendiri dapat menerapkan sejumlah solusi. Penting untuk membentuk kebiasaan tidur yang teratur dengan menetapkan jadwal tidur yang teratur, bahkan di akhir pekan. Lingkungan tidur yang tenang dan nyaman juga harus diciptakan, termasuk kegelapan, suhu yang nyaman, dan pembatasan penggunaan perangkat elektronik sebelum tidur (Fakhrurrijal et al., 2016).

Sekolah juga dapat memasukkan materi pendidikan tentang pentingnya tidur, dengan meningkatkan kesadaran akan dampak tidur terhadap kesehatan dan konsentrasi, siswa dapat lebih memprioritaskan tidur yang cukup (Ramadani, 2023). Orang tua juga dapat berperan aktif dengan memperhatikan kebiasaan tidur yang baik di rumah, memastikan anak mendapatkan istirahat yang cukup, dan mengajarkannya melakukan aktivitas santai sebelum tidur (Aminuddin, 2020). Selain itu, perlu memperhatikan pola makan dan aktivitas fisik. Mengonsumsi makanan yang sehat dan meluangkan waktu untuk berolahraga secara teratur dapat membantu meningkatkan kualitas tidur (Septianto et al., 2020). Dengan adanya kolaborasi antara sekolah, orang tua dan siswa dalam menerapkan solusi tersebut, diharapkan dapat menciptakan lingkungan yang kondusif untuk tidur yang nyenyak, yang pada akhirnya akan meningkatkan kemampuan anak dalam berkonsentrasi dan berprestasi.

Penelitian yang dilakukan oleh Susanti (2018), yang membahas hubungan antara pola tidur dengan prestasi belajar. Penelitian ini dilakukan di SD Negeri Babad 1 dengan jumlah siswa 31 yang terdiri dari kelas 4 dan kelas 5. Pada kesimpulan yang didapatkan, menunjukkan bahwa siswa yang mempunyai pola tidur yang baik memiliki prestasi nilai yang baik pula, sebaliknya siswa dengan pola tidur yang kurang baik maka akan mempengaruhi prestasi nilainya walaupun tidak terlihat secara signifikan. Selanjutnya, penelitian yang telah dipublikasikan oleh Retnaningsih dan Kustriyani (2018), yang meneliti apakah ada hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada anak usia sekolah. Dengan menggunakan sampel sebanyak 42 siswa dari kelas 4 sampai kelas 5 di SDN 3 Candisari Kecamatan Purwodadi Kabupaten Grobogan, menyimpulkan hasil penelitian yang didapat yaitu dari 42 sampel siswa, terbukti 25 siswa yang memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 23 siswanya (92%) tidak fokus dalam pembelajaran sedangkan dari 17 siswa yang memiliki kualitas tidur yang baik semuanya fokus dalam mengikuti pembelajaran dengan baik pula.

Berdasarkan penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya belum ada penelitian yang membahas lebih dalam mengenai pola jam tidur dengan fokus siswa, maka dari itu penelitian-penelitian tersebut melatarbelakangi penelitian ini untuk mengetahui bahwa apakah pola jam tidur dapat mempengaruhi fokus belajar siswa dikelas.

Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah studi deskriptif yang diarahkan untuk mengetahui hubungan antara pola tidur dengan fokus belajar siswa. Penelitian deskriptif yaitu, penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variable mandiri, baik satu variabel atau lebih

(independen) tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan dengan variabel yang lain (Jayusman & Shavab, 2020). Dengan menggunakan pendekatan cross sectional survey yaitu penelitian yang pengumpulan datanya dilakukan dalam satu kali pengambilan. Penelitian cross-sectional adalah suatu penelitian yang secara khusus didesain untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor risiko dengan efek, melalui pendekatan, observasional, atau pengumpulan data (Abduh et al., 2023). Penelitian dilakukan pada siswa kelas 6 SD sebanyak 40 orang siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan skala rating untuk mengetahui pola tidur siswa dan studi dokumen digunakan untuk mengetahui fokus belajar siswa. Dokumen yang digunakan adalah rata-rata nilai Rapor Semester 1.

Hasil

Penelitian ini menghasilkan data seperti pada tabel 1 berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin dan Umur

No	Karakteristik Responden	Jumlah (n)	Presentase (%)
1	Jenis Kelamin		
	A. Laki-laki	24	60
	B. Perempuan	16	40
2	Umur		
	A. 11	5	12,5
	B. 12	27	67,5
	C. 13	7	17,5
	D. 14	1	2,5

Tabel 1 menunjukkan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dan kelompok usia, dengan 24 siswa laki-laki (60%) dan 16 siswa perempuan (40%). Ada perbedaan yang signifikan dalam kelompok umur responden, dengan 5 siswa (12,5%) berusia 11 tahun, 27 siswa (67,5%) berusia 12 tahun, 7 siswa (17,5%) berusia 13 tahun, dan hanya 1 siswa (2,5%) berusia 14 tahun. Hasil ini dapat membantu kita memahami pola-pola dalam respons atau perilaku responden selama penelitian.

Tabel 2. Normalitas kualitas tidur dengan prestasi belajar peserta didik

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kualitas Tidur	.128	40	.097	.966	40	.264
Prestasi Belajar	.135	40	.064	.965	40	.253

a. Lilliefors Significance Correction

Hasil dari uji normalitas sebaran variable kualitas tidur diperoleh nilai Test Statistic sebesar 0.966 dengan asym sig. (2-tailed) 0.264 > 0.05, Normalitas sebaran variable hasil belajar diperoleh nilai Test Statistic 0.965 dengan asym sig. (2-tailed) 0.253 > 0.05. Hal ini berarti data tersebut terdistribusi normal, dengan demikian untuk menghubungkan ke dua variable tersebut menggunakan Pearson Correlation yang digunakan untuk menguji tujuan khusus penelitian ini dengan Tingkat kemaknaan α 0.05 (5%).

Tabel 3. Hubungan kualitas tidur dengan prestasi belajar peserta didik

		Correlations	
		Kualitas Tidur	Prestasi Belajar
Kualitas Tidur	Pearson Correlation	1	-.259
	Sig. (2-tailed)		.107
	N	40	40
Prestasi Belajar	Pearson Correlation	-.259	1
	Sig. (2-tailed)	.107	
	N	40	40

Berdasarkan tabel 3 di atas menunjukkan bahwa skor korelasi Pearson yang didapat yaitu 0.259 dengan tingkat signifikansi 0,107. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas tidur tidak dapat mempengaruhi prestasi belajar peserta didik yakni sebesar 0.259 (25%)

Berdasarkan hipotesis tersebut dengan α 0.05 diperoleh tingkat signifikansi $0.107 > \alpha$ 0.05, berarti H_0 diterima dan H_1 ditolak. Tingkat korelasi yaitu 0.259 (25%) yang berarti antara kualitas tidur dengan prestasi belajar anak memiliki hubungan yang lemah.

Pembahasan

1. Karakteristik Responden

Penelitian menunjukkan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dan kelompok usia. Dari total 40 siswa, 24 di antaranya (60%) adalah laki-laki, sementara 16 siswa lainnya (40%) adalah perempuan. Terdapat perbedaan yang signifikan dalam kelompok usia responden, dimana 5 siswa (12,5%) berusia 11 tahun, 27 siswa (67,5%) berusia 12 tahun, 7 siswa (17,5%) berusia 13 tahun, dan hanya 1 siswa (2,5%) berusia 14 tahun.

2. Normalitas Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Peserta Didik

Hasil uji normalitas sebaran variabel kualitas tidur dan hasil belajar menunjukkan nilai Test Statistic masing-masing sebesar 0.966 dan 0.965, dengan nilai asym sig. (2-tailed) berturut-turut sebesar 0.264 dan 0.253. Kedua nilai ini lebih besar dari nilai α (0.05), menunjukkan bahwa distribusi data untuk kedua variabel tersebut bersifat normal. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa data mengikuti pola distribusi normal yang memungkinkan penggunaan metode statistik parametrik. Dalam konteks ini, metode Pearson Correlation dipilih untuk menghubungkan kedua variabel tersebut, sesuai dengan tujuan khusus penelitian ini. Penggunaan metode ini akan memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi dan mengevaluasi hubungan statistik antara kualitas tidur dan hasil belajar dengan tingkat kemaknaan α yang telah ditetapkan sebelumnya sebesar 0.05 (5%).

3. Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Belajar Peserta Didik

Dalam penelitian berdasarkan analisis korelasi Pearson antara kualitas tidur dan prestasi belajar peserta didik, ditemukan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut relatif lemah. Skor korelasi sebesar 0.259 menunjukkan adanya korelasi positif, tetapi tingkat signifikansi yang diperoleh sebesar 0.107 lebih besar dari tingkat signifikansi yang telah ditetapkan sebelumnya ($\alpha=0.05$). Oleh karena itu, tidak dapat diterima bahwa kualitas tidur memiliki pengaruh signifikan terhadap prestasi belajar anak-anak dalam konteks penelitian ini. Dengan kata lain, hasil ini menolak hipotesis bahwa kualitas tidur memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prestasi belajar anak-anak, dan menyimpulkan bahwa hubungan keduanya bersifat lemah atau tidak signifikan.

Hal ini disebabkan banyaknya factor yang dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa bukan hanya kualitas tidur melainkan dapat berupa factor internal dan eksternal. Dimana factor internal ini terdiri dari kondisi fisik, kecerdasan emosi, daya ingat dan daya konsentrasi. Sedangkan, factor eksternal terdiri dari lingkungan masyarakat, keluarga, dan tempat belajar.

Hasil yang didapatkan tidak sesuai dengan teori dan juga penelitian sebelumnya. Hal ini dikarenakan bukan hanya factor kuliatis tidur yang berperan dalam menentukan prestasi belajar peserta didik tetapi juha ada factor lain misalnya, factor fisiologis tubuh seperti kesehatan tubuh, factor psikologi seperti kecerdasan, sikap dan minat siswa dalam mengikuti pembelajaran serta motivasi yang dimiliki oleh peserta didik. Selain itu, perbedaan budaya dan pola hidup bisa juga memberi pengaruh kepada perilaku seseorang khususnya perilaku tidur sehingga bisa terjadi pada populasi penelitian ini tidak terjadi perubahan kualitas tidur, walaupun demikian sangat penting untuk memperhatikan kualitas tidurnya untuk melakukan aktivitas belajar di Sekolah .

Kesimpulan

Dilihat dari hasil penelitian, menunjukkan bahwa kualitas tidur yang dimiliki siswa SDN Jayasampurna tidak mempengaruhi konsentrasi selama proses pembelajaran. Tidak hanya tidur, terdapat lebih banyak faktor lain yang berperan penting, seperti cukupnya asupan nutrisi pada anak dengan memberikan makanan yang sehat dan bergizi, lingkungan belajar yang nyaman baik dirumah maupun disekolah sehingga anak bisa belajar dengan kondusif dan nyaman, atau bisa juga dengan memberikan motivasi yang baik untuk anak sehingga anak bisa semangat dan lebih berkonsentrasi dalam belajar. Ada pula yang membantu mendukung pembelajaran peserta didik dapat menyerap materi pembelajaran dengan baik yaitu peran orang tua dalam membantu menciptakan Pendidikan yang baik untuk anak dengan membuat pola tidur atau mengatur pola tidur pada peserta didik yang mendorong peserta didik agar memiliki kebiasaan untuk tepat waktu untuk tidur sehingga membantu tumbuh kembangnya mulai dari kognitif peserta didik juga prestasi akademik peserta didik. Dengan mengutamakan kualitas tidur yang baik agar peserta didik dapat menciptakan prestasi dalam pembelajaran akademik. Selain polaa tidur yang sehat dan teratur baik untuk mengatur emosional peserta didik dan juga kondisi memori peserta didik dalam mengingat.

Daftar Pustaka

- Abduh, M., Alawiyah, T., Apriansyah, G., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2023). Survey Design: Cross Sectional dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(01), 31–39.
- Aminuddin, M. (2020). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Akademi Keperawatan Pemprov Kaltim Samarinda. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, 1(1), 51–71.
- Aristoteles, A., & Nurhidayanti, N. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kadar Eritrosit Pada Pekerja Sistem Shift. *Sainmatika: Jurnal Ilmiah Matematika Dan Ilmu Pengetahuan Alam*, 19(1), 74–79.
- Asih, G. Y., Widhiastuti, H., & Dewi, R. (2018). Stres kerja. *Syria Studies*.
- Fakhrurrijal, A., Sunarti, S., & Yuliawati, R. (2016). *Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas X Dan XI SMK Muhammadiyah 3 Samarinda*.

- Jayusman, I., & Shavab, O. A. K. (2020). Studi Deskriptif kuantitatif tentang aktivitas belajar mahasiswa dengan menggunakan media pembelajaran edmodo dalam pembelajaran sejarah. *Jurnal Artefak*, 7(1).
- PRASETYO, H. S., Widiyono, W., & Aryani, A. (2021). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar pada Siswa di Sekolah Dasar Negeri Pangkur 1 Kecamatan Pangkur Kabupaten Ngawi*.
- Ramadani, A. R. N. (2023). PENGARUH KUALITAS TIDUR TERHADAP HASIL BELAJAR MATA KULIAH STATISTIKA MAHASISWA SEMESTER 1 PENDIDIKAN FISIKA UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA. *Jurnal Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 2(3), 106–112.
- 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).
- Rohayani, F. (2020). Menjawab Problematika yang Dihadapi Anak Usia Dini di Masa Pandemi Covid-19: Problematika dan Solusi. *Qawwam*, 14(1), 29–50.
- Septianto, A., Wahyu, W., Nurmutia, S., Feblidiyanti, N., & Junaenah, J. (2020). Sosialisasi pentingnya pola hidup sehat guna meningkatkan kesehatan tubuh pada masyarakat desa kalitorong kecamatan randudongkal kabupaten pemalang provinsi jawa tengah. *Dedikasi Pkm*, 1(2), 55–62.
- Susanti, Y. I. D. (2018). Hubungan Antara Pola Tidur Dengan Prestasi Belajar. *School Education Journal Pgsd Fip Unimed*, 8(1), 107–112.
- Transyah, C. H. (2023). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa/I SMP 1-6 Kartika Padang. *Jurnal Amanah Kesehatan*, 5(2), 53–63.