Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X (Printed)
5 (2) 2025, Page: 18142-18147

Korelasi Antara Pola Tidur Dan Konsentrasi Belajar Peserta Didik Di SMA Tunas Gajah Mada Medan

Muhammad Ilham[1], Nurhadida Nasution[2]
Universitas Deli Sumatera,Universitas Deli Sumatera

Corresponding Author: Ilhamdzikri28@gmail.com, nurhadidanasution96@gmail.com

Published: August , 2025

ABSTRAK

Pola tidur memiliki peran yang sangat penting bagi Peserta didik sekolah Menengah Atas karena berpengaruh terhadap perkembangan, pertumbuhan, serta produktivitas dalam belajar. Jika siswa mengalami kantuk, kelelahan, atau gangguan pikiran, maka konsentrasi belajar mereka akan terganggu. Pola tidur yang tidak teratur dapat menyebabkan menurunnya tingkat konsentrasi belajar.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan melibatkan 65 responden yang terdiri dari siswa kelas XI dan XII di SMA Tunas Gajah Mada . Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner, kemudian dianalisis menggunakan IBM SPSS Statistics 26 for Windows. Pengujian statistik dilakukan dengan Uji Chi-Square pada tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 31 siswa (50,8%) memiliki pola tidur yang kurang baik, sementara 34 siswa (52,3%) mengalami tingkat konsentrasi belajar yang rendah. Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara pola tidur dan konsentrasi belajar siswa di SMA Tunas Gajah Mada, dengan nilai P-Value 0,001 < 0,05.

Kata Kunci : Korelasi Antara Pola Tidur Dan Konsentrasi Belajar Peserta Didik

ABSTRACT

Sleep patterns have a very important role for high school students because they influence development, growth and productivity in learning. If students experience drowsiness, fatigue, or mental disorders, their concentration on learning will be disturbed. Irregular sleep patterns can cause decreased levels of concentration in learning.

This research used quantitative methods involving 65 respondents consisting of class XI and XII students at SMA Tunas Gajah Mada. Data collection was carried out through questionnaires, then analyzed using IBM SPSS Statistics 26 for Windows. Statistical testing was carried out using the Chi-Square Test at a significance level of $\alpha = 0.05$.

The results showed that 31 students (50.8%) had poor sleep patterns, while 34 students (52.3%) experienced low levels of study concentration. Based on the results of the analysis, it can be concluded that there is a relationship between sleep patterns and student learning concentration at Tunas Gajah Mada High School, with a P-Value of 0.001 < 0.05.

Keywords: Correlation between sleep patterns and students' learning concentration

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar yang paling penting bagi tubuh manusia. Di mana pun seseorang berada, tidur tetap diperlukan untuk membantu tubuh dan otak beristirahat setelah beraktivitas. Menurut Maslow, manusia memiliki berbagai kebutuhan mendasar yang harus dipenuhi, seperti kebutuhan akan rasa aman, kesejahteraan, pemenuhan energi bagi tubuh, kebutuhan emosional, rasa memiliki terhadap sesama, harga diri, serta pengembangan bakat dan karier (Susanti, 2018).

Seseorang yang mengalami kesulitan tidur atau memiliki pola tidur yang tidak teratur dapat mengalami penurunan konsentrasi dalam bekerja maupun belajar, serta lebih rentan terhadap perubahan emosi seperti mudah merasa sedih dan kelelahan mental. Menurut rekomendasi American Academy of Sleep Medicine, durasi tidur yang ideal bagi individu berusia 13–18 tahun adalah sekitar 8–10 jam per malam. Namun, lebih dari 30% remaja saat ini tidur kurang dari 6 jam per malam (Supartini, Martiana, & Sulastri, 2021). Tidur memiliki peran penting bagi fungsi otak, termasuk memperkuat

sistem kekebalan tubuh, meningkatkan daya ingat, membantu otak bekerja secara optimal, menyegarkan pikiran, memperbaiki sel-sel saraf, serta mengurangi kelelahan sehingga meningkatkan konsentrasi. Dengan tidur yang cukup, otak mampu mengolah kembali informasi yang telah diterima dengan baik. Sebaliknya, kurang tidur dapat menghambat proses penyimpanan informasi, sehingga materi pelajaran menjadi sulit dipahami dan diingat (Gunarsa & Wibowo, 2021).

Kurangnya durasi tidur dapat berdampak negatif pada fungsi otak, yang pada akhirnya mengganggu konsentrasi belajar anak. Banyak anak mengalami kesulitan dalam proses pembelajaran karena merasa mengantuk dan kelelahan saat pelajaran berlangsung. Kondisi ini dapat menyebabkan hilangnya fokus, meningkatnya kecenderungan lupa, kesulitan dalam mengerjakan soal, lambat dalam memahami materi, serta kurangnya perhatian terhadap pelajaran. Faktor-faktor tersebut berkontribusi pada menurunnya kemampuan berkonsentrasi dan berkurangnya partisipasi dalam aktivitas sehari-hari, yang pada akhirnya berdampak pada penurunan kemampuan akademik, minat belajar, serta prestasi anak (Susanti, 2018).

Tidur memiliki peran yang sama pentingnya bagi kesehatan tubuh seperti berolahraga dan mengonsumsi makanan bergizi, karena berkontribusi dalam pemrosesan informasi serta menjaga metabolisme tubuh. Ketika kebutuhan tidur tercukupi, tubuh akan terasa segar, tidak mudah lelah, dan tetap sehat. Sebaliknya, kurang tidur dapat menghambat kemampuan otak dalam memproses informasi baru, mengurangi fokus, serta memengaruhi kestabilan emosi, seperti mudah marah, murung, tidak sabar, depresi, dan kesulitan berkonsentrasi. Namun, tidur berlebihan juga dapat berdampak negatif bagi tubuh, menyebabkan rasa malas dan ketidaknyamanan dalam menjalani aktivitas pada hari berikutnya (Gunarsa & Wibowo, 2021).

Bagi peserta didik sekolah Menengah Atas, pola tidur merupakan aspek krusial yang berpengaruh terhadap kecepatan pertumbuhan, perkembangan dalam berbagai aspek, serta daya tangkap dalam pembelajaran. Seperti yang telah disebutkan sebelumnya, konsentrasi belajar peserta didik akan terganggu apabila mereka memiliki pola tidur yang tidak teratur, yang dapat menyebabkan kelelahan, kurang fokus, serta rasa mengantuk saat belajar. Pola tidur yang buruk dapat berdampak negatif bagi peserta didik, baik dari segi kesehatan maupun tingkat konsentrasi. Kebiasaan tidur larut malam yang dianggap wajar oleh anak-anak dapat menyebabkan pola tidur yang tidak teratur dan berulang, sehingga mereka sering mengantuk, tertidur, atau kelelahan selama pembelajaran berlangsung (Rohmah & Yusuf, 2019).

Konsentrasi belajar mengacu pada pemusatan pikiran dan perhatian peserta didik terhadap mata pelajaran dengan mengabaikan gangguan lainnya. Namun, dalam praktiknya, mempertahankan konsentrasi dalam belajar tidaklah mudah, karena banyak faktor yang dapat memengaruhinya (Riinawati, 2021). Faktor internal dan eksternal berperan dalam tingkat konsentrasi siswa. Faktor internal meliputi kondisi kesehatan secara keseluruhan, seperti keadaan fisik yang sehat, istirahat yang cukup, konsumsi makanan bergizi, hidrasi yang baik, serta fungsi indera yang optimal. Yang paling penting, peserta didik tidak mengalami gangguan fungsi otak akibat penyakit tertentu (Safitri, 2020). Ketika faktor-faktor tersebut terpenuhi, peserta didik akan lebih mudah memahami pelajaran, lebih bersemangat, dan lebih termotivasi untuk aktif dalam proses pembelajaran (Riinawati, 2021).

Selama proses pembelajaran, konsentrasi memiliki peran yang sangat penting bagi peserta didik. Banyak anak mengalami kesulitan dalam mempertahankan fokus, sehingga pembelajaran tidak berjalan secara optimal. Ketika konsentrasi terganggu, mereka dapat kehilangan banyak hal, seperti waktu, kesempatan, dan tenaga. Beberapa tanda kurangnya konsentrasi di antaranya adalah sulit duduk diam dalam waktu lama, mudah bosan, sering mengalihkan pembicaraan, menolak instruksi, tidak mendengarkan guru, serta lebih banyak berinteraksi dengan teman-temannya daripada fokus pada pembelajaran (Winata, 2021). Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh informasi mengenai adanya korelasi antara pola tidur dan tingkat konsentrasi belajar peserta didik.

Konsentrasi belajar merujuk pada kemampuan peserta didik untuk memfokuskan pikiran dan perhatian pada mata pelajaran yang sedang dipelajari, dengan mengesampingkan hal-hal lain di luar materi tersebut. Namun, mempertahankan konsentrasi bukanlah hal yang mudah bagi peserta didik, karena terdapat berbagai faktor yang dapat memengaruhinya (Riinawati, 2021).

Tingkat konsentrasi belajar dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Salah satu faktor internal yang berperan penting adalah kondisi kesehatan peserta didik secara keseluruhan. Faktor ini

mencakup kondisi fisik yang sehat, terbebas dari penyakit serius, istirahat yang cukup, konsumsi makanan bergizi, hidrasi yang memadai, serta fungsi indera yang optimal. Yang paling utama, peserta didik tidak mengalami gangguan atau kerusakan fungsi otak akibat penyakit tertentu (Safitri, 2020). Ketika kondisi kesehatan terjaga dengan baik, peserta didik cenderung lebih mudah memahami materi pelajaran, memiliki tingkat konsentrasi yang lebih tinggi, serta lebih bersemangat dan termotivasi untuk aktif dalam proses pembelajaran (Rinawati, 2021).

Selama proses pembelajaran, konsentrasi memiliki peran yang sangat penting bagi peserta didik. Namun, banyak anak mengalami kesulitan dalam mempertahankan konsentrasi, yang mengakibatkan proses belajar tidak berlangsung secara optimal. Ketika hal ini terjadi, peserta didik dapat kehilangan banyak aspek penting, seperti waktu, kesempatan, dan energi. Anak yang mengalami gangguan konsentrasi cenderung sulit untuk duduk diam di satu tempat, mudah merasa bosan, sering mengalihkan pembicaraan, menunjukkan sikap membangkang, tidak mendengarkan pertanyaan dari guru, serta mengganggu teman-temannya (Winata, 2021).Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh informasi mengenai ada atau tidaknya korelasi antara pola tidur dengan tingkat konsentrasi belajar peserta didik di SMA Tunas Gajah Mada.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain observasi analitik untuk menganalisis hubungan antara pola tidur dan konsentrasi belajar peserta didik di SMA Tunas Gajah Mada selama periode September hingga November 2022. Populasi dalam penelitian ini mencakup peserta didik kelas XI dan kelas XII yang berusia antara 17 hingga 18 tahun, dengan jumlah sampel sebanyak 65 siswa. Teknik pemilihan responden dilakukan menggunakan metode Quota Sampling, yaitu dengan menentukan karakteristik tertentu hingga jumlah kuota yang ditargetkan terpenuhi.

Dalam penelitian ini, variabel independen (X) adalah pola tidur, sedangkan variabel dependen (Y) merupakan konsentrasi belajar peserta didik di SMA Tunas Gajah Mada. Pengumpulan data dilakukan secara daring dengan mendistribusikan formulir Google Form ke dalam grup kelas, kemudian peserta didik diminta untuk mengisi kuesioner yang telah disediakan.

Data yang diperoleh dianalisis secara bertahap melalui analisis univariat, kemudian dilanjutkan dengan analisis bivariat menggunakan program IBM SPSS Statistics 26 untuk Windows. Metode analisis data yang digunakan adalah uji chi-square untuk mengetahui hubungan antara pola tidur dengan konsentrasi belajar peserta didik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. **Analisis Univariat**

Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Laki-laki	29	44,6
Perempuan	36	55,4
Total	**65**	**100,0**

Berdasarkan tabel di atas, dari 65 responden yang terlibat dalam penelitian ini, mayoritas adalah peserta didik perempuan sebanyak 36 orang (55,4%), sedangkan peserta didik laki-laki berjumlah 29 orang (44,6%).

Distribusi Frekuensi Aktivitas Sebelum Tidur

Aktivitas Sebelum Tidur	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Bermain gadget	29	44,6
Menonton TV	26	40,0
Belajar	10	15,4
Total	**65**	**100,0**

Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa mayoritas peserta didik menghabiskan waktu sebelum tidur dengan bermain gadget, yaitu sebanyak 29 orang (44,6%). Aktivitas lain yang sering dilakukan adalah menonton TV dengan jumlah 26 peserta didik (40,0%), sementara aktivitas yang paling sedikit dilakukan sebelum tidur adalah belajar, dengan hanya 10 peserta didik (15,4%). Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Fatimah Diantoro, Anantyo, dan Rahmadi (2021) yang menyebutkan bahwa dari 90 anak usia 10–13 tahun di Kecamatan Tembalang, Semarang, sebanyak 76 anak terpapar media elektronik lebih dari durasi yang direkomendasikan oleh American Academy of Pediatrics (AAP), yang menyebabkan gangguan pola tidur.

Distribusi Frekuensi Pola Tidur

Pola Tidur	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Baik	32	49,2
Buruk	33	50,8
Total	**65**	**100,0**

Dari hasil yang diperoleh, sebanyak 33 peserta didik (50,8%) memiliki pola tidur yang buruk, sementara 32 peserta didik (49,2%) memiliki pola tidur yang baik.

Distribusi Konsentrasi Belajar

Konsentrasi Belajar	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Baik	31	47,7
Buruk	34	52,3
Total	**65**	**100,0**

Berdasarkan data tersebut, 34 peserta didik (52,3%) mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi saat belajar, sedangkan 31 peserta didik (47,7%) memiliki konsentrasi belajar yang baik.

2. Analisis Bivariat

Hubungan Pola Tidur terhadap Konsentrasi Belajar

Konsentrasi Belajar	Baik (F/%)	Buruk (F/%)	Total (F/%)
Pola Tidur Baik	22 (15,3%)	10 (16,7%)	32 (32,0%)
Pola Tidur Buruk	9 (15,7%)	24 (17,3%)	33 (33,0%)
Total	**31 (31,0%)**	**34 (34,0%)**	**65 (65,0%)**

Berdasarkan data yang diperoleh dari responden, ditemukan bahwa peserta didik dengan pola tidur yang buruk mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi saat belajar. Kebutuhan tidur sering kali dianggap sebagai hal yang kurang penting, padahal tidur memiliki peran besar dalam menjaga kondisi fisik dan mental. Pola tidur yang buruk dapat menyebabkan daya tahan tubuh menurun dan mengganggu fungsi otak dalam mengolah informasi. Kurang tidur juga membuat peserta didik lebih mudah mengantuk selama proses pembelajaran, sehingga sulit untuk fokus.

Analisis Uji Chi-Square Menggunakan SPSS Statistics 26

Chi-Square Tests	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	11,204	1	0,001
Continuity Correction	9,603	1	0,002

Chi-Square Tests	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Likelihood Ratio	11,548	1	0,001
Fisher's Exact Test	-	-	-
Number of Valid Cases	65	-	-

Hasil uji statistik chi-square menunjukkan bahwa nilai *p-value* sebesar 0,001, yang lebih kecil dari tingkat signifikansi 0,05 (*p-value* < 0,05). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola tidur dengan konsentrasi belajar peserta didik.

Temuan dalam penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Supartini, Martiana, dan Sulastri (2021), yang menggunakan uji chi-square dengan *p-value* sebesar 0,007 ($\alpha < 0,05$) dan Odds Ratio (OR) sebesar 3,110. Hasil tersebut menunjukkan bahwa remaja yang memiliki kecanduan gadget lebih berisiko mengalami kualitas tidur yang buruk, dengan peluang 3,110 kali lebih tinggi dibandingkan mereka yang tidak kecanduan gadget.

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pola tidur yang buruk berpengaruh terhadap tingkat konsentrasi belajar peserta didik. Kurangnya waktu tidur pada malam hari menyebabkan rasa mengantuk dan kelelahan di siang hari, sehingga menghambat kemampuan peserta didik dalam berkonsentrasi dan memahami materi pelajaran secara optimal. Selain itu, kurang tidur juga menghambat proses pemulihan otak dan tubuh, yang dapat berdampak pada performa akademik peserta didik.

KESIMPULAN

Tidur merupakan kebutuhan dasar yang sangat penting bagi tubuh manusia, karena berperan dalam mengistirahatkan tubuh dan otak setelah beraktivitas. Di mana pun seseorang berada, tidur tetap menjadi kebutuhan utama untuk menjaga kesehatan fisik dan mental

Konsentrasi belajar adalah kemampuan peserta didik untuk memusatkan perhatian pada mata pelajaran yang sedang dipelajari dengan mengesampingkan gangguan lainnya. Namun, mempertahankan konsentrasi dalam proses pembelajaran sering kali menjadi tantangan bagi peserta didik karena berbagai faktor yang dapat memengaruhi fokus mereka. Selama pembelajaran berlangsung, tingkat konsentrasi memiliki peran yang sangat penting, tetapi banyak peserta didik mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, sehingga pembelajaran tidak dapat berjalan secara optimal.

Berdasarkan hasil analisis uji chi-square, diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,001, yang lebih kecil dari 0,05 (*p-value* < 0,05). Hal ini menunjukkan bahwa H0 ditolak dan H1 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola tidur dan konsentrasi belajar peserta didik. Peserta didik yang memiliki pola tidur yang buruk cenderung mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi saat belajar.

Dari hasil penelitian ini, ditemukan bahwa pola tidur yang tidak teratur atau kurang baik berkontribusi terhadap penurunan konsentrasi belajar. Peserta didik yang kurang tidur pada malam hari akan merasa mengantuk dan lelah di siang hari, yang pada akhirnya menghambat kemampuan mereka untuk fokus dalam pembelajaran. Selain itu, kurangnya waktu tidur juga berdampak pada terganggunya proses pemulihan otak dan tubuh, sehingga menyebabkan penurunan konsentrasi belajar secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

Diantoro, F., Anantyo, M. H., & Rahmadi, F. A. (2021). *Hubungan Durasi Paparan Media Elektronik Terhadap Pola Tidur Anak Usia 10-13 Tahun*. Sari Pediatri, 22(6), 359-363.

Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Kebugaran Jasmani Siswa*. Jurnal Pendidikan Jasmani, 09(01), 43–52. Retrieved from

Riinawati. (2021). *Hubungan Konsentrasi Belajar Siswa terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik pada Masa Pandemi Covid-19 di Sekolah Dasar*. EDUKATIF: Jurnal Ilmu Pendidikan, 3(4), 2305–2312.

Rohmah, T., & Yusuf, N. (2019). *Pengaruh Pola Tidur terhadap Motivasi Belajar Siswa*. Trihayu: Jurnal Pendidikan Ke-SD-an, 6(1), 760–763.

Supartini, Y., Martiana, P. D., & Sulastri, T. (2021). *Dampak Kecanduan Smartphone terhadap Kualitas Tidur Siswa SMP*. Jurnal Kesehatan dan Pendidikan (JKEP), 6(1), 69–85.

Susanti, Y. I. D. (2018). *Hubungan antara Pola Tidur dengan Prestasi Belajar*. Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar, 151(2), 10–17.

Ginting, D. I., Lubis, I., Lubis, I., & Lubis, I. (2023). Pengaruh Angka Harapan Hidup Dan Harapan Lama Sekolah Terhadap Indeks Pembangunan Manusia. Bisnis-Net Jurnal Ekonomi Dan Bisnis, 6(2), 519–528. https://doi.org/10.46576/bn.v6i2.3884

Gue, Ronaldo Osario Lau, Anita Lidesna Shinta Amat, and I Nyoman Sasputra. 2021. "Hubungan Insomnia Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Di Kupang." Cendana Medical Journal (CMJ) 9(1): 77–84.

Khoshakhlagh, A. H., Yazdanirad, S., Kashani, M. M., Khatooni, E., Hatamnegad, Y., & Kabir, S. (2021). A Bayesian network based study on determining the relationship between job stress and safety climate factors in occurrence of accidents. BMC Public Health, 21(1), 2222. https://doi.org/10.1186/s12889-021-12298-z

Mujazi, and Nanda Aini Zulfa. 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.

Sinabutar, N. A. , K. R. F. . , & A. A. F. D. S. A. (2023). Hubungan Pola Tidur Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Kelas 12 Di SMAN 6 Kota Tangerang Selatan. Jurnal Kesehatan STIKes IMC Bintaro, 6(2).

Transyah, C H. 2023. "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa/I SMP 1-6 Kartika Padang." Jurnal Amanah Kesehatan 5(2).