

Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Dan Siswi Di SMAN 11 Kabupaten Tangerang

Jumrotul Azzahra¹, Jaenudin Saputra², Cicirosnita J. Idu³

¹ Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Yatsi Madani

^{2,3} Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Yatsi Madani

¹zarajumroh@gmail.com, ²zainudinj3@gmail.com, ³cicirosnita@uym.ac.id

Abstrak

Pengantar: Kualitas tidur sangat penting untuk perkembangan kognitif dan efektif pada remaja. Kualitas tidur dapat dilakukan apabila seseorang mampu mengetahui kualitas tidur nya, kualitas tidur juga dapat dilihat dari jam tidur mereka yaitu 8 sampai 9 jam per malam dalam waktu kurang dari 15 menit. **Tujuan:** Untuk mengetahui hubungan Kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada siswa dan siswi di SMAN 11 Kabupaten Tangerang. **Metode Penelitian:** Penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif, menggunakan rancangan penelitian korelasional (cross sectional) tujuannya untuk memahami hubungan variabel yang diteliti antara dua variabel atau lebih. sampel sebanyak 139 responden di pilih dengan teknik random sampling. Analisis data menggunakan uji chi-Square. **Hasil dan Kesimpulan:** Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan menunjukkan dua variabel mempunyai nilai signifikansi sebesar $0,002 < 0,05$ dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada siswa-siswi di SMAN 11 Kabupaten Tangerang. Hubungan kualitas tidur signifikan dengan konsentrasi belajar pada siswa dan siswi di SMAN 11 kabupaten Tangerang.

Kata Kunci: Kualitas tidur, konsentrasi belajar, siswa-siswi.

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) pada tahun 2022, menyatakan bahwa pada tahun 2022, melibatkan 250. 000 siswa dari 79 negara menunjukan bahwa 62% siswa mengalami konsentrasi selama pembelajaran. Peneliti di Indonesia oleh Kementerian pendidikan, kebudayaan, riset, dan teknologi melibatkan 10.000 siswa di berbagai jenjang pendidikan. Hasilnya menunjukan bahwa 55% siswa mengalami penurunan konsentrasi belajar pasca pandemi, sementara 45% mampu mempertahankan atau meningkatkan konsentrasi mereka. Di Jawa Timur 2024 menunjukan bahwa 48% siswa SMA mengalami kesulitan berkonsentrasi saat belajar, salah satu penyebab utamanya adalah kurangnya tidur (Andari, 2022).

Prevalensi gangguan kualitas tidur di dunia bervariasi mulai dari 15,3% sampai dengan 39,2% sedangkan di Indonesia kualitas tidur pada remaja belum terpenuhi sebanyak 63%. Terdapat lebih dari 90% remaja di Indonesia rata-rata waktu tidurnya kurang dari 8 – 10 jam setiap malamnya. Penelitian sebelumnya dijelaskan bahwa usia remaja terdapat 10% yang memiliki waktu tidur kurang dari 6 jam per malamnya. Remaja sekolah seharusnya memerlukan waktu tidur 8-10 jam per hari untuk mengistirahatkan tubuhnya yang telah seharian belajar (Rivani et al., 2023).

American academy of pediatrics menyatakan di Amerika bahwa remaja usia sekolah sangat membutuhkan kualitas tidur yang cukup. Kualitas tidur dan tidur yang cukup dapat mengurangi berbagai masalah negatif seperti masalah Kesehatan, mengalami kecelakaan, masalah menurunnya konsentrasi dan memori serta Kesehatan mental seseorang (Gustiawati & Murwani, 2020). Kurang tidur merupakan masalah kesehatan dengan prevalensi gangguan pada remaja seluruh dunia. Remaja dengan tidur yang buruk lebih rentan menderita depresi sehingga tidak dapat berkonsentrasi, dan memiliki prestasi akademik yang buruk.

Ada beberapa strategi untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa, strategi ini dapat disampaikan melalui guru BK, yang berperan sebagai konselor siswa dapat memberikan bimbingan dan konseling yang tepat terkait manajemen waktu, pengelolaan stress, dan strategi belajar. Dengan bimbingan yang tepat dapat memahami pentingnya kualitas tidur yang baik serta pentingnya menjaga kualitas tidur untuk mendukung kemampuan mereka dalam fokus dan berkonsentrasi selama proses pembelajaran di sekolah. Membuat jadwal belajar yang teratur dapat membantu siswa mengatur waktu dengan baik dan mencegah kebiasaan menunda. Selain itu menciptakan lingkungan belajar yang tenang yang nyaman tanpa gangguan sangat penting untuk membantu siswa lebih fokus. Waktu istirahat yang cukup, termasuk tidur yang berkualitas, juga berperan penting untuk menjaga stamina dan pikiran siswa supaya tidak terganggu. menggunakan metode belajar yang sesuai dengan gaya belajar masing-masing dapat memudahkan siswa dalam memahami materi, selain itu menjaga pola makan sehat serta melakukan aktivitas secara teratur akan mendukung konsentrasi dan energi, sehingga proses belajar menjadi lebih efektif (Rinawati, 2021).

Remaja sekolah yang mengalami kesulitan belajar sering menghadapi penurunan konsentrasi akibat rasa mengantuk dan kelelahan yang disebabkan oleh kurang tidur, selain itu stress dan kecemasan yang berkepanjangan, gangguan emosi, penggunaan teknologi yang berlebihan, kurangnya asupan nutrisi, serta lingkungan belajar yang kurang kondusif dapat

mempengaruhi kondisi mereka. keadaan tersebut dapat mengakibatkan kelelahan mental, dalam proses belajar, masalah kurang tidur ini perlu mendapatkan perhatian serius karena berdampak negative pada proses pembelajaran.

Hasil studi pendahuluan di SMAN 11 kabupaten tangerang melalui wawancara terdapat 19 siswa di dapatkan bahwa 9 siswa mengalami masalah konsentrasi belajar. Mereka sering sulit fokus saat pelajaran, mudah teralihkan, lambat memahami instruksi dan sering merasa ngantuk di kelas, sebaliknya 10 siswa lain melaporkan konsentrasi belajar yang baik, di tandai dengan kemampuan fokus lebih lama, cepat memahami materi dan mampu menyelesaikan tugas tepat waktu tanpa gangguan dari sekitar. Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi belajar pada siswa siswi Di SMAN 11 Kabupaten Tangerang”.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian observasional analitik, dalam studi pendekatan *cross sectional*. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini *probability sampling* dengan metode *proportional stratified random sampling*. Uji hipotesis yang digunakan yaitu uji *chi-square*. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah sebanyak 138 sampel. Penelitian ini telah dilakukan di SMAN 11 Kabupaten Tangerang pada bulan Juli Tahun 2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Karakteristik Responden

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Pada Siswa-Siswi di SMAN 11 Kabupaten Tangerang

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
14 tahun	16	11,6
15 tahun	114	82,6
16 tahun	8	5,8
Total	138	100,0

(Sumber: Hasil *Output* SPSS yang diolah, 2025)

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa siswa/i yang menjadi responden dalam penelitian ini memiliki rentang usia 14 tahun sampai 16 tahun. Perincian rentang usia responden adalah usia 14 tahun sebanyak 16 responden (11,6%), usia 15 tahun sebanyak 114 responden (82,6%) dan usia 16 tahun sebanyak 8 responden (5,8%).

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Siswa-Siswi di SMAN 11 Kabupaten Tangerang

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	42	30,4
Perempuan	96	69,6
Total	138	100,0

(Sumber: Hasil *Output* SPSS yang diolah, 2025)

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa siswa/i yang menjadi responden dalam penelitian ini memiliki jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Perincian jenis kelamin laki-laki sebanyak 42 responden (30,4%) dan jenis kelamin perempuan sebanyak 96 responden (69,6%).

2. Analisis Univariat

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kualitas tidur Pada Siswa-Siswi di SMAN 11 Kabupaten Tangerang

Kualitas Tidur	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	54	39,1
Cukup	37	26,8
Buruk	47	34,1
Total	138	100,0

(Sumber: Hasil *Output* SPSS yang diolah, 2025)

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari 139 responden didapatkan hasil kualitas tidur baik berjumlah 54 responden (39,1%), kualitas tidur cukup berjumlah 37 responden (26,8%) dan kualitas tidur buruk berjumlah 47 responden (34,1%).

Tabel 4
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Konsentrasi Belajar Pada Siswa-Siswi di SMAN 11 Kabupaten Tangerang

Konsentrasi Belajar	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	49	35,5
Cukup	28	20,3
Kurang	32	23,2
Tidak Baik	29	21,0
Total	138	100,0

(Sumber: Hasil *Output* SPSS yang diolah, 2025)

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari 138 responden didapatkan konsentrasi belajar baik berjumlah 49 responden (35,5%), konsentrasi belajar cukup 28 responden (20,3%), konsentrasi belajar kurang 32 responden (23,2%) dan untuk konsentrasi belajar tidak baik 29 responden (21,0%).

3. Analisis Bivariat

Tabel 5
Hasil Uji Korelasi Chi Square Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa-Siswi di SMAN 11 Kabupaten Tangerang

Konsentrasi Belajar									
Kualitas Tidur	Kurang		Cukup		Baik		Total		P-Value
	F	%	F	%	F	%	F	%	
Buruk	29	21,0	12	8,7	6	4,3	47	34	0.002
Cukup	17	12,3	7	5,1	13	9,4	37	27	
Baik	15	10,9	9	6,5	30	22	54	39	
Total	61	44	28	20,3	49	35,7	138	100	

(Sumber: Hasil *Output* SPSS yang diolah, 2025)

Berdasarkan tabel tersebut, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden didapatkan kualitas tidur baik dengan konsentrasi belajar baik sebanyak 30 responden (22%). Berdasarkan tabel diatas terlihat dua variabel mempunyai nilai signifikansi *p-value* sebesar 0,002 yang berarti kurang dari 0,05 maka dapat dikatakan H_0 ditolak dan dikatakan ada hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada Siswa-Siswi di SMAN 11 Kabupaten Tangerang.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan menunjukkan dua variabel mempunyai nilai signifikansi sebesar $0,002 < 0,05$ dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada siswa-siswi di SMAN 11 Kabupaten Tangerang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Agustin, 2025), dengan nilai $p \ 0,00 < 0,05$ maka H_1 diterima artinya ada hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar remaja di SMK Unggulan NU Mojoagung Jombang.

Hasil penelitian ini sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh (Feriani, 2020), didapatkan nilai $p \ 0,006 < 0,05$ maka dapat dikatakan ada hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar anak di SMKN 1 Jiwan Madiun, Semakin buruk pola tidur anak beresiko mengalami penurunan konsentrasi juga akan semakin tinggi. Sesuai hasil tabel diatas, hasil nilai OR sebesar 7,000 maka dapat disimpulkan bahwa peserta didik yang memiliki pola tidur buruk memiliki resiko 7,000 kali lipat berkonsentrasi kurang.

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan anak dengan kualitas tidur baik dengan konsentrasi belajar baik sebanyak 30 responden (22%). Ini menyatakan bahwa remaja sekolah yang memiliki kualitas tidur baik dan konsentrasi belajar baik cenderung memiliki pola hidup sehat, manajemen stres yang efektif, dan dukungan dari keluarga dan sekolah. Faktor-faktor seperti pola tidur yang teratur, lingkungan belajar yang kondusif, aktivitas fisik yang teratur, makanan yang bergizi, dan dukungan keluarga dan sekolah dapat membantu meningkatkan kualitas tidur dan konsentrasi belajar.

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 (Sinabutar & Pratiwi, 2022).

Tetapi masih ada anak yang dengan kualitas tidur baik dengan konsentrasi belajar kurang sebanyak 15 responden (10,9%). Ini menyatakan bahwa remaja sekolah yang memiliki kualitas tidur baik tetapi konsentrasi belajar kurang dapat disebabkan oleh faktor-faktor seperti kurangnya motivasi belajar, gangguan internal (seperti stres, kecemasan atau depresi), kurangnya keterampilan belajar, gangguan eksternal (seperti media sosial, game atau teman) dan kurangnya disiplin diri. Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan motivasi, keterampilan, dan disiplin diri remaja, serta memberikan dukungan yang memadai dari guru dan sekolah.

Konsentrasi dicurigai bukan hanya disebabkan oleh kualitas tidur namun disebabkan oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Faktor lain dari konsentrasi yang tidak diikutsertakan dalam penelitian ini adalah kondisi kesehatan, faktor makanan, faktor rohani, faktor psikologis, faktor lingkungan seperti pencahayaan, keramaian, suhu, suara, bau, dan alat penunjang pembelajaran seperti kursi, meja dan lainnya (Luhulima *et al.*, 2024).

Banyak remaja yang sering mengabaikan pentingnya tidur yang cukup, dengan alasan banyaknya tugas atau kegiatan lain. Namun, dengan pola tidur yang buruk, konsentrasi belajar mereka akan terganggu, dan dalam jangka panjang bisa berdampak pada prestasi akademik mereka. Oleh karena itu, penting untuk mengedukasi remaja mengenai dampak tidur yang buruk terhadap konsentrasi dan kesehatan mental mereka. Kurang tidur atau tidur yang tidak nyenyak dapat menyebabkan gangguan perhatian, pengolahan informasi yang lebih lambat, serta penurunan pengambilan keputusan. Ini berhubungan langsung dengan penurunan konsentrasi belajar.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan pada siswa-siswi di SMAN 11 Kabupaten Tangerang bahwa sebagian besar karakteristik responden berusia 15 tahun sebanyak 114 responden (82,6%) dan berjenis kelamin perempuan sebanyak 96 responden (69,6%). Kualitas tidur pada siswa sekolah di SMAN 11 Kabupaten Tangerang dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa-siswi memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 54 siswa (39,1%). Konsentrasi siswa belajar siswa sekolah di SMAN 11 Kabupaten Tangerang dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa-siswi memiliki konsentrasi dalam belajar yang baik sebanyak 49 siswa (35,5%). Terdapat hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar di SMAN 11 Kabupaten Tangerang dengan *p-value* (0,002).

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Bapak Jaenudin saputra, S.Kep., M.Kep selaku Dosen Pembimbing dan Ibu Ns. Cicirosnita J. Idu, S.Kep., M.Kep selaku Dosen Penguji yang telah memberikan pengarahan mengenai pembuatan skripsi dan senantiasa meluangkan waktu serta pikiran untuk membimbing serta memberi masukan, dan motivasi selama proses penelitian hingga penyusunan skripsi ini selesai dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, D. A. (2025). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Remaja. In Institut Teknologi Sains Dan Kesehatan (Vol. 11, Issue 1). Insan Cendekia Medika Jombang.
- Andari, E. (2022). Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar Menggunakan Learning Management System (LMS). *Allimna: Jurnal Pendidikan Profesi Guru*, 1(2), 65–79. <https://doi.org/10.30762/allimna.v1i2.694>
- Feriani, D. A. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas X Tkj 2 Dan Xi Tkj 1 Di Smk Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun, (2). Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun.
- 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. <https://doi.org/10.32922/jkp.v8i2.187>
- Luhulima, M. ., Yemina, L., Widiastuti, S. H., & Maria Pangaribuan, S. (2024). Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa keperawatan Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 5(2), 143–150. <https://doi.org/10.55644/jkc.v6i02.176>
- Rinawati. (2021). Otivasi Belajar Siswa Pada Masa Covid-19 Di Sd Negeri 14 Bengkulu Selatan. Diploma thesis, UIN Fatmawati Sukarno.
- Rivani, B., Nugroho, H., Juliastuti, D., & Rosali, T. (2023). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa/I Kelas VII-IX MTS Miftah Assa'adah Di Pondok Aren Kota Tangerang Selatan. *Jurnal Kesehatan STIKes IMC Bintaro*, 6(1), 15-22.
- Sinabutar, N. A., & Pratiwi, N. I. (2022). Hubungan Antar Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Smk Pustek Serpong Tangerang Selatan Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan STIKes IMC Bintaro*, 5(1), 48-52.