

HUBUNGAN POLA TIDUR TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR PESERTA DIDIK DI SDN KEMBANGAN UTARA 06 PAGI

Nanda Aini Zulfa¹, Mujazi Mujazi²

^{1,2}Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Esa Unggul, Jakarta

Email : nainizulfa@gmail.com
mujazi@esaunggul.ac.id

Abstract

Sleep pattern is a very important component for elementary school students because it can affect development, growth, and productivity in learning. Students' learning concentration will be disturbed if students are sleepy, feel tired, and have a disturbed mind. When students have poor sleep patterns, the concentration of students' learning will also get worse. This study uses quantitative research involving 65 respondents, namely students in grade 5 and grade 6 at SDN Kembangan 06 Pagi. Data were collected using a questionnaire, data were analyzed with the help of IBM SPSS Statistics 26 for Windows. The test was carried out using the Chi Square test with a significance level of $\alpha = 0.05$. The results of this study showed that 33 students (52.3%) had poor sleep patterns and 34 students (52.3%) low learning concentration and it could be concluded that there was a relationship between sleep patterns and students' learning concentration at SDN Kembangan Utara 06 Pagi with P-Value $0.001 < 0.05$.

Keywords: sleep patterns, learning concentration, learners

Abstrak

Pola tidur merupakan komponen yang sangat penting bagi peserta didik sekolah dasar karena dapat mempengaruhi perkembangan, pertumbuhan, dan produktivitas dalam belajar. Konsentrasi belajar peserta didik akan terganggu jika peserta didik mengantuk, merasa kelelahan, dan pikiran terganggu. Ketika peserta didik memiliki pola tidur yang buruk, maka konsentrasi belajar peserta didik juga akan semakin buruk. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan melibatkan 65 responden, yaitu peserta didik kelas 5 dan kelas 6 di SDN Kembangan 06 Pagi. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner, data dianalisis dengan bantuan IBM SPSS Statistics 26 for Windows. Pengujian dilakukan menggunakan Uji Chi Square dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. 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 $0.001 < 0.05$.

Kata Kunci: pola tidur, konsentrasi belajar, peserta didik

PENDAHULUAN

Tidur adalah kebutuhan dasar yang paling umum dan paling penting pada tubuh manusia. Dimanapun kita berada, kita sangat membutuhkan tidur karena tidur dapat mengistirahatkan tubuh dan otak yang Lelah beraktivitas. Maslow berpendapat, manusia memiliki kebutuhan-kebutuhan dasar yang sangat penting berupa: kebutuhan keamanan, kebutuhan kesejahteraan, kebutuhan untuk memenuhi energi pada tubuh, kebutuhan rasa, kebutuhan saling memiliki sesama manusia, kebutuhan harga diri, serta kebutuhan untuk mengembangkan bakat dan karier pada diri (Susanti, 2018).

Seseorang yang kesulitan tidur atau memiliki pola tidur yang buruk akan berpengaruh pada tingkat konsentrasi bekerja ataupun tingkat konsentrasi belajar, serta emosi orang tersebut akan mudah sedih dan pikiran lelah. Berdasarkan rekomendasi dari American Academy of Sleep Medicine, lama waktu tidur yang baik saat umur 13-18 tahun sekitar 8 - 10 jam pada malam hari. Tetapi, kebanyakan pada usia tersebut saat ini $\geq 30\%$ tidur selama < 6 jam pada malam hari. (Supartini, Martiana and Sulastri, 2021). Tidur memiliki peran-peran penting bagi otak, yaitu memperbaiki tingkat kekebalan (imun tubuh), memperbaiki ingatan, memberi bantuan ke otak agar bekerja dengan baik, membuat otak menjadi segar, memperbaiki sel-sel saraf di otak, dan memperbaiki kelelahan yang membuat kita dapat berkonsentrasi. Selama memiliki cukup tidur, otak dapat mencerna ulang atau memproses yang telah diterima oleh otak dengan baik, sebaliknya jika kurang tidur otak sulit memproses informasi yang diterima sehingga materi pelajaran sulit untuk disimpan oleh otak (Gunarsa and Wibowo, 2021).

Kekurangan jumlah pola tidur akan menjadi pengaruh buruk terhadap otak, mengakibatkan konsentrasi belajar anak

terganggu. Banyak anak yang mengalami kendala dalam proses pembelajaran anak yang diakibatkan anak mengantuk dan lelah ketika pembelajaran berlangsung. Hal-hal tersebut membuat anak menjadi hilangnya konsentrasi belajar, pelupa, sulit mengerjakan soal-soal, lambat menerima pelajaran dan tidak mau memperhatikan pelajaran. Aspek-aspek tersebut berdampak kepada penurunan kemampuan untuk berkonsentrasi dan terhambatnya partisipasi dalam kegiatan sehari-hari sehingga menyebabkan penurunan kemampuan, minat belajar dan juga prestasi belajar anak (Susanti, 2018).

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. Maka sebaliknya, jika kebutuhan tidur tidak cukup, otak menjadi sulit memproses informasi baru, otak sulit fokus, dan membuat emosi kita tidak stabil, tidak sabar, murung, cepat marah, depresi, serta sulit berkonsentrasi. Akan tetapi apabila kita kebanyakan tidur juga tubuh kita menjadi kurang baik dengan muncul perasaan malas dan kurang nyaman untuk melakukan beragam aktivitas di keesokan harinya.

(Gunarsa and Wibowo, 2021)

Bagi peserta didik sekolah dasar pola tidur ialah hal yang sangat penting sebab pola tidur pada anak dapat mempengaruhi cepat atau lambat pertumbuhan anak, perkembangan anak dalam berbagai aspek dan daya tampung pemahaman anak dalam belajar. Seperti yang dikatakan sebelumnya konsentrasi belajar pada anak didik akan terganggu jika anak didik memiliki pola tidur yang tidak teratur yang mengakibatkan kelelahan, pikiran tidak fokus dan peserta didik mengantuk saat. Oleh karena itu, pola tidur yang buruk

memiliki dampak buruk terhadap peserta didik, baik dari kesehatan maupun konsentrasi anak. Menganggap tidur terlalu larut malam sebagai hal yang wajar sehingga anak membuat pola tidur yang tidak teratur menjadi hal yang anak lakukan secara terus-menerus dan menjadi kebiasaan baru yang dianggap wajar oleh anak. Sehingga di saat-saat seperti ini banyak peserta didik yang mengantuk, tertidur dan kelelahan ketika pembelajaran berlangsung (Rohmah and Yusuf, 2019).

Konsentrasi belajar adalah pemusatan pikiran dan perhatian peserta didik terhadap mata pelajaran dan mengabaikan yang lainnya selain dengan mata pelajaran. Hal tersebut terkadang sukar untuk ditangani oleh peserta didik, karena banyak keadaan yang dapat memengaruhi konsentrasi peserta didik dalam belajar (Riinawati, 2021). Faktor internal dan eksternal dipengaruhi oleh tinggi rendahnya peserta didik, faktor internal ialah salah satu penyokong faktor konsentrasi belajar anak. Faktor tersebut dapat dilihat dari kesehatan peserta didik yaitu, kesehatan tubuh secara keseluruhan. Seperti kondisi tubuh dalam keadaan normal, babas dari berbagai penyakit serius, istirahat cukup, memakan makanan yang bergizi, banyak minum air mineral, panca indera anak sehat atau kata lain berfungsi dengan baik, dan yang paling penting Anak tidak mengalami kerusakan atau gangguan fungsi otak yang di sebabkan oleh berbagai penyakit tertentu (Safitri, 2020) serta peserta didik lebih mudah menyerap pembelajaran - pembelajaran karena dapat lebih berkonsentrasi, lebih bersemangat serta termotivasi untuk aktif dalam proses pembelajaran berlangsung (Riinawati, 2021).

Pada saat proses pembelajaran berlangsung konsentrasi sangat berperan besar bagi seorang peserta didik, banyak anak yang kehilangan berkonsentrasi atau mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi sehingga pembelajaran tidak berjalan secara

maksimal. Jika ini terjadi anak akan kehilangan banyak hal seperti, waktu, kesempatan dan tenaga. Tidak bisa berdiam di suatu tempat, cepat bosan terhadap suatu hal, mengalihkan pembicaraan, membangkang, tidak mendengarkan ketika guru bertanya dan menggunakan teman-temannya (Winata, 2021). Tujuan penelitian ini dilakukan untuk memperoleh informasi tentang ada tidaknya hubungan antara pola tidur terhadap konsentrasi belajar peserta didik di SDN Kembangan 06 Pagi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan metode penelitian kuantitatif disertai dengan desain observasi analitik untuk mengetahui hubungan pola tidur terhadap konsentrasi belajar peserta didik di SDN Kembangan Utara 06 Pagi pada bulan September 2021 – November 2021. Populasi pada penelitian ini adalah peserta didik kelas 5 dan kelas 6 yang berusia 11 – 13 tahun, jumlah sampel sebanyak 65 siswa. Teknik pemilihan responden yaitu menggunakan Quota Sampling (menentukan ciri-ciri yang sudah ditentukan sampai memenuhi jumlah kuota tertentu).

Variabel independent (x) pada penelitian ini yaitu pola tidur sedangkan variabel dependennya (y) adalah konsentrasi belajar peserta didik di SDN Kembangan Utara 06 Pagi. Instrumen penelitian pengambilan data dilaksanakan secara daring dengan menyebarkan google form ke grup kelas kemudian peserta didik mengisi kuesioner yang telah tersedia.

Data yang didapatkan dianalisa secara bertahap menggunakan analisis univariat, dilanjutkan menggunakan analisis bivariat dengan program IBM SPSS Statistics 26 for Windows dan menggunakan metode analisis data chi square untuk melihat hubungan pola tidur terhadap konsentrasi belajar peserta didik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	F	(%)
Laki - laki	29	44.6
Perempuan	36	55.4
Jumlah	65	100.0

Berdasarkan tabel 1 diperoleh hasil dari 65 sampel, distribusi jenis kelamin paling banyak yaitu perempuan 36 peserta didik (55.4 %), sedangkan responden laki-laki sebanyak 29 peserta didik (44.6 %).

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Aktivitas Sebelum Tidur

Aktivitas Sebelum Tidur	F	(%)
Bermain gadget	29	44.6
Menonton TV	26	40.0
Belajar	10	15.4
Jumlah	65	100.0

Berdasarkan tabel 2 diperoleh hasil dari 65 sampel, aktivitas sebelum tidur paling banyak adalah bermain gadget yaitu sebanyak 29 peserta didik (44.6 %), Menonton TV yaitu sebanyak 26 peserta didik (40.0 %), sedangkan aktivitas sebelum tidur paling sedikit adalah belajar yaitu sebanyak 10 peserta didik (15.4 %). Hal ini sejalan dengan penelitian (Fatimah Diantoro, Anantyo and Rahmadi, 2021) bahwa anak 10 – 13 tahun terdapat 76 anak dari 90 anak di Semarang, Kecamatan Tembalang terpapar media-media elektronik melebihi dari rekomendasi American Academy of Pediatrics (AAP). Ada hubungan yang signifikan antara durasi terpapar media-media elektronik lebih dari 2 jam mengakibatkan terganggunya pola tidur anak pada umur 10-13 tahun.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Pola Tidur

Pola Tidur	F	(%)
Baik	32	49.2
Buruk	33	50.8
Jumlah	65	100.0

Berdasarkan tabel 3 diperoleh hasil dari 65 sampel, distribusi pola tidur paling banyak yaitu pola tidur buruk sebanyak 33 peserta didik (50.8 %), sedangkan yang memiliki pola tidur baik sebanyak 32 peserta didik (49.2 %).

Tabel 4 Distribusi Konsentrasi Belajar

Pola Tidur	F	(%)
Baik	31	47.7
Buruk	34	52.3
Jumlah	65	100.0

Berdasarkan tabel 4 diperoleh hasil dari 65 sampel, distribusi konsentrasi belajar yang buruk sebanyak 34 peserta didik (52.3%), sedangkan 31 peserta didik (47.7 %) memiliki pola tidur yang baik.

2. Analisis Bivariat

Tabel 5
Hubungan Pola Tidur terhadap Konsentrasi Belajar

Konsentrasi Belajar		Baik	Buruk	Jumlah
Pola Tidur	F (%)	22	10	32
)	15.3	16.7	32.0
r	F (%)	9	24	33
)	15.7	17.3	33.0
Jumlah	F (%)		34	65
)	31.0	34.0	65.0

Berdasarkan data yang diisi oleh peserta didik (responden), memiliki

hasil bahwa peserta didik (responden) dengan pola tidur yang buruk sulit untuk berkonsentrasi saat belajar. Pada dasarnya, kebutuhan tidur peserta didik sering dianggap sepele. Padahal, tidur memiliki banyak manfaat yaitu dapat membuat otak dan tubuh menjadi segar. Dampak negatif akibat dari pola tidur yang buruk adalah sistem imun tubuh menurun dan daya ingat terganggu karena sel-sel otak merasa kelelahan. Selain itu, faktor yang menjadi penghambat pembelajaran ialah sulit untuk fokus yang disebabkan oleh kurangnya tidur yang cukup menyebabkan mengantuk pada saat belajar.

Martiana and Sulastri, 2021) yang menunjukkan hasil uji statistik dengan p-value 0.007 ($\alpha = < 0.05$) dan OR =3.110 melalui uji Chi Square, yang berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima. Yang memiliki maksud bahwa terdapat hubungan antara kecanduan gadget dengan kualitas tidur, yaitu remaja dengan kecanduan gadget yang tinggi memiliki peluang 3.110 kali untuk mengalami kualitas tidur yang buruk.

Berdasarkan data diatas, ada hubungan antara pola tidur terhadap konsentrasi belajar peserta didik karena saat peserta didik mempunyai pola tidur yang buruk pada malam hari, pasti ia merasa mengantuk, merasa lelah pada saat siang hari sehingga sulitnya berkonsentrasi dalam belajar, serta pemulihan otak dan tubuh yang lelah tersebut akan terhambat dan konsentrasi peserta didik akan cepat menurun.

Tabel 6 Analisis Uji Square SPSS Statistics 26

Chi-Square Tests	Value	d f	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		

Berdasarkan tabel 6 yang diperoleh dari hasil analisis uji chi-square menunjukkan bahwa pvalue yaitu 0.001 lebih kecil dari 0.05 (p-value < 0.05), dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, sehingga terdapat hubungan antara pola tidur terhadap konsentrasi belajar peserta didik.

Penelitian ini mempunyai hasil yang sejalan dengan penelitian (Supartini,

KESIMPULAN

Tidur adalah kebutuhan dasar yang paling umum dan paling penting pada tubuh manusia. Dimanapun kita berada, kita sangat membutuhkan tidur karena tidur dapat mengistirahatkan tubuh dan otak yang Lelah beraktivitas. Konsentrasi belajar adalah pemusatan pikiran dan perhatian peserta didik terhadap mata pelajaran dan mengabaikan yang lainnya selain dengan mata pelajaran. Hal tersebut terkadang sukar untuk ditangani oleh peserta didik, karena banyak keadaan yang dapat memengaruhi konsentrasi peserta didik dalam belajar, Pada saat proses pembelajaran berlangsung konsentrasi sangat berperan besar bagi seorang peserta didik, banyak anak yang kehilangan berkonsentrasi atau mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi sehingga pembelajaran tidak berjalan secara maksimal. Berdasarkan hasil analisis uji chi-square menunjukkan bahwa p-value yaitu 0.001 lebih kecil dari 0.05 (p-value <

0.05) oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara pola tidur terhadap konsentrasi belajar peserta didik, (responden) peserta didik yang memiliki pola tidur yang buruk sulit untuk berkonsentrasi saat belajar. Berdasarkan data diatas, ada hubungan antara pola tidur terhadap konsentrasi belajar pesera didik karena saat peserta didik mempunyai pola tidur yang buruk pada malam hari, pasti ia merasa mengantuk, merasa lelah pada saat siang hari sehingga sulitnya berkonsentrasi dalam belajar, serta pemulihan otak dan tubuh yang lelah tersebut akan terhambat dan konsentrasi peserta didik akan cepat menurun.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua yang membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini, terutama kepada Wali Kelas 5A, 6A dan 6B di SDN Kembangan Utara 06 Pagi yang membantu penulis dalam menyebarkan kuesioner, serta kepada Bapak Dr. Mujazi, SKM., M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah membimbing saya dalam melakukan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Fatimah Diantoro, M. H., Anantyo, D. T. and Rahmadi, F. A. (2021) 'Hubungan Durasi Paparan Media Elektronik Terhadap Pola Tidur Anak Usia 10-13 Tahun', *Sari Pediatri*, 22(6), p. 359. doi: 10.14238/sp22.6.2021.359-63.
- Gunarsa, S. D. and Wibowo, S. (2021) 'Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa', *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 09(01), pp. 43–52. Available at: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnalpendidikan-jasmani/article/view/37777>.
- 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), pp. 2305–2312. doi: <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i4.886>.

Rohmah, T. and Yusuf, N. (2019) 'PENGARUH POLA TIDUR TERHADAP MOTIVASI BELAJAR SISWA', *Trihayu: Jurnal Pendidikan Ke-SD-an*, 6(1), pp. 760– 763. doi: <https://doi.org/10.30738/trihayu.v6i1.7877>.

Supartini, Y., Martiana, P. D. and Sulastri, T. (2021) 'Dampak Kecanduan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur Siswa SMP', *Jkep*, 6(1), pp. 69–85. doi: 10.32668/jkep.v6i1.463.

Susanti, Y. I. D. (2018) 'HUBUNGAN ANTARA POLA TIDUR DENGAN PRESTASI BELAJAR', 151(2), pp. 10–17. doi: <https://doi.org/10.24114/sejpgsd.v8i1.10908>.