

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR TERHADAP PRESTASI AKADEMIK PADA SISWA KELAS X DAN XI DI SMAS BINA SISWA LAUT DENDANG

Idarni Nazara¹, Muhammad Taufik Daniel Hasibuan²

Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Murni Teguh^{1,2}

Email: darninazara@gmail.com

Keywords

Sleep quality, high school adolescents, academic performance

Kualitas tidur, remaja SMA, prestasi akademik

Abstract

Sleep quality is a condition of a person's ability to obtain and maintain quality sleep, sleep quality refers to a state of sleep that produces a fresh and healthy feeling when a person wakes up, high school students (SMA) are individuals who are experiencing adolescence, where at this time adolescents will experience many problems, one of which is the lack of fulfillment of sleep quality which will affect the adolescent education process, especially academic achievement. Academic achievement is a proof of learning success or the ability to learn a person in carrying out his learning activities according to the weight he achieves. Objective: To determine the relationship of sleep quality to academic achievement in class X and XI students at Bina Siswa Laut Dendang Private High School. Methods: This type of research is quantitative with a correlational approach. Sampling using total sampling of 55 respondents. Data analysis using Spearman's rho correlation test. Results: The results of this study indicate that there is a significant relationship between sleep quality and academic achievement in learning with a p-value of $0.001 < 0.05$ and a correlation coefficient of 0.789. Conclusion: There is a significant relationship between sleep quality and academic achievement in learning and both have a positive relationship where if the quality is good then academic achievement in learning will be good or vice versa.

Kualitas tidur merupakan kondisi kemampuan seseorang untuk memperoleh dan mempertahankan tidur yang berkualitas kualitas tidur mengacu pada keadaan tidur yang menghasilkan perasaan segar dan sehat ketika seseorang terbangun ,siswa sekolah menengah atas (SMA) merupakan individu yang sedang mengalami masa remaja, dimana pada masa ini remaja akan mengalami banyak permasalahan salah satunya yaitu kurangnya pemenuhan kualitas tidur yang akan memengaruhi proses pendidikan remaja terutama prestasi akademik. Prestasi akademik adalah suatu bukti keberhasilan belajar atau kemampuan belajar seorang dalam melaksanakan kegiatan belajarnya sesuai dengan bobot yang dicapainya Tujuan : Untuk mengetahui hubungan kualitas tidur terhadap prestasi akademik pada siswa kelas X dan XI di SMA Swasta Bina Siswa Laut Dendang Metode: Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Pengambilan sampel menggunakan total sampling sebanyak 55 responden. Analisa data menggunakan uji korelasi Spearman's rho. Hasil: Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kualitas

tidur dengan prestasi akademik dalam pembelajaran dengan nilai p-value $0,001 < 0,05$ dan koefisien korelasi 0,789. Kesimpulan: Ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan prestasi akademik dalam pembelajaran dan keduanya memiliki hubungan yang positif dimana jika, kualitas baik maka prestasi akademik dalam pembelajaran akan baik atau pun sebaliknya.

1. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan upaya mencapai kesetaraan dan meningkatkan potensi peserta didik untuk mencapai mutu pendidikan yang diinginkan. Seperti yang kita ketahui dan lihat bersama, kualitas pendidikan di Indonesia saat ini sangat memprihatinkan dibandingkan negara lain. Permasalahan pendidikan yang kita hadapi saat ini adalah rendahnya mutu pendidikan pada semua jenjang, baik formal maupun nonformal, akibat hilangnya sumber daya manusia (SDM), yang memiliki pengalaman dan keterampilan untuk menghadapi perkembangan di berbagai bidang (Cintiya, 2019).

Menurut Gaol (2018) pendidikan di Indonesia tidak hanya memperhatikan peningkatan kualitas, akan tetapi diperlukan revisi terhadap kualitas pendidikan yang sudah ada. Faktor penentu kualitas pendidikan yaitu adanya SDM yang berkualitas, sehingga mampu meningkatkan mutu pendidikan Indonesia dimasa yang akan datang. Data Global Human Capital Report yang dirilis World Economic Forum tahun 2018, Indonesia sangat khawatir karena saat itu Indonesia menduduki peringkat ke-65 dari 130 negara dalam bidang pendidikan akibat rendahnya minat belajar dan minat membaca, sehingga membuat kualitas pendidikan Indonesia tertinggal jauh dari negara tetangga (Gaol, 2018).

Provinsi Sumatera utara pada tahun 2023 mengalami penurunan dibanding tahun 2022. Menurut data Dinas Pendidikan Sumatera utara jumlah siswa yang lulus ke perguruan tinggi mengalami penurunan yaitu dari 41.745 siswa menjadi 41.298 siswa. Penurunan angka kelulusan disebabkan siswa tidak mampu bersaing dan memiliki skor rendah (Disdiksumut, 2023). Rendahnya prestasi siswa pada kualitas pendidikan dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi yaitu faktor yang berasal dari dalam diri seperti kecerdasan, kemampuan intelektual, bakat, harga diri, akademik, aktifitas fisik, kualitas tidur, dan

motifasi belajar. Sedangkan faktor eksternal yaitu faktor-faktor yang berasal dari luar diri berupa lingkungan, keluarga, dan sosial.

Menurut Kemenkes (2019) usia 12-18 tahun menjelang remaja, kebutuhan tidur yang sehat adalah 8-9 jam. Studi menunjukkan bahwa remaja yang kurang tidur, lebih rentan terkena depresi, tidak fokus dan punya nilai sekolah yang buruk. Banyak dari kelompok usia muda sekarang ini yang mengalami gangguan atau kekurangan tidur, terutama kalangan remaja yang seringkali kekurangan tidur, dimana hal ini menimbulkan berbagai dampak negatif pada individunya, seperti sulit berkonsentrasi dalam belajar dan menurunnya kesehatan tubuh, Djamalilleil & Dewi, (2021).

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Pengambilan sampel menggunakan total sampling sebanyak 55 responden. Analisa data menggunakan uji korelasi Spearman's rho, Analisa bivariate dilakukan dengan uji normalitas data untuk melihat apakah data terdistribusi normal atau tidak. dalam penelitian ini tidak dilakukan uji Normalitas data karena data dalam penelitian adalah skala Ordinal. Skala Ordinal termasuk data non pharametrik sehingga tidak memerlukan uji normalitas data maka digunakan uji non parametrik yaitu uji spearman. Penelitian ini menggunakan derajat kepercayaan 95% jika p value < 0,05 maka ada hubungan yang bermakana antara variabel independent dan dependent.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

No	Karakteristik Responden	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Jenis Kelamin	Perempuan	18	36,0%
		Laki-laki	32	64,0%
2	Usia (Tahun)	15	7	14,0%
		16	11	22,0%
		17	15	30,0%
		18	11	22,0%
		19	6	12,0%
		20	0	0,0%
3	Kelas	X	31	62,0%
		XI	19	38,0%
		Total	50	100%

Berdasarkan tabel 4.1 di atas didapatkan data dari karakteristik responden yang berjenis kelamin laki laki lebih banyak dengan frekuensi 32 responden (64%) dan berjenis kelamin perempuan 18 responden (36%), dari karakteristik responden berdasarkan usia didapatkan umur 15 tahun sebanyak 7 responden (14%), umur 16 tahun dengan frekuensi sebanyak 11 responden (22%), umur 17 tahun dengan frekuensi sebanyak 15 responden (30%), umur 18 tahun 11 responden (22%), dan umur 19 tahun dengan frekuensi sebanyak 6 responden (12%). Berdasarkan tabel 4.1 diatas juga didapatkan bahwa sebagian besar responden dari kelas X dengan frekuensi sebanyak 31 responden (62,0%), dan selebihnya dari kelas XI dengan frekuensi 19 responden (38,0%).

Distribusi Frekuensi Kualitas tidur

Tabel 4.2 *Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur siswa kelas X dan XI SMAS bina siswa Laut Dendang*

No	Kategori Kualitas Tidur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Sangat Baik	29	58,0%
2	Baik	4	8,0%
3	Buruk	13	26,0%
4	Sangat Buruk	4	8,0%
	Total	50	100%

Berdasarkan Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur diatas d, dan kategori sangat Buruk sebanyak 4 responden (8,0%). Dari data diatas dapat disimpulkan bahwa Kualitas tidur pada siswa kelas X dan XI di SMAS diperoleh kualitas tidur kategori sangat baik sebanyak 29 responden (58,0%), kategori baik sebanyak 4 responden (8,0), kategori Buruk sebanyak 13 Responden (26,0%) AS bina siswa Laut Dendang berada pada Kaegori sangat Baik dengan jumlah 29 responden (58,0)

Distribusi Frekuensi Prestasi Akademik

Tabel 4.3 *Distribusi Frekuensi Prestasi Akademik siswa kelas X dan XI SMAS bina siswa Laut Dendang*

Prestasi Akademik	Frekuensi(f)
sangat baik	1
baik	26
cukup	18
kurang	5

Total	50
-------	----

Berdasarkan Tabel 4.3 di atas, dapat diketahui bahwa mayoritas siswa memiliki prestasi akademik dalam kategori *baik*, yaitu sebanyak 26 responden (52%). Sementara itu, 18 siswa (36%) berada pada kategori *cukup*, 5 siswa (10%) dalam kategori *kurang*, dan hanya 1 siswa (2%) yang tergolong dalam kategori *sangat baik*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa kelas X dan XI di SMAS Bina Siswa Laut Dendang memiliki prestasi akademik yang berada dalam kategori baik.

Analisis Bivariat

Teknik analisis data bivariat dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi Spearman's rho untuk mengetahui hubungan antara variabel kualitas tidur dan prestasi akademik pada siswa kelas X dan XI di SMAS Bina Siswa Laut Dendang.

Correlations			Kualitas tidur	prestasi
Spearman's rho	Kualitas tidur	Correlation	1.000	.789**
		Coefficient		
		Sig. (2-tailed)	.	.001
		N	50	50
	Prestasi	Correlation	.789**	1.000
		Coefficient		
		Sig. (2-tailed)	.001	.
		N	50	50

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Pembahasan

Berdasarkan hasil uji statistik dalam Tabel 4.5 diperoleh nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar $0,001 < 0,05$ dengan koefisien korelasi 0,789, yang mengindikasikan adanya hubungan positif yang kuat dan signifikan antara kualitas tidur dengan prestasi akademik siswa kelas X dan XI di SMAS Bina Siswa Laut Dendang. Artinya, semakin baik kualitas tidur siswa, maka semakin baik pula prestasi akademik yang mereka capai.

Menurut Permenkes Nomor 25 Tahun 2014, remaja adalah kelompok usia 10–18 tahun, sementara WHO (2022) menyatakan bahwa remaja berada pada rentang usia 10–19 tahun. Dengan demikian, siswa SMA berada dalam fase remaja, khususnya remaja tengah dan akhir. Fase ini ditandai dengan perubahan fisik, psikis, dan sosial yang

kompleks (Gainau, 2021), yang salah satunya memengaruhi pola tidur dan konsentrasi belajar.

Penelitian oleh Sonda et al. (2021) mengenai kualitas tidur dan prestasi siswa SMA Negeri 1 Manado menunjukkan bahwa mayoritas siswa berusia 17 tahun, serupa dengan hasil penelitian ini. Temuan dari Suciani dan Husen (2020) juga menunjukkan bahwa siswa usia 16 dan 17 tahun merupakan kelompok yang dominan mengalami permasalahan tidur dan memiliki prestasi akademik yang bervariasi. Kualitas tidur yang buruk berdampak negatif terhadap kesehatan fisik dan psikologis, seperti kelelahan, penurunan konsentrasi, mudah stres, serta gangguan sistem imun (Budyawati et al., 2019). Kondisi ini juga berpengaruh terhadap aktivitas akademik remaja di sekolah. Dalam konteks ini, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kualitas tidur baik, sehingga mampu mempertahankan prestasi akademik yang optimal.

Peneliti juga mengidentifikasi bahwa prestasi akademik tidak hanya dipengaruhi oleh kualitas tidur, tetapi juga oleh faktor internal seperti motivasi, minat belajar, dan tingkat stres, serta faktor eksternal seperti lingkungan sekolah dan keluarga. Hal ini sejalan dengan pendapat Pratiwi (2017) yang membagi faktor penentu prestasi belajar menjadi dua kelompok besar, yakni faktor internal dan eksternal.

Penelitian ini juga didukung oleh temuan Susanti et al. yang menyatakan bahwa terdapat hubungan signifikan antara pola tidur dengan prestasi belajar. Demikian pula penelitian oleh Riski et al. (2023) di SMA Islam Sultan Agung 3 Semarang menunjukkan bahwa kualitas tidur yang lebih baik menghasilkan prestasi belajar yang lebih tinggi. Mayoritas siswa dengan kualitas tidur buruk mengalami penurunan akademik.

Peneliti berpendapat bahwa untuk meningkatkan prestasi akademik siswa, kualitas tidur perlu diperhatikan secara serius. Kualitas tidur yang baik mendukung kemampuan berkonsentrasi, meningkatkan daya tahan fisik, serta memfasilitasi kesiapan mental dalam menerima pembelajaran secara optimal.

4. KESIMPULAN

- Karakteristik responden menunjukkan bahwa mayoritas berjenis kelamin laki-laki (64%), berusia 17 tahun (30%), dan berasal dari kelas X (62%).
- Sebagian besar siswa kelas X dan XI di SMAS Bina Siswa Laut Dendang memiliki kualitas tidur dalam kategori sangat baik sebanyak 29 responden (58%).

- Prestasi akademik sebagian besar siswa berada pada kategori baik sebanyak 26 responden (52%).
- Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan prestasi akademik siswa, dengan koefisien korelasi sebesar 0,789 dan nilai signifikansi $p = 0,001$, yang menunjukkan hubungan positif dan kuat.

SARAN

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengeksplorasi variabel-variabel lain yang berpengaruh terhadap prestasi akademik, seperti stres akademik, penggunaan media sosial, pola makan, serta dukungan sosial. Penelitian lebih lanjut juga perlu dilakukan pada kelompok usia lain, seperti balita, anak-anak, dewasa, dan lansia, untuk memperkaya pemahaman tentang pentingnya kualitas tidur dalam berbagai fase kehidupan.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, R. (2022). Hubungan kualitas tidur terhadap prestasi akademik mahasiswa kedokteran Universitas Baiturrahmah. *Pendidikan: Jurnal Inovasi Tenaga Pendidik dan Kependidikan*, 2(1), 28–34.
- 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.
- Asshiddiqie, J., & Triastuti, N. (2020). Hubungan tingkat stres, kualitas tidur, tingkat depresi dan penggunaan gadget dengan prestasi belajar mahasiswa kedokteran.
- Athiutama, A., Ridwan, R., Febriani, I., Erman, I., & Trulianty, A. (2023). Penggunaan media sosial dan kualitas tidur pada remaja. *Jurnal Keperawatan Raflesia*, 5(1), 57–64. Banjarmasin. *Jurnal Ikatan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 6(1), 10–18.
- Dewi, A. P. (2015). Hubungan antara kualitas tidur dan kuantitas tidur dengan prestasi belajar mahasiswa (Skripsi, Universitas Riau).
- Djamalilleil, S. F., Rosmaini, R., & Dewi, N. P. (2020). Hubungan kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Padang angkatan 2018. *Health and Medical Journal*, 3(1), 43–50.
- Dwi Anggraini, S. (2023). Gambaran kualitas tidur pada mahasiswa Ners reguler Fakultas Ilmu Keperawatan di Semarang (Skripsi, Universitas Islam Sultan Agung).

- Fajeri, S. M. Y. I., & Saragih, M. Y. (2023). Pengaruh jurnalistik game online Mobile Legends terhadap prestasi akademik siswa SMA Negeri 1 Gunung Meriah Aceh Singkil. *Jurnal Ilmiah Global Education*, 4(2), 1097–1105.
- Fitri, S. F. N. (2021). Problematika kualitas pendidikan di Indonesia. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 1617–1620.
- Fuadi, A. (2020). Prestasi akademik siswa Sekolah Menengah Pertama ditinjau dari konsep diri akademik dan kecerdasan emosi. *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah*, 19(2), 18–32.
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan kualitas tidur dengan kebugaran jasmani siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 9(1), 43–52.
- Hami, F., & Tasalim, R. (2021). Pengaruh kualitas tidur mahasiswa baru terhadap indeks kinerja mahasiswa Universitas Sari Mulia.
- Kuncara, D. B. (2021). Hubungan kualitas tidur terhadap indeks prestasi semester pada mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Islam Sumatera Utara tahun 2020. *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan-Fakultas Kedokteran UISU*, 20(2), 69–75.
- Kurniawati, F. N. A. (2022). Meninjau permasalahan rendahnya kualitas pendidikan di Indonesia dan solusi. *Academy of Education Journal*, 13(1), 1–13.
- Kusuma, N. M. E. (2023). Hubungan antara fear of missing out (FoMO) media sosial dan konsep diri akademis IPA dengan prestasi belajar siswa SMP Negeri 1 Singaraja. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Profesi Guru*, 6(1).
- Lengkong, P. T., Kuhon, F., & Wariki, W. M. (2022). Kualitas hidup dengan kualitas tidur remaja SMA Katolik Rex Mundi Manado di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Kedokteran Komunitas dan Tropik*, 10(1).
- Murti, T. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada siswa-siswi SMA Negeri 33 Jakarta (Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta – FIKES).
- Nabila, S. (2022). Implementasi framework CodeIgniter pada sistem informasi pendataan prestasi akademik dan non-akademik siswa SMA Negeri 4 Cibinong berbasis web. *Informatik: Jurnal Ilmu Komputer*, 18(1), 80–87.
- Ngapa, M. H. D., & Haro, M. (2023). Hubungan motivasi menjadi perawat dengan prestasi akademik program Sarjana (S1) Universitas Advent Indonesia. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(3), 915–919.