
HUBUNGAN KUALITAS TIDUR TERHADAP TINGKAT KONSENTRASI BELAJAR PADA SISWA-SISWI SMP NEGERI 2 CIDAHU KABUPATEN KUNINGAN TAHUN 2025

¹Iseu Saparianti, ²Ronny Suhada, ³Heri Hermansyah

¹Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Study S1 Keperawatan, Universitas Bhakti Husada
Indonesia

ABSTRAK

Latar Belakang : Latar Belakang : Kualitas tidur berperan penting dalam menunjang fungsi kognitif, termasuk konsentrasi belajar pada remaja. Studi pendahuluan di SMP Negeri 2 Cidahu menunjukkan bahwa 7 dari 10 siswa mengalami pola tidur buruk akibat kebiasaan seperti bermain gadget, begadang, dan mengerjakan tugas larut malam. Rata-rata durasi tidur siswa hanya 6–7 jam per hari, padahal kebutuhan tidur remaja idealnya ≥ 9 jam. Kondisi ini berpotensi menurunkan konsentrasi saat belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dan tingkat konsentrasi belajar siswa.

Metode : Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross sectional. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 66 siswa-siswi kelas VIII SMP Negeri 2 Cidahu yang diambil menggunakan teknik random sampling. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner kualitas tidur dan konsentrasi belajar. Analisis data dilakukan secara univariat dan

bivariat menggunakan chi-square.

Hasil : Sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 43 siswa (65,2%) dan tingkat konsentrasi belajar cukup sebanyak 26 siswa (39,4%). Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan tingkat konsentrasi belajar (p value $< 0,05$).

Kesimpulan : Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tingkat konsentrasi belajar pada siswa-siswi SMP Negeri 2 Cidahu.

Kata Kunci : *Kualitas Tidur, Konsentrasi Belajar, Siswa SMP*

ABSTRACT

Background: Sleep quality plays an essential role in supporting cognitive functions, including learning concentration among adolescents. A preliminary study at SMP Negeri 2 Cidahu revealed that 7 out of 10 students experienced poor sleep patterns due to habits such as gadget use, staying up late, and completing assignments at night. The average sleep duration was only 67 hours per day, while the recommended amount for teenagers is at least 9 hours. This condition has the potential to reduce students concentration during learning. This study aimed to determine the relationship between sleep quality and the level of learning concentration among students.

Method: This study used a quantitative approach with a cross-sectional design. The sample consisted of 66 eighth-grade students at SMP Negeri 2 Cidahu, selected using random sampling. The instruments used were questionnaires on sleep quality and learning concentration. Data were analyzed using univariate and bivariate analysis with the chi-square test.

Result : The majority of respondents had poor sleep quality, totaling 43 students (65.2%), and a moderate level of learning concentration, with 26 students (39.4%). Statistical tests showed a significant relationship between sleep quality and learning concentration level (p -value < 0.05).

Conclusion : There is a significant relationship between sleep quality and learning concentration levels among students of SMP Negeri 2 Cidahu.



Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada:
Health Science Journal

VOL 13 No 2 (2022): 1-10

DOI: [10.34305/jikbh.v13i02.535](https://doi.org/10.34305/jikbh.v13i02.535)

E-ISSN: [2623-1204](https://issn.2623-1204) **P-ISSN:** [2252-9462](https://issn.2252-9462)

***Keywords :** Sleep Quality, Learning Concentration, Junior High School Students*

Pendahuluan

Masa remaja merupakan fase di mana seseorang beralih dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Masa remaja dapat dianggap sebagai masa transisi dari kanak-kanak ke dewasa. Pada periode ini, individu menghadapi banyak tantangan dalam proses perkembangan, baik dari dalam diri sendiri maupun dari lingkungan sosial. Selama masa ini, individu tidak hanya harus bersosialisasi dengan keluarga, tetapi juga dengan masyarakat, sehingga mereka dapat berbaaur dan menyesuaikan diri dengan norma-norma yang berlaku di masyarakat (Hidayanto et al., 2021)

Tidur merupakan aktivitas yang sangat penting bagi tubuh untuk beristirahat dan memulihkan energi agar dapat berfungsi secara optimal. Kurangnya waktu tidur dalam jangka panjang dapat meningkatkan kadar hormon stres kortisol, yang berpotensi merusak sel-sel otak yang dibutuhkan untuk pembelajaran dan ingatan. Selain itu, kekurangan tidur juga dapat menghambat perkembangan sel-sel otak baru atau bahkan menyebabkan pertumbuhan sel yang abnormal. Dampak dari kurang tidur tidak hanya memengaruhi fungsi kognitif, tetapi juga emosional dan psikologis.

Bahkan, kehilangan tidur selama satu malam saja dapat menyebabkan gangguan fleksibilitas mental, menurunnya perhatian, serta terganggunya kreativitas seseorang. Jika kondisi ini terus berlanjut, seseorang dapat mengalami disorientasi, halusinasi, bahkan delusi (Lestari & Baringbing, 2024)

Kualitas tidur meliputi perasaan puas seseorang terhadap kegiatan tidur yang diungkapkan secara umum, tidur yang mempunyai durasi waktu yang cukup. Sesungguhnya jumlah jam tidur bukan suatu indikasi untuk menyimpulkan seseorang memiliki kualitas tidur yang baik, walaupun dengan jumlah jam tidur yang pendek tetapi tidak mengalami gangguan akan tetap mendapatkan tidur berkualitas (Dewi, 2021)

Gangguan tidur pada remaja dipengaruhi berbagai faktor, baik medis maupun non-medis. Faktor-faktor non-medis yang mempengaruhi tidur antara lain jenis kelamin, pubertas, kebiasaan tidur, status sosial ekonomi, keadaan keluarga, gaya hidup, dan lingkungan yang berhubungan dengan gangguan tidur. Sedangkan faktor medis yang mempengaruhi tidur antara lain berbagai gangguan neuropsikiatri dan penyakit kronis,

seperti asma dan dermatitis atopi. (Transyah, 2023)

Kurangnya waktu tidur akan berdampak buruk terhadap otak, terutama dalam hal kemampuan berkonsentrasi saat belajar. Banyak anak yang mengalami kesulitan dalam proses pembelajaran karena merasa mengantuk dan kelelahan saat pelajaran berlangsung. Hal ini membuat mereka kehilangan konsentrasi, lebih mudah lupa, sulit mengerjakan soal, lambat menerima pelajaran, dan kurang memperhatikan materi yang disampaikan. Akibatnya, aspek-aspek ini berdampak pada penurunan kemampuan berpikir, partisipasi dalam kegiatan akademik, serta minat belajar yang semakin menurun. Jika dibiarkan, kondisi ini dapat menyebabkan penurunan prestasi akademik secara keseluruhan (Zulfa & Mujazi, 2021)

Konsentrasi belajar merupakan proses kognitif yang penting dalam memahami dan menyerap informasi. Konsentrasi sebagai perhatian yang terfokus pada informasi yang diperlukan dengan mengabaikan informasi yang tidak relevan. Sementara itu menurut Tambunan (2020) menjelaskan konsentrasi belajar dapat dipahami sebagai kemampuan individu untuk

memfokuskan perhatian serta pikirannya pada aktivitas belajar dengan mengabaikan hal-hal yang dapat mengganggu dari luar. Peserta didik yang mampu berkonsentrasi dengan baik biasanya lebih mudah dalam memahami materi, menyelesaikan tugas secara optimal, dan mengembangkan keterampilan berpikir kritis. Sebaliknya, kurangnya konsentrasi sering kali menyebabkan hambatan dalam memahami pelajaran dan berdampak pada pencapaian akademik yang menurun.

Belajar sendiri merupakan proses yang melibatkan perubahan perilaku sebagai hasil dari interaksi dengan lingkungan. Keberhasilan siswa dalam mencapai tujuan pendidikan sangat bergantung pada proses belajar yang dijalankannya, baik di sekolah maupun di luar lingkungan sekolah. Dalam proses ini, konsentrasi belajar menjadi faktor yang sangat berpengaruh, karena tanpa konsentrasi yang baik, seseorang akan mengalami kesulitan dalam memahami, mengingat, dan menerapkan ilmu yang diperolehnya. (Mujazi & Zulfa, 2021).

Tidur yang baik dapat meningkatkan daya tahan tubuh,

suasana hati, energi dan kesehatan fisik secara keseluruhan. Menjaga kualitas tidur adalah hal penting untuk memastikan konsentrasi yang optimal selama belajar, yang pada akhirnya dapat meningkatkan prestasi akademik. Oleh karena itu, untuk meningkatkan konsentrasi belajar, mahasiswa dihibau untuk memprioritaskan dan meningkatkan kualitas tidur mereka (Sarwan Abubakar, 2024)

Anak-anak dan remaja membutuhkan setidaknya 7 hingga 8 jam tidur yang normal, kebutuhan tidur yang sehat bagi remaja akan menghasilkan istirahat yang lebih baik. Namun, pada kenyataannya, banyak siswa tidur kurang dari waktu yang dianjurkan akibat tekanan akademik, kebiasaan begadang, serta gangguan dari perangkat elektronik. Salah satu penyebab utama gangguan tidur pada remaja adalah paparan cahaya biru dari layar ponsel, tablet, dan komputer. Cahaya biru ini dapat menghambat produksi hormon melatonin, yaitu hormon yang berperan dalam mengatur siklus tidur. Akibatnya, meskipun tubuh sudah merasa lelah, otak tetap aktif dan sulit untuk tertidur (Harahap & Parbo, 2022)

Pengaruh teknologi dan media sosial juga tidak bisa diabaikan.

Meskipun teknologi memiliki potensi untuk mendukung pembelajaran, penggunaan yang berlebihan dapat menyebabkan kecanduan dan mengurangi interaksi sosial nyata serta mengganggu kualitas tidur. Banyak siswa yang harus begadang untuk menyelesaikan tugas sekolah, mempersiapkan ujian, atau mengejar target nilai yang tinggi. Hal ini menyebabkan mereka mengalami kelelahan mental, yang pada akhirnya berdampak pada performa akademik mereka. Oleh karena itu, manajemen waktu yang baik sangat diperlukan agar siswa tetap dapat beristirahat dengan cukup tanpa mengorbankan prestasi akademik mereka (Santoso, 2025)

Kurang tidur tidak hanya berdampak pada performa akademik, tetapi juga pada kesehatan fisik dan mental. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kurang tidur dapat meningkatkan risiko obesitas, diabetes, serta gangguan kardiovaskular. Selain itu, kurang tidur juga berhubungan dengan meningkatnya tingkat kecemasan, stres, bahkan depresi pada remaja. Oleh karena itu, menjaga pola tidur yang sehat tidak hanya penting bagi konsentrasi belajar, tetapi juga

untuk kesejahteraan tubuh secara keseluruhan (Lestari & Baringbing, 2024)

Berdasarkan berbagai penelitian, jelas bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola tidur dengan konsentrasi belajar. Jika pola tidur terganggu, maka fokus dan daya ingat juga akan terganggu, yang pada akhirnya berdampak pada prestasi akademik. Oleh karena itu, penting bagi siswa untuk memahami pentingnya tidur yang cukup dengan membatasi penggunaan gawai sebelum tidur, menciptakan lingkungan tidur yang nyaman, serta mengatur jadwal belajar yang lebih seimbang (Sarwan Abubakar, 2024)

Dengan demikian, pola tidur yang baik merupakan faktor kunci dalam meningkatkan konsentrasi belajar. Tidur yang cukup membantu siswa lebih fokus, mengingat informasi dengan lebih baik, serta memahami materi pelajaran dengan lebih efektif. Sebaliknya, kurang tidur dapat menyebabkan gangguan perhatian, peningkatan stres, serta menurunnya prestasi akademik. Oleh karena itu, menjaga pola tidur yang sehat harus menjadi prioritas bagi setiap siswa agar dapat mencapai hasil belajar yang optimal (Transyah, 2023)

Metode

Jenis metode pada penelitian ini adalah metode kuantitatif analitik korelasional dengan tujuan untuk mengetahui korelasi antara variabel bebas dan variabel terikat dengan pendekatan cross sectional, artinya bebas dan terikat pada obyek penelitian diukur atau dikumpulkan secara simultan (waktu yang bersamaan) (Notoatmodjo, 2018).

Penelitian ini dilakukan untuk melihat hubungan pola tidur terhadap tingkat konsentrasi belajar pada siswa-siswi SMP Negeri 2 Cidahu tahun 2025.

Hasil

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 2 Cidahu, ditemukan adanya hubungan yang erat antara kualitas tidur dengan tingkat konsentrasi belajar siswa. Siswa yang memiliki kualitas tidur baik ditandai dengan durasi tidur yang cukup, mudah untuk tertidur, tidur yang nyenyak, serta perasaan segar saat bangun cenderung menunjukkan tingkat konsentrasi belajar yang lebih baik di kelas. Mereka mampu memperhatikan guru dalam waktu lama, memahami materi lebih mudah, serta aktif dalam kegiatan diskusi atau tanya jawab. Sebaliknya, siswa dengan kualitas tidur yang buruk seperti sering terbangun di malam hari, sulit tidur, atau merasa mengantuk saat pagi hari lebih rentan mengalami gangguan konsentrasi selama pembelajaran berlangsung. Mereka cenderung melamun, tidak fokus, mudah terdistraksi oleh hal-hal kecil di sekitar, dan kurang aktif saat pelajaran. Hal ini selaras dengan fakta bahwa tidur yang tidak berkualitas memengaruhi fungsi kognitif otak, termasuk daya perhatian dan ingatan jangka pendek.

Tabel 1. *Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur pada Siswa-siswi SMP Negeri 2 Cidahu Kabupaten Kuningan Tahun 2025*

Tabel 1	No	Kualitas Tidur	Frekuensi (f)	Persentase (%)	kualitas tidur buruk
	1	Baik	23	34,8	
	2	Buruk	43	65,2	
	No	Konsentrasi Belajar	Frekuensi (f)	Persentase (%)	
	1	Baik	25	37,9	
	2	Cukup	26	39,4	
	3	Buruk	15	22,7	

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari 66 responden sebagian besar memiliki

sebanyak 43 (65,2%) responden.

Siswa-siswi SMP 2 Negeri Cidahu Kabupaten Kuningan Tahun 2025

Tabel 2 Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Konsentrasi Belajar

Kualitas Tidur	Tingkat Konsentrasi Belajar						Total		p-value
	Baik		Cukup		Buruk				
	n	%	n	%	n	%	N	%	
Baik	20	87	1	4,3	2	8,7	23	100	0,000
Buruk	5	11,6	25	58,1	13	30,2	43	100	

Tabel 3 Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari 23 responden yang memiliki kualitas tidur baik hampir seluruhnya memiliki tingkat konsentrasi belajar

baik sebanyak 20 (87%) responden, sedangkan dari 43 responden yang memiliki kualitas tidur buruk sebagian besar memiliki tingkat

konsentrasi belajar cukup sebanyak 25 (58,1%) responden.

Berdasarkan hasil uji statistik, diperoleh p-value sebesar 0,000 artinya hipotesis diterima, maka

Pembahasan

Kualitas tidur yang buruk pada responden dalam penelitian ini dapat dipengaruhi oleh durasi dan keteraturan waktu tidur, di mana sebagian responden tidur kurang dari 7 jam atau mengalami keterlambatan dalam memulai tidur (sleep latency). Selain itu, frekuensi terbangun di malam hari yang tinggi juga berkontribusi terhadap tidur yang tidak nyenyak, karena mengganggu siklus tidur yang seharusnya berlangsung secara kontinu. Kondisi fisik dan psikologis, seperti kelelahan berlebih, stres, atau kecemasan, juga dapat menyebabkan seseorang sulit tidur atau sering terbangun. Responden yang melaporkan perasaan sangat mengantuk saat bangun pagi menunjukkan bahwa tidurnya tidak berkualitas meskipun durasinya mencukupi, yang bisa disebabkan oleh gangguan tidur seperti sleep apnea atau faktor lingkungan seperti suara, cahaya, dan suhu ruangan yang tidak nyaman. Kebiasaan tidur siang, terutama jika berlangsung lebih dari 12 jam, juga dapat

terdapat hubungan kualitas tidur dengan tingkat konsentrasi belajar siswa-siswi SMP Negeri 2 Cidahu Kabupaten Kuningan Tahun 2025.

mengganggu ritme sirkadian alami tubuh sehingga menghambat rasa kantuk di malam hari. Selain itu, penggunaan gadget atau paparan cahaya biru sebelum tidur juga termasuk faktor eksternal yang memengaruhi kualitas tidur responden.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Handoko (2020) yang menemukan bahwa 65% mahasiswa mengalami gangguan tidur, terutama disebabkan oleh stres akademik dan penggunaan gadget sebelum tidur. Selaras dengan itu, penelitian oleh Susanti (2020) menunjukkan bahwa durasi tidur di bawah 6 jam per malam berhubungan dengan meningkatnya keluhan kelelahan, kantuk berlebih di pagi hari, serta penurunan konsentrasi. Kedua penelitian tersebut mendukung temuan dalam penelitian ini, bahwa kualitas tidur sangat dipengaruhi oleh faktor perilaku, psikologis, dan kebiasaan sehari-hari.

Meskipun sebagian besar responden dalam penelitian ini mengalami kualitas tidur yang buruk,

terdapat pula sebagian kecil responden yang memiliki kualitas tidur baik, yaitu sebanyak 23 responden (34,8%). Responden dalam kategori ini umumnya menunjukkan kebiasaan tidur yang lebih sehat, seperti waktu tidur yang cukup (sekitar 78 jam per malam), waktu untuk tertidur yang relatif singkat (kurang dari 30 menit), serta jarang terbangun di malam hari. Mereka juga melaporkan perasaan segar saat bangun tidur, merasa puas dengan kualitas tidur yang didapatkan, dan tidak memiliki kebiasaan tidur siang yang berlebihan. Kondisi ini menunjukkan bahwa meskipun gangguan tidur cukup umum terjadi, ada juga individu yang mampu mempertahankan pola tidur yang baik. Hal ini bisa disebabkan oleh kebiasaan hidup sehat, manajemen stres yang baik, atau rutinitas tidur yang teratur.

Sebagian kecil responden yang memiliki kualitas tidur baik menunjukkan karakteristik kebiasaan tidur yang mendukung tercapainya tidur yang berkualitas. Mereka cenderung membutuhkan waktu yang singkat untuk tertidur, yaitu kurang dari 30 menit, yang mengindikasikan minimnya gangguan psikologis seperti stres

atau kecemasan menjelang tidur. Durasi tidur mereka juga berada dalam rentang ideal, yakni antara 7 hingga 8 jam, serta jarang mengalami gangguan berupa terbangun di malam hari. Hal ini menunjukkan bahwa siklus tidur mereka berjalan normal dan tidak terganggu oleh faktor internal seperti mimpi buruk maupun faktor eksternal seperti suara bising atau cahaya berlebihan. Selain itu, responden dalam kategori ini umumnya melaporkan perasaan segar saat bangun, yang menandakan bahwa fase tidur dalam (deep sleep) kemungkinan besar tercapai dengan optimal. Mereka juga merasa puas terhadap kualitas tidurnya, yang mencerminkan adanya kebiasaan positif seperti konsistensi waktu tidur dan bangun, serta penghindaran aktivitas stimulan menjelang tidur, seperti penggunaan gadget atau konsumsi kafein. Tidak adanya kebiasaan tidur siang berlebihan juga turut berperan dalam menjaga ritme sirkadian tubuh tetap stabil.

Penelitian ini sejalan dengan temuan dari studi Kualitas Tidur dan Kesehatan Mental di Kalangan Mahasiswa Kedokteran (J. Clin. Med., 2025) yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami

gangguan tidur umumnya melaporkan waktu tertidur yang lama, tidur kurang dari 7 jam, serta merasa tidak segar saat bangun kondisi yang serupa ditemukan pada responden penelitian ini. Selain itu, hasilnya konsisten dengan data dari penelitian Sleep hygiene and sleep quality among yoga and naturopathy students (Frontiers in Sleep, 2025), yang menyatakan bahwa pola tidur yang tidak konsisten, penggunaan gawai sebelum tidur, serta stres akademik memiliki dampak signifikan terhadap kualitas tidur buruk. Studi lain yang relevan adalah Sleep Quality in the Brazilian General Population (BMC Public Health, 2025), yang menemukan bahwa stres psikososial dan kebiasaan tidur yang tidak sehat merupakan prediktor independen kualitas tidur buruk dalam populasi umum mendukung temuan bahwa faktor psikologis dan perilaku sangat memengaruhi kualitas tidur individu.

Gambaran Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Siswa-Siswi SMP Negeri 2 Cidahu Kabupaten Kuningan Tahun 2025

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa dari 66 responden, hampir sebagian memiliki tingkat konsentrasi belajar dalam kategori

cukup, yaitu sebanyak 26 responden (39,4%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa belum sepenuhnya mampu mempertahankan fokus belajar secara optimal selama proses pembelajaran berlangsung. Responden dalam kategori ini umumnya masih menunjukkan perilaku yang fluktuatif, seperti kadang-kadang memperhatikan guru, jarang mencatat poin penting, atau tidak selalu menghindari gangguan eksternal seperti suara di luar kelas. Beberapa dari mereka mungkin juga kurang aktif dalam bertanya atau berpendapat, serta tidak konsisten dalam mengerjakan tugas atau menjaga ketenangan di kelas.

Tingkat konsentrasi belajar yang tergolong cukup pada sebagian besar responden dipengaruhi oleh beberapa faktor yang dapat dijelaskan secara rasional dan terukur. Berdasarkan hasil kuesioner, banyak responden menunjukkan bahwa mereka hanya kadang-kadang memperhatikan guru, terutama saat pembelajaran berlangsung pada waktu siang hari, yang cenderung menurunkan fokus karena faktor biologis seperti rasa kantuk atau kelelahan setelah aktivitas pagi. Responden juga tidak selalu menunjukkan konsistensi

dalam menjaga perhatian terhadap guru dalam jangka waktu lama, yang menandakan kemungkinan adanya kejenuhan dalam metode penyampaian materi atau kurangnya variasi dalam kegiatan belajar.

Selain itu, sebagian siswa mengalami kesulitan mempertahankan fokus ketika lingkungan tidak kondusif, seperti adanya suara dari luar kelas atau orang yang melintas di depan kelas, yang dapat dengan mudah mengalihkan perhatian mereka. Hal ini menunjukkan bahwa stimulus eksternal masih menjadi gangguan utama terhadap proses kognitif siswa dalam menangkap dan mengolah informasi. Dari aspek perilaku aktif, beberapa siswa jarang bertanya atau menyanggah pendapat, yang menunjukkan adanya pengaruh dari rasa kurang percaya diri atau tidak terbiasa terlibat dalam diskusi terbuka. Hal ini berdampak pada kurangnya keterlibatan aktif dalam pembelajaran, sehingga memengaruhi kedalaman pemahaman mereka terhadap materi.

Penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Yusnaeni, Rahmat, dan Yamin (2021) yang menyatakan bahwa tingkat

konsentrasi belajar siswa dipengaruhi oleh kondisi lingkungan belajar, waktu pelaksanaan pembelajaran, serta keterlibatan aktif siswa dalam proses belajar-mengajar. Dalam penelitiannya, siswa yang mengikuti pembelajaran pada waktu siang hari cenderung memiliki konsentrasi yang lebih rendah dibandingkan pagi hari, karena adanya penurunan stamina dan munculnya rasa kantuk. Hal ini juga terlihat dalam hasil penelitian saat ini, di mana responden cenderung hanya memiliki konsentrasi belajar yang cukup karena sulit mempertahankan fokus dalam kondisi kelas yang tidak selalu kondusif. Selain itu, penelitian ini diperkuat oleh temuan dari Indriani et al. (2022) yang menunjukkan bahwa kurangnya partisipasi aktif siswa dalam bertanya, mencatat, dan menjawab pertanyaan guru berkorelasi dengan rendahnya keterlibatan kognitif, yang berdampak pada penurunan kualitas konsentrasi belajar.

Temuan ini juga sejalan dengan penelitian oleh Susanti dan Wahyuni (2022) yang menemukan bahwa lingkungan belajar yang tidak mendukung, kelelahan fisik, dan rendahnya minat terhadap pelajaran menjadi penyebab utama turunnya

konsentrasi belajar pada siswa. Siswa dengan konsentrasi rendah juga cenderung tidak memiliki strategi belajar yang jelas, sehingga mudah terdistraksi dan tidak mampu mempertahankan perhatian dalam waktu yang lama. Selain itu, gangguan seperti penggunaan gawai sebelum tidur atau kualitas tidur yang buruk juga turut memengaruhi ketajaman fokus saat pembelajaran berlangsung, sebagaimana dijelaskan oleh Prasetyo et al. (2021) dalam penelitiannya mengenai dampak kebiasaan digital terhadap performa kognitif siswa.

Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa-Siswi SMP Negeri 2 Cidahu Kabupaten Kuningan Tahun 2025

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 2 Cidahu, ditemukan adanya hubungan yang erat antara kualitas tidur dengan tingkat konsentrasi belajar siswa. Siswa yang memiliki kualitas tidur baik ditandai dengan durasi tidur yang cukup, mudah untuk tertidur, tidur yang nyenyak, serta perasaan segar saat bangun cenderung menunjukkan tingkat konsentrasi belajar yang lebih baik di kelas. Mereka mampu

memperhatikan guru dalam waktu lama, memahami materi lebih mudah, serta aktif dalam kegiatan diskusi atau tanya jawab. Sebaliknya, siswa dengan kualitas tidur yang buruk seperti sering terbangun di malam hari, sulit tidur, atau merasa mengantuk saat pagi hari lebih rentan mengalami gangguan konsentrasi selama pembelajaran berlangsung. Mereka cenderung melamun, tidak fokus, mudah terdistraksi oleh hal-hal kecil di sekitar, dan kurang aktif saat pelajaran. Hal ini selaras dengan fakta bahwa tidur yang tidak berkualitas memengaruhi fungsi kognitif otak, termasuk daya perhatian dan ingatan jangka pendek.

Berdasarkan hasil penelitian terdapat siswa-siswi yang memiliki kualitas tidur buruk tetapi memiliki tingkat konsentrasi belajar baik disebabkan oleh setiap individu memiliki ambang toleransi yang berbeda terhadap kurang tidur. Beberapa siswa termasuk dalam kategori short sleepers yaitu individu yang secara biologis mampu tetap berfungsi secara optimal meskipun waktu tidurnya singkat atau tidak ideal. Studi oleh Lo et al. (2020) menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar orang mengalami

penurunan kognitif akibat kurang tidur, terdapat variasi individual dalam respons otak terhadap gangguan tidur, yang dipengaruhi oleh faktor genetik, struktur otak, serta kebiasaan kognitif tertentu.

Selain itu, tingginya motivasi intrinsik dan minat belajar juga bisa menjadi kompensasi terhadap kualitas tidur yang buruk. Siswa yang memiliki ketertarikan tinggi terhadap mata pelajaran tertentu atau yang memiliki tujuan akademik yang kuat cenderung mampu menekan efek negatif dari kelelahan, karena mereka lebih fokus secara mental dan emosional terhadap proses belajar. Teori motivated attention menjelaskan bahwa perhatian seseorang dapat tetap terjaga dalam kondisi tidak ideal apabila ada dorongan motivasional yang kuat (Matthews et al., 2021).

Faktor lain yang dapat menjelaskan hal ini adalah strategi belajar yang efektif dan keterampilan manajemen diri yang baik. Siswa yang terbiasa mencatat poin penting, mengatur waktu belajar, atau berlatih konsentrasi melalui kebiasaan tertentu (seperti meditasi ringan atau teknik mindfulness) bisa memiliki ketahanan kognitif yang lebih baik, sehingga tidak mudah terdistraksi

meskipun dalam kondisi tubuh yang lelah.

Sebagian besar siswa-siswi yang punya kualitas tidur buruk dalam penelitian ini ternyata masih memiliki tingkat konsentrasi belajar yang cukup, tidak sampai benar-benar buruk. Hal ini bisa dijelaskan secara realistis. Tidur yang kurang memang membuat tubuh lelah dan otak sulit fokus, tapi tidak semua siswa langsung kehilangan kemampuan konsentrasi secara drastis. Beberapa dari mereka sudah terbiasa begadang atau tidur larut, jadi tubuh mereka mulai terbiasa dan bisa tetap berfungsi walau tidak maksimal. Selain itu, bisa jadi mereka tetap bisa berkonsentrasi karena punya cara-cara tertentu untuk menyiasati rasa ngantuk seperti duduk di depan saat pelajaran, atau belajar lebih giat di rumah agar tidak tertinggal. Ada juga yang sebenarnya pintar, jadi walaupun sedikit ngantuk atau lelah, mereka tetap bisa menangkap materi dengan baik. Lingkungan belajar juga berpengaruh misalnya, guru yang menyenangkan atau pelajaran yang mereka suka bisa membantu mereka tetap fokus, walaupun tidurnya kurang.

Siswa-siswi yang memiliki kualitas tidur buruk dan juga

menunjukkan tingkat konsentrasi belajar yang buruk. Siswa yang tidurnya buruk misalnya karena sering tidur larut malam, sering terbangun di malam hari, atau merasa tidak segar saat bangun akan datang ke sekolah dalam kondisi lelah, mengantuk, bahkan malas berpikir. Kondisi ini membuat mereka sulit mengikuti pelajaran dengan baik, apalagi jika jam pelajaran berlangsung pagi hari. Akibatnya, mereka tidak hanya kurang memahami materi, tapi juga mudah kehilangan fokus selama proses belajar.

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Febriana, L., & Cahyono, B. (2021) yang menemukan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar pada siswa SMA, di mana mayoritas siswa dengan kualitas tidur baik menunjukkan tingkat konsentrasi yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang kualitas tidurnya buruk. Namun, penelitian tersebut juga mencatat adanya sebagian kecil siswa yang tetap memiliki konsentrasi belajar baik meskipun kualitas tidurnya rendah, yang diduga dipengaruhi oleh faktor motivasi intrinsik dan kebiasaan belajar.

Selain itu, penelitian oleh Nurhaliza, R. et al. (2023) pada siswa SMP juga menunjukkan hasil serupa. Mereka menemukan bahwa meskipun sebagian besar siswa dengan kualitas tidur buruk mengalami penurunan konsentrasi, terdapat kelompok kecil yang tetap mampu mempertahankan fokus dalam belajar. Hal ini dijelaskan sebagai hasil dari adaptasi kognitif, rutinitas belajar yang terstruktur, serta lingkungan belajar yang mendukung.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang hubungan kualitas tidur dengan tingkat konsentrasi belajar siswa-siswi SMP Negeri 2 Cidahu Kabupaten Kuningan Tahun 2025, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Gambaran kualitas tidur pada siswa-siswi SMP Negeri 2 Cidahu Kabupaten Kuningan Tahun 2025 menunjukkan bahwa dari 66 responden sebagian besar memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 43 (65,2%) responden.
2. Gambaran tingkat konsentrasi belajar pada siswa-siswi SMP Negeri 2 Cidahu Kabupaten Kuningan Tahun 2025 menunjukkan bahwa dari 66 responden hampir sebagian memiliki tingkat konsentrasi belajar cukup sebanyak 26 (39,4%) responden.
3. Terdapat hubungan hubungan kualitas tidur dengan tingkat konsentrasi belajar siswa-siswi SMP Negeri 2 Cidahu Kabupaten Kuningan Tahun 2025 dengan p value sebesar 0,000.

Saran

1. Bagi Siswa

Diharapkan siswa dapat mulai mengatur waktu tidur dengan disiplin, menghindari penggunaan gadget sebelum tidur, dan

menciptakan suasana tidur yang nyaman agar bisa mendapatkan tidur yang cukup dan berkualitas. Hal ini penting untuk menunjang konsentrasi dan performa belajar di sekolah.

2. Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan aktif memantau rutinitas tidur anak di rumah, seperti memastikan anak tidak begadang, memberikan batasan waktu penggunaan perangkat elektronik di malam hari, serta membangun kebiasaan tidur yang teratur guna menunjang kesiapan anak dalam menerima pelajaran.

3. Bagi Sekolah

Sekolah dapat mempertimbangkan untuk mengintegrasikan edukasi tentang pentingnya tidur dalam program bimbingan dan konseling atau kegiatan literasi kesehatan, serta menciptakan lingkungan belajar yang kondusif agar siswa lebih fokus saat proses pembelajaran berlangsung. Selain itu, penjadwalan aktivitas sekolah juga sebaiknya disesuaikan agar tidak terlalu padat dan tetap mempertimbangkan waktu istirahat siswa.

4. Bagi Keperawatan Komunitas

Dapat menjadikan sebagai bahan edukasi kepada masyarakat, khususnya melalui program penyuluhan di sekolah atau posyandu remaja mengenai pentingnya kualitas tidur. Selain itu, perawat komunitas juga dapat menyusun modul atau leaflet edukasi tidur sehat yang dapat dibagikan kepada siswa dan orang tua, sehingga pesan kesehatan lebih mudah dipahami dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Daftar Pustaka

- BMC Public Health. (2025). Sleep Quality and Associated Factors in Latin American Medical Students. BMC Public Health. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-21569-y>
- Dewi, R. (2021). Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Kualitas Tidur, Fatigue Dan Nyeri Pada Pasien Kanker Payudara. Deepublish. <https://books.google.co.id/books?id=c-dPEQAAQBAJ>
- Febriana, L., & Cahyono, B. (2021). Kualitas Tidur dan Hubungannya dengan Konsentrasi Belajar Siswa SMA Negeri di Kota Semarang. Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling, 7(2), 123130. <https://doi.org/10.26858/jppk.v7i2.20231>
- Frontiers in Sleep. (2025). Sleep Hygiene and Sleep Quality among Yoga and Naturopathy Students. Frontiers in Sleep. <https://doi.org/10.3389/frsle.2025.1459750>
- Harahap, A. R., & Parbo, F. P. (2022). Hubungan Antara Sikap Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur pada Siswa SMA Kartini Batam. Zona Kedokteran: Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Batam, 12(3), 261268. <https://doi.org/https://doi.org/10.37776/zked.v12i3.1031>
- Hidayanto, D. K., Rosid, R., Ajjiah, A. H. N., & Khoerunnisa, Y. (2021). Pengaruh Kecanduan Telpon Pintar (Smartphone) pada Remaja (Literature Review). Jurnal Publisitas, 8(1), 7379. <https://doi.org/https://doi.org/10.37858/publisitas.v8i1.67>
- Indriani, S., Puspitasari, R., & Hartini, D. (2022). Partisipasi Aktif Siswa dan Hubungannya dengan Tingkat Konsentrasi Belajar di Kelas Daring. Jurnal Psikologi Pendidikan, 18(1), 4552. <http://doi:10.24036/psikoedu.v18i1.4567>
- Isnainingsih, T., & Sari, F. W. (2022). Hubungan Perilaku dan Frekuensi Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Remaja. Formosa Journal of Science and Technology, 1(4), 205216.

- <https://doi.org/https://journal.formosapublisher.org/index.php/fjst>
- J Clin Med. (2025). Sleep Quality and Mental Health Among Medical Students: A CrossSectional Study. *J. Clin. Med.*, 14(7), 2274. <https://doi.org/10.3390/jcm14072274>
- Lestari, R. M., & Baringbing, E. P. (2024). Hubungan Kebiasaan Pola Tidur dengan Kejadian Anemia pada Remaja di Puskesmas Pahandut Kota Palangka Raya The Correlation of Habitual Sleep Pattern with the Incidence Anemia in Teenagers at the Pahandut Health Center in Palangka Raya. Hubungan Kebiasaan Pola Tidur Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Di Puskesmas Pahandut Kota Palangka Raya, 10(2), 335343. <https://doi.org/https://doi.org/10.33084/jsm.v10i2.7759>
- Lo, J. C., Ong, J. L., Leong, R. L., Gooley, J. J., & Chee, M. W. (2020). Cognitive performance, sleepiness, and mood in partially sleep-deprived adolescents. *Sleep*, 43(4), zsz305. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsz305>
- Matthews, G., Warm, J. S., & Smith, A. P. (2021). Cognitive-energetic theory: Applications in mental workload and fatigue. *Applied Cognitive Psychology*, 35(3), 547560. <https://doi.org/10.1002/acp.3810>
- Mujazi, & Zulfa, N. A. (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. <https://doi.org/doi:https://doi.org/10.24114/sejpgsd.v8i1.10908>
- Notoatmodjo, S. (2018). Metodologi penelitian kesehatan.
- Nurhaliza, R., Andriani, L., & Setyawan, T. (2023). Kualitas Tidur dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa SMP: Studi Korelasional. *Jurnal Ilmiah Psikologi Remaja*, 5(1), 4553. <https://doi.org/10.31289/jipr.v5i1.5146>
- Prasetyo, A., Nurulita, L., & Handayani, S. (2021). Kebiasaan Digital dan Kualitas Tidur sebagai Prediktor Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Menengah. *Jurnal Neuroedukasi*, 5(2), 110118. <https://doi.org/10.31294/jneuro.v5i2.7890>
- Santoso, M. G. P. (2025). Analisis kondisi mental remaja pada kegiatan pembelajaran. *Jurnal Ilmu Sains Dan Teknologi*, 1(1), 3035. <https://doi.org/https://doi.org/10.20884/1.paju.2021.3.1.4902>
- Sarwan Abubakar, 2Yunia Nabila Aziziy. (2024). STRATEGI MENGATASI KEBIASAAN TIDUR SISWA SELAMA PEMBELAJARAN DI KELAS 8C SMP

- NEGERI 3 SAMPANG. Tjyybjb.Ac.Cn, 7(2), 1427. <https://doi.org/https://doi.org/10.59672/jpkr.v10i1.3414>
- Susanti, L., & Wahyuni, D. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar Siswa di Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 11(1), 2230. <https://doi.org/10.23887/jppi.v11i1.4567>
- Susanti, R. D., Mambang Sari, C. W., Lauren, S. M. D., Lukman, M., & Mulyana, A. M. (2022). Stress levels and sleep disorders among undergraduate nursing students during COVID19 pandemic: a crosssectional study from Indonesia. *Journal of Nursing Care*
- Tambunan, P., Ardhiansyah, M. F., & Kurniawan, M. G. (2020). Pengaruh suasana lingkungan belajar terhadap konsentrasi belajar siswa dalam mata pelajaran produktif. *Jurnal PenSil: Pendidikan Teknik Sipil*, 9(3), 175182. <https://doi.org/10.21009/jpensil.v9i3.16674> journal.stkipsuba.ng.ac.id
- Transyah, C. H. (2023). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa/I SMP 1-6 Kartika Padang. *Jurnal Amanah Kesehatan*, 5(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.55866/jak.v5i2.219>
- Yusnaeni, R., Rahmat, A., & Yamin, M. (2021). Hubungan Antara Lingkungan Belajar dan Waktu Pembelajaran dengan Konsentrasi Belajar Siswa di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 12(2), 101110. <http://doi.org:10.21009/jpd.v12i2.2021>
- Zulfa, N. A., & Mujazi, M. (2021). Hubungan Pola Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Peserta Didik Di SDN Kembangan Utara 06 Pagi. *Seminar Nasional Ilmu Pendidikan Dan Multi Disiplin*, 4. <https://doi.org/doi:https://doi.org/10.24114/sejpgsd.v8i1.10908>