
HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KONSENTRASI BELAJAR PADA SISWA DI SMA N 6 PEKANBARU

¹⁾ Ade Febriani, ²⁾ Ganesya Silvia Putri ³⁾ Nengsi Fitri

Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Abdurrah
Jl. Riau Ujung No 73 Pekanbaru – Riau - Indonesia
E-mail : ¹⁾ ade.febriani@univrab.ac.id

Kata Kunci:

Kualitas Tidur, Konsentrasi Belajar

ABSTRAK

Latar Belakang: Tidur memiliki peran penting dalam kesehatan dan fungsi kognitif remaja. American Academy of Pediatrics menekankan bahwa remaja usia sekolah membutuhkan tidur yang cukup dan berkualitas untuk mencegah berbagai dampak negatif seperti masalah kesehatan, kecelakaan, penurunan konsentrasi dan memori, serta gangguan kesehatan mental. Konsentrasi belajar sangat berkaitan dengan pola tidur dan berpengaruh langsung terhadap proses belajar siswa, baik secara kognitif, afektif, maupun psikomotorik. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola tidur dengan konsentrasi belajar siswa di SMA Negeri 6 Pekanbaru. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dan kuesioner konsentrasi belajar. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling dengan jumlah responden sebanyak 135 siswa. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner dan tes konsentrasi grid. Analisis data dilakukan dengan uji statistik untuk mengetahui hubungan antara pola tidur dan konsentrasi belajar. **Hasil:** Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola tidur dan konsentrasi belajar dengan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk dan durasi tidur yang tidak mencukupi berdampak negatif terhadap kemampuan konsentrasi siswa. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara pola tidur dan konsentrasi belajar siswa. Tidur yang cukup sesuai dengan kebutuhan individu sangat penting untuk menunjang fungsi kognitif dan kesiapan belajar setiap harinya.

Keywords:

Sleep Quality, Study Concentration

Info Artikel

Tanggal dikirim:20-05-2025
Tanggal direvisi:30-06-2025
Tanggal diterima:04-07-2025
DOI Artikel:
10.36341/jomis.v9i2.6091
[Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.](#)

ABSTRACT

Background: Sleep plays a critical role in adolescent health and cognitive function. The American Academy of Pediatrics emphasizes that school-aged adolescents require sufficient and good-quality sleep to prevent various negative outcomes such as health issues, accidents, decreased concentration and memory, and poor mental health. Learning concentration is closely related to students' sleep patterns and directly influences their cognitive, affective, and psychomotor learning processes. **Objective:** This study aimed to examine the relationship between sleep patterns and learning concentration among high school students at SMA N 6 Pekanbaru. **Methods:** A quantitative research design with a cross-sectional approach was employed. The instruments used were the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and a learning concentration questionnaire. The sampling technique was purposive sampling, involving 135 students from SMA N 6 Pekanbaru. Data were collected using questionnaires and a grid concentration test. Data were analyzed using statistical tests to determine the relationship between sleep patterns and learning concentration. **Results:** The analysis revealed a significant relationship between sleep patterns and learning concentration, with a p -value of 0.001 ($p < 0.05$), indicating that poor sleep quality and inadequate sleep duration negatively affect students' ability to concentrate. **Conclusion:** There is a statistically significant relationship between sleep patterns and learning concentration among high school students. Sufficient sleep, aligned with individual needs, is essential to ensure optimal cognitive functioning and readiness for daily learning activities.

PENDAHULUAN

Menurut WHO (*World Health Organization*) menerangkan bahwasanya sekitar 18 % penduduk dunia pernah mengalami susah tidur, yang menyebabkan stres psikologis bagi mereka yang mengalaminya. Angka gangguan

tidur di Amerika Serikat pada tahun 2020, didapatkan senilai 14,5% orang dewasa mengalami kesulitan tidur hampir setiap hari atau setiap hari dalam 30 hari terakhir. Angka gangguan tidur di Korea Selatan pada tahun 2021 didapatkan senilai 41,75% individu yang

mengalami gangguan pola tidur. Sedangkan di Iran pada tahun 2020 didapatkan 50,8% individu yang mengalami gangguan pola tidur [1].

Sebuah lembaga American Academy of Pediatrics menyatakan di Amerika bahwa remaja usia sekolah sangat membutuhkan kualitas tidur dan 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 [1].

Kualitas tidur adalah salah satu dari beberapa faktor yang mempengaruhi sikap seseorang terhadap tidur mereka, dan tidak memperlihatkan tanda dan gejala seperti kelelahan, cemas dan terjaga, lesu, migrain, kehilangan fokus, terus-menerus mondar-mandir, dan merasa kantuk [2].

Menurut National Sleep Foundation, hampir 90% orang Amerika Serikat yang memiliki kualitas tidur baik sangat produktif dalam melakukan tugas sehari-hari, sementara hanya 46% dari mereka memiliki kualitas tidur rendah yang sama produktifnya [3]. Data di Indonesia menunjukkan bahwa sekitar 63% kualitas tidur pada remaja akhir hingga dewasa awal belum bisa dipenuhi [4]. Menurut (Sinabutar, 2023) menunjukkan durasi tidur kebanyakan 6-7 jam/hari pada siswa di Tangerang. Pada umur 12-18 butuh tidur untuk 8-9 jam. Sehingga keperluan tubuh untuk istirahat tidak terpenuhi mengakibatkan siswa/i merasa lelah dan mengantuk saat proses pembelajaran berlangsung [5].

Konsentrasi belajar merupakan konsentrasi pikir, situasi ketika situasinya tenang, damai, nyaman, individual memperhatikan suatu pembelajaran yang sedang dihadapi. Semakin tinggi pemusatan kemampuan maka semakin tinggi pula pemahaman seseorang. Pola tidur

siswa berkorelasi dengan konsentrasi belajar. Keterampilan ini sebanding dengan perilaku siswa dan dapat dilihat melalui perubahannya. Salah satu faktor penting yang memengaruhi proses pembelajaran adalah fokus belajar. Kognisi, afektif, psikomotorik, dan proses sains siswa dipengaruhi oleh peningkatan konsentrasi belajar. Siswa dengan konsentrasi belajar tinggi lebih mudah memahami materi pembelajaran [6].

Sebab perubahan dalam kehidupan sosial dan rutinitas sehari-hari (misalnya, berkurangnya paparan sinar matahari, meningkatnya penggunaan perangkat elektronik) serta tekanan yang ditimbulkan pada individu (misalnya, rasa tidak aman terhadap kesehatan atau konsekuensi finansial) berdampak negatif terhadap pola tidur, menyebabkantingginya tingkat sulit tidur . Tingkat aktivitas yang rendah (juga di siang hari) berdampak negatif pada tidur [7].

Penelitian Ratnaningtyas and Fitriani (2019) menunjukkan sejumlah 121 (91,0%) mahasiswa mengalami kualitas tidur yang buruk sedangkan 9,0% atau 12 responden lainnya mengalami kualitas tidur baik [8]. Hal ini diperkuat oleh penelitian Yulistani dkk. (2022) yang menyatakan bahwa mahasiswa rentan mengalami gangguan kualitas tidur karena beban akademik yang harus di selesaikan, seperti tugas kuliah, persiapan ujian semester dan sebagainya. Pada tingkat akhir mahasiswa di diperhadapkan dengan proses yang menuntut mahasiswa harus menyelesaikan pendidikan tepat waktu. Karya Tulis Ilmiah ataupun skripsi merupakan salah satu syarat kelulusan untuk menyelesaikan masa studi yang sudah ditentukan oleh akademik [9].

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMA N 6 Pekanbaru, siswa menyatakan kurang berkonsentrasi pada saat belajar, siswa sering tidur dikelas pada saat belajar, karena siswa tersebut tidurnya kurang

dari 8 jam. Rata-rata siswa tersebut tidurnya kurang lebih 5-6 jam setiap malamnya, alasannya karena ada kegiatan malam dari jam 20.00-22.00. Akibat dari kurangnya jam tidur siswa tersebut, pada saat proses pembelajaran di kelas sering mengantuk sehingga konsentrasinya berkurang, selain itu siswa kurang mengerti apa yang sudah dijelaskan, siswa masih bingung ketika ditanya oleh guru tentang materi apa yang dijelaskan, siswa masih banyak bertanya ketika disuruh mengerjakan soal, sehingga guru yang mengajar harus menjelaskan kembali materi apa yang sudah diberikan. Berdasarkan hal tersebut, maka dirasa perlu untuk meneliti tentang hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa kelas VII dan kelas VIII di SMA N 6 Pekanbaru.

TINJAUAN PUSTAKA

Tidur adalah hal yang mendasar dalam memenuhi kebutuhan manusia. Pada tubuh manusia, tidur merupakan suatu siklus bangun-tidur yang secara alami prosesnya diatur oleh sistem saraf pusat. Siklus tersebut adalah suatu siklus yang normal dalam tubuh manusia yang menunjukkan kesadarannya terhadap lingkungan. Hal tersebut berarti, otak manusia tidak mengalami penurunan aktivitas saat tidur, tetapi memulihkan berbagai proses biokimia dalam tubuh manusia atau yang dapat disebut sebagai proses pemulihan [10].

Tidur merupakan kebutuhan dasar seseorang yang berfungsi untuk mengistirahatkan seluruh badan dari segala aktivitas yang sudah dijalankan. Dengan mengistirahatkan badan secara total (tidur) seseorang akan merasa dampak yang signifikan ketika bangun dari tidur, seperti badan menjadi tidak lelah dan fresh. Menurut Mujazi & Zulfa, 2021 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. Beda halnya dengan seseorang yang memiliki permasalahan tidur atau bisa dikatakan sulit tidur, kondisi ini tak jarang mengharuskan penderita berusaha untuk mendapatkan waktu tidur yang tepat [11]. Kualitas tidur yang baik dan cukup sangat bermanfaat bagi kehidupan manusia. Hal tersebut dapat dilihat dari beberapa dampak kekurangan tidur yang berakibat buruk bagi tubuh baik secara fisik maupun psikologis. Secara fisik, tidur yang tidak cukup akan mengakibatkan tubuh rentan terhadap virus sehingga mudah terkena penyakit. Adapun secara psikologis, tidur juga akan mempengaruhi kestabilan emosi, kemampuan berpikir, dan mengganggu konsentrasi [12].

Menurut Dhiyaus et al., (2023) Pola tidur sangat penting bagi siswa karena mempengaruhi perkembangan, pertumbuhan, dan produktivitas di dalam kelas. Jika siswa mengantuk, lelah, atau pikirannya terganggu, konsentrasi belajar mereka akan terganggu. Konsentrasi belajar siswa akan terganggu jika mereka memiliki kebiasaan tidur yang buruk. Kualitas tidur siswa mayoritas buruk 44 (67,6%) dan konsentrasi belajar siswa mayoritas kurang 36 (55,3%) [13].

Konsentrasi belajar merupakan aktivitas dimana siswa dapat memfokuskan pikiran terhadap proses pembelajaran secara spontan. Menurut Sinabutar & Pratiwi, (2021) Konsentrasi merupakan kemampuan untuk memusatkan perhatian pada aktivitas tertentu, yang memainkan peran penting dalam proses pembelajaran. Dalam konteks pendidikan, konsentrasi diartikan sebagai pemusatan perhatian yang mendalam pada proses perubahan tingkah laku. Perubahan ini diwujudkan melalui penguasaan, penggunaan, dan penilaian terhadap berbagai aspek, seperti

sikap dan nilai-nilai, pengetahuan, serta kecakapan dasar yang terkandung dalam beragam bidang studi [14].

Proses pembelajaran tidak hanya melibatkan penyerapan informasi, tetapi juga transformasi pengetahuan menjadi keterampilan dan sikap yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Konsentrasi menjadi fondasi yang memungkinkan siswa untuk mengintegrasikan pengalaman belajar dengan kemampuan mereka dalam memahami, mengolah, dan menerapkan materi Pelajaran [15].

alam berbagai bidang studi, konsentrasi memungkinkan siswa untuk mengembangkan keterampilan dasar yang menjadi landasan untuk pembelajaran lanjutan. Misalnya, kemampuan membaca kritis, berpikir analitis, dan memecahkan masalah memerlukan tingkat konsentrasi yang tinggi agar siswa dapat mencapai hasil yang optimal [16].

Secara teori jika siswa mengalami gangguan terhadap konsentrasi belajarnya, maka akan secara signifikan berdampak pada hasil belajar disekolah. Apabila seseorang sulit dalam melakukan konsentrasi, maka proses belajar yang dilakukan kurang maksimal [17]. Sehingga peran orang tua sangat penting untuk melakukan pengawasan kepada putra dan putrinya untuk menjaga dan memperhatikan pola tidur yang baik sehingga diharapkan dapat berdampak secara positif kepada perkembangan dan prestasi anak di sekolah. Fenomena yang terjadi saat ini dimana anak mengalami gangguan tidur dan pola tidur yang kurang baik, Kesulitan tidur akan berdampak pada tingkat konsentrasi belajar dan bekerja, serta secara emosional akan menjadi mudah sedih dan depresi umumnya dikarenakan aktivitas anak yang berlebihan seperti, aktivitas diluar belajar yang berlebihan, bermain game hingga larut malam, berkumpul dengan teman, belajar hingga larut malam karena tuntutan

sekolah, kurang menjaga pola hidup sehat, dan kurangnya pengawasan oleh orang tua [18].

Salah satu factor penting yang memengaruhi proses pembelajaran adalah fokus belajar. Kognisi, afektif, psikomotorik, dan proses sains siswa dipengaruhi oleh peningkatan konsentrasi belajar. Siswa dengan konsentrasi belajar tinggi lebih mudah memahami materi pembelajaran [19].

Tujuan Penelitian ini adalah Untuk mengetahui Hubungan Pola tidur dengan kosentrasi belajar Siswa di SMS N 6 Pekanbaru

METODE

Jenis Penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan cross sectional. Alat ukur yang di gunakan adalah kuesioner PSQI dan kuesioner konsentrasi belajar . [20]. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah purposive sampling dengan mempertimbangkan kondisi pembelajaran dan administrasi pembelajaran maka peneliti menggunakan sampel sebanyak siswa 135 Siswa. Kriteria Inklusi :Siswa aktif yang terdaftar di SMA tempat penelitian berlangsung, Bersedia menjadi responden dengan menandatangani informed consent . Kriteria Eksklusi : Siswa yang memiliki riwayat gangguan tidur (seperti insomnia kronis, sleep apnea), Siswa yang sedang mengonsumsi obat-obatan tertentu yang dapat memengaruhi kualitas tidur atau konsentrasi, Tidak sedang mengikuti kelas malam atau bimbingan belajar intensif yang dapat mengganggu pola tidur secara signifikan.

Teknik pengambilan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner dan juga tes grid. Kuesioner digunakan untuk mengetahui pola tidur siswa dan tes grid digunakan untuk mengetahui tingkat konsentrasi siswa dalam mengikuti pembelajaran dikelas. Data yang didapatkan selanjutnya akan dianalisis menggunakan SPSS 24. Dan menggunakan

analisis data korelasi untuk mengetahui hubungan antara pola tidur dengan konsentrasi belajar siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian dibagi dalam 2 bagian, yaitu hasil analisa univariat yang terdiri dari karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, kualitas tidur dan konsentrasi belajar. Sementara analisa bivariat untuk melihat hubungan kedua variabel menggunakan uji chi-square.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

| Variabel | Kategori | Frekuensi | Persen (%) |
|---------------|-----------|-----------|------------|
| Umur | 15 Tahun | 18 | 13,3 % |
| | 16 Tahun | 49 | 36,2 % |
| | 17 Tahun | 57 | 38,5 % |
| | 18 Tahun | 11 | 8,1 % |
| Jenis Kelamin | Laki-laki | 63 | 46,6 % |
| | Perempuan | 72 | 53,3 % |
| Total | | 135 | 100 % |

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan data pada tabel 1 diketahui bahwa subyek penelitian memiliki rentang usia 15-18 tahun. Usia dengan jumlah responden terbanyak yaitu usia 17 tahun sejumlah 57 orang (38,5 %) dan usia dengan jumlah responden paling sedikit yaitu usia 18 tahun sejumlah masing-masing 11 orang (8,1 %). Untuk responden dengan kategori jenis kelamin lebih banyak adalah perempuan dengan jumlah 72 (53,3 %), dan jenis kelamin laki-laki berjumlah 63 (46,6 %).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Kualitas Tidur

| Kategori | Frekuensi | Persen (%) |
|--------------|------------|--------------|
| Kurang | 35 | 25,9 % |
| Cukup | 76 | 56,2 % |
| Baik | 24 | 17,7 % |
| Total | 135 | 100 % |

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 2. di atas menunjukkan bahwa sebanyak 76 (56,2 %) responden memiliki konsentrasi belajar cukup, disusul dengan konsentrasi belajar baik sebanyak 24 responden (17,7 %) serta responden dengan presentasi 25,9 % yang memiliki konsentrasi belajar kurang.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Konsentrasi Belajar

| Kategori | Frekuensi | Persen (%) |
|--------------|------------|--------------|
| Kurang | 40 | 29,6 % |
| Cukup | 82 | 60,7 % |
| Baik | 13 | 9,6 % |
| Total | 135 | 100 % |

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 3. di atas menunjukkan bahwa sebanyak 82 (60,7 %) responden memiliki konsentrasi belajar cukup, disusul dengan konsentrasi belajar baik sebanyak 13 responden (9,6 %) serta responden dengan presentasi 40 % yang memiliki konsentrasi belajar kurang.

Tabel 4. Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Siswa SMA N 6 Pekanbaru

| Kualitas Tidur | Konsentrasi Belajar | | | | | | Jumlah | | Nilai α (p-value) |
|----------------|---------------------|-------------|-----------|-------------|-----------|-------------|------------|------------|--------------------------|
| | Baik | | Cukup | | Kurang | | | | |
| | n | % | n | % | n | % | n | % | |
| Baik | 13 | 9,6 | 15 | 11,1 | 5 | 3,7 | 33 | 24,4 | 0,001 |
| Cukup | 19 | 14,1 | 22 | 16,2 | 15 | 11,1 | 56 | 41,4 | |
| Kurang | 5 | 3,7 | 6 | 4,4 | 35 | 25,9 | 46 | 34 | |
| Jumlah | 37 | 27,4 | 43 | 31,1 | 55 | 40,7 | 135 | 100 | |

Sumber : Data Primer 2024

Menurut hasil penelitian mengenai hubungan pola tidur dengan konsentrasi belajar siswa yang digambarkan melalui tabel diatas menunjukkan bahwa p-value yaitu 0,001 lebih kecil dari 0,05 (p-value <0,05). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara pola tidur dengan konsentrasi belajar siswa di SMA N 6 Pekanbaru.

Hasil penelitian ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan (Mujazi & Zulfa, 2021) menyatakan bahwa 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 $0.001 < 0.05$ [11].

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Agnes Jesika tahun 2024 dimana Terdapat hubungan yang signifikan antara pola tidur dengan tingkat konsentrasi belajar dengan p-value 0,006. Hasil analisis diperoleh pula nilai OR = 13,459, artinya :“

siswa dengan pola tidur yang baik mempunyai peluang untuk memiliki konsentrasi belajar 13,45 kali lebih besar dibanding dengan siswa yang memiliki pola tidur tidak baik [21]. Tidur yang cukup sesuai jumlah kebutuhan penting untuk kesehatan, agar pikiran dan tubuh terasa segar dan siap untuk beraktivitas Ketika

bangun. Setiap orang memiliki jumlah tepat tidur optimal yang berbeda bergantung pada usia mereka. Berdasarkan rekomendasi *Nasional Sleep Foundation* remaja usia 14-17 tahun membutuhkan tidur sekitar 8-10 jam di malam hari [3].

Kebutuhan tidur pada setiap orang memiliki kebutuhan tidur dan pola tidur yang berbeda-beda. Pada remaja kebutuhan tidurnya sangat berbeda dibandingkan dengan usia lainnya, hal ini disebabkan diakhir masa pubertas. Pada masa pubertas dimana remaja mengalami sejumlah perubahan yang seringkali mengurangi waktu tidur. Tidur memiliki peran penting untuk tubuh dimana dapat dilihat dari keadaan psikologis seseorang dalam berfikir dan mental seseorang. Selain itu juga akibat dari kurangnya tidur dapat menurunkan tingkat konsentrasi seseorang dan tingkat emosionalnya tidak dapat terkontrol dengan baik sehingga mudah marah dan susah untuk mengambil serta membuat keputusan [22].

Tidur juga dapat memengaruhi produktivitas dan aktivitas. Menurunnya kemampuan seseorang untuk berpikir dan sulit untuk berkonsentrasi bisa disebabkan oleh kurangnya tidur. Pada saat tidur otak bekerja untuk membersihkan toksin yang dihasilkan otak untuk berfikir selama seharian bekerja, sehingga tidur yang cukup dan kualitas tidur yang baik dapat menyegarkan kembali sistem kerja otak [23].

Berdasarkan hasil penelitian lainnya yang dilakukan oleh Umi Ramayati 2029 didapatkan bahwa sebagian responden dengan perilaku penggunaan gadget baik namun memiliki kualitas tidur buruk (45,1%). Hal ini dapat disebabkan karena factor lain selain penggunaan gadget misalnya pada saat kondisi sakit yang diderita sehingga menyebabkan gangguan tidur pada remaja tersebut. Kondisi stress emosional misalnya yang berhubungan dengan pelajaran atau masalah keluarga juga akan memberi dampak yang jelas terhadap perubahan kualitas tidur remaja. Kemudian kondisi lingkungan fisik yang bising juga dapat menyebabkan remaja mengalami gangguan kualitas tidur. Selain itu, faktor kelelahan akibat aktifitas yang berlebihan misalnya yang

berhubungan dengan kegiatan di sekolah dapat mengakibatkan remaja mengalami gangguan kualitas tidur. Kemudian berdasarkan hasil penelitian juga didapatkan bahwa Sebagian responden dengan perilaku penggunaan gadget tidak baik namun memiliki kualitas tidur baik (20,6%). Hal ini dapat disebabkan karena karena faktor lain selain penggunaan gadget misalnya walaupun responden merasa selalu memikirkan gadget saat melakukan tugas atau saat bekerja, terus-menerus memeriksa gadget agar tidak ketinggalan percakapan antara orang lain di Twitter atau Facebook, namun tetap memperhatikan jam tidur malam mereka. [4].

Menurut hasil penelitian (Arifin & Wati, 2020) seseorang akan merasa lebih berkonsentrasi jika belajar dalam lingkungan yang tenang dan nyaman. Kebisingan dapat mempengaruhi konsentrasi hal tersebut karena tempat yang bising akan mempengaruhi seseorang sulit berfikir sehingga konsentrasi menjadi pudar. Gangguan konsentrasi di sebabkan oleh 2 faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri sendiri berupa minat belajar yang rendah atau kondisi kesehatan yang sedang buruk. Faktor eksternal faktor yang berasal dari luar individu seperti keadaan ruangan, peralatan yang mendukung pembelajaran dan suasana yang kondusif [24].

Dari hasil penelitian (Fadlilah et al., 2020) kurangnya kebutuhan tidur akan berdampak pada menurunnya kemampuan untuk berkonsentrasi, membuat keputusan dan berpartisipasi dalam aktivitas sehari-hari. Dewasa muda yang mengalami hambatan dalam proses belajar disebabkan oleh rasa mengantuk dan lelah akibat kurang tidur, sehingga konsentrasi belajar menurun. Belajar adalah suatu proses perubahan perilaku atau kecakapan manusia berkat adanya interaksi antara individu dengan individu dan individu dengan lingkungannya [25].

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pada penelitian ini, didapatkan adanya hubungan yang signifikan

antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada Siswa SMA N 6 Pekanbaru. Dimana berdasarkan hasil uji statistic diperoleh P Value sebesar 0,001 dimana nilai tersebut kurang dari $\alpha = 0,05$, hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara stres dengan kualitas tidur pada Siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] A. H. Khoshakhlagh, S. Yazdanirad, M. M. Kashani, E. Khatooni, Y. Hatamnegad, and S. Kabir, "A Bayesian network based study on determining the relationship between job stress and safety climate factors in occurrence of accidents," *BMC Public Health*, vol. 21, no. 1, pp. 1–12, 2021, doi: 10.1186/s12889-021-12298-z.
- [2] Febrianto, "Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tingkat Depresi Pada Lansia Di Posyandu Lansia Tunggul Wulung Lowokwaru Kota Malang," *Nurs. News (Meriden)*, vol. 2, no. 2, pp. 118–123, 2017.
- [3] R. Z. Hilmi, R. Hurriyati, and Lisnawati, "National Sleep Foundation's," vol. 3, no. 2, pp. 91–102, 2018.
- [4] U. R. Keswara, N. Syuhada, and W. T. Wahyudi, "Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja," *Holistik J. Kesehat.*, vol. 13, no. 3, pp. 233–239, 2019, doi: 10.33024/hjk.v13i3.1599.
- [5] A. F. Dhiyaus, N. A. Sinabutar, and R. F. Kartikasari, "Hubungan Pola Tidur Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Kelas 12 Di SMAN 6 Kota Serang," *J. Kesehat. STIKes IMC Bintaro*, vol. IV, no. 2, pp. 132–139, 2023.
- [6] Padilah, AlfikaL, and Linmus, "Musyawarah Masyarakat Desa (MMD I dan MMD II) Serta Implementasi Praktif Profesi Keperawatan KOMunitas di RW 10 RT 01-06 Kecamatan Priuk KOta Tangerang," *Ilmu Kesehat.*, vol. 4, no. 1, pp. 1–6, 2024, doi:

- 10.5455/mnj.v1i2.644xa.
- [7] D. G. , Ellemarije Altena, Chiara Baglioni, Colin A. Espie, Jason Ellis, “Journal of Sleep Research - 2020 - Altena - Dealing with sleep problems during home confinement due to the COVID-19.pdf.”
- [8] T. O. Ratnaningtyas and D. Fitriani, “Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir,” *Edu Masda J.*, vol. 3, no. 2, p. 181, 2019, doi: 10.52118/edumasda.v3i2.40.
- [9] D. Yulistani, S. Fajani, R. Nugrahanti, and M. J. A. Fathan, “Hubungan Kualitas Tidur terhadap Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Klaster Kesehatan Universitas Gadjah Mada,” 2023.
- [10] I. Sugiarto, “Efektivitas Chamomile (*Matricaria chamomilla*) Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia,” *J. Med. Hutama*, vol. 2, pp. 407–411, 2020.
- [11] Mujazi and N. A. Zulfa, “Hubungan Pola Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Peserta Didik Di Sdn Kembangan Utara 06 Pagi,” *Semin. Nas. Ilmu Pendidik. dan Multi Disiplin 4*, vol. 1, no. 1, p. 489, 2021.
- [12] M. Aminuddin, “Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Akademi Keperawatan Pemerintah Provinsi Kalimantan Timur Samarinda,” *J. Kesehat. Pasak Bumi Kalimantan*, vol. 1, no. 1, pp. 51–71, 2018.
- [13] I. Gustiawati and A. Murwani, “Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas VII Dan VIII,” *J. Kesehat. Poltekkes Kemenkes Ri Pangkalpinang*, vol. 8, no. 2, p. 107, 2020, doi: 10.32922/jkp.v8i2.187.
- [14] N. I. Sinabutar, N. A., & Pratiwi, “Hubungan Antar Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Smk Pustek Serpong Tangerang Selatan Tahun 2020,” *J. Kesehat. STIKes IMC Bintaro*, vol. 5, no. 1, pp. 48–52, 2021.
- [15] M. Pratami and E. N. F. Dewi, “Integrating Reading Lesson Into Speaking Practice Through Jigsaw Technique (A classroom research in Bina Sarana Informatika University),” *IJOLEH Int. J. ...*, no. 1, pp. 96–105, 2024, [Online]. Available: <https://jurnal-eureka.com/index.php/ijoleh/article/view/226%0Ahttps://jurnal-eureka.com/index.php/ijoleh/article/download/226/275>
- [16] Karel Samangun, Vivit Rosmayanti, and Sujarwo, “The Effect of Jigsaw Method on Students’ Reading Comprehension at Junior High School Students,” *EDULEC Educ. Lang. Cult. J.*, vol. 4, no. 1, pp. 11–20, 2024, doi: 10.56314/edulec.v4i1.211.
- [17] L. Eros, N. Annta, and N. Andra, “Hubungan Kualitas Tidur Dan Pola Makan Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang Angkatan 2018,” *J. Kesehat. Tambusai*, vol. 4, no. 3, pp. 3504–3511, 2023, [Online]. Available: <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/18330>
- [18] P. dan Perry, *Kebutuhan tidur manusia*. Jakarta: Grawirasindo, 2021.
- [19] D. I. Ginting, I. Lubis, I. Lubis, and I. Lubis, “Pengaruh Angka Harapan Hidup Dan Harapan Lama Sekolah Terhadap Indeks Pembangunan Manusia,” *Bisnis-Net J. Ekon. dan Bisnis*, vol. 6, no. 2, pp. 519–528, 2023, doi: 10.46576/bn.v6i2.3884.
- [20] P. . Sugiyono, *Statistika untuk Penelitian*. CV. Alfabeta Bandung., 2018.
- [21] E. N. N. Agnes Jessica Sembiring1 and I. Cicirosnita J, “Hubungan Pola Tidur Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Siswa Di Sma It Latansa Cendikia Pasar Kemis Kab. Tangerang Tahun 2024,” *Med. Nutr. J. Ilmu Kesehat.*, vol. 5, no. 4, 2024.
- [22] B. Kozier, *Buku Ajar Pundamental*

Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik. Jakarta: EGC, 2015.

- [23] N. Huda, *100 Fakta Seputar Tidur yang Perlu Anda Tahu.* Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2016.
- [24] Z. Arifin and E. Wati, "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto," *Hum. Care J.*, vol. 5, no. 3, p. 650, 2020, doi: 10.32883/hcj.v5i3.797.
- [25] M. Fadlilah, A. Aristoteles, and B. Pebyana, "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kesiapan Mengikuti Proses Belajar Mahasiswa S1 Keperawatan Semester Iv Stikes Muhammadiyah Palembang," *J. Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, vol. 11, no. 1, p. 86, 2020, doi: 10.26751/jikk.v11i1.573.