

Memahami Hubungan Kualitas Tidur terhadap Keberhasilan Belajar Siswa

Juwinner Dedy Kasingku*, Mareike Seska Diana Lotulung
Universitas Klabat, Manado, Indonesia

*Corresponding Author: kasingkujuwinnerdedy@gmail.com

Dikirim: 27-08-2024; Direvisi: 28-08-2024; Diterima: 29-08-2024

Abstrak: Di era modernisasi, dengan segala aktivitas dan kesibukan, menuntut manusia untuk menemukan pola hidup seimbang antara beraktivitas dan istirahat. Tuhan telah memberikan waktu 24 jam setiap hari sebagai anugerah untuk menjalani kehidupan dengan bijaksana, termasuk memperhatikan akan kebutuhan tidur yang cukup. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mencari tahu hubungan tidur dengan keberhasilan belajar. Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi kepustakaan dengan mengumpulkan data dari berbagai sumber literatur baik *online* maupun *offline*. Instrumen penelitian dalam penelitian ini adalah dokumen-dokumen artikel yang terpublikasi. Teknik pengumpulan data penelitian ini diambil dari informasi-informasi hasil penelitian yang berhubungan dengan penelitian ini. Analisis naratif digunakan untuk menganalisa data yang dikumpulkan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidur cukup memiliki manfaat signifikan bagi kesehatan fisik dan mental, termasuk meningkatnya fungsi kognitif, mampu untuk mengelola stres, dan ketahanan tubuh yang baik. Kurang tidur, disisi lain, dapat mengganggu keterampilan siswa, menurunkan fungsi kekebalan tubuh, dan dapat mengganggu konsentrasi. Keberhasilan belajar dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti motivasi, kualitas guru, dukungan dari keluarga begitupula dengan intelegensi dan faktor lingkungan. Kesimpulannya, tidur cukup dan berkualitas adalah merupakan hal yang penting dalam mendukung keberhasilan belajar, dan hal ini perlu untuk terus diperhatikan.

Kata Kunci: Kualitas Tidur; Keberhasilan Belajar; Prestasi Siswa

Abstract: In the modern era, with all the activities and busyness, people are required to find a balanced lifestyle between work and rest. God has given us 24 hours each day as a gift to live wisely, including paying attention to the need for enough sleep. This research aims to find out the relationship between sleep and learning success. The method used in this study is descriptive qualitative with a library research approach, gathering data from various literature sources, both online and offline. The research instruments in this study are published article documents. Data collection techniques involve gathering information from research results related to this study. Narrative analysis is used to analyze the collected data. The results show that getting enough sleep has significant benefits for physical and mental health, including improved cognitive function, better stress management, and stronger immunity. On the other hand, lack of sleep can interfere with students' skills, weaken the immune system, and affect concentration. Academic success can be influenced by various factors such as motivation, teacher quality, family support, as well as intelligence and environmental factors. In conclusion, sufficient and quality sleep is beneficial in supporting learning success, and this needs to be consistently maintained.

Keywords: Sleep Quality; Learning Success; Student Achievement

PENDAHULUAN

Dalam menjalani akan kehidupan di dunia ini dengan kesibukan yang tanpa henti, manusia membutuhkan waktu untuk dapat beristirahat dan memulihkan diri dari

kelelahan. Allah, dengan kebijaksanaanNya yang tidak terbatas, telah memberikan kepada manusia bahkan makhluk hidup yang lain di dunia ini waktu dua puluh empat jam setiap hari, tujuh hari dalam seminggu. Pemberian waktu yang berharga ini merupakan kesempatan bagi setiap makhluk hidup untuk dapat mempergunakan waktu dan menjalani kehidupan yang sebaik-baiknya, dengan membagi antara melaksanakan aktivitas dan beristirahat. Meskipun manusia haruslah terlibat dengan rutinitas pekerjaan sehari-hari yang tidak bisa dipungkiri melelahkan tubuh dan pikiran, tetapi penting bagi kita untuk menyadari bahwa waktu beristirahat merupakan kebutuhan mendasar bagi kesehatan fisik dan mental manusia. Salah satu bentuk istirahat yang dianugerahkan Allah bagi kita adalah tidur. Menurut Indah (2017), tidur merupakan suatu mekanisme alami tubuh untuk dapat memberikan pemulihan energi, dapat memperbaiki sel-sel di dalam tubuh, sehingga ketika tidur tercukupi, maka kita akan bugar sepanjang hari di dalam setiap aktivitas. Tidur yang cukup dan berkualitas, tidak hanya dapat memberikan kesegaran kepada tubuh, tetapi juga dapat memperkuat kognitif, meningkatkan daya tahan terhadap stres, dan dapat memberikan dukungan terhadap fungsi kekebalan tubuh (Kemenkes, 2024).

Tetapi, perlu diperhatikan bahwa meskipun tidur merupakan kebutuhan dari setiap orang, seringkali oleh karena kesibukan sehingga kita melalaikan pentingnya istirahat tidur dan memaksakan diri untuk terus bekerja. Kurang tidur merupakan suatu masalah umum yang terjadi pada era ini. Banyak orang yang terus bekerja bahkan sampai malam hari, sehingga waktu tidurnya pun terganggu. Itulah sebabnya, kurang tidur dapat merupakan ancaman yang serius bagi kesehatan manusia. Menurut Dahlan & Widanarko (2022) di dalam penelitian mereka ditemukan bahwa di dalam industri migas yang beroperasi 24 jam berpotensi menimbulkan kelelahan pada karyawan mereka diakibatkan oleh karena kurangnya waktu untuk tidur. Selanjutnya, menurut Aranditio (2024) lewat kanal berita Kompas menyatakan bahwa banyak orang Indonesia yang meskipun mengantuk tetapi memaksakan diri untuk berkendara. Hal ini beresiko mengalami kecelakaan disaat berkendara. Dalam suatu peristiwa dimana sebuah sedan menabrak pembatas jalan di jalan Teuku Nyak Arief, Simprung, Jakarta Selatan. Pengemudi kendaraan diduga mengantuk saat melewati jalan yang relatif sepi pada saat itu. Demikian juga seperti dinyatakan dalam kanal berita Antara News (2024), kurang tidur dapat menyebabkan penurunan konsentrasi dan juga masalah imunitas. Hal ini dapat menyebabkan mengantuk sepanjang hari sehingga kualitas hidup menjadi terganggu.

Setiap orang membutuhkan pendidikan yang tepat untuk dapat meraih cita-cita di masa depan. Oleh karena itu, selama proses belajar, para siswa haruslah belajar dengan giat sehingga dapat meraih keberhasilan di dalam belajar. Keberhasilan belajar merupakan hal yang sangat penting dalam proses pendidikan. Hal ini menggambarkan sejauh mana pencapaian siswa dalam memahami dan mengaplikasikan pengetahuan yang didapatkan. Seperti yang dinyatakan oleh Sarjana et al. (2022) dalam keberhasilan belajar dipengaruhi dengan faktor internal maupun eksternal. Hal ini bukanlah hanya tentang mendapatkan nilai yang tinggi atau mendapatkan prestasi dalam bidang akademik saja, tetapi juga mengenai pengembangan ketrampilan dalam berpikir kritis, mengembangkan kreativitas, dan memiliki kesanggupan dalam memecahkan masalah. Keberhasilan di dalam belajar dapat dipengaruhi oleh berbagai aspek, termasuk motivasi belajar dari siswa, lingkungan tempat belajar, metode belajar yang diterapkan oleh guru untuk disampaikan kepada para siswa, serta dukungan dari keluarga. Dalam zaman ini, keberhasilan belajar juga termasuk kemampuan untuk



dapat beradaptasi dengan pengetahuan yang *up to date* dan teknologi yang semakin berkembang (Mulyadi et al., 2019).

Tidak dapat dipungkiri, di dunia ini ada banyak anak yang putus sekolah dan gagal di dalam menyerap pelajaran. Menurut Kinkartz (2024), banyak anak muda di Jerman tidak lulus sekolah dan jumlah anak yang putus sekolah di Jerman lebih tinggi dari negara-negara Eropa yang lain. Masalah utama dari kasus ini terjadi pada anak-anak dari keluarga pendatang. Eurostat, kantor statistik Eropa, setiap tahun menghitung berapa anak yang tidak lulus sekolah. Pada tahun 2022, jumlah anak muda putus sekolah berusia 18-24 tahun di Eropa berjumlah 12,2%. Dari data ini menunjukkan bahwa dari 27 negara Uni Eropa, Jerman ada di urutan ke-24 terburuk. Lebih lanjut, informasi yang disampaikan oleh Badan Pusat Statistik (BPS) yang dimuat di dalam kanal Berita Satu terkait dengan anak tidak sekolah di Indonesia menunjukkan bahwa semakin tinggi kelompok usia, presentase anak tidak sekolah juga menjadi lebih tinggi. Menurut data di tahun 2024, menyatakan bahwa ada kurang lebih 3.094.063 anak Indonesia tidak sekolah. Tingkatan SD berjumlah 161.441 anak, tingkat SMP berjumlah 688.311 anak, dan SMA sebanyak 2.244.311 (Zhulfakar, 2024). Data yang ditunjukkan begitu mencengangkan. Pasti ada banyak faktor sehingga anak-anak ini putus sekolah seperti pergaulan bebas, bolos, faktor ekonomi, sakit, dan lain sebagainya (Kasingku & Sanger, 2023; Soetrisnaadisendjaja & Sari, 2019). Dengan melihat data-data ini, ternyata ada banyak anak yang putus sekolah sehingga mereka tidak dapat dikatakan berhasil dalam mengikuti pelajaran karena keberhasilan belajar salah satunya ditentukan oleh keberhasilan siswa dalam mengikuti setiap program pendidikan di sepanjang jenjang pendidikan. Sedangkan data menunjukkan ada banyak anak yang putus sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk melihat salah satu aspek yakni tidur apakah memiliki hubungan dalam keberhasilan belajar siswa atau sebaliknya. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui seberapa penting tidur dalam kaitannya dengan keberhasilan belajar siswa sehingga dapat memberikan manfaat kepada semua yang terkait di dalam bidang kependidikan maupun masyarakat luas akan manfaat dari tidur dan hubungannya dengan keberhasilan belajar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi kepustakaan. Peneliti mengumpulkan dan menganalisa data dari berbagai sumber yang tertulis seperti buku, jurnal ilmiah, artikel, dan dokumen yang berhubungan lainnya. Menurut Safarudin et al. (2023), penelitian kualitatif adalah mempelajari situasi yang alami. Peneliti adalah sebagai alat utama dalam suatu penelitian. Fokus dari penelitian ini adalah untuk dapat memahami secara mendalam topik yang diteliti yakni hubungan kualitas tidur terhadap keberhasilan belajar siswa. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara mengumpulkan informasi dari berbagai sumber tertulis yang kemudian diolah menggunakan teknik triangulasi (gabungan) untuk memastikan validitas data yang diperoleh. Teknik Analisa data yang digunakan adalah analisis induktif, dimana peneliti mulai menganalisa data dari hal yang spesifik kemudian dihubungkan ke konsep yang lebih umum. Hasil penelitian kualitatif lebih berfokus pada arti atau makna yang dalam dari pada generalisasi. Data yang terkumpul kemudian dipelajari secara mendalam untuk memahami informasi yang berhubungan dengan penelitian yang sementara dilakukan.



Hasil penelitian ditulis secara lengkap, menjelaskan hal-hal yang penting yang ditemukan. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk dapat memahami topik dari berbagai sudut pandang informasi, sehingga dapat memberikan penjelasan yang lebih mendalam anpa melakukan pengumpulan data lapangan secara langsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Definisi Tidur

Tidur merupakan kegiatan yang sangat penting bagi kesehatan manusia. Setiap orang membutuhkan tidur setiap hari. Selama tidur, tubuh dan pikiran beristirahat dan memulihkan energi untuk menghadapi kegiatan setiap hari. Namun, banyak orang yang tidak mendapatkan manfaat dari tidur yang cukup, sehingga banyak mengalami berbagai masalah kesehatan serta performa menurun ketika beraktivitas di siang hari. Menurut KBBI (2023), tidur ialah dalam keadaan berhenti badan dan kesadarannya (biasanya dengan memejamkan mata. Arti yang lain juga menyatakan bahwa tidur ialah hendak (mulai) mengistirahatkan badan dan kesadarannya. Demikian pula yang dinyatakan oleh Grandner (2022) bahwa tidur dialami secara fenomenologis. Tidur merupakan kebutuhan biologis untuk kehidupan manusia. Tidur sama pentingnya dengan makanan, air, maupun udara. Menurut Dewi & Hastuti (2019), tidur merupakan suatu kondisi dimana kesadaran berkurang, otot-otot menjadi lebih rileks, dan metabolisme melambat. Tidur merupakan kegiatan yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia yang perlu untuk terus diperhatikan.

Manfaat Tidur

Seperti yang telah diketahui sebelumnya, tidur merupakan salah satu kebutuhan mendasar dari manusia. Hal ini seringkali diabaikan, meskipun perannya sangat penting dalam menjaga kesehatan mental dan fisik. Dalam keseharian yang menyita waktu kita dengan kesibukan dan kegiatan yang penuh tekanan, banyak orang memilih untuk mengurangi waktu tidur demi meningkatkan produktivitas. Adapun kebutuhan tidur manusia sesuai rekomendasi dari National Sleep Foundation (2020) adalah Kebutuhan tidur bervariasi tergantung pada usia seseorang. Bayi yang berusia 0-3 bulan memerlukan tidur selama 14-17 jam setiap malam, sementara bayi yang berusia 4-11 bulan membutuhkan 12-15 jam tidur. Balita, yang berada pada rentang usia tahun pertama hingga kedua kehidupan mereka, memerlukan 11-14 jam tidur setiap malam. Anak-anak prasekolah yang berusia 3-5 tahun memerlukan 10-13 jam tidur, sedangkan anak-anak usia sekolah, yakni 6-13 tahun, membutuhkan 9-11 jam tidur setiap hari. Remaja berusia 14-17 tahun memerlukan 8-10 jam tidur setiap malam untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka. Bagi orang dewasa yang berusia 18-64 tahun, kebutuhan tidur berkisar antara 7-9 jam setiap malam, sementara mereka yang berusia di atas 65 tahun membutuhkan sekitar 7-8 jam tidur.

Tidur yang cukup bukan hanya sekedar aktivitas untuk beristirahat semata, melainkan juga merupakan proses penting yang memiliki dampak pada berbagai aspek kesehatan. Oleh karena itu, penting untuk memahami tidur yang optimal sehingga dapat menjalani kehidupan yang produktif. Adapun manfaat dari tidur untuk kesehatan seperti dinyatakan oleh Mahardika (2021) yakni dapat memulihkan tubuh sehingga mendapatkan energi yang cukup ketika melakukan aktifitas. Tidur juga memiliki peran penting dalam menjaga sistem imun tubuh. Tidur dapat mengurangi resiko stres. Tidur



memiliki manfaat yang signifikan terhadap tahap perkembangan anak. Menurut Mason et al. (2021) dalam penelitian mereka menyatakan bahwa adanya hubungan yang erat antara perkembangan otak, tidur dan kognitif. Ini berarti bahwa perkembangan otak, tidur, serta fungsi kognitif saling berkaitan dan saling berhubungan satu dengan yang lain untuk memberikan kesehatan kepada perkembangan anak. Demikian juga, Watson et al. (2015) menyatakan manfaat dari tidur yakni dengan menerapkan tidur yang sehat memberikan manfaat pada fungsi kognitif, yang meliputi berpikir, belajar, dan mengingat. Tidur yang cukup dapat berdampak positif pada suasana hati dan kesehatan mental secara keseluruhan. Tidur yang cukup dapat membantu untuk dapat mengelola stres dengan baik, mengurangi resiko depresi, meningkatkan keseimbangan emosional. Demikian juga, tidur yang cukup dapat menjaga akan kesehatan fisi, termasuk kesehatan jantung dan pembuluh darah, serta sistem metabolisme sehingga pada akhirnya dengan tidur yang cukup dapat mengurangi resiko penyakit kronis.

Kuantitas dan Kualitas Tidur

Tidur merupakan kebutuhan fisiologis yang harus dipenuhi dalam menjaga keseimbangan tubuh dan pikiran manusia. Kuantitas tidur memainkan peranan yang penting dalam fungsi otak, proses pemulihan tubuh, serta keseimbangan emosi. Kekurangan tidur dapat berdampak negatif pada berbagai aspek kehidupan, termasuk kemampuan kognitif, produktivitas, dan kesehatan secara keseluruhan. Menurut Fenny & Supriatmo (2016), kuantitas tidur adalah jumlah jam tidur normal yang diperlukan seseorang sesuai dengan kebutuhan tidurnya. Hal ini berkaitan dengan usia, gaya hidup dan kebutuhan orang tersebut. Sedangkan kualitas tidur adalah tercapainya kesegaran dan kebugaran saat terbangun dari tidur. Kondisi yang dialami seseorang setelah tidur nyenyak dapat memberikan kesegaran dan kebugaran ketika bangun. Ini berarti ketika seseorang mendapatkan tidur berkualitas, memungkinkan tubuh dan otak untuk dapat melakukan pemulihan yang dibutuhkan sehingga dapat bertenanga, fokus, dan siap untuk menghadapi aktivitas sehari-hari dengan semangat yang tinggi. Jadi, kuantitas tidur berhubungan dengan faktor jam tidur, sedangkan kualitas tidur berhubungan dengan faktor kedalaman tidur. Untuk mengetahui kuantitas tidur pada manusia bisa melihat pembahasan terkait dengan kebutuhan tidur manusia pada manfaat tidur di artikel ini. Sedangkan untuk mengetahui seseorang memperoleh tidur yang berkualitas menurut Edward Yong yang disampaikan dalam peringatan *World Sleep Day* dari *AMLIFE* di Jakarta dalam Juniman (2018) adalah durasi, kontinuitas, dan kedalaman tidur. Durasi tidur berkaitan dengan kuantitas tidur manusia. Sedangkan kontinuitas berkaitan dengan tidur yang tidak terbangun sampai terbangun sampai keesokan harinya. Jika, seseorang terbangun ditengah malam, maka ketika bangun hal tersebut tidak masuk dalam kategori tidur yang berkualitas dan kecenderungan akan mengalami gangguan ketika beraktivitas di siang hari. Salah satunya ialah adanya gangguan tidur sehingga menurunkan kualitas tidur. Demikian juga dengan kedalaman tidur. Kedalaman tidur atau tingkat kenyamanan akan ditentukan oleh kuantitas dan kualitas tidur di malam tersebut.

Kelebihan Tidur

Tidur, walaupun memiliki segudang manfaat bagi kesehatan, ternyata perlu diperhatikan apabila tidur melebihi waktu tidur. Seperti yang disampaikan oleh Fong et al. (2021) di dalam penelitian mereka untuk meneliti hubungan antara tidur



berlebihan dan produktivitas pada siswa yang berkuliah di universitas lokal dan universitas swasta/luar negeri di Singapura. Hasil menunjukkan bahwa cenderung para siswa kurang tidur di hari kerja dengan durasi 5-7 jam berkisar 51.5% dan dibawah 5 jam yakni 30.3% dan akan lebih banyak tidur pada akhir pekan dengan durasi tidur 8-10 jam sebanyak 48% dan lebih dari 10 jam sebanyak 30.3 persen sehingga dengan siklus tidur yang tidak teratur ini berdampak pada produktivitas belajar mereka. Selanjutnya, menurut Ilyas et al. (2024), tidur berlebihan bukan hanya sekedar akibat dari suatu kemalasan atau keinginan untuk tidur lebih lama, melainkan dapat menjadi tanda adanya masalah kesehatan atau hal ini dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental. Demikian juga seperti yang disampaikan oleh dinas kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta (2017) ada kurang lebih 14 dampak dari kurang tidur, diantaranya: kerusakan otak, sakit kepala, sakit punggung kronis, berbahaya bagi kesehatan jantung, memiliki efek negatif bagi kesuburan, obesitas, diabetes, daya ingat menurun, stroke, menurunkan keinginan untuk bersosialisasi, mood tidak stabil, menjadi kurang menarik secara penampilan wajah, memiliki kecenderungan depresi, memiliki resiko kematian. Oleh karena begitu banyak dampak negatif dari tidur berlebihan, diperlukan kesadaran dari setiap individu untuk dapat mengetahui berapa banyak waktu tidur masing-masing.

Kekurangan Tidur

Kalau kelebihan tidur memiliki dampak negatif terhadap kesehatan, tidak jauh berbeda juga dengan kekurangan tidur. Menurut Lotulung & Kasingku (2024), ketika seseorang mengalami kekurangan tidur, maka akan berdampak negatif terhadap kesehatannya. Kurang tidur dapat berdampak pada keterampilan motoric mejadi terganggu, menurunkan fungsi ketahanan tubuh, perubahan fisik, fungsi berpikir menjadi terganggu. Penelitian yang dilakukan oleh Faoziyah & Suharjana (2020) menyatakan bahwa adanya penurunan dan kurang bersemangat dalam pembealjaran gerak ketika kurang tidur, sulit berkonsentrasi. Dampak lainnya ialah gangguan motoric gangguan kognitif, emosi, prestasi akademik, pola makan buruk dan penurunan performa saat olahraga. (Anderson et al., 2009; Khan et al., 2015; Medic et al., 2017; Shochat et al., 2014). Kekurangan tidur dapat berdampak buruk bagi kesehatan. Oleh karena itu, kita yang bertanggung jawab terhadap diri kita sendiri, harus dapat menjaga keseimbangan diri dengan juga memperhatikan waktu istirahat tidur secara kuantitas.

Keberhasilan Belajar

Setiap elemen yang berhubungan dengan pendidikan menginginkan agar para siswa yang terlibat di dalamnya memperoleh keberhasilan di dalam belajar. Keberhasilan belajar merupakan tolak ukur keberhasilan di dalam pendidikan. Ini merupakan salah satu tujuan utama di dalam pendidikan, yang meliputi pemahaman para siswa terhadap materi yang diajarkan serta kesanggupan dalam mempraktikan setiap pelajaran yang didapatkan di dalam kehidupan sehari-hari. Di era ini, dengan begitu besarnya pengaruh teknologi di setiap aspek kehidupan, termasuk pendidikan, maka penting untuk dapat menggabungkan teknologi dengan cara mengajar agar pembelajaran dapat menjadi lebih efektif dan memiliki manfaat yang lebih kepada para siswa. Adapun 3 faktor yang mempengaruhi keberhasilan dalam belajar, yakni:



Motivasi Belajar

Menurut Saptono (2016), motivasi merupakan salah satu faktor dalam memberikan pengaruh yang besar terhadap keberhasilan belajar siswa. Ini berarti dengan siswa memiliki motivasi yang tinggi dalam belajar, maka cenderung mereka akan lebih semangat dan memiliki fokus dalam mengikuti proses belajar mengajar. Selanjutnya, motivasi yang kuat dapat mendorong siswa untuk dapat mengerahkan usaha mereka sehingga tidak mudah menyerah ketika mendapat tantangan di dalam proses belajar mengajar. Selanjutnya, seperti yang disampaikan oleh Rahman (2022), motivasi memiliki peran dalam mendorong siswa untuk dapat mencapai hasil belajar yang baik. Dengan adanya motivasi, maka siswa akan memiliki keinginan yang tinggi untuk belajar. Siswa akan mendapatkan hasil belajar yang optimal apabila memiliki motivasi belajar yang tinggi. Motivasi belajar dapat ditentukan juga oleh dukungan sosial. Semakin tinggi dukungan yang diberikan seperti dari orang tua, teman terdekat, maupun guru, maka akan semakin tinggi motivasi belajar seseorang dan begitu pula sebaliknya (Deodor et al., 2023).

Kualitas Guru

Guru memiliki peran yang penting dalam memberikan pendidikan kepada para siswa. Guru merupakan ujung tombak dalam proses belajar mengajar di kelas. Seorang guru yang berkualitas tidak hanya ditentukan oleh pengetahuan dan kompetensi yang ia miliki, tetapi juga kemampuan dalam memberikan motivasi, membimbing, dan memberikan insiprasi bagi siswa ketika mengajar. Itulah sebabnya, dengan meningkatkan kualitas guru dapat menjadi hal yang penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang efektif dan berkualitas. Menurut Hoesny & Darmayanti (2021), untuk dapat meningkatkan kualitas guru, dapat dilakukan melalui pengembangan profesionalisme seperti seminar atau lokakarya melalui daring atau luring. Guru juga perlu meningkatkan keterampilan dalam menggunakan teknologi digital untuk dapat meningkatkan daya tarik serta minat dalam proses pembelajaran. Hal-hal ini perlu dilakukan oleh guru karena di Indonesia khususnya, kualitas dari guru masih rendah karena masih banyak guru yang beranggapan bahwa pekerjaannya ini mudah dan hanya sekedar memperoleh penghasilan semata (Kurniawati, 2022). Suasana sekolah memiliki pengaruh dalam memberikan motivasi belajar siswa. Fasilitas belajar memainkan peranan penting dalam meningkatkan motivasi belajar siswa. Menurut Siregar & Tarigan (2022) kurang optimalnya penggunaan fasilitas belajar disekolah dapat mengakibatkan kurang maksimalnya motivasi belajar yang tumbuh pada para siswa.

Keluarga

Setiap anggota keluarga memiliki peran yang penting di dalam keluarga. Orang tua, sebagai pendidik utama di dalam keluarga, memiliki tanggung jawab dalam mendukung proses belajar anak, baik melalui pola asuh, memberikan dukungan secara emosi, serta memberikan bimbingan kepada anggota keluarga yakni anak-anak secara langsung. Menurut Hero & Sni (2018), orang tua yang memberikan semangat, dorongan, perhatian, dan penghargaan dapat meningkatkan semangat belajar dari anak. Lebih lanjut, menurut Wahidin (2019), ada beberapa hal yang harus dilakukan oleh para orang tua untuk meningkatkan motivasi belajar anak, yakni: orang tua harus mengetahui progres dan hasil yang dicapai oleh anak, orang tua harus memberikan



hadiah dan hukuman dan yang terakhir adalah orang tua harus menyediakan fasilitas belajar untuk mendukung kesuksesan anak dalam belajar.

Hubungan Tidur Terhadap Keberhasilan Belajar

Tidur merupakan kegiatan istirahat yang tidak boleh disepelekan oleh manusia. Tidur memiliki banyak manfaat untuk kesehatan. Menurut Sulana et al. (2020), kebutuhan tidur setiap orang tidak hanya diukur dari jumlah jam tidur (durasi), tetapi juga dari kualitas tidurnya. Dari penelitian yang dilakukan, maka didapati bahwa ada hubungan antara tingkat stres mahasiswa dengan kualitas tidur. Itulah sebabnya di dalam rekomendasi dari penelitian tersebut, dianjurkan agar para mahasiswa lebih khusus mahasiswa tingkat akhir, agar dapat memperhatikan pola hidup yang sehat dalam upaya pencegahan stres, mengkonsumsi makanan yang bergizi, berolahraga minimal 15 menit setiap hari, dan mencukupi kebutuhan tidur perharinya. Penelitian yang dilakukan oleh Kireinata et al. (2018) terkait dengan gangguan tidur dan prestasi remaja, maka ditemukan bahwa tidak ada hubungan antar gangguan tidur dengan prestasi belajar. Ini berarti bahwa remaja tidak selalu mendapat prestasi yang kurang baik karena mengalami gangguan tidur, tetapi ada faktor lain juga yang mempengaruhinya seperti, faktor intelegensi, lingkungan keluarga, dan sekolah. Tetapi karena tingginya gangguan tidur pada remaja di SMA Katoik Karitas 3 Surabaya, maka harus diperhatikan oleh sekolah, orang tua, tenaga kesehatan pentingnya kebersihan tidur, sehingga para siswa dapat meningkatkan kualitas kesehatan mereka serta lebih maksimal di dalam belajar. Menurut Putri (2020), prestasi belajar merupakan tolak ukur yang utama dalam keberhasilan belajar. Hasil yang sama ditunjukkan di dalam penelitian yang dilakukan oleh Stefanie & Irawaty (2019) yang menyatakan bahwa kualitas tidur tidak berhubungan dengan hasil belajar. Hal-hal yang dapat menjadi penghalang keberhasilan siswa dapat berupa faktor kesehatan, motivasi, intelegensi, minat dan bakat, stres, coping strategies, hubungan mahasiswa dengan dosen, hubungan dengan teman, dan fasilitas institusi pendidikan. Hal-hal inilah yang nampaknya dapat mempengaruhi keberhasilan belajar siswa dibandingkan dengan kualitas tidur. Sedangkan hasil yang berbeda ditemukan di dalam penelitian yang telah dilakukan oleh Sahri & Hasibuan (2023), menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur. Dalam penelitian tersebut didapati bahwa pada umumnya kualitas tidur dari mayoritas responden cukup baik walaupun masih ada mahasiswa yang kualitas tidurnya tidak mencukupi diakibatkan oleh faktor-faktor yang lain seperti lingkungan, beban kuliah, stres dan lain sebagainya. Hasil yang didapatkan dari penelitian ini disimpulkan bahwa yang dimaksudkan dengan adanya hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar ialah kualitas tidur mayoritas mahasiswa baik sehingga IPK dari para mahasiswa sangat memuaskan. Jadi ketika, kualitas tidur terpenuhi, maka keberhasilan belajar akan lebih baik untuk dicapai.

Penelitian selanjutnya terkait dengan hubungan kualitas tidur terhadap hasil belajar mahasiswa yang diadakan pada mahasiswa angkatan 2013 program studi pendidikan dokter fakultas kedokteran universitas Lampung, menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara kualitas tidur, terhadap hasil belajar mahasiswa. Kualitas tidur yang buruk dapat berkaitan dengan anemia atau defisiensi besi. Ketika mengalami anemia defisiensi besi, maka jumlah kadar hemoglobin dalam darah menjadi rendah pula, sehingga dapat menyebabkan gangguan dalam proses belajar. Gangguan ini akan mempengaruhi hasil belajar. Sehingga kualitas tidur memiliki hubungan dalam keberhasilan siswa (Lisiswanti et al., 2019). Penelitian yang dilakukan



oleh Permatasari (2015) menyatakan bahwa semakin kebutuhan tidur tercukupi, maka akan semakin tinggi motivasi belajar. Motivasi belajar merupakan salah satu faktor dalam mencapai keberhasilan siswa. Penelitian di tingkat sekolah dasar terkait dengan hubungan tidur dengan keberhasilan siswa pernah dilakukan oleh Soekardjo et al. (2017) menunjukkan bahwa ada hubungan antara pola tidur dengan nilai hasil belajar siswa SD Negeri 5 Alasbuluh. Ini berarti siswa yang mengalami gangguan tidur, maka ketika bangun siswa tersebut akan mengantuk, lelah, dan kurang semangat dalam mengikuti proses belajar mengajar sehingga akan mempengaruhi hasil belajar mereka. Sedangkan mereka yang tidak mengalami gangguan tidur, hasil belajar mereka berada pada kategori sangat baik. Jadi, ada hubungan antara tidur dan keberhasilan belajar siswa. Begitu pula penelitian yang dilakukan oleh Zaki (2024) terkait dengan hubungan kualitas tidur dan prestasi belajar menunjukkan adanya hubungan, seperti pada Tabel 1.

Tabel 1. Hubungan Kualitas Tidur terhadap Keberhasilan Belajar

Peneliti	Tahun	Hubungan Kualitas Tidur dengan Keberhasilan Belajar
Kireinata et al.	2018	Kualitas tidur tidak memiliki hubungan dengan keberhasilan belajar
Stefanie & Irawaty	2019	Kualitas tidur tidak memiliki hubungan dengan keberhasilan belajar
Sahri & Hasibuan	2023	Kualitas tidur memiliki hubungan dengan keberhasilan belajar
Lisiswanti et al.	2019	Kualitas tidur memiliki hubungan dengan keberhasilan belajar
Soekardjo et a.	2017	Kualitas tidur memiliki hubungan dengan keberhasilan belajar
Zaki	2024	Kualitas tidur memiliki hubungan dengan keberhasilan belajar

Dari 6 penelitian terkait dengan tidur dan keberhasilan belajar, didapati ada 2 penelitian yang menyatakan bahwa ada hubungan antara kualitas tidur dan keberhasilan belajar. Ini artinya keberhasilan belajar ditentukan seberapa tinggi kualitas tidur siswa/mahasiswa. Sedangkan 4 artikel yang lain menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur maupun pola tidur dengan keberhasilan belajar. Jadi, secara keseluruhan, sebagian besar penelitian menekankan bahwa kualitas tidur yang baik dapat mendukung keberhasilan belajar, meskipun faktor-faktor yang lain juga perlu diperhatikan.

KESIMPULAN

Dalam kesibukan kehidupan yang dipenuhi dengan segala aktivitas, tidur seringkali tidak menjadi prioritas, meskipun memiliki peran yang sangat penting dalam menjaga tubuh maupun pikiran. Tidur yang cukup dan berkualitas memungkinkan tubuh untuk memulihkan energi, memperbaiki sel-sel tubuh yang rusak, dan menjaga keseimbangan tubuh yang memiliki pengaruh penting dalam kesehatan mental dan emosi. Siswa yang memiliki kualitas tidur yang baik cenderung memiliki keberhasilan dalam akademik, karena dengan memperhatikan tidur akan membantu para siswa atau mahasiswa untuk tetap fokus dan mampu untuk menghadapi tantangan belajar setiap hari. Tetapi, keberhasilan belajar tidak hanya ditentukan oleh faktor tidur saja, walaupun tidur itu penting, tetapi faktor yang lain juga berperan, seperti, motivasi, sokongan dari keluarga, dan kualitas pengajaran yang diberikan. Itulah sebabnya, menjaga pola tidur yang sehat tidak hanya penting untuk kestabilan fisik dan mental, tetapi juga penting untuk mencapai prestasi akademik yang optimal, dan menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari gaya hidup manusia saat ini.



DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, B., Storfer-Isser, A., Taylor, H. G., Rosen, C. L., & Redline, S. (2009). Associations of executive function with sleepiness and sleep duration in adolescents. *Pediatrics*, 123(4), e701–e707. <https://doi.org/10.1542/peds.2008-1182>
- Antara News. (2024). Kurang Tidur Sebabkan Masalah Imunitas Hingga Hilang Konsentrasi. ANTARANEWS. <https://www.antaraneews.com/berita/4012833/kurang-tidur-sebabkan-masalah-imunitas-hingga-hilang-konsentrasi>
- Aranditio, S. (2024). Mayoritas Orang Indonesia Memaksa Tetap Berkendara Saat Mengantuk. Kompas. <https://www.kompas.id/baca/humaniora/2024/03/09/mayoritas-orang-indonesia-memaksa-tetap-berkendara-saat-mengantuk>
- Dahlan, A., & Widanarko, B. (2022). Analisis kecukupan tidur, kualitas tidur, dan olahraga dalam memulihkan kelelahan akut dan kronis pada pekerja migas-x. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(1), 597–606. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v6i1.3099>
- Deodor, M. A., Morintosh, F., Kasingku, J. D., & Frans, N. (2023). Hubungan dukungan sosial terhadap motivasi belajar mahasiswa: studi literatur. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 8(2). <https://doi.org/10.58258/jupe.v8i2.5472>
- Dewi, A., & Hastuti, Y. D. (2019). Pekalongan, Gambaran kualitas tidur pasien yang menjalani hemodialisis di rsud kraton kabupaten. Universitas Diponegoro.
- Dinas kesehatan daerah istimewa yogyakarta. (2017). Banyak Tidur? Awas Bahaya..!! Dinas Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta. [https://dinkes.jogjaprovo.go.id/berita/detail/kebanyakan-tidur-banyak-tidur-sering-tidur-bahaya--banyak-tidur-awas-bahaya#:~:text=Sebuah penelitian mengungkapkan bahwa tidur,stroke 3 kali lebih besar.&text=Semakin banyak tidur%2C maka waktu,dengan lingkung](https://dinkes.jogjaprovo.go.id/berita/detail/kebanyakan-tidur-banyak-tidur-sering-tidur-bahaya--banyak-tidur-awas-bahaya#:~:text=Sebuah%20penelitian%20mengungkapkan%20bahwa%20tidur,stroke%203%20kali%20lebih%20besar.&text=Semakin%20banyak%20tidur%2C%20maka%20waktu,dengan%20lingkung)
- Faoziyah, N., & Suharjana, S. (2020). Kualitas dan efisiensi tidur yang buruk pada mahasiswa olahraga tahun pertama srata-1 terhadap pembelajaran gerak. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(2), 514–525. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i2.14545
- Fenny, & Supriatmo. (2016). Hubungan kualitas dan kuantitas tidur dengan prasetasi belajar pada mahasiswa fakultas kedokteran. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia*, 5(3), 140–147.
- Fong, A., Koh, C. K., Ling, E., Ong, J., Lee, M., & Mithra, S. (2021). What are the effects of oversleeping on students? [Embry-Riddle Aeronautical University]. In *Introduction to Research Methods RSCH 202*.
- Grandner, M. A. (2022). Sleep, health, and society. *Sleep Medicine Clinics*, 17(2), 117–139. <https://doi.org/10.1016/j.jsmc.2016.10.012>
- Hero, H., & Sni, M. E. (2018). Peran orang tua dalam meningkatkan motivasi belajar siswa kelas v di sekolah dasar inpres iligentang. *JRPD (Jurnal Riset Pendidikan Dasar)*, 1(2), 129–139. <https://doi.org/10.26618/jrpd.v1i2.1568>



- Hoesny, M. U., & Darmayanti, R. (2021). Permasalahan dan solusi Untuk meningkatkan kompetensi dan kualitas guru: sebuah kajian pustaka. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 11(2), 123–132.
- Ilyas, S., Asmat, A., Naeem, M. I., & Khatoon, H. (2024). Am I Over-Sleeper? Oversleeping and Cognitive Functioning Among University Students. *The Mind-Journal of Psychology*, 2(1), 13–29. <https://doi.org/10.36755/themind.v2i1.94>
- Indah, A. A. (2017). Hubungan pola tidur terhadap kejadian anemia pada remaja putri sma di kabupaten bantul. Universitas Alma Ata Yogyakarta.
- Juniman, P. T. (2018). 3 ciri tidur berkualitas. CNN Indonesia.
- Kasingku, J., & Sanger, A. H. F. (2023). Peran pendidikan agama dalam membentengi remaja dari pergaulan bebas. *Jurnal Educatio*, 9(4), 2114–2122. <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i4.6061>
- KBBI. (2023). Tidur. KBBI.
- Kemendes. (2024). Manfaat tidur yang cukup: lebih dari sekadar mengembalikan energi. Kementerian Kesehatan.
- Kinkartz, S. (2024). Jerman: angka putus sekolah tinggi. DW.
- Kireinata, D. M., Purnama, N. L. A., & Silalahi, V. (2018). Gangguan tidur dan restasi belajar remaja. *JPK: Jurnal Penelitian Kesehatan*, 8(2), 97–104. <https://doi.org/10.54040/jpk.v8i2.85>
- Kurniawati, F. N. A. (2022). Meninjau permasalahan rendahnya kualitas pendidikan di indonesia dan solusi. *Academy of Education Journal*, 13(1), 1–13. <https://doi.org/10.47200/aoej.v13i1.765>
- Lisiswanti, R., Rodiani, Saputra, O., Sari, M. I., & Zafirah, N. H. (2019). Hubungan antara kualitas tidur terhadap hasil belajar mahasiswa program studi pendidikan dokter fakultas kedokteran universitas lampung. Universitas Lampung.
- Lotulung, M. S. D., & Kasingku, J. D. (2024). Enhancing awareness of the sleep's importance among students: a qualitative study. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 8(1), 671–677.
- Mahardika, H. (2021). Pentingnya Tidur untuk Kesehatan Tubuh Kita. Ners UNAIR. <https://ners.unair.ac.id/site/index.php/news-fkp-unair/30-lihat/1080-pentingnya-tidur-untuk-kesehatan-tubuh-kita>
- Mason, G. M., Lokhandwala, S., Riggins, T., & Spencer, R. M. C. (2021). Sleep and human cognitive development. *Sleep Medicine Reviews*, 57, 101472. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2021.101472>
- Medic, G., Wille, M., & Hemels, M. (2017). Short- and long-term health consequences of sleep disruption. *Nature and Science of Sleep*, Volume 9, 151–161. <https://doi.org/10.2147/NSS.S134864>
- Mulyadi, M., Zulkarnain, I., & Laugu, N. (2019). Adaptasi pustakawan dalam menghadapi kemajuan teknologi. *Berkala Ilmu Perpustakaan Dan Informasi*, 15(2), 163. <https://doi.org/10.22146/bip.39843>



- National Sleep Foundation. (2020). How Much Sleep Do You Really Need? National Sleep Foundation.
- Permatasari, A. Y. (2015). Hubungan kecukupan tidur dengan motivasi belajar mahasiswa semester viii prodi s1 keperawatan di universitas nahdlatul ulama surabaya. Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya.
- Putri, A. A. (2020). Hubungan kualitas tidur dengan prestasi belajar pada siswa sma. Universitas Trisakti.
- Rahman, S. (2022). Pentingnya motivasi belajar dalam meningkatkan hasil belajar. Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Dasar "Merdeka Belajar Dalam Menyambut Era Masyarakat 5.0, 289–302.
- Safarudin, R., Zulafmanna, Z., Kustati, M., & Sepriyanti, N. (2023). Penelitian kualitatif. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 3(2), 9680–9694. <https://doi.org/10.31004/innovative.v3i2.1536>
- Sahri, R. P., & Hasibuan, M. T. D. (2023). Hubungan kualitas tidur dengan prestasi belajar pada mahasiswa. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(2), 473–480. <https://doi.org/10.37287/jppp.v5i2.1459>
- Saptono, Y. J. (2016). Motivasi dan keberhasilan belajar siswa. *Regula Fidei : Jurnal Pendidikan Agama Kristen*, 1(1), 189–212.
- Sarjana, K., Turmuzi, M., Tyaningsih, R. Y., Lu'luilmaknun, U., & Kurniawan, E. (2022). Faktor-faktor penentu keberhasilan belajar mahasiswa pendidikan matematika di era new normal. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 7(2), 309–316. <https://doi.org/10.29303/jipp.v7i2.303>
- Shochat, T., Cohen-Zion, M., & Tzischinsky, O. (2014). Functional consequences of inadequate sleep in adolescents: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews*, 18(1), 75–87. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2013.03.005>
- Siregar, E. S., & Tarigan, F. N. (2022). Pengaruh faktor fasilitas sekolah terhadap motivasi belajar siswa kelas v sdn 060880. *Jurnal Eduscience*, 9(3), 625–634. <https://doi.org/10.36987/jes.v9i3.3308>
- Soekardjo, Sayekti, E. S., & Rizki, M. (2017). Hubungan pola tidur dengan nilai hasil belajar siswa sd negeri 5 alasbuluh kecamatan wongsorejo kabupaten banyuwangi. *HEALTHY*, 6(1), 31–41.
- Soetrisnaadisendjaja, D., & Sari, N. (2019). Fenomena anak putus sekolah di kawasan industri kota cilegon. *Hermeneutika : Jurnal Hermeneutika*, 5(2), 89. <https://doi.org/10.30870/hermeneutika.v5i2.7383>
- Stefanie, S., & Irawaty, E. (2019). Hubungan kualitas tidur dengan hasil belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *TMJ: Tarumanegara Medical Journal*, 1(2), 403–409. <https://doi.org/10.24912/tmj.v1i2.3843>
- Sulana, I. O. P., Sekeon, S. A. S., & Eva M. Mantjoro. (2020). Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir fakultas kesehatan masyarakat universitas sam ratulangi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 9(7), 37–45.



- Wahidin, W. (2019). Peran orang tua dalam menumbuhkan motivasi belajar pada anak sekolah dasar. *PANCAR: Jurnal Pendidik Anak Cerdas Dan Pintar*, 3(1), 232–245.
- Watson, N. F., Badr, M. S., Belenky, G., Bliwise, D. L., Buxton, O. M., Buysse, D., Dinges, D. F., Gangwisch, J., Grandner, M. A., Kushida, C., Malhotra, R. K., Martin, J. L., Patel, S. R., Quan, S. F., & Tasali, E. (2015). Joint consensus statement of the american academy of sleep medicine and sleep research society on the recommended amount of sleep for a healthy adult: methodology and discussion. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 11(08), 931–952. <https://doi.org/10.5664/jcsm.4950>
- Zaki, L. (2024). Hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar siswa mi tholabuddin 01 masin kecamatan 2arungasem. UIN K. H Abdhurrahman Wahid Pekalongan.
- Zhulfakar. (2024). Masih ada 3 juta anak indonesia yang tidak mengenyam bangku sekolah. *Berita Satu*.

