

## **THE CORRELATION BETWEEN SLEEP QUALITY AND STUDENT LEARNING CONCENTRATION AT SMP PGRI 1 KOTA AGUNG**

### **HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA DI SMP PGRI 1 KOTA AGUNG**

Wahyu Dwi Fatimah<sup>1\*</sup>, Nita Puspa Ningrum<sup>2</sup>, Dayana Noprida<sup>3</sup>

<sup>1, 3\*</sup> Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pringsewu

<sup>2\*</sup> Mahasiswa Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pringsewu

[wahyudwifatimah@umpri.ac.id](mailto:wahyudwifatimah@umpri.ac.id)

**Abstract:** *Sleep quality is one of the important factors that affects adolescents' cognitive function, especially learning and concentration. Adequate and quality sleep helps the brain recovery process so that students are able to focus and receive information well during learning. However, if there is a disturbance in the quality of sleep in school-age children, it will have an impact on decreased attention and the ability to focus during the learning process. The purpose of this study is to determine the correlation between sleep quality and learning concentration in students at SMP PGRI 1 Kota Agung. This study used a cross-sectional design on 36 students in grades VIII and IX at SMP PGRI 1 Kota Agung, with a total sampling technique. The research instruments were in the form of sleep quality questionnaires and study concentration questionnaires. In this study, data analysis used the Chi-Square test. The results of the analysis showed a p-value of  $p < 0.05$ , which means that there is a significant correlation between sleep quality and learning concentration in grade VIII and IX students at SMP PGRI 1 Kota Agung in 2025. It is hoped that students can rearrange quality sleep patterns, as well as involve parents and schools in controlling the management of children's rest time.*

**Keywords:** *sleep quality, study concentration, adolescents*

**Abstrak:** Kualitas tidur menjadi salah satu faktor penting yang memengaruhi fungsi kognitif remaja, khususnya konsentrasi belajar. Tidur yang cukup dan berkualitas membantu proses pemulihan otak sehingga siswa mampu fokus dan menerima informasi dengan baik selama pembelajaran. Namun, jika terjadi gangguan kualitas tidur pada anak usia sekolah akan berdampak pada penurunan perhatian dan kemampuan fokus selama proses pembelajaran. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada siswa di SMP PGRI 1 Kota Agung. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* pada 36 siswa kelas VIII dan IX di SMP PGRI 1 Kota Agung, dengan teknik pengambilan sampel *total sampling*. Instrumen penelitian berupa kuesioner kualitas tidur dan kuesioner konsentrasi belajar. Pada penelitian ini, analisis data menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil analisis menunjukkan nilai  $p < 0,05$ , yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada siswa kelas VIII dan IX di SMP PGRI 1 Kota Agung Tahun 2025. Diharapkan siswa dapat mengatur kembali pola tidur yang berkualitas, serta melibatkan orang tua dan sekolah dalam mengontrol pengelolaan waktu istirahat anak.

**Kata Kunci :** kualitas tidur, konsentrasi belajar, remaja

## PENDAHULUAN

Menurut *National Sleep Foundation* (2023), remaja merupakan fase perkembangan yang penuh dinamika, di mana kualitas tidur memegang peranan penting dalam menjaga keseimbangan fisik, emosional, dan kognitif. Sayangnya, fenomena gangguan tidur seperti sulit tidur, tidur larut malam, atau kurang tidur sering terjadi pada remaja, khususnya di tingkat SMP. Kondisi ini dapat menimbulkan dampak serius terhadap kemampuan siswa dalam menerima dan memproses informasi selama proses belajar berlangsung (Sitorus et al., 2025).

Gangguan konsentrasi belajar menjadi masalah umum di berbagai negara. Data *World Health Organization* (WHO) melaporkan terhadap 250.000 siswa di 79 negara, termasuk Indonesia, sebanyak 62% siswa mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi selama proses pembelajaran (2022). Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI), pada tahun 2024 Provinsi Lampung mencapai 45% siswa mengalami kesulitan dalam konsentrasi belajar, yang sebagian besar disebabkan oleh kualitas tidur yang buruk. Sementara itu, di Kecamatan Kota Agung, pada tahun yang sama terdapat 52% siswa mengalami kesulitan konsentrasi saat pembelajaran tatap muka.

Konsentrasi belajar dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi aspek jasmaniah, psikologis, dan kelelahan fisik sehingga menyebabkan kantuk dan menurunnya konsentrasi belajar. Sedangkan faktor eksternal mencakup aspek keluarga, sekolah, masyarakat, lingkungan termasuk di dalamnya bagaimana kondisi pencahayaan, dan suhu kebisingan saat proses belajar (Sunbanu, et al., 2021).

Salah satu kebutuhan dasar manusia yaitu terpenuhinya waktu istirahat tidur, baik secara kualitas maupun kuantitas. Jika kedua hal tersebut mengalami gangguan maka dapat berdampak buruk bagi sistem memori dan konsentrasi, yang pada akhirnya memengaruhi kemampuan belajar remaja (Rivani, et al., 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Sitorus et al. (2025) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada siswa kelas VII di SMP Negeri 4 Medan. Sebanyak 54,5% siswa memiliki kualitas tidur yang buruk baik dan 54,5% mengalami konsentrasi belajar yang baik. Pada penelitian lain juga menunjukkan konsentrasi belajar pada remaja di SMK Unggul Nu Mojoagung dipengaruhi oleh kualitas tidur. Sebagian besar siswa memiliki kualitas tidur yang buruk (62%)

dengan konsentrasi belajar rendah (55%) (Agustin, 2025).

Hasil wawancara pada 5 responden didapatkan 3 orang siswa diketahui memiliki kebiasaan tidur malam pada jam 10, sedangkan 2 lainnya tidur pada jam 9. Tiga siswa mengatakan sebelum tidur sering bermain *gadget*, 1 siswa mengerjakan tugas sekolah, sedangkan sisanya tidur teratur. Empat siswa mengatakan mengalami gangguan konsentrasi saat belajar, sulit fokus, tidak mampu menjawab pertanyaan guru. Meninjau dari kondisi tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar siswa.

## METODE

Desain penelitian yang digunakan yaitu survei analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian pada ini yaitu siswa kelas VIII dan IX SMP PGRI 1 Kota Agung, dengan teknik pengambilan sampel *total sampling* berjumlah 68 responden. Variabel yang diangkat pada penelitian ini mencakup variabel independent yaitu kualitas tidur, dan variabel dependen yaitu konsentrasi belajar siswa. Penelitian dilakukan pada bulan Desember 2025. Instrumen penelitian berupa kuesioner *pittsburgh sleep quality index* (PSQI) untuk

mengukur kualitas tidur (Pebriana, et al., 2025), dan kuesioner konsentrasi belajar (Fadhila, 2022). Analisis hubungan dengan menggunakan uji *Chi-Square* untuk melihat hubungan antara variabel kualitas tidur dengan konsentrasi belajar.

## HASIL

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di SMP PGRI 1 Kota Agung**

| Variabel             | Frekuensi | Presentasi (%) |
|----------------------|-----------|----------------|
| <b>Umur</b>          |           |                |
| Remaja awal          | 44        | 69.8           |
| Remaja pertengahan   | 19        | 30.2           |
| <b>Jenis Kelamin</b> |           |                |
| Laki-laki            | 28        | 44.4           |
| Perempuan            | 35        | 55.6           |
| <b>Kelas</b>         |           |                |
| VIII                 | 37        | 58,7           |
| IX                   | 26        | 41,3           |
| <b>Total</b>         | <b>63</b> | <b>100</b>     |

(Sumber: data primer 2025)

Pada tabel 1 menunjukkan sebagian besar responden berusia remaja awal (usia 12-14 tahun) sebanyak 44 (69.8%), dan usia remaja pertengahan (usia 15-17 tahun) berjumlah 19 (30.2%) responden. Pada karakteristik jenis kelamin sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 35 (55.6%), dan laki-laki berjumlah 28 (44.4%) responden. Sedangkan responden terbagi dalam dua kelas, dimana sebagian besar berada pada kelas VIII sebanyak 37 (58,7%), dan kelas IX berjumlah 26 (41,3%) responden.

**Tabel 2. Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar pada Siswa di SMP PGRI 1 Kota Agung**

| Kualitas Tidur | Konsentrasi Belajar |            |           |            |           |            |           |             | P Value |
|----------------|---------------------|------------|-----------|------------|-----------|------------|-----------|-------------|---------|
|                | Kurang              |            | Cukup     |            | Baik      |            | Jumlah    |             |         |
|                | N                   | %          | N         | %          | N         | %          | N         | %           |         |
| <b>Kurang</b>  | 10                  | 15,9%      | 6         | 9,5%       | 9         | 14,3%      | 25        | 39,7%       | 0.023   |
| <b>Cukup</b>   | 21                  | 33,3%      | 7         | 11,1%      | 3         | 4,8%       | 31        | 49,2%       |         |
| <b>Baik</b>    | 3                   | 4,8%       | 4         | 6,3%       | 0         | 0%         | 7         | 11,1%       |         |
| <b>Jumlah</b>  | <b>34</b>           | <b>54%</b> | <b>17</b> | <b>27%</b> | <b>12</b> | <b>19%</b> | <b>63</b> | <b>100%</b> |         |

(Sumber: data primer 2025)

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa responden dengan kualitas tidur kurang, sebagian besar memiliki konsentrasi belajar kurang 10 siswa (15,9%), diikuti dengan konsentrasi belajar baik sebanyak 9 siswa (14,3%) dan cukup sebanyak 6 siswa (9,5%). Pada responden dengan kualitas tidur cukup, mayoritas memiliki konsentrasi belajar kurang 21 siswa (33,3%), sementara konsentrasi belajar cukup sebanyak 7 siswa (11,1%) dan konsentrasi belajar baik sebanyak 3 siswa (4,8%). Sedangkan, pada responden dengan kualitas tidur baik, sebagian besar memiliki konsentrasi belajar kurang 3 siswa (4,8%), diikuti konsentrasi belajar cukup sebanyak 4 siswa (6,3%), dan tidak terdapat responden dengan konsentrasi belajar baik (0%).

Hasil uji statistik *Chi-Square* didapatkan nilai *p-value* 0,023 ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa  $H_a$  diterima, yang berarti ada hubungan kualitas tidur

dengan konsentrasi belajar siswa di SMP PGRI 1 Kota Agung.

## PEMBAHASAN Karakteristik Responden

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia remaja awal (usia 12-14 tahun) sebanyak 44 orang (69,8%). Hal ini sejalan dengan penelitian Luhulima *et al.* (2024) yang menyatakan bahwa remaja pada usia remaja awal mengalami pergeseran ritme sirkadian yang menyebabkan kecenderungan tidur lebih larut, sehingga berisiko mengalami kurang tidur pada saat di sekolah. Penelitian lain menemukan bahwa gangguan tidur lebih sering terjadi pada remaja awal dibandingkan remaja pertengahan, karena perubahan biologis dan meningkatnya paparan teknologi digital. Kondisi tersebut berdampak pada penurunan daya fokus dan kelelahan di siang hari (Bobyanti, 2023).

Peneliti menemukan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 35 (55,6%). Penelitian ini juga didukung oleh penelitian Djamililleil *et al.* (2021) yang melaporkan bahwa gangguan tidur dapat dialami oleh kedua jenis kelamin, meskipun faktor pemicunya berbeda. Remaja perempuan lebih rentan terhadap gangguan tidur yang dipengaruhi faktor emosional, sedangkan remaja laki-laki lebih dipengaruhi oleh perilaku dan gaya hidup. Temuan ini sejalan dengan penelitian Agustin (2025) yang menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan tingkat konsentrasi belajar antara siswa laki-laki dan perempuan apabila berada pada lingkungan belajar dan pola hidup yang relatif sama.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan sebagian besar responden berada pada kelas VIII berjumlah 37 siswa (58,7%). Pada penelitian Rivani *et.al* (2023) menjelaskan bahwa siswa kelas pertama di SMP memiliki risiko lebih tinggi mengalami kelelahan dan gangguan tidur akibat meningkatnya tuntutan akademik dan ketidaksiapan dalam manajemen waktu belajar. Kondisi tersebut berdampak pada menurunnya konsentrasi belajar di kelas.

## Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kualitas tidur yang cukup sejumlah 31 (49,2%) responden, dan sebagian besar mengalami konsentrasi belajar yang kurang sebanyak 34 (54%) responden. Hasil uji statistik *Chi-Square* menunjukkan nilai  $p = 0,023$  ( $p < 0,05$ ), yang berarti secara statistik terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar.

Kualitas tidur memiliki peran yang sangat penting dalam menunjang fungsi kognitif remaja, khususnya kemampuan konsentrasi belajar. Tidur yang berkualitas memungkinkan terjadinya proses pemulihan sel-sel saraf serta konsolidasi memori, yaitu proses penguatan informasi yang telah diterima selama aktivitas belajar pada remaja. Apabila kualitas tidur terganggu, maka proses tersebut tidak berjalan optimal, sehingga kemampuan remaja dalam memusatkan perhatian, mengingat informasi, dan memproses materi pelajaran menjadi menurun (Agustin, 2025).

Kurang tidur atau tidur yang tidak berkualitas menyebabkan remaja mengalami kelelahan fisik dan mental pada siang hari. Kondisi ini berdampak

pada menurunnya kewaspadaan (alertness), meningkatnya rasa kantuk, serta berkurangnya kemampuan untuk mempertahankan fokus dalam waktu yang lama. Akibatnya, siswa menjadi mudah terdistraksi oleh stimulus kecil di lingkungan kelas, seperti suara, pergerakan teman, atau penggunaan gadget. Hal ini membuat proses belajar menjadi kurang efektif meskipun siswa hadir secara fisik di dalam kelas (Agustin, 2025).

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Rivani *et al.* (2023) yang menunjukkan adanya bahwa remaja yang memiliki kualitas tidur buruk cenderung mengalami penurunan konsentrasi belajar secara signifikan. Remaja dalam kondisi kurang tidur lebih mudah merasa lelah, sulit fokus saat menerima penjelasan guru, serta mengalami penurunan motivasi belajar. Selain itu, gangguan tidur juga berpengaruh terhadap stabilitas emosi remaja, yang dapat memperburuk kemampuan mereka dalam mengendalikan perhatian dan perilaku selama pembelajaran berlangsung. Begitu juga penelitian lain yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada siswa di SMKN 2 Palu (Nilasari, Basri, & Hidayat, 2026).

Hasil penelitian ini memperkuat bukti empiris bahwa kualitas tidur merupakan faktor penting yang memengaruhi konsentrasi belajar siswa SMP. Meskipun sebagian siswa berada pada kategori kualitas tidur cukup, kondisi tersebut belum sepenuhnya mampu mendukung konsentrasi belajar yang optimal. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas tidur yang ideal bukan hanya sekadar “cukup”, tetapi harus benar-benar memenuhi kebutuhan fisiologis remaja.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan adanya fenomena siswa dengan kualitas tidur baik, tetapi konsentrasi belajar masih tergolong kurang 3 (4,8%) responden. Selain itu, didapatkan juga 9 (14,3%) responden dengan kualitas tidur kurang namun konsentersasi belajar baik.

Kondisi ini dapat disebabkan faktor lain yang turut memengaruhi konsentrasi belajar selain kualitas tidur. Faktor-faktor tersebut meliputi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal mencakup kondisi fisik, psikologis, dan kelelahan. Sedangkan faktor eksternap meliputi kondisi keluarga, sekolah, masyarakat, lingkungan tempat belajar, kondisi pencahayaan, suhu ruangan, dan juga metode pembelajaran. (Sunbanu, et al., 2021). Oleh karena itu,

meskipun kualitas tidur tergolong baik, konsentrasi belajar siswa belum tentu optimal apabila faktor-faktor pendukung lainnya tidak terpenuhi.

Peneliti berpendapat bahwa kebiasaan tidur yang tidak teratur, seperti tidur larut malam akibat penggunaan gadget, tugas sekolah, maupun aktivitas hiburan, menjadi penyebab utama rendahnya kualitas tidur siswa. Kondisi ini berdampak pada kelelahan di siang hari, menurunnya fokus belajar, dan berkurangnya kesiapan siswa dalam mengikuti pembelajaran di kelas.

Oleh karena itu, upaya peningkatan kualitas tidur perlu menjadi perhatian bersama antara sekolah, orang tua, dan siswa. Edukasi mengenai pentingnya tidur yang cukup dan teratur, pengelolaan waktu belajar dan istirahat, serta pembatasan penggunaan *gadget* pada malam hari perlu dilakukan secara berkelanjutan. Dengan kualitas tidur yang lebih baik, diharapkan konsentrasi belajar siswa meningkat sehingga proses pembelajaran dapat berlangsung lebih efektif dan prestasi akademik siswa dapat optimal.

## SIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar responden berada pada

tahap usia remaja awal, berjenis perempuan, dan berada pada kelas VIII. Pada variabel kualitas tidur mayoritas responden mengalami kualitas tidur cukup, sedangkan variabel konsentrasi belajar mayoritas responden mengalami konsentrasi belajar yang kurang. Hasil uji statistik *Chi-Square* didapatkan adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur remaja dengan konsentrasi belajar siswa di SMA PGRI 1 Kota Agung, dengan nilai *p-value* 0,023 ( $< 0,05$ ).

## SARAN

Penelitian ini bisa menjadi acuan dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya kualitas tidur yang baik dengan penerapan pola tidur yang teratur, mengurangi penggunaan *gadget* sebelum tidur, serta melibatkan orang tua dan sekolah mengatur waktu belajar dan istirahat yang seimbang. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggali lebih lanjut terkait faktor-faktor lain yang mempengaruhi konsentrasi belajar seperti penggunaan *gadget*, status gizi, lingkungan belajar, dan dukungan keluarga.

## DAFTAR PUSTAKA

Agustin, D. A. (2025). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar pada Remaja (Studi di SMK Unggul NU Mojoagung Jombang)*. Institut

- Teknologi Sains dan Kesehatan Insan  
Cendekia Medika.
- Bobyanti, F. (2023). Kenakalan Remaja. *JERUMI: Journal of Education Religion Humanities and Multidisciplinary*, 1(2), 476–481.
- Djamalilleil, S. F., & Dewi, N. P. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturahmah Padang Angkatan 2018. *Health & Medical Journal*, III(1), 43–50.
- Fadhila, Z. (2022). *Hubungan Media Sosial terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas IV pada Masa Pandemi Covid-19 di SD Islamic Full Day School Al Husna Madiun*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Luhulima, M., Yemina, L., Maria, S., & Hunun, S. (2024). Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa keperawatan Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 5(2), 143–150.
- National Sleep Foundation. (2023). *National Sleep Foundation 's 2023 Sleep in America* ® *Poll Sleep in America* ® *Poll*. America.
- Nilasari, D., Basri, & Hidayat, E. (2026). Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Konsentraso Belajar pada Siswa di SMKN 2 Palu. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 7, 506–512.
- Pebriana, T., Nuryati, E., & Efendi, R. (2025). Pengaruh Terapi Murottal Al-Quran Surat Ar-Rahman terhadap Kualitas Tidur pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 10(2), 233–239.
- Rivani, B., Nugroho, H., Juliastuti, D., & Rosali, T. (2023). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa/I Kelas VII-IX MTS Miftah Assa'adah Di Pondok Aren Kota Tangerang Selatan. *Jurnal Kesehatan STIKes IMC Bintaro*, 6(1), 15–22.
- Sitorus, G. E., Samosir, M. I., Sagala, P. N., Sibarani, K., Dhuha, N. K., & Munthe, T. M. (2025). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas VII-3 di SMPN 4 Medan. *Mandalika Mathematics and Educations Journal*, 7(1), 204–219.
- Sunbanu, V. M., Djie, S., Rante, T., & Damanik, E. M. B. (2021). Hubungan Kualitas Tidur dan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Teknik Sipil di Politeknik Negeri Kupang Selama Pandemi Covid 19. *Cendana Medical Journal*, 22(2), 190–197.
- World Health Organization. (2022). *World Health Statistics 2022*.