

**HUBUNGAN ANTARA INDEKS KUALITAS TIDUR DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA**

Mochammad Choirul

**ABSTRAK**

Tidur merupakan kebutuhan fisiologis bagi manusia dan berfungsi untuk mengembalikan keadaan fisiologis dan psikologis tubuh seseorang seperti semula atau hampir seperti semula. Kegiatan ini membantu penyimpanan memori, konsentrasi dan proses belajar. Oleh karena fungsi tidur sebagaimana disebutkan, maka tidur dapat mempengaruhi prestasi belajar. Begitupun prestasi belajar juga dipengaruhi oleh kondisi fisiologis atau kesehatan badan yang di dalamnya terdapat kualitas tidur. Penelitian ini merupakan penelitian analitik korelasi dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara indeks kualitas tidur dengan prestasi belajar. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI Akuntansi 3 dan XI Akuntansi 4 SMK Dr. Soetomo Surabaya dengan menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu pengambilan sampel secara acak sederhana sebanyak 38 siswa dari kelas XI Akuntansi 3 dan 37 siswa dari kelas XI Akuntansi 4, sehingga jumlah sampelnya berjumlah 75 siswa. Pengumpulan data dengan menyebarkan kuisioner dan mengumpulkan data nilai rata-rata raport siswa semester I dilakukan pada minggu terakhir bulan Maret di SMK Dr. Soetomo Surabaya. Analisis data menggunakan uji korelasi *spearman rank*. Hasil uji statistik menggunakan *spearman rank* dengan tingkat kemaknaan 0,05 dan sampel lebih dari 50 menunjukkan ada hubungan antara indeks kualitas tidur dengan prestasi belajar siswa kelas XI Akuntansi 3 dan XI Akuntansi 4 SMK Dr. Soetomo Surabaya. ( $t_{hitung}=6,949 > t_{tabel}=2,000$ ).

Kata Kunci: Indeks, kualitas tidur, prestasi belajar.

**RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP QUALITY INDEX STUDENTS WITH LEARNING ACHIEVEMENT****ABSTRACT**

*Sleep is a physiological necessity for humans and serves to restore the physiological and psychological state of a person's body to normal or nearly normal. This activity helps the storage memory, concentration and learning. Therefore, the sleep function as mentioned, then sleep can affect learning achievement. Likewise learning achievement is also influenced by physiological or medical condition in which there is a body of sleep quality. This research is analytic correlation with cross sectional approach. This study aims to determine the relationship between measures of sleep quality and academic achievement. The sample in this study were students of class XI and XI Accounting Accounting 3 4 SMK Dr. Soetomo by using a sampling technique is simple random sampling as many as 38 students of class XI Accounting 3 and 37 students of class XI Accounting 4, so the sample size amounted to 75 students. The collection of data by distributing questionnaires and collect data the average value of the first semester report cards of students conducted in the last week of March in vocational Dr. Soetomo. Data analysis using the Spearman rank correlation test. Statistical test results using the Spearman rank with a significance level of 0.05 and a sample of more than 50 indicates no relationship between sleep quality index and academic achievement of students of class XI and XI Accounting Accounting 3 4 SMK Dr. Soetomo. ( $T = 6.949 > t \text{ table} = 2.000$ ).*

*Keywords: Index sleep, quality, learning achievement.*

**PENDAHULUAN**

Tidur sering kali dianggap hal sepele oleh banyak orang. Di kalangan pelajar, begadang di malam hari untuk nongkrong, berkumpul bersama teman, bermain *games*, berselancar di *social network* atau sekedar menyaksikan acara hiburan di televisi hingga larut malam terasa lebih menyenangkan daripada harus tidur malam. Akibatnya, mereka mengalami kesulitan konsentrasi saat belajar di sekolah, menurunnya daya ingat bahkan tertidur saat kegiatan belajar mengajar berlangsung. Belum lagi ditambah dengan maraknya warung

kopi yang semakin banyak dikunjungi oleh remaja-remaja untuk meminum kopi yang kopi tersebut mengandung *cafein* yang bisa membuat seseorang tidak mengantuk (Abel, 2012).

Tidur merupakan proses fisiologis yang berfungsi untuk mengembalikan keadaan fisiologis dan psikologis tubuh seseorang seperti semula atau hampir seperti semula. Tidur dapat memperbaiki jaringan tubuh. Hal ini karena tidur dapat meningkatkan aliran darah otak, peningkatan aktivitas korteks, peningkatan konsumsi oksigen dan pelepasan epineprin. Gabungan kegiatan ini membantu penyimpanan memori, konsentrasi dan proses belajar. Teori lain

tentang tujuan tidur adalah bahwa tubuh menghemat energi selama tidur. Otot-otot rangka semakin rileks dan tidak adanya kontraksi otot mempertahankan energi kimia untuk proses seluler. Tidur akan menghambat suplai metabolisme yang selanjutnya dapat menghemat energi tubuh (Koxier, Berman, & Synder, 2010). Begitu pentingnya tidur, sehingga kita tidak bisa meremehkan tidur dan memakai waktu kita seluruhnya dalam sehari hanya untuk beraktifitas. Kurang tidur dapat menyebabkan berbagai masalah bagi tubuh dan orang lain (Potter & Perry, 2009).

Pada kenyataannya, makin banyaknya aktivitas yang dijalani remaja membuat kebanyakan dari mereka mengalami masalah kurang tidur. Berdasarkan penelitian, rata-rata remaja masa kini hanya mendapatkan waktu istirahat di malam hari paling lama sekitar 4 jam. Padahal idealnya di usia remaja, perlu mendapatkan tidur cukup selama 9 jam setiap malam.

Penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara menunjukkan 23% pelajar pernah mengantuk atau tertidur saat jam pelajaran. 52% pelajar tidur kurang dari 6 jam setiap harinya. Penelitian Aini (2011) tentang kualitas tidur menunjukkan dari 85 sampel siswa SMA di Medan, didapatkan bahwa 67,1 % kesulitan tidur, 42,4% terlambat karena ketiduran, lelah dan mengantuk selama siang hari akibat kurang tidur 95,3%, tidak tidur sepanjang malam 8,2%, begadang hingga jam 3 30,2%, sulit memulai tidur 67,1%, terbangun 1 kali selama semalam 87,1%, terbangun 2 kali atau lebih selama semalam 57,6%, mendengkur 21,2% Kurangnya tidur atau hilangnya waktu tidur menyebabkan perasaan bingung dan curiga. Berbagai fungsi tubuh (misalnya: suasana hati, performa motorik, memori dan keseimbangan) berubah saat kehilangan tidur lama terjadi. Perubahan fungsi imun alami dan seluler juga muncul akibat kurangnya tidur tingkat sedang sampai berat (Potter & Perry, 2009).

Oleh karena peranan tidur yang sangat penting dalam menjaga konsentrasi, kekuatan daya ingat atau memori, mempertahankan daya tahan tubuh dalam kondisi prima dan kemampuan motorik maka diduga penyebab menurunnya prestasi belajar salah satunya disebabkan oleh kurangnya tidur. Karena dalam menentukan baik tidaknya prestasi belajar siswa, perlu konsentrasi, kemampuan mengingat yang baik, daya tahan tubuh yang prima dan kemampuan motorik yang bagus pula.

Hal ini dibuktikan dengan faktor yang paling dominan yang menunjang keberhasilan dalam mencapai prestasi belajar yang optimal menurut hasil penelitian mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Sumatera Utara yaitu faktor

kesehatan badan dan kemampuan berkonsentrasi dalam belajar. Kedua ini tentu tidak dapat dicapai apabila performa fisik mereka menurun diikuti dengan kemampuan berkonsentrasi yang menurun pula akibat kurangnya tidur (Tarmidi, 2005).

Data awal yang telah peneliti ambil di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Dr Soetomo Surabaya menunjukkan jika tidur yang cukup juga berpengaruh terhadap prestasi belajar siswa. Pada 10 siswa dari 47 siswa kelas XI Akuntansi 3 dan pada 10 siswa dari 45 siswa kelas XI Akuntansi 4, telah didapatkan bahwa, sebanyak 7 (35%) siswa tidur dalam jangka waktu 6- 8 jam setiap malamnya dan 13 (65%) siswa tidur kurang dari 6 jam setiap malamnya. Dari 13 siswa yang tidur kurang dari 6 jam setiap harinya, mengaku sering mengantuk saat pelajaran berlangsung bahkan sampai tertidur. Mereka juga tidak konsentrasi saat guru memberi pelajaran pada mereka. Pengakuan dari guru yang mengajar juga sering menjumpai siswanya mengantuk dan tertidur saat pelajaran berlangsung. Dari hasil wawancara juga didapatkan jika 20 siswa (100%) tidak memahami materi pelajaran karena mereka tidak tertarik pada pengajar, 17 siswa (85%) tidak memahami materi pelajaran lantaran mereka mengantuk atau tertidur saat jam pelajaran dengan alasan tidak atau kurang tidur di malam harinya. 15 (75%) siswa mengaku tidak minat dalam pelajaran lantaran suasana kelas yang panas.

Tujuan umum penelitian adalah Mengetahui hubungan antara indeks kualitas tidur dengan prestasi belajar pada siswa kelas XI Akuntansi 3 dan XI Akuntansi 4 SMK Dr. Soetomo Surabaya dan tujuan khusus dari penelitian adalah mengidentifikasi indeks kualitas tidur; mengidentifikasi prestasi belajar siswa dan menganalisis hubungan antara indeks kualitas tidur dengan prestasi belajar pada siswa kelas XI Akuntansi 3 dan XI Akuntansi 4 SMK Dr. Soetomo Surabaya.

## **BAHAN DAN METODE**

Jenis penelitian analitik korelasi menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian adalah semua siswa kelas XI Akuntansi 3 yang terdiri dari 47 siswa dan XI Akuntansi 4 yang terdiri dari 45 siswa, sehingga didapatkan populasi dari kedua kelas adalah sejumlah 92 siswa. Sampel penelitian adalah sebagian siswa kelas XI Akuntansi 3 dan XI Akuntansi 4 SMK Dr. Soetomo Surabaya yang sesuai dengan kriteria sampel. Besar Sampel masing- masing kelas XI Akuntansi 3 yang berjumlah 38 siswa dan XI Akuntansi 4 yang berjumlah 37 siswa, maka jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian adalah 75 siswa.

Teknik Pengambilan Sampel menggunakan teknik *Probability sampling* atau *simple random sampling* secara lotre atau pengundian.

Variabel bebas penelitian adalah indeks kualitas tidur siswa kelas XI Akuntansi 3 dan XI Akuntansi 4 SMK Dr. Soetomo Surabaya. Variabel terikatnya adalah prestasi belajar siswa kelas XI Akuntansi 3 dan XI Akuntansi 4 SMK Dr. Soetomo Surabaya.

Definisi operasional Indeks kualitas tidur adalah Nilai kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah saat bangun tidur. Parameternya adalah : Kualitas tidur individu, Masa laten tidur (waktu yang dibutuhkan untuk memulai tidur), Durasi tidur, Efisiensi tidur, Gangguan saat tidur, Penggunaan obat- obatan untuk tidur, Disfungsi kegiatan sehari- hari. Skala data ordinal yang dikategorikan sebagai berikut: Kriteria Baik= 0 – 5; dan Buruk= 6 – 21.

Definisi operasional Prestasi belajar adalah Angka rata-rata hasil belajar siswa kelas XI semester I tahun akademik 2012/ 2012 yang tercantum dalam raport sekolah.. skala data ordinal dengan kriteria sebagai berikut: Kriteria amat baik: 90-100; baik : 75-89; cukup : 60-74; kurang : 0- 59.

Alat Pengumpulan data tentang indeks kualitas tidur diperoleh secara langsung dari siswa yang bersangkutan melalui penyebaran kuisioner dan pengisian kuisioner atau angket. Pengukuran untuk variabel kualitas tidur dilakukan dengan menggunakan kuisioner PSQI yang terdiri dari 19 pertanyaan yang meliputi 7 komponen/ indikator kualitas tidur. Data prestasi belajar diperoleh langsung dari dokumentasi yang ada pada raport semester 1 Siswa Kelas XI Akuntansi 3 dan XI Akuntansi 4 SMK Dr. Soetomo Surabaya tahun ajaran 2012/2013. Analisa Data menggunakan analisis bivariat dan kemudian diuji dengan menggunakan uji korelasi *Sperman rank*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 75 siswa kelas XI Akuntansi 3 dan kelas XI Akuntansi 4 SMK Dr. Soetomo Surabaya, 57,33% atau sebagian besar siswa berumur 16 tahun dan 42,67% atau hampir setengah siswa berumur 17 tahun.

Tabel 1 Umur siswa kelas XI Akuntansi 3 dan Akuntansi 4 SMK Dr. Soetomo Surabaya

Umur	f	%
16 Tahun	43	57,33
17 Tahun	32	42,67
Jumlah	75	100

Tabel menunjukkan bahwa dari 75 siswa kelas XI Akuntansi 3 dan siswa kelas XI Akuntansi 4 SMK Dr. Soetomo Surabaya., 2,67% atau sebagian kecil siswa berjenis kelamin laki-laki dan 97,33% atau hampir seluruh siswa berjenis kelamin perempuan.

Tabel 2 Jenis Kelmain siswa kelas XI Akuntansi 3 dan Akuntansi 4 SMK Dr. Soetomo Surabaya

Jenis Kelamin	f	%
Laki-laki	2	2,67
Perempuan	73	97,33
Jumlah	75	100

## Indeks kualitas tidur siswa

Hasil penelitian pada tabel 3 menunjukkan dari 75 siswa kelas XI Akuntansi 3 dan siswa kelas XI Akuntansi 4 SMK Dr. Soetomo Surabaya sebagian besar siswa (69,33%) mempunyai indeks kualitas tidur buruk dan hanya sebesar 30,67% siswa mempunyai indeks kualitas tidur dalam kriteria baik.

Tabel 3 Indeks kualitas tidur siswa kelas XI Akuntansi 3 dan Akuntansi 4 SMK Dr. Soetomo Surabaya

Indeks Kualitas Tidur	f	%
Baik	23	30,67
Buruk	52	69,33
Jumlah	75	100

Kondisi tersebut menunjukkan mereka tidak menyadari jika tidur sama pentingnya seperti bernafas, makan dan minum. Tidur adalah salah satu kebutuhan dasar yang harus dipenuhi. Kekurangan tidur akan sangat merugikan bagi semua kalangan. Kemampuan konsentrasi, mendengar, menangkap pelajaran dan memecahkan permasalahan menjadi terhambat. Emosi menjadi labil, berat badan berkurang dan mobilitas menjadi lambat juga dapat disebabkan karena kualitas tidur yang buruk.

Tidur merupakan momentum untuk memperbaiki jaringan tubuh, dimana saat tidur, semua aktivitas sistem tubuh dalam keadaan istirahat. Akan tetapi, aktivitas otak akan meningkat dan hal ini yang diyakini jika kualitas tidur yang baik akan meningkatkan daya ingat, kemampuan berkonsentrasi, kemampuan koordinasi sensoris. Jika kualitas tidur kita kurang baik, tidak hanya masalah daya ingat yang terganggu, tetapi juga sistem imun juga akan menurun apabila kualitas tidur seseorang kurang baik.

Menurut penelitian, jika kekurangan tidur pada anak usia sekolah menyebabkan mereka menjadi pemberontak, pemarah, emosi lebih labil, mudah terserang penyakit, sulit berkonsentrasi, menurunnya kemampuan sensoris, kelelahan, kekurangan energi, tidak fokus, penurunan berat badan ataupun peningkatan berat badan melebihi normal, susah diajak untuk berkomunikasi dan yang paling berbahaya adalah mengantuk saat berkendara. Kekurangan tidur ini disebabkan oleh berbagai faktor. Diantaranya stress terutama stress percintaan yang sering melanda para remaja; stress akibat perselisihan dengan teman dan stress akibat menumpuknya tugas sekolah, minum minuman tinggi kafein, lingkungan yang bising atau kurang nyaman, begadang atau aktivitas berlebihan hingga larut malam. Penelitian lain menunjukkan stress emosional, aktivitas fisik yang menyebabkan kelelahan, penyakit fisik, diet dan obat-obatan merupakan faktor dominan yang mempengaruhi kualitas tidur (Ansell, 2012).

Fakta lain juga dikemukakan oleh Andreas Prasadja, konsultan utama *Sleep Disorder Clinic*, Rumah Sakit Mitra Kemayoran, sekaligus anggota *American Academy of Sleep Medicine*, jika meningkatnya kasus gangguan pernapasan dan kerusakan jantung serta pembuluh darah berbanding lurus dengan menurunnya kualitas tidur. Dari 8 sampel yang berusia 20- 35 tahun, keseluruhan mengalami penurunan fungsi pembuluh darah dan penurunan fungsi pernapasan yang ditandai dengan tingginya karbon dioksida dan menurunnya kadar oksigen dalam darah akibat jam tidur mereka dikurangi menjadi kurang dari 4 jam sehari dan kondisi pembuluh darah serta fungsi pernapasan mengalami perbaikan setelah mereka mendapat tidur 10 jam perhari sebagai pengganti tidur kurang dari 4 jam perhari yang dilakukan sebelumnya.

Untuk meningkatkan kualitas tidur, perlu mengatur jadwal aktivitas sehari-hari sesuai jam biologis. Awali hari dengan sarapan makanan yang bergizi lengkap dan seimbang. Jika minum minuman berkafein tinggi, minumlah setelah sarapan, jangan diminum saat mengantuk. Setelah sarapan, atau sekitar jam 7.00 pagi, itu merupakan waktu yang tepat untuk beraktivitas dengan maksimal, gunakan waktu itu dengan baik dimana performa kita sedang dalam puncaknya. Saat waktu sudah melampaui tengah hari, performa mengalami penurunan dan sebaiknya kerjakan hal-hal yang menyenangkan tapi berguna. Istirahatlah jika lelah dan jangan gunakan waktu itu untuk terus bekerja atau belajar jikalau benar-benar lelah. Hindari mengonsumsi minuman atau makanan yang mengandung kafein. Saat sore hari, sempatkan waktu untuk berolahraga. Tetap jaga kesehatan dengan makan makanan yang lengkap, seimbang

dan bebas bahan pengawet seperti yang banyak beredar di zaman sekarang

### Prestasi belajar siswa

Dari hasil tabel 4 menunjukkan bahwa dari 75 siswa kelas XI Akuntansi 3 dan siswa kelas XI Akuntansi 4 SMK Dr. Soetomo Surabaya sebanyak 97,33% mempunyai prestasi belajar baik dan 2,67% dan hanya sebagian kecil (2,67%) termasuk dalam katagori cukup.

Tabel 4 Prestasi belajar siswa kelas XI Akuntansi 3 dan Akuntansi 4 SMK Dr. Soetomo Surabaya

Indeks Kualitas Tidur	f	%
Amat Baik	-	-
Baik	73	97,33
Cukup	2	2,67
Kurang	-	-
Jumlah	75	100

Prestasi belajar siswa kelas XI Akuntansi 3 dan siswa kelas XI Akuntansi 4 SMK Dr. Soetomo Surabaya menunjukkan 0% atau tidak ada satupun yang termasuk dalam katagori amat baik. 97,33% atau hampir seluruhnya termasuk dalam katagori prestasi belajar yang baik. 2,67% atau sebagian kecil termasuk dalam katagori prestasi belajar yang cukup dan 0% atau tidak ada satupun siswa yang termasuk dalam katagori prestasi belajar yang buruk.

Hasil penelitian menggambarkan jika hampir seluruhnya atau 97,33% siswa memiliki prestasi belajar dalam katagori yang baik. Hal ini diduga karena sekolah memiliki sistem pendukung pembelajaran yang baik, diantaranya sekolah memiliki fasilitas perpustakaan, laboratorium komputer yang lengkap dan didukung oleh aplikasi *software* terbaru, mengingat dalam jurusan akuntansi mengolah data merupakan pelajaran yang harus dikuasai. Sekolah juga memiliki *hot spot area* atau akses internet gratis yang memungkinkan siswa dapat memperluas wawasannya dengan mencari tambahan ilmu di internet. Hal ini sesuai dengan penelitian mahasiswa Universitas Sumatera Utara, Sitompul tahun 2010 jika prestasi belajar dapat ditingkatkan dengan penggunaan internet (Hamalik, 2003).

Motivasi dalam diri siswa serta dukungan dari keluarga juga dapat menjadi cambuk untuk meningkatkan prestasi belajar, sehingga prestasi belajar siswa hampir seluruhnya baik. Ditambah lagi pengalaman siswa yang tidak hanya mendapatkan ilmu teori di kelas, tetapi juga didukung pengaplikasian langsung dengan terjun langsung ke dunia kerja, sehingga siswa lebih matang teori dan praktiknya.

Mempertahankan atau bahkan meningkatkan prestasi belajar dapat dilakukan

dengan membiasakan diri belajar dengan baik, menambah waktu belajar dan mengurangi waktu bersenang-senang, mengikuti perkembangan ilmu pengetahuan yang ada, mengaplikasikan apa yang telah diajarkan dalam kehidupan nyata, sehingga materi yang telah diajarkan akan selalu diingat dan menjadi kebiasaan baik, menjaga kesehatan fisik dan mental serta merencanakan masa depan supaya punya tujuan untuk belajar dan dapat meningkatkan prestasi belajar.

### Hubungan indeks kualitas tidur dengan prestasi belajar siswa

Hasil tabel 5 menunjukkan bahwa siswa kelas XI Akuntansi 3 dan siswa kelas XI Akuntansi

4 SMK Dr. Soetomo Surabaya yang memiliki indeks kualitas tidur baik seluruhnya (100%) memiliki prestasi belajar dalam kriteria baik, Begitu pula Siswa yang memiliki indeks kualitas tidur buruk hampir seluruhnya 96,15% juga memiliki prestasi belajar dalam katagori baik dan sebanyak 3,85% memiliki prestasi belajar dalam kriteria cukup.

Hasil uji menggunakan *Spearman Rank* menunjukkan adanya terdapat hubungan antara indeks kualitas tidur dengan prestasi belajar siswa kelas XI Akuntansi 3 dan XI Akuntansi 4 SMK Dr. Soetomo Surabaya dengan tingkat signifikansi yang kuat ( $t_{hitung}=6,949 > t_{tabel}=2,000$ ).

Tabel 5 Hubungan indeks kualitas tidur dengan prestasi belajar siswa kelas XI Akuntansi 3 dan siswa kelas XI Akuntansi 4 SMK Dr. Soetomo Surabaya

Indeks Kualitas Tidur	Prestasi Belajar						Jumlah	
	Amat Baik		Baik		Cukup		f	%
	f	%	f	%	f	%		
Baik	-	-	23	100	-	-	23	100
Buruk	-	-	50	96,15	2	3,85	52	100

*Spearman Rank*  $t_{hitung} = 6,949$  lebih besar dari  $t_{tabel} = 2,000$

Hubungan antara indeks kualitas tidur dengan prestasi belajar, menunjukkan bahwa siswa kelas XI Akuntansi 3 dan siswa kelas XI Akuntansi 4 SMK Dr. Soetomo Surabaya yang memiliki indeks kualitas tidur baik, 100% atau seluruhnya memiliki prestasi belajar dalam kriteria baik, 0% atau tidak satupun memiliki prestasi belajar dalam kriteria amat baik, 0% atau tidak satupun memiliki prestasi belajar dalam kriteria cukup dan 0% atau tidak satupun memiliki prestasi belajar dalam kriteria buruk. Siswa kelas XI Akuntansi 3 dan siswa kelas XI Akuntansi 4 SMK Dr. Soetomo Surabaya yang memiliki indeks kualitas tidur buruk, 96,15% atau hampir seluruhnya memiliki prestasi belajar dalam katagori baik, 3,85% memiliki prestasi belajar dalam kriteria cukup, 0% atau tidak satupun memiliki prestasi belajar dalam kriteria amat baik dan 0% atau tidak satupun memiliki prestasi belajar dalam kriteria buruk.

Seperti yang telah diketahui tidur merupakan proses fisiologis yang sangat penting untuk kehidupan. Kualitasnya berhubungan erat dengan psikologi dan kesehatan fisik serta pengukuran-pengukuran lain dalam kehidupan seseorang. Kuantitas daripada tidur juga amat penting karena berkaitan baik dengan kesiagaan dan juga pemusatan perhatian (Haryono, 2009).

Terdapat suatu anekdot jika mengantuk atau tertidur saat mengemudi itu bahaya, tetapi tertidur di kelas juga tidak kalah bahaya. Karena tertidur di kelas menyebabkan siswa ketinggalan

pelajaran atau materi yang diberikan guru mereka. Penyebab siswa tidur di kelas sebagian besar adalah kurangnya waktu tidur di malam harinya. Seperti diketahui jika efek daripada kekurangan tidur adalah rasa mengantuk pada siang hari, penurunan koordinasi, penurunan daya ingat, penurunan kemampuan konsentrasi dan fokus, penurunan kemampuan sensori, sulit berkomunikasi, rasa lelah dan kurang tumpuan serta berpengaruh juga kepada suasana hati (*mood*). Ini akhirnya menjadi faktor utama penurunan prestasi belajar pada siswa (Slameto, 2003).

Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa tidur sangat berpengaruh besar dalam hal kewaspadaan, energi, suasana hati, berat badan, persepsi, daya ingat, daya pikir dan lain sebagainya. Hasil penelitian yang mengkaji waktu tidur dan fungsi optimal siswa pada siang harinya membuktikan adanya hubungan antara gangguan pada pola tidur dengan prestasi belajar. Hal ini disebabkan hasil dari penelitian tersebut menunjukkan siswa yang memperoleh nilai yang tinggi melaporkan masa tidur yang lebih panjang dan waktu tidur yang lebih awal pada hari persekolahan berbanding siswa yang memperoleh nilai yang lebih rendah. Hal ini juga sesuai dengan penelitian tentang hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi siswa yang hasilnya terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar (Wolfson dkk, 1998), (Putri, 2012).

Berdasarkan hasil penelitian pada siswa kelas XI Akuntansi 3 dan XI Akuntansi 4 SMK Dr. Soetomo Surabaya, antara indeks kualitas tidur dengan prestasi belajar mempunyai hubungan yang signifikan. Oleh karena itu, peneliti menghimbau supaya siswa mengerti penggunaan jam biologis yang tepat, yaitu mengoptimalkan waktu dimana kita sedang dalam puncak performa, misalnya pukul 08.00 sampai pukul 11.00 dan pukul 18.00 sampai pukul 21.00 untuk belajar dan memperdalam ilmu dengan penuh keseriusan. Sedangkan dimana waktu menunjukkan waktu dengan stressor yang tinggi dan waktu dimana performa tubuh sedang menurun, gunakan waktu itu untuk mengerjakan pekerjaan yang ringan dan merilekskan tubuh. Hal ini terjadi pukul 12.00 sampai 14.00. Saat sore hari gunakan waktu untuk berolahraga. Pukul 21.30 jika benar-benar mengantuk, pergilah ke tempat tidur untuk tidur dan jangan pergi ke tempat tidur jika belum mengantuk. Gunakan waktu istirahat dengan beristirahat atau tidur, karena jika waktu istirahat atau tidur kurang dari kebutuhan, tubuh akan mengalami penurunan performa, penurunan daya ingat, penurunan konsentrasi, penurunan kemampuan sensori atau panca indera, tidak fokus dan mengantuk saat jam belajar. Dan jika itu terus-menerus tentu dapat menurunkan prestasi belajar.

#### KESIMPULAN DAN SARAN

Beberapa hal yang dapat disimpulkan adalah:

1. Indeks kualitas tidur siswa kelas XI Akuntansi 3 dan XI Akuntansi 4 SMK Dr. Soetomo Surabaya adalah hampir setengahnya masuk dalam kriteria indeks kualitas tidur yang baik dan sebagian besar indeks kualitas tidur siswa masuk dalam kriteria indeks kualitas tidur yang buruk.
1. Prestasi belajar siswa kelas XI Akuntansi 3 dan siswa kelas XI Akuntansi 4 SMK Dr. Soetomo Surabaya menunjukkan hampir seluruhnya termasuk dalam katagori prestasi belajar yang baik dan sebagian kecil termasuk dalam katagori prestasi belajar yang cukup.
2. Ada hubungan antara indeks kualitas tidur dengan prestasi belajar siswa kelas XI Akuntansi 3 dan siswa kelas XI Akuntansi 4 SMK Dr. Soetomo Surabaya.

Disarankan kepada:

1. Bagi Pihak Sekolah:  
Mempertahankan prestasi belajar atau bahkan meningkatkan prestasi belajar siswa di SMK Dr. Soetomo Surabaya, dapat dilakukan dengan terus menyediakan fasilitas belajar yang lengkap dan ditunjang dengan pengajar yang kompeten.

2. Bagi Orang Tua Siswa  
Untuk mempertahankan bahkan meningkatkan prestasi belajar siswa, beberapa upaya dapat dilakukan misalnya dukungan atau motivasi dari orang tua pada saat siswa di lingkungan keluarga. Perlu pula pemantauan orang tua untuk memantau kegiatan anak mereka sehingga orang tua juga berperan menentukan kapan anak mereka harus beraktivitas dan kapan anak mereka harus tidur atau beristirahat.
3. Bagi Siswa  
Kenali kemampuan diri sendiri untuk dapat meningkatkan prestasi belajar yang diinginkan. Gunakan waktu seefektif dan seefisien mungkin untuk belajar sehingga waktu untuk istirahat dan tidur tidak berkurang dari waktu yang dibutuhkan. Karena bagaimanapun, terlalu memaksakan diri untuk belajar saja tidak baik. Karena tubuh kita juga butuh istirahat untuk mempersiapkan diri guna aktivitas selanjutnya.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Abel, Ted. 2012. *Kurang Tidur Menghapus Memori*.  
<http://life.viva.co.id/news/read/360056-studi--kurang-tidur-2-jam-hapus-memori-otak>. Tanggal 21 September 2012. Jam 21.00 WIB
- Aini, Nur. 2011. *Pengaruh Kualitas Tidur Terhadap Prestasi Belajar*.  
<http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/31006/5/Chapter%20I.pdf>.  
Tanggal 21 September 2012. Jam 21.00 WIB
- Ansell, Jane. 2012 *Efek Buruk Kurang Tidur Bagi Remaja*.  
<http://log.viva.co.id/news/read/137068ef-ek-buruk-kurang-tidur-bagi-remaja>.  
Tanggal 21 September 2012. Jam 21.00 WIB
- Azwar, Syaifuddin. 2007. *Tes Prestasi Fungsi dan Pengembangan Pengukuran Prestasi Belajar*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Azwar, Syaifuddin. 2008. *Pengantar Psikologi Intelegensi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset
- Hamalik, O. 2003. *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara

- Haryono, Adelina. 2009. *Prevalensi Gangguan Tidur Pada Remaja*. [www.idai.or.id/saripediatri/fulltext.asp?q=610](http://www.idai.or.id/saripediatri/fulltext.asp?q=610). Tanggal 21 September 2012. Jam 21.00 WIB
- Karta, Eddy. 2012. *Waktu Tidur Terbaik Sesuai Jam Biologi*. <http://life.viva.co.id/news/read/356257-waktu-tidur-terbaik-sesuai-jam-biologi>. Tanggal 21 September 2012. Jam 21.00 WIB
- Kompasiana. 2012. *Kesehatan Dan Kekerasan Tidur Remaja*. <http://kesehatan.kompasiana.com/medis/2012/10/02/kekerasan-dan-kesehatan-tidur-remaja-492282.html>. Tanggal 21 September 2012. Jam 21.00 WIB
- Kozier, B., Erb, G., Berman, A., & Snyder, S. J. 2010. *Buku ajar fundamental keperawatan : konsep, proses & praktik (edisi 4)*. Jakarta: EGC
- McChance, KL, Huether SE. 2006. *Pathophysiology: the biologic basis for disease in adult and children. Edisi 5*. St Louis: Mosby
- National Sleep Foundation. 2012. *Kekurangan Tidur Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Merupakan Perilaku Yang Buruk*. <http://www.sleepfoundation.org/alert/insufficient-sleep-among-high-school-students-associated-variety-health-risk-behaviors>. Tanggal 22 September 2012. Jam 21.15 WIB.
- Potter, Patricia A, Perry. 2009. *Foundamental Of Nursing: Fundamental Keperawatan, Buku 3 Edisi 7*. Jakarta: EGC.
- Rahmat, H. 2009. *Ilmu Perilaku Manusia Pengantar Psikologi Untuk Tenaga Kesehatan*. Jakarta: CV. Trans Info Media
- Sarliito Wirawan. 1997. *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Slameto. 2003. *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT. Rineke Cipta.
- Sleep Medicine Institute. 2012. *Pittsburgh Sleep Quality Index Article*. <http://www.sleep.pitt.edu/includes/showFile.asp?fitype=doc&fIID=1296>. Tanggal 21 September 2012. Jam 21.00 WIB
- Tarmidi. 2005. *Prestasi Belajar Ditinjau Dari Persepsi Siswa Terhadap Iklim Kelas Pada Siswa Yang Mengikuti Program Percepatan Belajar*. <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/15707/1/psi-jun2005-%20%283%29.pdf>. Tanggal 21 September 2012. Jam 21.00 WIB
- Vaus, D.A. de. 2002. *Survey in Social Research, 5th Edition*. New South Wales: Allen and Unwin.