

STRATEGI MENGATASI KEBIASAAN TIDUR SISWA SELAMA PEMBELAJARAN DI KELAS 8C SMP NEGERI 3 SAMPANG

¹Sarwan Abubakar, ²Yunia Nabila Aziziy

^{1,2}IAIN Madura, Pamekasan

¹22381011067@student.ainmadura.ac.id

Abstract

This study aims to reduce students sleeping habits during learning in class 8C SMP Negeri 3 Sampang through the Classroom Action Research (PTK) method using the Kurt Lewin model. Conducted in the even semester of the 2023/2024 school year, the study involved 32 students with a focus on changes in sleep patterns and learning concentration. From the results, internal and external strategies proved effective, including efforts to motivate students about the negative impact of sleep deprivation on health and learning performance, as well as changing the classroom atmosphere and conducting learning outside the classroom. The data showed that the majority of students experienced disturbed sleep patterns and had good learning concentration. The implication of this study is the importance of maintaining good sleep patterns to improve students' learning concentration and health, taking into account the impact of technology such as smartphone use.

Keyword: *learning strategies, sleep patterns, classroom action research*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengurangi kebiasaan tidur siswa selama pembelajaran di kelas 8C SMP Negeri 3 Sampang melalui metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan menggunakan model Kurt Lewin. Dilakukan pada semester genap tahun ajaran 2023/2024, penelitian melibatkan 32 siswa dengan fokus pada perubahan pola tidur dan konsentrasi belajar. Dari hasil penelitian, strategi internal dan eksternal terbukti efektif, termasuk upaya untuk memotivasi siswa tentang dampak negatif kurang tidur terhadap kesehatan dan kinerja belajar, serta mengubah suasana kelas dan melakukan pembelajaran di luar kelas. Data menunjukkan bahwa mayoritas siswa mengalami gangguan pola tidur dan memiliki konsentrasi belajar yang baik. Implikasi dari penelitian ini adalah pentingnya menjaga pola tidur yang baik untuk meningkatkan konsentrasi belajar dan kesehatan siswa, dengan memperhatikan dampak teknologi seperti penggunaan *smartphone*.

Kata kunci: strategi pembelajaran, pola tidur, penelitian tindakan kelas

A. PENDAHULUAN

Istilah Pendidikan dapat didefinisikan sebagai aktifitas atau upaya yang terstruktur dan dilakukan secara sadar diri untuk menciptakan suasana belajar yang positif dan membantu peserta didik mengembangkan potensi dirinya.¹ Namun dalam kenyataannya banyak siswa yang kurang tidur di malam hari yang mengakibatkan mengantuk ketika pembelajaran. Pemakaian internet sebagai salah satu bentuk kecanggihan teknologi dan dilakukan secara berlebihan adalah satu dari berbagai faktor yang berpengaruh pada penurunan kualitas dan waktu yang dimiliki siswa remaja untuk tidur.² Pola tidur yang buruk juga terjadi pada siswa SMP Negeri 3 Sampang kelas 8C yang mengalami masalah dalam mengikuti proses belajar mengajar, yaitu kebiasaan tidur selama pembelajaran. Kebiasaan tidur ini berpengaruh terhadap kemampuan siswa untuk berkonsentrasi dan pemberian fokus yang baik ketika pembelajaran sedang berlangsung, sehingga dapat berdampak pada prestasi belajar yang kurang baik.

Para ahli menyimpulkan peran yang dimiliki oleh aktifitas tidur ini sangatlah penting dalam menjaga seluruh organ manusia untuk beristirahat dari aktifitas-aktifitas yang dilakukan sebelumnya. Jika kurang tidur, jam biologis tubuh anda otomatis bekerja, sehingga otak anda tidak mendapatkan istirahat yang cukup dan memengaruhi kemampuan anda berkonsentrasi saat belajar.³ Hasil observasi menunjukkan siswa SMP Negeri 3 Sampang kelas 8C mengalami kebiasaan tidur yang kurang baik. Khususnya anak laki-laki dikelas 8C mempunyai kebiasaan tidur selama pembelajaran, hal ini disebabkan oleh kurangnya tidur di malam harinya, sehingga perlu dilakukannya evaluasi terhadap pembelajaran siswa untuk mengurangi tidur saat pembelajaran.

Proses mengembangkan peserta didik yang baik dalam kegiatan pembelajaran dapat dilakukan melalui strategi belajar yang tepat.⁴ Aisyah Nur Faidah menjelaskan untuk memperbaiki hal tersebut guru mengubah strategi pembelajaran menjadi lebih aktif

¹ Desi Pristiwanti, Bai Badariah, Sholeh Hidayati, Ratna Sari Dewi. *Pengertian Pendidikan*. Pendidikan dan Konseling 4(6), (2022), hlm. 2.

² Said Fachlefi, Aldy Safruddin Rambe. *Hubungan Kualitas Tidur dan Fungsi Kognitif Siswa MAN Binjai*. Scientific Medical 3(1), (2021), hlm. 6.

³ Fika Indah Prasetya. *Hubungan Pola Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa di Kelas XD MA*

Al-Qadiri 1 Jember. Keperawatan dan Kebidanan 1(2), (2016), hlm 5-6.

⁴ Indah Nur Malita Sari. 2020. *Strategi Pembelajaran Guru Mata Pelajaran Fiqih Dalam Memotivasi Peserta Didik di MTs Darun Najah Karangploso Malang*, Fakultas Agama Islam, Universitas Islam Malang.

seperti mengajak anak-anak keluar kelas dan belajar di halaman sekolah ataupun membentuk kelompok agar bisa bekerjasama.⁵

Artikel ini menjelaskan berbagai strategi yang dapat digunakan untuk mengurangi kebiasaan tidur siswa ketika pembelajaran. Strategi yang digunakan berasal dari berbagai cara internal serta eksternal. Penelitian ini juga membahas bagaimana kebiasaan tidur mempengaruhi kinerja siswa dan bagaimana strategi mengatasi permasalahan kebiasaan tidur dikelas.

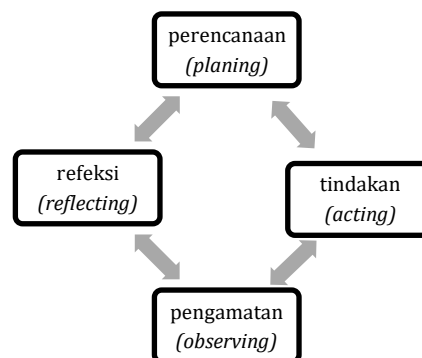
Dengan demikian, pembuatan artikel ini diperkirakan akan berkontribusi dalam peningkatan kualitas pendidikan di SMP Negeri 3 Sampang Kelas 8C. Dengan mengatasi kebiasaan tidur akan membantu siswa memperoleh keterampilan dan kemampuan yang sesuai untuk memahami materi yang diberikan, sehingga meningkatkan prestasi akademiknya.

METODE

Metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau biasa disebut juga dengan *Classroom Action Research* yang digunakan

dalam penelitian ini memiliki fokus terhadap pengurangan kebiasaan tidur siswa ketika pembelajaran di SMP Negeri 3 Sampang Kelas 8C melalui dua siklus yang terdapat dalam model penelitian Kurt Lewin. Konsep pokok PTK menurut Kurt Lewin yang terdiri dari empat komponen, sebagai berikut komponen perencanaan (*planning*), komponen tindakan (*acting*), komponen pengamatan (*observing*), serta komponen refleksi (*reflecting*). Adapun gambar berikut menunjukkan alur siklus penelitian tindakan kelas ini:

Gambar 1. Komponen Kurt Lewin



Harapan digunakan metode PTK pada penelitian ini adalah agar dapat mengurangi siswa yang tidur selama pembelajaran.⁶

Peneliti melaksanakan penelitian ini mulai dari bulan April sampai dengan bulan

⁵ Aisyah Nur Faidah, Efa Madani, Fitriah Al Munawwar, Habibullah Nur Fauzan, Irvan Hasbiyulloh, dkk, *Pandemi : Dampak dan Pendapat Mengenali Pandemi Dari Berbagai Perspektif*. (Indramayu: Guepedia Group, 2021), hlm. 42.

⁶ Muhammad Arifin, Rini Ekayati, *Implementasi Metode Tutor Sebaya Dalam Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Mahasiswa*, (Medan: Umsu Press, 2021), hlm. 21.

Juni di semester genap pada tahun ajaran 2023/2024. Siswa kelas 8C SMP Negeri 3 Sampang yang terdiri dari 32 siswa (21 laki-laki dan 11 siswa perempuan) menjadi subjek penelitian dalam penelitian ini. SMP Negeri 3 Sampang di Dusun Tajung RT 2/RW 5, Kelurahan Polagan, Kecamatan Sampang, Kabupaten Sampang. Peneliti memilih lokasi ini karena sebelumnya peneliti telah melakukan penelitian pra lapangan dan mengidentifikasi di dalam kelas tersebut terdapat suatu permasalahan. Maka, peneliti berharap dapat mengurangi permasalahan yang timbul di dalam kelas.

Prosedur penelitian dilaksanakan dengan pendekatan jenis kuantitatif deskriptif dan mengikuti alur PTK yang telah ditetapkan, meliputi proses perencanaan, pelaksanaan, observasi, serta refleksi. Data kemudian dikumpulkan dengan proses observasi, tes, serta dokumentasi menggunakan lembar observasi keterlaksanaan pembelajaran, lembar observasi motivasi belajar siswa, serta penerapan strategi pembelajaran.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian Strategi mengatasi kebiasaan tidur siswa selama pembelajaran di Kelas 8C SMP Negeri 3 Sampang. Siswa yang tidur selama pembelajaran sebagian besar adalah siswa

laki-laki yang bermain permainan online yang ada di gadget dan tidur larut malam. Peneliti menemukan bahwa strategi internal dan eksternal efektif dalam mengatasi masalah ini.

Strategi internal mencakup upaya untuk memotivasi siswa tentang dampak negatif kurang tidur terhadap kesehatan dan kinerja baik dalam belajar maupun bermain permainan online yang ada di gadget. Strategi eksternal antara lain dengan mengubah suasana kelas agar lebih nyaman dan menarik, serta melakukan pembelajaran di luar kelas untuk menciptakan suasana segar dan mengurangi rasa kantuk.

Penelitian tindakan di kelas terkait terlaksana melalui pengumpulan data yang kemudian tersusun dalam data umum (umur, tidur selama pembelajaran, serta jam tidur pada malam hari) dan data khusus (pola tidur siswa dan konsentrasi belajarnya).

Data Umum

1. Umur

Tabel 1.1 distribusi frekuensi responden berdasarkan Umur siswa di Kelas 8C SMP Negeri 3 Sampang.

Tabel 1.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur

No	Motivasi Belajar Siswa	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	13 Tahun	1	3
2	14 Tahun	15	47
3	15 Tahun	16	50
JUMLAH		32	100

Data pada tabel 1.1 menunjukkan kelas 8C SMP Negeri 3 Sampang memiliki siswa yang sebagian besar 15 tahun, yaitu sebanyak 16 responden (50%).

2. Tidur Selama Pembelajaran

Tabel 1.2 dan 1.3 distribusi frekuensi respon berdasarkan tidur selama pembelajaran di Kelas 8C SMP Negeri 3 Sampang.

Tabel 1.2 Siklus Pertama Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tidur Selama Pembelajaran

No	Tidur Selama Pembelajaran	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Tidak Pernah	12	37,5
2	Jarang	17	53
3	Sering	3	9,5
JUMLAH		32	100

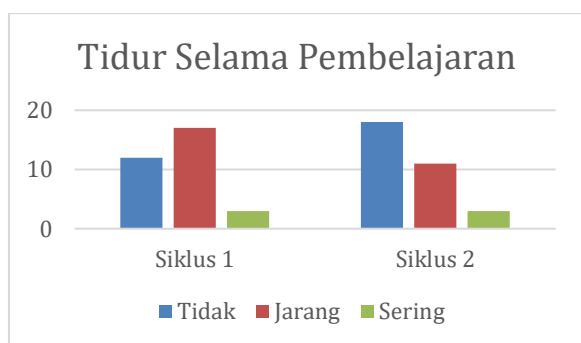
Berdasarkan data yang di peroleh pada tabel 1.2 yaitu siklus pertama di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden di kelas 8C SMP Negeri 3 Sampang yang sering tidur selama pembelajaran sebanyak 3 responden (9,5%) dan untuk yang tidak pernah sebanyak 12 responden (37,5%).

Tabel 1.3 Siklus Kedua Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tidur Selama Pembelajaran

No	Tidur Selama Pembelajaran	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Tidak Pernah	18	56.25
2	Jarang	11	34.25
3	Sering	3	9,5
JUMLAH		32	100

Berdasarkan data yang di peroleh pada tabel 1.3 yaitu siklus kedua menunjukkan bahwa ada peningkatan pada jumlah siswa yang tidak pernah tidur selama pembelajaran, dari yang sebelumnya 12 responden (37,5%) pada siklus pertama menjadi 18 responden (56,25%) pada siklus kedua. Namun jumlah responden yang sering tidur selama

pembelajaran tetap sama, yaitu 3 responden (9,5%).



3. Jam Tidur Malam

Tabel 1.4 distribusi frekuensi responden berdasarkan Jam Tidur Malam siswa di Kelas 8C SMP Negeri 3 Sampang.

Tabel 1.4 Siklus Pertama Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jam Tidur Malam

No	Jam Malam	Tidur	Frekuensi (f)	Presensi (%)
1	20:00-21:00		10	31
2	21:00-23:00		12	38
3	23:00-01:00		10	31
JUMLAH			32	100

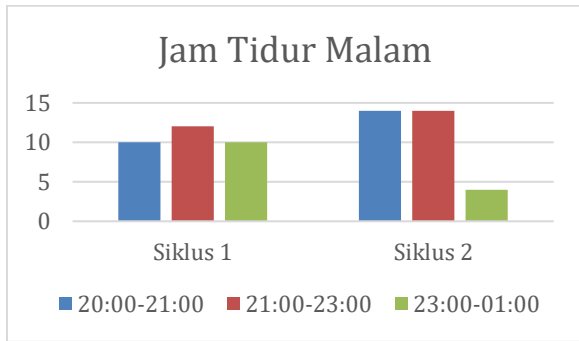
Berdasarkan data pada tabel 1.3 di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden di kelas 8C SMP Negeri 3

Sampang Tidur Pada Jam 21:00-23:00 sebanyak 12 responden (38%).

Tabel 1.5 Siklus Kedua Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jam Tidur Malam

No	Jam Malam	Tidur	Frekuensi (f)	Presensi (%)
1	20:00-21:00		14	43,75
2	21:00-23:00		14	43,75
3	23:00-01:00		4	12,5
JUMLAH			32	100

Berdasarkan data pada Tabel 1.5 di atas, dapat diketahui bahwa mayoritas responden di kelas 8C SMP Negeri 3 Sampang memiliki jam tidur malam pada rentang waktu 20:00-21:00 dan 21:00-23:00, masing-masing sebanyak 14 responden (43,75%). Jumlah siswa yang tidur pada jam 20:00-21:00 mengalami peningkatan signifikan dibandingkan dengan siklus pertama yang hanya memiliki 10 responden (31%).



Data Khusus

1. Pola Tidur

Tabel 2.1 dan 2.2 distribusi frekuensi responden berdasarkan pola tidur di kelas 8C SMP Negeri 3 Sampang.

Tabel 2.1 Siklus Pertama Pola Tidur Siswa

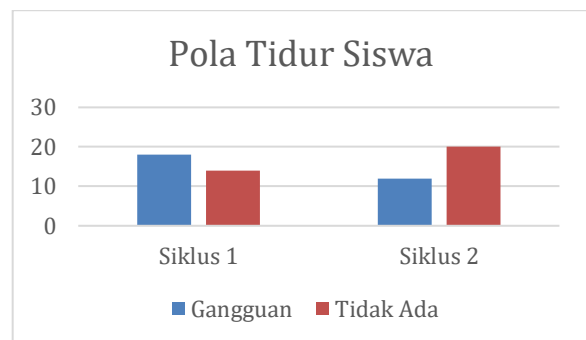
No	Pola Tidur	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Ada gangguan	18	56
2	Tidak ada gangguan	14	44
JUMLAH		32	100

Berdasarkan data pada tabel 2.1 di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden di kelas 8C SMP Negeri 3 Sampang mengalami gangguan pada pola tidur sebanyak 18 responden (56%).

Tabel 2.2 Siklus Kedua Pola Tidur Siswa

No	Pola Tidur	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Ada gangguan	12	37,5
2	Tidak ada gangguan	20	62,5
JUMLAH		32	100

Pada siklus kedua pada tabel 2.2 di atas dapat diketahui bahwasannya ada peningkatan jumlah siswa yang tidak mengalami gangguan tidur dari 14 responden (44%) pada siklus pertama menjadi 20 responden (62,5%) pada siklus kedua.



2. Konsentrasi Belajar

Tabel 2.3 distribusi frekuensi responden berdasarkan konsentrasi belajar di kelas 8C SMP Negeri 3 Sampang.

Tabel 2.3 Siklus Pertama Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Konsentrasi Belajar Siswa

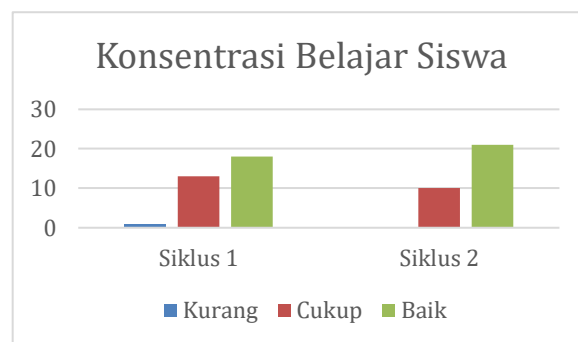
No	Konsentrasi Belajar	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Kurang	1	3
2	Cukup	13	40,5
3	Baik	18	56,5
JUMLAH		32	100

Berdasarkan data pada tabel 2.3 di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden di kelas 8C SMP Negeri 3 Sampang siswa yang konsentrasi belajar saat pembelajaran sebanyak 18 responden (56,5%).

Tabel 2.4 Siklus Kedua Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Konsentrasi Belajar Siswa

No	Konsentrasi Belajar	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Kurang	0	0
2	Cukup	10	31,25
3	Baik	21	68,75
JUMLAH		32	100

Pada siklus kedua pada tabel 2.4 di atas dapat diketahui bahwasannya ada peningkatan konsentrasi belajar secara baik sebanyak 21 responden (68,75%), yang mengalami peningkatan dibanding siklus pertama yang mencatat 18 responden (56,5%).



B. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pola Tidur

Pola tidur yang dimiliki oleh 56% responden (18 siswa) di kelas 8C SMP Negeri 3 Sampang dapat dikategorikan sebagai sebuah pola tidur yang tidak baik, dan 44% responden lainnya (14 siswa) memiliki kualitas tidur yang cukup baik.

Aktifitas tidur merupakan suatu kondisi tidak sadar dimana individu dapat dibangunkan oleh stimulus atau sensori yang sesuai. Dengan kata lain, tidur merupakan keadaan yang relatif tidak disadari. Bukan sekedar keadaan istirahat total tanpa aktivitas, melainkan keadaan yang berulang

secara berkala.⁷ Sehingga kurang tidur dapat menurunkan kemampuan berkonsentrasi dalam mengambil keputusan dan melakukan aktivitas sehari-hari. Dari segi psikologis, kurang tidur menyebabkan perubahan suasana mental, penderita menjadi lesu, lebih lambat dalam mengatasi rangsangan dan berkurangnya konsentrasi.⁸ Telah disebutkan dalam Al-Qur'an Surat Ar-rum pada ayat 23, waktu malam telah diberikan kepada hambaNYA untuk melaksanakan aktifitas tidur demi tersingkirkannya rasa lelah dan diraihnya ketenangan oleh Allah SWT, dan waktu siang diberikan untuk melaksanakan aktifitas-aktifitas manusia seperti bekerja dan perjalanan demi keberlangsungan hidup hambaNYA.⁹ Jaminan tidur yang berkualitas merupakan praktik-praktik dan rutinitas yang mendukung tidur yang berkualitas dan memastikan tubuh serta pikiran mendapatkan istirahat yang cukup. Pentingnya tidur yang cukup memberikan waktu bagi tubuh dan otak untuk pulih dan memperbaiki diri. Karena selama tidur sel-sel dalam tubuh diperbarui, hormon-hormon diatur, dan

proses penyembuhan tubuh terjadi. Selain itu ada proses konsolidasi memori dan pembelajaran yang terjadi di saat kita tidur, orang yang tidur cukup memiliki kemampuan kognitif yang lebih baik, termasuk kemampuan mengingat.¹⁰

tidur yang cukup dan berkualitas mempengaruhi berbagai aspek kognitif, termasuk kemampuan untuk memusatkan perhatian dan kemampuan memori jangka panjang. Mereka menekankan bahwa tidur yang optimal sangat diperlukan untuk proses pembelajaran, karena proses konsolidasi memori terjadi terutama selama fase tidur malam.¹¹ Anak dengan usia yang relatif muda biasanya memerlukan istirahat melalui tidur dengan rentang waktu minim 7 sampai dengan 8 jam dalam satu hari. Selain itu, gangguan tidur juga dapat disebabkan oleh cahaya biru yang ditampilkan dari suatu perangkat yang digunakan. Mata dapat mendeteksi keberadaan cahaya lalu mengirimkan sinyal kepada otak agar memberi perintah terhadap tubuh untuk tetap

⁷ Musrifatul Uliyah, A. Aziz Alimul Hidayat, *Keterampilan Dasar Praktik Klinik Untuk Kebidanan*, (Jakarta: Salemba Medika, 2008), hlm. 111.

⁸ Arkha Rosyaria, Miftahul Khairah, *Effleurage Massage Aromatherapy Lavender Sebagai Terapi Kualitas Tidur Malam Ibu Hamil*, (Surabaya: CV Jakad Publishing, 2019), hlm. 25.

⁹ Sandy Diana Mardlatillah, Nurjannah. *Konsep Tidur Dalam Perspektif Psikologi dan Islam*. Happiness 7(1), (2023), hlm. 4.

¹⁰ Supadmi, David Djerubu, Dkk, *Psikologi Kesehatan*, (Sukoharjo: CV. Pradina Pustaka Grup, 2024), hlm. 32-33.

¹¹ Carskadon, Dement, *Principles and Practice of Sleep Medicine*, (Philadelphia: Elsevier Saunders, 2005), hlm. 1282.

terjaga dan menghindari rasa kantuk yang diproduksi oleh hormon melatonin.¹²

Konsentrasi Belajar

Ditunjukkan dalam tabel 2.2 di atas dapat diketahui bahwa siswa di kelas 8C SMP Negeri 3 Sampang menunjukkan konsentrasi belajar yang kurang sebanyak 1 responden (3%), konsentrasi belajar yang cukup sebanyak 13 responden (40,5), dan konsentrasi belajar yang baik sebanyak 18 responden (56,5%).

Seperti yang dikemukakan Hendrata, konsentrasi berfungsi sebagai kekuatan mental dan fungsi memori. Ketika konsentrasi berkurang, individu lebih rentan terhadap kelupaan, sedangkan mempertahankan konsentrasi yang kuat memungkinkan penyimpanan informasi dalam jangka panjang. Pentingnya konsentrasi dalam perjalanan pendidikan tidak bisa dilebih-lebihkan, karena berdampak langsung pada kemampuan siswa dalam menguasai kompetensi yang diinginkan. Faktanya, konsentrasi merupakan persyaratan penting bagi siswa untuk terlibat secara efektif dalam pembelajaran dan

berhasil mencapai tujuan pendidikan mereka. Selain itu, pentingnya konsentrasi dalam belajar terletak pada pengaruh langsung terhadap prestasi akademik, yang dapat diamati melalui dedikasi siswa yang terfokus pada studinya. Perlu dicatat bahwa kurangnya konsentrasi sering kali berkontribusi pada buruknya prestasi akademik siswa.¹³

Strategi Mengurangi Kebiasaan Tidur Siswa Selama Pembelajaran di Kelas 8C SMP Negeri 3 Sampang

James B. Maas. Maas adalah seorang ahli yang secara khusus mempelajari tidur. Beberapa penelitian yang dia lakukan tentang masalah tidur diterbitkan dalam bukunya yang berjudul *Power Sleep*. Ia meyakini kurang tidur dapat menyebabkan seseorang mengalami peningkatan kecemasan, penurunan konsentrasi, depresi, penurunan motivasi, rasa humor, dan kemampuan sosial seseorang.¹⁴ Salah satu penyebab siswa tidur selama pembelajaran adalah kurangnya tidur di malam hari. Penurunan kualitas tidur paling banyak di akibatkan oleh penggunaan

¹² Rina Maulida, Hasmila Sari. *Kaitan Internet Addication dan Pola Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan*. Ilmiah Mahasiswa 2(3), (2017), hlm. 6.

¹³ Intan Permata Sari, Esi Afriyanti, Elvi Oktarina, *Kedanduan Gadget dan Efeknya Pada Konsentrasi*

Belajar, (Indramayu: CV Adanu Abimata, 2023), hlm. 32.

¹⁴ Fuad Nashori, Etik Dwi Wulandari, *Psikologi Tidur: Dari Kualitas Tidur Hingga Insomnia*, (Yogyakarta: Universitas Islam Indoneisa, 2017), hlm. 8.

smartphone. Remaja menganggap teknologi sebagai suatu kebutuhan, sehingga mereka lupa waktu karena menggunakan *smartphone* saat larut malam. Misalnya, kita sering memeriksa *smartphone* kita untuk memastikan tidak ada percakapan media sosial yang terlewatkan atau bermain permainan online di *smartphone* sampai larut malam. Selain itu, menatap layar *smartphone* dalam waktu lama akan membuat seseorang lebih sulit tidur, karena cahaya biru yang dipancarkan oleh *smartphone* meniru cahaya matahari pada siang hari dan mempersulit orang untuk tidur, sedangkan cahaya redup akan membuat seseorang lebih mudah mengantuk.¹⁵ *National Sleep Foundation* merekomendasikan waktu tidur yang ideal dari 7 hingga 9 jam. Waktu tidur yang baik mempunyai dampak positif bagi kesehatan.¹⁶ Namun kenyataannya waktu tidur siswa akhir-akhir ini semakin berkurang, semua ini disebabkan oleh beberapa faktor yang menjadikan pola tidur yang buruk menjadi kebiasaan dalam keseharian. Jika siswa memiliki pola tidur yang buruk maka akan mengganggu pada konsentrasi belajar siswa.

¹⁵ Riyeni Eliawati, Lisna Nuryanti, Lisna Agustina. *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Siswa di SMP Negeri 1 Tirtajaya Kabupaten Karawang Tahun 2023*. *Social Science Research* 4(2), (2024), hlm. 10.

¹⁶ Muhammad Dien Iqbal. *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Perantauan*

Menurut Slameto, konsentrasi belajar adalah ketika siswa berkonsentrasi pada materi tanpa memperhatikan hal-hal yang tidak berkaitan dengan materi tersebut.¹⁷

Berdasarkan teori yang ada, kesehatan mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap konsentrasi belajar. Salah satu strategi mengatasi kebiasaan tidur siswa selama pembelajaran ialah dengan menjaga pola tidur yang baik. Data menunjukkan bahwa di kelas 8C terdapat 19 responden (56%) mengalami gangguan tidur, serta 1 responden (3%) yang kurang dalam konsentrasi belajar dan 13 responden (40,5%) yang cukup dalam konsentrasi belajar. Hal ini menunjukkan bahwa pola tidur berhubungan dengan konsentrasi siswa untuk belajar. Jika siswa memiliki pola tidur yang buruk, secara tidak langsung akan berdampak pada kesehatannya dan juga menghambat pada konsentrasi belajarnya.

Tetapi setelah menggunakan strategi yang diberikan oleh peneliti yaitu menjaga pola tidur siswa dan memberikan motivasi bahwa aktivitas seperti bermain permainan di *Smartphone* memerlukan pikiran yang jernih,

di Yogyakarta. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi* 4(11), (2017), hlm. 2.

¹⁷ Lydia Verdiana, Lailatul Muniroh. *Kebiasaan Sarapan Berhubungan Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa SDN Sukoharjo 1 Malang*. *Media Gizi Indonesia* 12(1), (2017), hlm. 4.

terdapat perubahan yang signifikan pada pola tidur dan konsentrasi belajar siswa setelah menggunakan strategi yang diberikan oleh peneliti. Strategi ini dilakukan melalui pemberian edukasi tentang pentingnya tidur yang berkualitas, pembatasan waktu penggunaan *Smartphone*, dan penekanan istirahat yang cukup.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada siklus pertama terdapat 19 responden (56%) mengalami gangguan tidur, serta 1 responden (3%) yang kurang dalam konsentrasi belajar dan 13 responden (40,5%) yang cukup dalam konsentrasi belajar. Pada siklus kedua, hasil data menunjukkan perkembangan yang lebih positif. Untuk konsentrasi belajar tidak ada lagi responden (0%) yang mengalami kurang konsentrasi, sementara 21 responden (68,75%) menunjukkan perbaikan dalam konsentrasi belajar. Pada aspek pola tidur terdapat peningkatan jumlah siswa yang berhasil menjaga pola tidur sehat, dengan 20 responden (62,5%) yang tidak lagi mengalami gangguan tidur, dibandingkan sebelumnya, hanya 14 responden (44%) yang tidak lagi mengalami gangguan tidur. Dari hasil data tersebut menunjukkan bahwa strategi yang diterapkan peneliti efektif dalam meningkatkan kualitas tidur dan secara

tidak langsung meningkatkan konsentrasi belajar siswa.

Secara keseluruhan, intervensi yang dilakukan peneliti terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas tidur siswa, yang berdampak langsung pada peningkatan konsentrasi belajar. Penelitian ini sejalan dengan temuan Pratiwi dan Andriyani yang menegaskan bahwa pola tidur yang teratur dan cukup memengaruhi daya pikir dan konsentrasi pada remaja. Dengan demikian strategi ini dapat menjadi model yang dapat diterapkan di kelas lain untuk membantu siswa mencapai performa akademik yang optimal.

C. KESIMPULAN

Penelitian tentang strategi mengatasi kebiasaan tidur siswa selama pembelajaran di kelas 8C SMP Negeri 3 Sampang menemukan bahwa sebagian besar siswa laki-laki terkena pengaruh permainan online di gadget dan kebiasaan tidur larut malam. Sebagian besar siswa berusia 14-15 tahun dan memiliki kebiasaan tidur antara jam 21:00-23:00. Penelitian ini membahas tentang strategi internal dan eksternal. Strategi internalnya adalah untuk memotivasi siswa bahwa kurang tidur berdampak negatif pada kesehatan dan kinerja belajar mereka, dan menyadarkan mereka akan pentingnya

menjaga keseimbangan antara belajar dan bermain permainan online. Strategi eksternalnya adalah mengubah susana kelas menjadi lebih nyaman dan menarik, serta melaksanakan suasana segar dan mengurangi rasa kantuk. Meski kebanyakan siswa mengalami gangguan tidur, namun konsentrasi belajarnya baik. Mengatasi kebiasaan tidur siswa memerlukan pendekatan yang komprehensif. Strategi internal dan eksternal harus dilaksanakan secara bersama-sama untuk meningkatkan kesadaran siswa akan tidur yang cukup dan menciptakan lingkungan belajar yang kondusif.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin Muhammad, Ekayati Rini. 2021. *Implementasi Metode Tutor Sebaya Dalam Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Mahasiswa*. Medan: Umsu Press.
- Carskadon, Dement. (2005). *Principles and Practice of Sleep Medicine*, (Philadelphia: Elsevier Saunders).
- Eliawati Riyeni, Nuryanti Lisna, Agustina Lisna. (2024). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Siswa di SMP Negeri 1 Tirtajaya Kabupaten Karawang Tahun 2023*. Social Science Research 4(2):10.
- Fachlefi Said, Rambe Safruddin Aldy. (2021). *Hubungan Kualitas Tidur dan Fungsi Kognitif Siswa MAN Binjai*. Scientific Medical 3(1):6.
- Faidah Nur Aisyah, Madani Efa, Al Munawwar Fitriah, Fauzan Nur Habibullah, Hasbiyulloh Irvan, dkk. 2021. *Pandemi : Dampak dan Pendapat Mengenali Pandemi Dari Berbagai Perspektif*. Indramayu: Guepedia Group.
- Iqbal Dien Muhammad. (2017). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Perantauan di Yogyakarta*. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi 4(11):2.
- Mardlatillah Diana Sandy, Nurjannah. (2023). *Konsep Tidur Dalam Prespektif Psikologi dan Islam*. Happiness 7(1):4.
- Maulida Rina, Sari Hasmila. (2017). *Kaitan Internet Addication dan Pola Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan*. Ilmiah Mahasiswa 2(3):6.
- Nashori Fuad, Wulandari Dwi Etik. 2017. *Psikologi Tidur: Dari Kualitas Tidur Hingga Insomnia*. Yogyakarta: Universitas Islam Indoneisa.
- Prasetya Indah Fika. (2016). *Hubungan Pola Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa di Kelas XD MA Al-Qadiri 1 Jember*. Keperawatan dan Kebidanan 1(2):5-6.
- Pristiwanti Desi, Badariah Bai, Hidayati holeh, Dewi Sari Ratna. (2022). *Pengertian Pendidikan*. Pendidikan dan Konseling 4(6):2.
- Rosyaria Arkha, Khairoh Miftahul. 2019. *Efleurance Massage Aromatherapy Lavender Sebagai Terapi Kualitas Tidur Malam Ibu Hamil*. Surabaya: CV Jakad Publishing.
- Sari Malita Nur Indah. 2020. *Strategi Pembelajaran Guru Mata Pelajaran Fiqih Dalam Memotivasi Peserta Didik di MTs Darun Najah Karangploso Malang*, Fakultas Agama Islam, Universitas Islam Malang.
- Sari Permata Intan, Afriyanti Esi, Oktarina Elvi. 2023. *Kedanduan Gadget dan Efeknya Pada Konsentrasi Belajar*. Indramayu: CV Adanu Abimata.

Supadmi, Djerubu David, Dkk. (2024).
Psikologi Kesehatan, (Sukoharjo: CV.
Pradina Pustaka Grup, 2024).

Uliyah Musrifatul , Hidayat Alimul A. Aziz.
2008. *Keterampilan Dasar Praktik
Klinik Untuk Kebidana*. Jakarta:
Salemba Medika.

Verdiana Lydia, Muniroh Lailatul. (2017).
*Kebiasaan Sarapan Berhubungan
Dengan Konsentrasi Belajar Pada
Siswa SDN Sukoharjo 1 Malang*.
Media Gizi Indonesia 12(1):4.