KARYA ILMIAH
SMA KOLESE DE BRITTO

Pengaruh Pola Tidur Cukup Terhadap Ketuntasan Nilai Siswa Kelas XI Sma Kolese De Britto Tahun Ajaran 2024-2025

Samuel Lambang Prasetya Adhi [a, 1*], Rafael Bimo Raditya [b, 2], Rayson Miguel Ezra Sihombing [c, 3], F. Deni Ariyanto S.Pd.

[a] SMA Kolese De Britto, Sleman, Indonesia

[1] 17884@student.debritto.sch.id

[2] 17845@student.debritto.sch.id

[3] 17881@student.debritto.sch.id

Informasi artikel

Kata kunci:
siswa kelas 11 angkatan 2024-2025
Penurunan performa
Kurangnya tidur

A B S T R A K

Nilai para siswa kelas 11 angkatan 2024-2025 terlihat mengalami penurunan performa daripada tahun-tahun sebelumnya yang disebabkan oleh banyak hal seperti kurangnya tidur dan fokus dalam pembelajaran. Penelitian ini akan membahas tentang mengapa kurangnya tidur dari siswa dapat menyebabkan penurunan performa dari tahun tahun tahun sebelumnya. Hal ini membuat peneliti bingung dan memutuskan untuk mencari mengapa nilai-nilai yang didapatkan oleh para siswa SMA Kolese De Britto pada kelas 11 angkatan 2024-2025 menurun dibandingkan dengan apa yang telah diperoleh dari tahun sebelumnya. Untuk mendapatkan hasil yang memuaskan, beberapa metode penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah wawancara, observasi dan survei pada setiap kelas

Keywords:
11th grade students of 2024-2025 intake
Performance degradation
Lack of sleep

A B S T R A C T

The grades of 11th grade students of the 2024-2025 intake seem to have decreased in performance compared to previous years caused by many things such as lack of sleep and focus in learning. This study will discuss why lack of sleep from students can cause a decrease in performance from previous years. This confused the researcher and decided to find out why the grades obtained by SMA Kolese De Britto students in the 11th grade of the 2024-2025 intake decreased compared to what had been obtained in the previous year. To get satisfactory results, several research methods carried out by the researcher were interviews, observations and surveys in each class.

© 2024 (Adhi, dkk). All Right Reserved

Pendahuluan

Tidur merupakan hal krusial yang dibutuhkan oleh seluruh makhluk hidup untuk mengisi tenaga mereka kembali untuk melakukan aktivitas mereka salah satunya adalah manusia. Kebutuhan tidur bagi manusia tidak dapat dipungkiri bahwa tidur sangat dibutuhkan untuk mengistirahatkan dan mengembalikan energi tubuh yang hilang karena sudah beraktivitas (Zulfa N.A. & Mujazi M.). Menurut Raden Mochamad Fachrur Rozy (2019), pola tidur dapat berubah-ubah seiring bertambahnya umur serta tanggung jawab yang semakin banyak, pola tidur dapat menjadi berantakan juga karena stress berlebihan yang disebabkan dari pekerjaan maupun kuliah. Hal ini dapat mempengaruhi jam tidur dari jam yang direkomendasikan oleh para dokter yaitu pada rentang 6-8 jam tidur untuk kepentingan sehari hari.

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang dengan tidur yang mereka alami sehingga tidak memperlihatkan rasa lelah, lesu atau gelisah serta rasa kantuk (Sari H. R. A., et al.). Dengan tidur, manusia dapat meredakan stress yang berlebih dan menstabilkan mental, menstabilkan emosi, serta meningkatkan kesehatan jika pola tidur yang digunakan benar (Tejawati, 2021). Dengan pola tidur yang benar maka semua hal yang berkaitan dengan kelelahan jiwa serta mental seseorang bisa dikurangi. Pola tidur yang berantakan dapat dipengaruhi dari berbagai gejala, seperti stress berlebih, kecemasan berlebih, serta gangguan yang terjadi pada otak, perasaan maupun tubuh seseorang.

Salah satu hal yang menjunjung nilai ketuntasan siswa adalah bagaimana mereka bisa mengontrol konsentrasi serta fokus mereka pada saat menghadapi tugas maupun ulangan yang diberikan pada guru. Konsentrasi merupakan hal yang dibutuhkan seseorang untuk dapat memusat perhatian terhadap suatu hal dan meningkatkan keahlian seiring berjalannya waktu. Sedangkan fokus berarti memusatkan perhatian pada satu hal dan tidak terganggu dengan hal hal lain yang ada disekitar mereka seperti bermain game, teman yang mengajak untuk mengobrol, serta ajakan nongkrong dari teman. Konsentrasi dan fokus saling berkaitan untuk menunjang kualitas pembelajaran serta pengerjaan tagihan para murid.

Belajar merupakan proses individu untuk memperoleh pengetahuan maupun perubahan tingkah laku secara keseluruhan sebagaimana hasil dari individu tersebut berhasil berinteraksi dengan lingkungannya (Feriani D. A., 2020). Menurut Septiani (2018), belajar merupakan hasil dari stimulus dan respon yang diberikan seperti stimulus yang diberikan oleh guru seperti tanya jawab maupun kuis ditanggapi oleh murid dengan jawaban. Dengan tidur yang cukup, konsentrasi dan fokus tidak akan mengganggu sehingga proses dalam memahami pembelajaran lebih cepat dan semakin bisa untuk dicerna sehingga dalam ketuntasan nilai seorang murid dapat tercapai.

Ketuntasan nilai seorang siswa di SMA Kolese De Britto bisa dilihat dari sebagaimana cara belajar seorang siswa serta nilai-nilai yang diperoleh dari tugas-tugasnya memiliki nilai yang bagus atau di atas kriteria ketuntasan minimal. Dalam konteks pembelajaran, hal ini mencakup kemampuan siswa untuk memahami materi pelajaran, mengerjakan tugas dengan baik, dan aktif berpartisipasi dalam diskusi kelas. Selain itu, ketekunan dalam mengerjakan latihan soal dan kemampuan untuk mengaplikasikan pengetahuan yang telah dipelajari dalam situasi nyata juga menjadi indikator penting. Dengan demikian, ketuntasan nilai tidak hanya diukur dari hasil ujian semata, tetapi juga dari proses belajar yang konsisten dan komprehensif.

Kajian Literatur

Pada Bab ini peneliti ingin menjelaskan teori-teori yang menjadi acuan dalam penelitian yang berjudul “Pengaruh Pola Tidur Cukup terhadap Ketuntasan Nilai Siswa Kelas XI SMA Kolese De Britto Tahun Ajaran 2024-2025”. Landasan teori ini berperan untuk memperkuat serta memperjelas konsep penelitian. Pada bab ini akan diuraikan konsep-konsep utama, definisi, serta penelitian-penelitian terdahulu yang berhubungan dengan pengaruh pola tidur serta ketuntasan nilai. Dengan adanya landasan teori yang kuat, diharapkan penelitian ini dapat memiliki pondasi yang jelas dan ilmiah untuk menjawab permasalahan pada bab pertama.

2.1 Gaya Hidup Berkelanjutan

Gaya hidup berkelanjutan merupakan suatu cara untuk menjaga kelestarian lingkungan serta memenuhi kebutuhan hidup manusia. Gaya hidup berkelanjutan terbagi kedalam beberapa tujuan diantaranya:

- Menghapus kemiskinan
- Mengakhiri kelaparan
- Kesehatan yang baik dan kesejahteraan
- Pendidikan bermutu
- Kesetaraan gender
- Akses air bersih dan sanitasi
- Energi bersih dan Terjangkau
- Pekerjaan layak serta Pertumbuhan Ekonomi
- Inovasi industri dan infrastruktur
- Berkurangnya kesenjangan
- Kota dan permukiman yang berkelanjutan
- Konsumsi dan produksi yang bertanggung jawab

- Penanganan perubahan iklim
- Ekosistem lautan
- Ekosistem daratan
- Perdamaian, keadilan dan kelembagaan yang tangguh
- Kemitraan untuk mencapai tujuan

2.1.1 Pendidikan Bermutu

Mutu atau kualitas adalah tingkat seberapa baik atau buruknya suatu barang maupun jasa untuk memuaskan bagi pelanggan atau yang menerima jasa. Dalam konteks ini, pendidikan berkualitas merupakan salah satu pilar utama dalam pembangunan sumber daya manusia yang unggul. Pendidikan tidak hanya sekedar transfer ilmu, tetapi juga proses membentuk karakter dan mengembangkan potensi individu. Pendidikan berkualitas harus mampu mengakomodasi berbagai aspek perkembangan siswa, baik kognitif, emosional, maupun sosial, sehingga siswa dapat menjadi pribadi yang kritis, kreatif, dan produktif. Namun, tercapainya pendidikan berkualitas tidak hanya ditentukan oleh kurikulum atau metode pengajaran yang diterapkan, tetapi terdapat juga faktor-faktor lain di luar kelas, salah satunya adalah kualitas pola tidur.

2.2 Pengertian Tidur

Setiap manusia dituntut untuk memenuhi kebutuhan dasar individu guna mempertahankan kelangsungan hidupnya. Salah satu kebutuhan dasar yang diperlukan manusia adalah tidur. Faktanya, manusia menggunakan sepertiga dari waktu hidupnya untuk tidur. Tergantung dengan rentang umur, waktu tidur yang dianjurkan berbeda-beda seperti yang dikatakan oleh Muhammad Athaya Zain pada Jurnal Bintang Manajemen (JUBIMA) yang mengatakan bahwa durasi tidur seseorang berubah seiring berjalannya waktu dimana seorang bayi yang baru lahir dianjurkan untuk tidur dengan rentang waktu 14-17 jam hingga pada umur dewasa yang lebih tua (lebih dari umur 65 tahun) yang memiliki durasi tidur 7-8 jam.

Setiap individu memerlukan kebutuhan dan waktu tidur yang cukup agar tubuh dapat berfungsi secara optimal. Pada kondisi tidur, tubuh melakukan proses pemulihan untuk memperbaiki jaringan tubuh yang rusak serta mengembalikan stamina tubuh hingga berada dalam kondisi tubuh yang optimal untuk melanjutkan aktivitasnya.

2.2.1 Kualitas Tidur

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk. Tidur yang memadai tidak hanya bergantung pada durasi tidur (kuantitas), tetapi juga pada kedalaman tidur (kualitas). Kualitas tidur mencakup berbagai faktor seperti durasi tidur, waktu yang diperlukan untuk bisa tertidur, frekuensi terbangun di malam hari, serta kedalaman tidur dan kepuasan setelah tidur. kualitas tidur yang baik ditandai dengan tidak adanya tanda-tanda kekurangan tidur dan minimnya masalah terkait tidur. Di kalangan remaja, terutama pelajar tingkat SMA (Sekolah Menengah Atas), kurang tidur sering terjadi dan dapat menyebabkan berbagai masalah, seperti penurunan konsentrasi belajar dan gangguan kesehatan. Kekurangan tidur dapat mempengaruhi kemampuan berkonsentrasi, pengambilan keputusan, dan partisipasi dalam aktivitas sehari-hari. Pelajar yang mengalami kesulitan belajar karena mengantuk dan lelah akibat kurang tidur akan menghadapi penurunan konsentrasi belajar. Oleh karena itu gangguan tidur perlu diperhatikan dan dipermasalahkan secara serius, karena dapat mempengaruhi ketuntasan nilai dan prestasi belajar yang memuaskan.

2.2.2 Penyebab Kualitas Tidur Buruk

Kualitas tidur buruk dapat menimbulkan dampak negatif untuk seorang pelajar seperti lelah, malas belajar, kurang memperhatikan, malas, lelah di pagi hari. Kualitas tidur yang buruk dapat disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain faktor lingkungan, genetik, gaya hidup, dan stres berlebih. Faktor lingkungan yang buruk seperti kebisingan, cahaya, serta suhu yang tidak pas, dapat menjadi salah satu penyebab kualitas tidur buruk. Faktor lingkungan yang buruk dapat juga mengganggu ritme sirkadian tubuh (pola tubuh selama 24 jam) yang penting untuk siklus tidur-bangun yang sehat (Madrid-Valero dan Gregory, 2023). Faktor genetik juga berperan dalam faktor penyebab kualitas tidur buruk. Orang yang memiliki riwayat keluarga dengan gangguan tidur, lebih mungkin menderita gangguan tidur yang serupa (Madrid-Valero dan Gregory, 2023). Kebiasaan gaya hidup yang mengkonsumsi kopi, alkohol, dan bermain gadget sebelum tidur dapat juga

menjadi penyebab kualitas tidur seseorang menjadi buruk. Sebagai stimulan utama, kafein menghambat produksi melatonin, hormon yang mengatur siklus tidur. Selain itu, paparan cahaya biru dari perangkat elektronik mengganggu kemampuan tubuh untuk bersiap tidur (Madrid-Valero dan Gregory, 2023). Salah satu penyebab utama kualitas tidur buruk adalah stress psikologis. Tingkat stress yang berlebih dapat juga mengakibatkan insomnia. Orang dengan stress berlebih sering kali mengalami kesulitan tidur dan begadang sepanjang malam. Kondisi ini diperburuk dengan meningkatnya aktivitas sistem saraf sehingga mengganggu tidur normal (Madrid-Valero dan Gregory, 2023).

2.3 Ketuntasan Nilai

Ketuntasan nilai pada Kurikulum merdeka mengacu kepada nilai yang dibutuhkan untuk nilai standar kelulusan bagi siswa yang sudah ditetapkan dari satuan pendidikan. Di kurikulum merdeka, pemerintah menetapkan Capaian Pembelajaran (CP) untuk setiap mata pelajaran sesuai dengan tingkatan fase dan siswa di kelas X berada fase E, sedangkan siswa di kelas XI dan XII berada pada fase F (Buku Panduan Siswa 2024, hal. 25). Ketuntasan CP ini kemudian dipecah lagi menjadi Tujuan Pembelajaran (TP) yang akan disusun para guru untuk dijadikan kriteria kenaikan kelas.

KKTP Kelas XI

Skala	Keterangan
0 – 50%	Belum mencapai, remedial di seluruh bagian
51 – 77%	Belum mencapai ketuntasan, remedial di bagian yang diperlukan
78 – 89%	Sudah mencapai ketuntasan, tidak perlu remedial
90 – 100%	Sudah mencapai ketuntasan, perlu pengayaan atau tantangan lebih

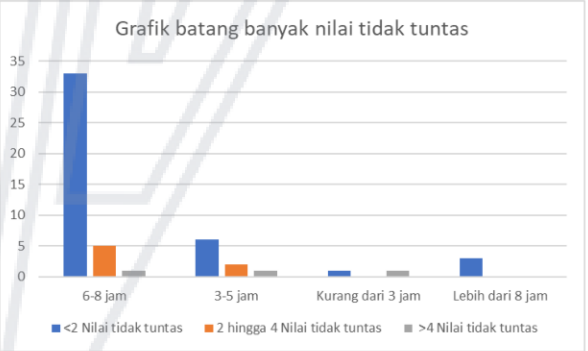
Gambar 1. Kriteria Ketuntasan Tujuan Pembelajaran (KKTP) (Sumber : Buku Panduan Siswa 2024, hal. 31)

Untuk mencapai kriteria ketuntasan dalam tujuan pembelajaran, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi pencapaian tersebut, baik dari segi eksternal maupun internal. Faktor eksternal meliputi kualitas sarana dan prasarana yang disediakan oleh lembaga pendidikan serta dukungan yang diberikan oleh orang tua. Sementara itu, faktor internal berkaitan dengan motivasi dan kemampuan individu siswa. Dalam konteks faktor internal, konsentrasi dan fokus merupakan dua elemen krusial yang berperan dalam mempertahankan motivasi dan memaksimalkan potensi individu. Meskipun konsentrasi dan fokus memiliki definisi yang berbeda, keduanya memiliki fungsi yang saling terkait, terutama dalam hal pemusatan perhatian terhadap suatu objek atau tugas tertentu. Dalam KBBI, konsentrasi adalah pemusatan perhatian atau pikiran pada suatu hal. Sedangkan fokus berarti pusat perhatian yang ada. Peningkatan konsentrasi dan fokus dapat membantu siswa dalam mengoptimalkan kinerja akademis mereka dan mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan.

Metode

Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan subjek siswa kelas XI SMA Kolese De Britto tahun ajaran 2024/2025. Data dikumpulkan melalui angket, wawancara, dan observasi. Angket dirancang berdasarkan jam tidur yang direkomendasikan, serta nilai-nilai yang berada di bawah Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM). Teknik analisis data berupa pengolahan kuantitatif menggunakan grafik dan metode multiple bar chart untuk mempermudah pemahaman hasil.

Hasil dan pembahasan



Grafik 1. Perbandingan tingkat nilai responden dan kecukupan tidur

Dari 54 responden, 39 siswa memiliki jam tidur cukup (6-8 jam), sementara 15 lainnya tidur kurang dari itu. Hasil menunjukkan bahwa siswa yang tidur cukup memiliki performa akademik lebih baik, meskipun ada juga beberapa siswa dengan tidur cukup yang nilai akademiknya tidak tuntas.

Wawancara dan observasi mengungkapkan bahwa kurang tidur diakibatkan oleh banyak tugas, gangguan dari media sosial, serta kesulitan

dalam manajemen waktu. Kekurangan tidur berdampak pada konsentrasi saat pelajaran, mengurangi kemampuan memahami materi, dan mempengaruhi kualitas hasil akademik.

Simpulan

Pola tidur cukup (6-8 jam) secara signifikan mempengaruhi ketuntasan nilai siswa. Siswa yang mendapatkan durasi tidur yang cukup cenderung menunjukkan performa akademik lebih baik dibandingkan siswa yang tidur kurang. Kesadaran akan pentingnya pola tidur sehat perlu ditingkatkan untuk mendukung kualitas pendidikan dan perkembangan siswa.

Ucapan terima kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Tuhan Yang Maha Esa atas penyertaan-Nya.
2. Kepala Sekolah, guru pembimbing, dan wali kelas SMA Kolese De Britto atas bimbingan mereka.
3. Orang tua penulis atas dukungan moral dan material.
4. Semua pihak yang telah membantu, baik secara langsung maupun tidak langsung.

Referensi

Feriani, D. A. (2020). Hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa kelas X TKJ 2 dan XI TKJ 1 di SMK Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun. Repository STIKers Bhakti Mandala Husada.

Hutagalung, N. A., Mani, E., & Erianti, S. (2022). Faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa tingkat satu program studi keperawatan STIKes Hang Tuah Pekanbaru. Jurnal Kesehatan Hang Tuah.

Rozy, R. M. F. (2019). Hubungan antara gangguan pola tidur dengan keseimbangan sistem saraf otonom pada usia dewasa muda. Mutiara Medika Jurnal Kedokteran dan Kesehatan, 19(1), 1-6.

Sari, H. R. A. (2022). Hubungan kualitas tidur dengan psychological distress pada mahasiswa Universitas X. Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat, 13(2), 291-301.

Tejawati, N. P. A. (2021). Gambaran pola tidur pada pasien hipertensi di Banjar Tiga Desa Tiga Kecamatan Susut Kabupaten Bangli Tahun 2021. Repository Poltekkes Denpasar.

Zain, M. A. (2023). Optimalisasi manajemen waktu tidur demi meningkatkan produktivitas remaja dengan pendekatan kesehatan dan nilai-nilai Islam. Jurnal Bintang Manajemen (JUBIMA), 1(4), 153-161.