

Pengaruh *Insomnia* Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa MTs Al Washliyah Tanjung Morawa

Nurul Azmi Saragih¹, Fani Dwi Ariani², Ika Sandra Dewi³
*Email: nurulazmisaragih@gmail.com¹, fanidwiariani2003@gmail.com²,
 ikasandradewi@umnaw.ac.id³*
Universitas Muslim Nusantara Al Washliyah^{1,2,3}

Abstrak

Konsentrasi belajar pada siswa kelas VIII MTs Al-Washliyah tergolong rendah, salah satu penyebabnya adalah tidur yang tidak teratur dan berakibat *Insomnia*. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh *Insomnia* terhadap konsentrasi belajar siswa MTs Al-Washliyah. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket dengan 40 butir soal. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 125 siswa, sedangkan sampel pada penelitian diambil dengan menggunakan teknik *Simple Random Sampling*, jadi sampelnya berjumlah 38 siswa. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi *Product Moment* dan Uji T, hasil yang diperoleh dari uji korelasi adalah 0,494 dengan koefisien korelasi yang sedang dan hasil uji T $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $3,408 > 2,028$. Dapat disimpulkan bahwa *Insomnia* memberikan hubungan dan pengaruh negatif terhadap konsentrasi belajar, dimana jika semakin tinggi *Insomnia* maka semakin rendah konsentrasi belajar siswa MTs Al-Washliyah Tanjung Morawa Tahun Ajaran 2020/2021.

Kata Kunci: *Insomnia*, Konsentrasi Belajar

Abstract

*The concentration of learning in class VIII MTs Al-Washliyah is low, one of the causes is irregular sleep and insomnia. This study aims to see the effect of insomnia on the learning concentration of MTs Al-Washliyah students. This research uses descriptive quantitative method. The instrument used in this study was a questionnaire with 40 questions. The population in this study were 125 students, while the sample in this study was taken using the Simple Random Sampling technique, so the sample was 38 students. The hypothesis test in this study uses the Product Moment correlation test and T test, the results obtained from the correlation test are 0.494 with a moderate correlation coefficient and the results of the T test are $t_{count} > t_{table}$ or $3,408 > 2,028$. It can be concluded that *Insomnia* has a negative relationship and influence on learning concentration, where the higher *Insomnia*, the lower the learning concentration of MTs Al-Washliyah Tanjung Morawa students for the 2020/2021 Academic Year*

Keyword: *Insomnia*, Learning Concentration

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah usaha sadar yang dilakukan pendidik dan peserta didik untuk mengembangkan potensi serta pengetahuan peserta didik melalui kegiatan bimbingan dan atau latihan bagi peranannya dimasa mendatang. Dalam suatu pendidikan sangat erat dengan adanya peserta didik dan pendidik sehingga terjadi suatu proses pembelajaran. Suatu keberhasilan pendidikan tidak lepas dari proses belajar di sekolah, maka dari itu

sekolah merupakan salah satu pelaksana pendidikan yang dominan dalam keseluruhan organisasi pendidikan disamping keluarga dan masyarakat. Pembelajaran di sekolah selalu terjadi interaksi atau hubungan timbal balik antara guru dengan peserta didik dalam situasi pendidikan atau disebut proses kegiatan belajar mengajar.

Di dalam pendidikan tujuan utama yang ingin dicapai ialah prestasi belajar, karena prestasi belajar merupakan hal yang paling

diinginkan setiap manusia yang menempuh jalur pendidikan. Namun prestasi belajar tidak akan berkembang jika dalam menerima pembelajaran tidak adanya konsentrasi belajar. Berdasarkan penelaah para ahli pendidikan, penyebab rendahnya kualitas dan prestasi belajar adalah lemahnya kemampuan melakukan konsentrasi dalam belajar. Padahal, bermutu atau tidaknya suatu kegiatan belajar mengajar ataupun berhasilnya belajar sangat tergantung pada kemampuan kita untuk fokus atau konsentrasi dalam proses belajar.

Pada kalangan remaja atau anak sekolah sering mengalami kesulitan untuk fokus atau konsentrasi dalam proses belajar, hal ini disebabkan dengan kondisi ketidakberdayaan diri dalam menyikapi problematika yang dialami, dapat dideskripsikan dengan mengalami pikiran bercabang (duplikasi pikiran) saat melakukan kegiatan belajar, tanpa disadari pikiran bercabang ini datang dengan sendirinya, tentu akan merasa terganggu dalam proses kegiatan belajar. Terdapat salah satu faktor yang mempengaruhi siswa sulit dalam konsentrasi belajar yaitu kondisi kesehatan yang salah satunya diakibatkan dari tidur tidak berkualitas, maka dari itu jika kualitas tidur tidak dijaga sesuai dengan kebutuhan maka kesehatan akan terganggu.

Banyak siswa yang tidur larut malam untuk mengerjakan tugas sekolah, belajar untuk mengulang kembali atau sekedar melamun memikirkan hal-hal yang mungkin menurutnya menarik. Sebenarnya hal tersebut tidak baik karena jika pola tidurnya tidak baik

maka akan kesulitan untuk berkonsentrasi dan juga berpengaruh bagi kesehatan siswa. Karena pada jam tengah malam bagian tubuh tertentu akan berkerja selama tubuh kita tidur maka proses-proses yang terjadi di dalam tubuh tidak akan terjadi dan menyebabkan siswa mengalami gangguan kesehatan.

Istirahat dan tidur merupakan kebutuhan dasar yang dibutuhkan oleh semua orang. Kebutuhan istirahat dan tidur banyak berpengaruh positif bagi tubuh, salah satunya meningkatkan konsentrasi. Pada kondisi istirahat dan tidur, tubuh melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan stamina tubuh hingga berada dalam kondisi yang optimal. Setiap orang mempunyai kebutuhan istirahat dan tidur yang berbeda. Kebutuhan tidur pada orang normalnya memerlukan 6 sampai 9 jam setiap harinya untuk dapat berfungsi secara sehat dan normal. Namun kebanyakan orang mengalami gangguan tidur yang akan berdampak pada kesulitan konsentrasi, mudah jengkel, selalu merasa mengantuk siang hari, merasa lelah dan mudah emosional. Salah satu gangguan tidur yang sering dialami setiap orang disebut *Insomnia*.

Insomnia adalah kesukaran dalam memulai dan mempertahankan tidur sehingga dapat memenuhi kebutuhan tidur yang kuat baik kualitas maupun kuantitas. *Insomnia* juga dapat diartikan sebagai suatu keadaan yang mana seseorang mengalami kesulitan untuk tidur di malam hari dan mereka sering terbangun lebih awal dan tidak tidur lagi dengan nyenyak. *Insomnia* bisa terjadi kepada

siapa saja baik itu dengan anak-anak, remaja maupun lanjut usia, tentunya dengan tingkatan dan penyebab yang berbeda-beda.

Banyak yang menyebabkan siswa menjadi *Insomnia*, namun yang paling sering terjadi disebabkan dua hal, yaitu faktor kebiasaan dan faktor psikologis. Menurut data dari WHO (World Health Organization) pada tahun 2003, kurang lebih 18% penduduk dunia pernah mengalami gangguan sulit tidur, dengan keluhan yang sedemikian hebatnya sehingga menyebabkan individu mengalami tekanan jiwa bagi penderitanya.

Insomnia mempengaruhi konsentrasi dan merusak suatu kemampuan untuk melakukan kegiatan yang melibatkan memori, belajar, pertimbangan logis, dan penghitungan matematis. Misalnya, gangguan tidur dapat menyebabkan kelelahan pada siang hari dan mempengaruhi status fungsional dan mutu hidup serta menurunnya konsentrasi belajar.

Menurut DSM IV (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder, 2000), *Insomnia* adalah kesulitan individu dalam memulai, mempertahankan dan merasakan kualitas tidur yang buruk. Tipe *insomnia* ada tiga, yaitu *insomnia* transient (*insomnia* sementara), *insomnia* jangka pendek, dan *insomnia* kronis (dalam waktu satu bulan atau lebih). Faktor penyebab *insomnia* ada beberapa hal yaitu faktor psikologi, problem psikiatri, sakit fisik, faktor lingkungan, gaya hidup, tidur siang berlebihan. Hal tersebut membuat kondisi seseorang akan mengalami kesulitan untuk fokus dalam melakukan sesuatu hal, terlebih untuk anak sekolah akan

sulit fokus atau konsentrasi dalam belajar.

Menurut (Maulana, 2017) menyatakan bahwa konsentrasi belajar merupakan salah satu aspek psikologis yang sering kali tidak begitu mudah untuk diketahui oleh orang lain selain individu yang sedang belajar. Hal ini disebabkan kadang-kadang apa yang terlihat melalui aktivitas seseorang belum tentu sejalan dengan apa yang sesungguhnya sedang individu tersebut pikirkan. Menurut (Orgami, 2019) menyatakan bahwa terdapat 7 (tujuh) alasan anak sulit berkonsentrasi di kelas, yaitu: rentang perhatian yang pendek, gaya belajar, pelajaran tidak sesuai dengan tingkat pemahaman anak, stres atau mengalami kecemasan, tidur tidak berkualitas, pola makan kurang sehat dan mengalami gangguan belajar.

Di sekolah siswa dapat menyimak dengan baik pembelajaran dari guru adalah suatu hal yang sangat diinginkan oleh guru-guru, apalagi siswa dapat berkonsentrasi dalam pelajaran serta memahami dan mempelajarinya dengan sungguh-sungguh dan menjadikannya pedoman untuk menggapai prestasi belajar dan cita-cita. Karena mempunyai prestasi belajar merupakan hal yang sangat diinginkan semua siswa dan guru-guru di sekolah.

Namun pada kenyataannya setelah dilakukan observasi di sekolah banyak siswa yang minim berkonsentrasi dalam hal belajar, tertidur di dalam kelas pada saat jam pelajaran, dan setelah melakukan observasi bahwa salah satu yang membuat siswa ini sulit berkonsentrasi adalah susahny tidur

pada saat malam atau *Insomnia*. Hal ini yang membuat siswa sangat jauh menggapai atau meraih prestasi dalam belajar karena untuk berkonsentrasi penuh atau fokus ketika belajar sangat sulit, dengan kondisi badan yang kurang istirahat.

METODE

Metode penelitian ini yaitu metode penelitian kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif didasarkan dari penelitian yang ingin mengkaji atau melihat adanya pengaruh *insomnia* terhadap konsentrasi belajar siswa. Populasi penelitian ini seluruh siswa kelas VIII MTs Al Washliyah Tanjung Morawa yang berjumlah 125 siswa dengan 3 jenis kelas yaitu kelas VIII Khusus sejumlah 40 siswa, kelas VIII Unggul sebanyak 43 siswa dan kelas VIII biasa sejumlah 42 siswa. Sampel penelitian menggunakan teknik *simple random sampling* atau sampel dilakukan secara acak berdasarkan ketentuan menurut Arikunto: jika populasi lebih dari 100 maka boleh dipersenkan sesuai dengan kebutuhan sampel, maka diambil alternatif 30% dari 125 siswa maka 37,5 dibulatkan menjadi 38 siswa yang akan menjadi sampel pada penelitian ini.

Penelitian ini menggunakan instrumen angket *Insomnia* dan konsentrasi belajar yang dikembangkan sendiri oleh peneliti yang selanjutnya dirinci sebagai inikator-indikator yang dikembangkan menjadi pernyataan. Angket *Insomnia* dan konsentrasi belajar dikembangkan dengan menggunakan skala likert dengan bentuk check list.

Sugiyono, (2011:93) jawaban setiap item instrumen yang menggunakan Skala likert mempunyai gradasi, yaitu tingkatan yang dijadikan sebagai alat ukur dari sangat positif sampai sangat negatif. Dimana skala *insomnia* diukur berdasarkan faktor psikologi, problem psikiatri, sakit fisik, gaya hidup, tidur siang berlebihan dan skala konsentrasi belajar diukur berdasarkan motivasi yang diperolehnya, keinginan atau ketertarikan terhadap sesuatu, situasi tekanan yang dapat mengancam diri, tingkat kecerdasan yang dimiliki, lemahnya minat dan motivasi pada pelajaran. Hasil angket sebelumnya sudah diuji validitas dengan rumus *product moment* dan reliabilitas dengan rumus *alpha Cronbach*, hasil dari kedua uji tersebut dijadikan perhitungan untuk analisis data. Analisis data yang digunakan yaitu teknik korelasi *product moment* yang selanjutnya hasil tersebut dihitung dengan menggunakan uji t untuk melihat pengaruh *insomnia* terhadap konsentrasi belajar siswa, dimana perhitungan tersebut diawali dengan menguji normalitas data, hasil analisis data diambil dari perhitungan angket yang diolah melalui *software windows SPSS* versi 17.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini untuk melihat pengaruh *insomnia* terhadap konsentrasi

belajar siswa dengan menggunakan uji korelasi *product moment*, yang terlebih dahulu melakukan uji asumsi yaitu uji normalitas, dimana uji normalitas yang digunakan yaitu melalui rumus *kolmogrov-smirnov*, berikut rangkuman hasil uji normalitas sebaran, di bawah ini:

Tabel 1. Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Insomnia	,113	38	,200 [*]	,967	38	,318
Konsentrasi Belajar	,125	38	,139	,948	38	,074

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil perhitungan kedua data sebaran di atas yaitu *insomnia* dan konsentrasi belajar berdistribusi normal. Hal ini dibuktikan dengan variabel *insomnia* ($0,318 > 0,05$) dan variabel konsentrasi belajar ($0,074 > 0,05$).

Hasil analisis data menggunakan uji korelasi *product moment* sebesar 0,494, dengan hasil yang didapat bahwa koefisien korelasi berada ditingkat sedang dan dihitung menggunakan uji t untuk melihat seberapa besar pengaruh *insomnia* terhadap konsentrasi belajar siswa, hasil perhitungan menunjukkan adanya pengaruh negatif antara *insomnia* terhadap konsentrasi belajar, artinya semakin tinggi *insomnia* maka semakin rendah konsentrasi belajar dan sebaliknya semakin rendah *insomnia* maka semakin

tinggi konsentrasi belajar, maka sesuai hasil perhitungan menggunakan *SPSS 17*, data dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Hasil Uji Korelasi

		Correlations	
		insomnia	KONSENTRASI BELAJAR
insomnia	Pearson Correlation	1	,494**
	Sig. (2-tailed)		,002
	N	38	38
KONSENTRASI BELAJAR	Pearson Correlation	,494**	1
	Sig. (2-tailed)	,002	
	N	38	38

** .Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Sesuai dengan gambar di atas berikut tabel tingkatan hasil korelasi, yaitu:

Tabel 3. Interpretasi Koefisien Korelasi

Interval koefisien	Tingkat
0,00 - 0,199	Sangat Rendah
0,20 - 0,399	Rendah
0,40 - 0,599	Sedang
0,60 - 0,799	Kuat
0,80 - 1,00	Sangat kuat

Uji T dilakukan untuk mengetahui apakah secara parsial *insomnia* (X) berpengaruh terhadap konsentrasi belajar (Y), dengan perhitungan manual, berikut:

$$t = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

$$t = \frac{0,494\sqrt{38-2}}{\sqrt{1-(0,494)^2}}$$

$$t = \frac{0,494\sqrt{36}}{\sqrt{1-0,244}}$$

$$t = \frac{0,494(6)}{\sqrt{0,756}}$$

$$t = \frac{2,964}{0,869482604}$$

$$t = 3,408$$

Dengan membandingkan nilai t_{hitung} dengan t_{tabel} maka diperoleh hasil bahwa, $t_{hitung} > t_{tabel} = 3,408 > 2,028$. Karena nilai

t_{hitung} lebih besar daripada t_{tabel} maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan variabel *insomnia* (X) telah terbukti benar adanya atau dengan kata lain terdapat pengaruh yang signifikan terhadap konsentrasi belajar (Y).

Maka dapat dilihat dari nilai validitas diatas antara variabel *Insomnia* dan konsentrasi belajar memiliki pengaruh ataupun hubungan yang dimana jika terjadi *Insomnia* maka kita akan mudah lelah, capek, pusing dan stres yang menyebabkan keesokan harinya tidak bisa berkonsentrasi dengan baik dalam belajar.

Menurut Orgami (2019) dalam buku "Cara kreatif dalam proses pembelajaran" ia menyatakan ada 7 alasan mengapa anak sulit berkonsentrasi di kelas, salah satunya adalah tidur tidak berkualitas yang dimana, waktu tidur yang terlalu pendek/tidak berkualitas sangat berpengaruh kepada konsentrasi belajar karena pada saat itu tubuh tidak dapat berjalan seperti biasa. Rekomendasi American academy of pediatrics, anak berusia diatas 6 tahun sebaiknya tidur selama 9 jam sampai 12 jam setiap harinya supaya bisa lebih tenang, fokus dan konsentrasi dalam belajar.

Penelitian ini juga didukung oleh jurnal penelitian dari Andriani (2016) tentang Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Akademi Kebidanan Internasional Pekanbaru, hasil penelitian menunjukkan mayoritas mengalami kualitas tidur yang

buruk sebanyak 76 orang (80%) dan konsentrasi belajar mayoritas rendah sebanyak 62 orang (65.3%) sehingga hubungan kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar mahasiswa akademi kebidanan internasional pekanbaru tahun 2016 dengan P-Value $0.036 < 0.05$.

Penelitian ini dengan penelitian sebelumnya berbeda dimana penelitian ini memperlihatkan bahwa *insomnia* memiliki pengaruh terhadap konsentrasi belajar, sesuai dengan tujuan penelitian maka hasil memperlihatkan bahwa *insomnia* memiliki pengaruh terhadap konsentrasi belajar pada siswa MTs Al-Washliyah Tanjung Morawa.

PENUTUP

Berdasarkan berbagai pengujian dan analisis data, dari penelitian ini dapat ditarik kesimpulan mengenai Pengaruh *Insomnia* Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa MTs Al-Washliyah Tanjung Morawa, bahwa dari hasil korelasi sebesar 0,494 dan uji T sebesar $3,408 > 2.028$ karena $t_{hitung} > t_{tabel}$ sehingga kedua variabel memiliki hubungan dan pengaruh. Maka hipotesis yang berbunyi ada pengaruh *insomnia* terhadap konsentrasi belajar siswa MTs Al-Washliyah Tanjung Morawa dapat diterima kebenarannya, dan pengaruh antara kedua variabel menunjukkan pengaruh negatif yaitu semakin tinggi *insomnia* maka semakin

rendah konsentrasi belajar, dan sebaliknya semakin rendah *insomnia* maka semakin tinggi konsentrasi belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- A.R, Syamsudin, dkk. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan Bahasa*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Andriani. (2016). *Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Akademi Kebidanan Internasional Pekanbaru*. Scienta Journal.4 (1), 383-390.
- Arikunto, Suharsimi. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Cahya Setiani, Amalia. (2014). *Meningkatkan Konsentrasi Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok*. Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Semarang. Semarang.
- Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan. (2014). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Depdikbud, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. (2015). Jakarta. Balai Pustaka.
- Firdaus, Hana. (2018). *Hubungan Antara Perilaku Merokok Dengan Kecenderungan Insomnia Pada Pekerja*. Skripsi. Fakultas Psikologi dan Kesehatan. Universitas Negeri Islam Sunan Ampel. Surabaya.
- Isnawati Ruslia. (2019). *Cara Kreatif Dalam Proses Belajar*. Surabaya: Jakad Publishing.
- Masyeni, Catur. (2010). *Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa*. Skripsi. Program Studi Ilmu Keperawatan. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aisyiyah. Yogyakarta.
- Nashori Fuad & Wulandari Dwi Etik, (2017). *Psikologi Tidur*. Yogyakarta. Univesitas Islam Indonesia.
- Nasution, Itto Nesyia. (2017). *Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku Sulita Tidur (Insomnia)*. Jurnal Psikologi. 1(1). 39-48.
- Setiani, dkk. (2014). *Meningkatkan Konsentrasi Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok*. Indonesian Journal Of Guidance and Counseling. 3(1). 37-42.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitaif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Susilo, Yekti. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Insomnia*. Yogyakarta: Penerbit Andi.