



**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN PRESTASI BELAJAR PADA SISWA
PENGGUNA APLIKASI TIKTOK DI SMA NEGERI 3 NABIRE**

Oleh

Selmi Belastrik Mangampa¹, Dewita Karema Sarajar²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana, Salatiga

Email: *¹sbelastrik@gmail.com, ²dewita.sarajar@uksw.edu

Abstrak

This study aims to analyze the relationship between sleep quality and academic achievement among TikTok users at SMA Negeri 3 Nabire. A quantitative approach with a correlational design was employed. The sample consisted of 91 eleventh-grade students selected through purposive sampling. Sleep quality was measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), while academic achievement was assessed based on report card grades. The results indicated that most students had poor sleep quality (87.9%), yet their academic achievement fell in the moderate category (95.6%). Correlation analysis revealed a positive relationship between sleep quality and academic achievement ($r = 0.084$), but this was not statistically significant ($p > 0.05$). These findings suggest that sleep quality is not the primary factor affecting students' academic achievement. The study recommends schools and parents to monitor students' social media usage and promote better sleep quality to support optimal academic performance.

Kata Kunci: *Sleep quality ; Academic achievement ; Among TikTok*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital yang semakin canggih telah mengubah gaya hidup masyarakat, tidak terkecuali pada kalangan siswa. *ByteDance*, perusahaan asal Tiongkok, pertama kali meluncurkan aplikasi pendek bernama *Douyin*. *Douyin* memiliki 100 juta pengguna dan 1 miliar tayangan video setiap hari hanya dalam waktu satu tahun. Dengan popularitas yang tinggi, *Douyin* berkembang ke luar Cina dengan nama TikTok (Wijaya, 2022). Salah satu aplikasi media sosial yang populer di kalangan siswa di Indonesia adalah TikTok. TikTok adalah salah satu platform berbasis video yang memungkinkan penggunanya membuat, mengedit, dan mengunggah konten video pendek dengan durasi 15 detik sampai 60 detik dengan berbagai macam fitur seperti musik, filter dan beberapa fitur kreatif lainnya (Rahardaya, 2021).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Palupi dkk (2020), menyatakan seorang pengguna dapat menggunakan aplikasi TikTok

untuk menghasilkan konten kreatif yang memungkinkan mereka untuk mendapatkan banyak *like*, penonton, dan ide untuk pengguna lain. Namun, penelitian tersebut menemukan bahwa video yang ditayangkan hanya akan dihargai jika kontennya menarik. Meliput dari *website* DataIndonesia.id (per januari 2024) Amerika Serikat berada pada posisi pertama dengan pengguna aplikasi TikTok mencapai 148,02 juta dan Indonesia berada di posisi kedua yaitu mencapai 126,83 juta pengguna terbesar di dunia sedangkan Brazil berada pada posisi ketiga yaitu sebesar 98,59 juta pengguna. Data yang dikumpulkan tentang penggunaan TikTok di Indonesia menunjukkan bahwa mayoritas penggunanya berasal dari usia 14 sampai 24 tahun, yang juga dikenal sebagai gen Y dan Z, yang merupakan usia remaja yang masih bersekolah (Rakhmayanti, 2020). Dikutip dari sumber Ginee.com, pengguna aplikasi TikTok di Indonesia pada tahun 2021 mencapai 13% untuk usia 13-18 tahun. Dari



.....
range usia tersebut dapat disimpulkan bahwa pengguna TikTok berada di kategori siswa.

Berdasarkan sebaran kuesioner yang dilakukan pada tanggal 4 Maret 2024 oleh peneliti di SMA Negeri 3 Nabire pada 60 siswa, menyatakan bahwa dari 60 siswa terdapat 52 siswa pengguna aplikasi TikTok dengan persentase 56,7% dan 8 siswa yang tidak menggunakan aplikasi TikTok atau sebanyak 13,3%, dan terdapat 19 siswa dengan persentase 31,7% yang merasa dalam sehari tidak bisa kalau tidak membuka TikTok. Serta terdapat 7 siswa dengan persentase 11,7% yang dalam sehari menggunakan TikTok selama 8 jam. Menurut Putri (2018) penggunaan internet dibagi menjadi 3 kategori, yaitu : (1) *heavy users* (penggunaan berat), yang menggunakan lebih dari 40 jam per bulan atau sekitar 6 jam per hari, (2) *medium users* (penggunaan menengah), yang menggunakan dari 10-40 jam per bulan atau sekitar 3-6 jam perhari, (3) *light users* (penggunaan ringan), yang menggunakan lebih dari 10 jam per bulan atau kurang dari 3 jam per hari.

Mereka yang menggunakan TikTok umumnya adalah siswa SMA. Di usia 15-18 tahun adalah usia siswa menengah atas. Menurut Sahara (2011) tugas seorang siswa di sekolah adalah memahami dan mempelajari materi yang diajarkan, menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan oleh guru, mengulang kembali materi yang telah diajarkan dan mengerjakan tugas-tugas yang diberikan untuk dikerjakan di rumah, mentaati peraturan di sekolah, patut dan hormat terhadap guru, disiplin, serta dapat menjaga nama baik sekolah. Siswa sekolah SMA Negeri 3 Nabire mulai masuk kelas pada pukul 07.00 pagi dengan istirahat 1 kali pada pukul 10.30 dengan durasi 30 menit dan dapat pulang pada pukul 14.00 siang. Dengan demikian durasi belajar siswa di sekolah dalam sehari 6 jam 30 menit. Jika siswa menggunakan TikTok secara berlebihan, asumsinya waktu belajar mereka menjadi berkurang dan dapat mempengaruhi prestasi belajar mereka.

Berdasarkan pra-penelitian yang dilakukan pada tanggal 16 April 2024 oleh peneliti yang mendapatkan nilai raport semester 3 kelas XI IPS 2 sebanyak 30 siswa dari salah satu wali kelas di sekolah SMA Negeri 3 Nabire, didapatkan bahwa terdapat 6 siswa yang memiliki nilai rentang 81-90 dengan persentase 20% dengan keterangan baik, terdapat 17 siswa yang memiliki nilai rentang 70-80 dengan persentase 56,67% dengan keterangan cukup dan terdapat 7 siswa yang memiliki nilai rentang <70 dengan persentase 23,33% dengan keterangan kurang. Sementara itu untuk nilai raport semester 3 kelas XI IPS 3 sebanyak 30 siswa didapatkan bahwa terdapat 8 siswa yang memiliki nilai rentang 81-90 dengan persentase 26,67% dengan keterangan baik, terdapat 13 siswa yang memiliki nilai rentang 70-80 dengan persentase 43,33% dengan keterangan cukup dan terdapat 9 siswa yang memiliki nilai rentang < 70 dengan persentase 30,00% dengan keterangan kurang.

Untuk mencapai prestasi belajar yang optimal, salah satu faktor penting dari kondisi fisik yang tidak boleh diabaikan adalah kualitas tidur. Kualitas tidur adalah kondisi dimana seseorang sudah merasa mengantuk dan mulai memasuki periode istirahatnya. Kualitas tidur seseorang dapat dilihat dari berapa lama waktu yang dia habiskan untuk tidur, dan seberapa nyaman tidurnya atau seberapa segar dia merasa setelah bangun dari tidurnya. Menurut Potter dan Perry (2005) kebutuhan tidur yang cukup ditentukan oleh dua faktor yaitu, jumlah jam tidur (kuantitas tidur), ditambah dengan kedalaman (kualitas tidur). Menurut Aji (2015), dengan jam tidur yang kurang dan tidak efektif, maka akan menghambat konsentrasi belajar di dalam kelas serta adanya gangguan kesehatan tubuh. Tidur yang berkualitas sangat penting bagi kesehatan dan kesejahteraan, terutama bagi remaja. Hal ini karena kualitas tidur dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk penyakit, kelelahan, gaya hidup, motivasi, stres psikologis, diet dan nutrisi, stimulant, alkohol, dan obat-obatan (Saputra, 2012). Menurut



Wicaksono (2012) mengungkapkan bahwa kelelahan dapat memengaruhi kualitas tidur remaja. Semakin lelah seseorang, semakin buruk kualitas tidurnya. Kebutuhan tidur remaja idealnya sekitar 9-10 jam per hari. Namun, karena aktivitas dan faktor sosial, banyak remaja hanya tidur sekitar 6 jam per hari. Hal ini dapat berakibat pada durasi tidur yang tidak cukup bagi remaja. Kurangnya tidur dapat menyebabkan berbagai efek negatif, seperti rasa kantuk di siang hari, rasa lelah, kurang fokus, dan perubahan suasana hati (*mood*). Hal ini dapat berakibat pada penurunan prestasi belajar di sekolah (Aminuddin, 2020). Selain itu, masalah tidur pada siswa memiliki konsekuensi yang lebih serius, termasuk peningkatan ketidakhadiran di sekolah, penurunan prestasi akademik, peningkatan risiko konsumsi alkohol dan rokok, serta peningkatan risiko obesitas (Aulyanti, 2013).

Setelah peneliti melakukan mini riset pada tanggal 4 Maret 2024 kepada 60 orang siswa di SMA Negeri 3 Nabire, terlihat dari hasil kuesioner yang diberikan terdapat 31 siswa yang dengan persentase 51,7% yang mengalami jam tidur di atas jam 11-12 malam. Serta terdapat 10 siswa dengan persentase 16,7% yang mampu tertidur setelah berbaring di kasur selama 30 menit sedangkan 5 siswa dengan persentase 8,3% dari mereka yang tidak mampu tertidur selama 30 menit (kesulitan tidur) sejak berbaring di kasur.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Suci (2017), yang meneliti 290 siswa SMK Negeri 1 Bukittinggi, terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar siswa dengan korelasi yang erat dan positif. Sehingga hal ini menunjukkan bahwa semakin buruk kualitas tidur maka semakin rendah prestasi yang didapati siswa. Namun berdasarkan hasil penelitian Yekti dan Rambe, R. (2021) yaitu tidak ada hubungan signifikan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar. Selanjutnya, berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Andayani dkk (2022) dapat disimpulkan

bahwa terdapat korelasi negatif yang tidak signifikan antara kualitas tidur dan prestasi belajar.

Banyaknya waktu yang terbuang untuk penggunaan TikTok dapat mengurangi waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar dan beristirahat, sehingga dapat berpotensi memengaruhi prestasi belajar dan kualitas tidur siswa. Berdasarkan fenomena di atas peneliti menemukan yang terjadi di SMA Negeri 3 Nabire, yaitu terdapat siswa keseringan bermain aplikasi TikTok, *scroll* video-video yang tersedia di aplikasi selama berjam-jam.

LANDASAN TEORI

Prestasi Belajar

Menurut Zahroh & Dewi (2022) prestasi belajar didefinisikan sebagai tingkat pencapaian siswa dalam satu atau lebih mata pelajaran yang dilihat dari hasil ujian. Sudjana (2013) menyatakan bahwa prestasi belajar adalah jumlah kemampuan yang dimiliki siswa setelah mengalami pengalaman belajar. Menurut Syah (2011) yang menyatakan bahwa prestasi belajar merupakan tingkat pencapaian atau keberhasilan yang diraih oleh seorang siswa dalam mencapai tujuan-tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya dalam suatu program pembelajaran

Menurut Syah (2003) aspek-aspek prestasi belajar meliputi aspek kognitif, aspek afektif dan aspek psikomotorik. Aspek kognitif terbagi menjadi enam tingkatan, yaitu Pengetahuan (*knowledge*), Pemahaman (*comprehension*), Penerapan (*application*), Analisis (*analysis*), Sintesis (*synthesis*) dan Evaluasi (*evaluation*). Aspek afektif, yaitu terdiri dari penerimaan, sambutan, internalisasi (pendalaman, karakterisasi (penghayatan), dan apresiasi (sikap menghargai). Aspek psikomotorik, yaitu berhubungan dengan otot-otot syaraf seperti lari, menggambar, melangkah, berbicara, membongkar peralatan atau memasang peralatan lain sebagainya.

Adapun faktor-faktor yang memengaruhi prestasi belajar menurut Slameto (2003) yang



terdiri dari (1) Faktor internal adalah faktor yang ada di dalam diri individu terbagi menjadi dua faktor, yaitu : (a) faktor jasmaniah : faktor yang memengaruhi kesehatan seseorang. Seperti tingkat kesehatan dan cacat tubuh. (b) faktor psikologis : yaitu intelegensi, motivasi, minat, bakat, kematangan dan kesiapan. (2) faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri individu terbagi menjadi tiga faktor, yaitu : (a) .keadaan keluarga, dalam proses belajar adalah lingkungan utama. Seperti cara orang tua membimbing dan memberikan arahan dalam belajar, suasana rumah, hubungan antara anggota keluarga, kondisi ekonomi keluarga dan pengertian orang tua. (b) keadaan sekolah, yaitu lingkungan dimana siswa belajar secara sistematis. Keadaan ini termasuk metode pembelajaran, kurikulum, disiplin sekolah, alat pelajaran, metode belajar, relasi antar guru dan siswa, dan relasi siswa-siswa. (c) keadaan masyarakat, siswa mudah dipengaruhi oleh lingkungan masyarakat karena mereka berada di dalam lingkungan tersebut. Siswa dapat dipengaruhi oleh banyak hal, termasuk aktivitas masyarakat, media, teman bergaul, dan lingkungan tetangga mereka. Oleh karena itu, penting untuk membuat lingkungan belajar siswa menyenangkan. Untuk mencapai prestasi belajar yang optimal, salah satu faktor penting dari kondisi fisik yang tidak boleh diabaikan adalah kualitas tidur.

Kualitas Tidur

Menurut Buysse, et all. (1989), yang menyebutkan kualitas tidur adalah persepsi individu terhadap tidurnya. Durasi tidur dihitung dari saat seseorang tertidur hingga terbangun di pagi hari, tanpa menghitung berapa kali terbangun di tengah malam. Untuk mengetahui efisiensi tidur, dapat dibandingkan total waktu tidur dengan total waktu yang dihabiskan di tempat tidur, kemudian kalikan dengan 100%. Angka di atas 85% menunjukkan tidur yang efisien, sedangkan di bawah 85% menunjukkan sebaliknya. Menurut Buysse, et all (2014) durasi tidur yang ideal adalah sekitar 6-8 jam sehari.

Menurut Buysse, et all. (1989) terdapat tujuh aspek-aspek kualitas tidur, yang dapat dilihat sebagai berikut :

- a. Kualitas tidur subyektif
Penilaian secara singkat tentang tidur individu apakah individu tidurnya sangat baik atau sebaliknya.
- b. Latensi tidur
Waktu dari mulai sampai dapat tertidur. Jika individu dapat tertidur kurang dari 15 menit maka dapat dikatakan kualitas tidurnya baik. Sebaliknya, jika seseorang kesulitan tertidur lebih dari 20 menit menunjukkan insomnia.
- c. Gangguan saat tidur
Kondisi tidur yang terganggu dimana pola tidur individu dapat berbeda dari pola normalnya, sehingga berdampak pada penurunan kualitas tidurnya.
- d. Durasi tidur
Durasi tidur dapat dihitung sejak individu mulai tertidur sampai bangun di pagi hari, tanpa terbangun ditengah malam. Ketika dewasa dapat tertidur lebih dari 7 jam per malam maka dapat dikatakan memiliki kualitas tidur yang baik.
- e. Efisiensi tidur
Persentase total waktu tidur lalu dibagi dengan jumlah jam yang dihabiskan untuk dapat tertidur di tempat tidur. Dapat dikatakan efisien jika kebiasaan tidurnya 85%.
- f. Penggunaan obat tidur
Penggunaan obat-obatan yang mengandung obat penenang menunjukkan masalah tidur, yang dapat menyebabkan gangguan tidur. Individu yang terkena dampaknya akan mengalami kesulitan tidur, sering terbangun di tengah malam, dan akan kesulitan untuk tidur kembali.



- g. Disfungsi di siang hari
Kinerja aktivitas di siang hari seperti penurunan konsentrasi, mudah mengantuk, mudah merasa kelelahan, kecemasan dan depresi akan terjadi pada orang yang memiliki kualitas tidur yang buruk.

Aplikasi TikTok

TikTok adalah aplikasi yang memungkinkan penggunanya untuk membuat video musik pendek. Aplikasi ini diluncurkan pada September 2016. TikTok telah menjadi aplikasi yang paling banyak diunduh, dengan 45,8 juta unduhan namun, TikTok yang kita kenal sekarang awalnya bukanlah bernama TikTok. Pada September 2016, perusahaan asal Tiongkok, *ByteDance*, aplikasi video pendek bernama *Douyin*. Dalam setahun mencapai 100 juta pengguna dan memperoleh 1 miliar tayangan video setiap hari. karena popularitasnya yang meroket, *Douyin* melakukan ekspansi global dengan nama baru yaitu, TikTok. Meskipun aplikasi ini dibuat di Tiongkok, mayoritas pengguna berasal dari luar negara tersebut. TikTok juga berfungsi sebagai platform informasi, di mana pengguna dapat mempelajari pengetahuan dunia serta menemukan hiburan, terutama bagi mereka yang sedang mengalami tekanan (Malimbe & Suwu, 2021).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain studi korelasional dengan tujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara kualitas tidur dan prestasi belajar siswa. Terdapat dua variabel yang diteliti, yaitu kualitas tidur sebagai variabel bebas (X) dan prestasi belajar sebagai variabel terikat (Y). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 3 Nabirse. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel dengan mempertimbangkan kriteria tertentu (Sugiyono, 2018). Dengan teknik tersebut maka

terdapat responden dengan kriteria yaitu siswa SMA Negeri 3 Nabire kelas XI, pengguna aplikasi TikTok, dan berumur 16-18 tahun. Metode pengumpulan data dengan cara menyebarkan skala melalui *google formulir*.

Skala yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*, sementara prestasi belajar dinilai dari nilai rapor. Metode analisis data yang digunakan adalah penelitian korelasional menggunakan *Anova Table* yang dapat dihitung dengan menggunakan bantuan komputerisasi SPSS (*Statistical of Package for Social Science*) versi 27.0 for windows untuk melihat hubungan antara hubungan kualitas tidur dan prestasi belajar siswa. Sebelum uji korelasi, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yaitu uji normalitas, uji linearitas dan selanjutnya uji korelasi (hipotesis).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden dalam penelitian ini berjumlah 91 responden. Adapun responden yang berpartisipasi sebagai berikut.

Tabel 1. Partisipan Penelitian

No	Klasifikasi Partisipan	Keterangan	Frekuensi	Persentase
1	Jenis Kelamin	Laki-laki	43	47,25%
		Perempuan	48	52,75%
2	Kelompok Usia	16 tahun	7	7,69%
		17 tahun	66	72,53%
		18 tahun	18	19,78%
3	Kelas	XI IPA	48	52,75%
		XI IPS	43	47,25%
		Total	91	100%

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa jenis kelamin responden perempuan sebesar (52,75%) dan partisipan laki-laki sebesar (47,25%). Mayoritas responden berusia 17 tahun (72,53%), diikuti usia 18 tahun (19,78%), dan usia 16 tahun (7,69%). Sementara untuk kelas yang dominan yaitu pada kelas XI IPA (52,75%) dan kelas XI IPS (47,25%).

**Tabel 2. Statistik Deskriptif**

	<i>Frekuensi</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>
Kualitas Tidur	91	0	32	14,48	7,615
Prestasi Belajar	91	71	92	83,93	4,265
<i>Valid</i>	91				

Hasil statistik deskriptif pada Tabel 4.2 menunjukkan 91 partisipan yang memiliki 2 kelompok data utama. Kelompok pertama, kualitas tidur dengan rentang skor 0-32, dengan *mean* 14,48 dan standar deviasi 7,615. Kelompok kedua, yaitu prestasi belajar memiliki rentang skor 71-92, dengan *mean* 83,93 dan standar deviasi 4,265.

Tabel 3. Kategorisasi Kualitas Tidur

<i>Interval</i>	<i>Kategori</i>	<i>Frekuensi</i>	<i>Persentase</i>	<i>Valid Persentase</i>	<i>Cumulatif Persentase</i>
≤ 5	Baik	11	12,1	12,1	12,1
> 5	Buruk	80	87,9	87,9	100,0
	Total	91	100,0	100,0	

Hasil kategorisasi partisipan untuk variabel kualitas tidur menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan dalam penelitian ini mengalami kualitas tidur pada kategori buruk berjumlah 80 siswa (87,9%), sedangkan partisipan dalam kategori baik berjumlah 11 siswa (12,1%). Hal ini menunjukkan bahwa banyak siswa yang memiliki kualitas tidur yang buruk.

Tabel 4. Kategorisasi Prestasi Belajar

<i>Interval</i>	<i>Kategori</i>	<i>Frekuensi</i>	<i>Persentase</i>	<i>Valid Persentase</i>	<i>Cumulatif Persentase</i>
$x \leq 71$	Rendah	1	1,1	1,1	1,1
$71 < x < 91$	Sedang	87	95,6	95,6	95,6
$X \leq x < 91$	Tinggi	3	3,3	3,3	100,0
	Total	91	100,0	100,0	

Hasil kategorisasi partisipan untuk variabel prestasi belajar menunjukkan bahwa dari seluruh partisipan, 1 siswa (1,1%) berada dalam kategori prestasi belajar rendah, 87 siswa (95,6%) dalam kategori sedang, dan hanya 3 siswa (3,3%) yang berada dalam kategori tinggi. Data ini menunjukkan bahwa mayoritas

siswa memiliki prestasi belajar dalam kategori sedang, sementara hanya sedikit yang berada dalam kategori rendah.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

	<i>KS-Z</i>	<i>Sig.</i>	<i>Keterangan</i>
Kualitas Tidur	0,074	0,200	Normal
Prestasi Belajar	0,091	0,062	Normal

Berdasarkan tabel 5, dapat diketahui untuk variabel kualitas tidur menunjukkan KS-Z sebesar 0,074 dengan nilai sign = 0,200 ($p > 0,05$), sedangkan pada variabel prestasi belajar KS-Z sebesar 0,091 dengan nilai sign = 0,062 ($p > 0,05$). Dapat disimpulkan kedua variabel berdistribusi normal.

Tabel 6. Hasil Uji Linearitas

	<i>F</i>	<i>Sig.</i>	<i>Keterangan</i>
<i>Deviation from Linearity</i>	1,332	0,175	Linear

Hasil uji menunjukkan nilai $F = 1,332$ dengan nilai signifikansi sebesar 0,175 ($p > 0,05$), oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat linier, sesuai dengan standar uji linearitas yang menyatakan bahwa hubungan dianggap linier jika nilai signifikansi ($p > 0,05$).

Tabel 8. Hasil Uji Korelasi

<i>Variabel</i>	<i>rx_y</i>	<i>Sig.</i>	<i>Keterangan</i>
Kualitas Tidur dan Prestasi Belajar	0,084	0,215	$p > 0,05 \rightarrow$ Tidak Signifikan

Hasil uji korelasi mendapatkan $r = 0,084$ menunjukkan arah hubungan positif antara kualitas tidur dengan prestasi belajar, yang artinya, semakin tinggi kualitas tidur, semakin tinggi pula prestasi belajar, dan sebaliknya, namun nilai signifikansi = 0,215 ($p > 0,05$),



menunjukkan bahwa hubungan ini tidak signifikan secara statistik. Dengan demikian, hipotesis awal bahwa ada hubungan positif antara kualitas tidur dengan prestasi belajar yaitu, diterima.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data, dalam penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan positif antara kualitas tidur dan prestasi belajar siswa yaitu $r = 0,084$. Hal ini berarti bahwa secara arah semakin tinggi kualitas tidur siswa, semakin tinggi juga prestasi belajar siswa. Namun, nilai signifikansi yang melebihi batas yaitu, $0,215$ ($p > 0,05$), menunjukkan bahwa hubungan ini tidak cukup kuat untuk dianggap signifikan secara statistik. Dengan kata lain, meskipun kualitas tidur dapat memengaruhi prestasi belajar, pengaruhnya tidak signifikan dalam konteks penelitian ini. Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahma dkk (2024), dimana kedua variabel memiliki hubungan positif, yang artinya semakin tinggi kualitas tidur maka semakin tinggi pula prestasi akademik dan sebaliknya.

Secara teoritis, kualitas tidur yang baik dianggap mendukung proses kognitif seperti konsentrasi, daya ingat, dan kemampuan memecahkan masalah (Potter & Perry, 2005), sama halnya dengan pernyataan dari Buysse dkk, (1989) bahwa tidur yang berkualitas berperan penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental, yang sangat berpengaruh pada kemampuan seseorang dalam belajar dan menyerap informasi. Namun, hasil penelitian peneliti menunjukkan adanya hubungan positif yang tidak signifikan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar. Hal ini dapat dijelaskan kenapa pengaruhnya kecil karena ada faktor lain terhadap prestasi belajar siswa, sebagaimana dijelaskan oleh Slameto (2003), seperti motivasi, lingkungan belajar, dan kondisi fisik yang secara kolektif mempengaruhi prestasi akademik, yang bisa saja lebih besar pengaruhnya tetapi tidak ada hubungannya dengan jenis korelasi positif ataupun negatif. Hal ini dapat dijelaskan

dengan mempertimbangkan banyaknya faktor yang mempengaruhi prestasi belajar siswa, bukan hanya kualitas tidur semata. Faktor-faktornya berupa faktor internal dan eksternal, kombinasi dari kedua faktor dapat menyebabkan prestasi belajar tidak hanya dipengaruhi oleh satu aspek seperti kualitas tidur, melainkan oleh interaksi kompleks antara faktor internal dan eksternal yang lain (Rahma dkk., 2024).

Penelitian ini dilakukan pada siswa SMA Negeri 3 Nabire, yang mayoritas mengalami kualitas tidur buruk 80 siswa (87,9%), tetapi sebagian besar memiliki prestasi belajar dalam kategori sedang 87 siswa (95,6%). Hal ini mengindikasikan bahwa siswa mampu mempertahankan prestasi mereka meskipun mengalami gangguan tidur, mungkin karena faktor kompensasi seperti belajar kelompok, kebiasaan belajar intensif, atau dukungan dari lingkungan sekolah. Penggunaan aplikasi TikTok yang berlebihan juga menjadi salah satu faktor yang memengaruhi pola tidur siswa. Sebanyak 31 siswa (51,7%) tidur di atas pukul 11-12 malam, namun prestasi belajar mereka tidak selalu terpengaruh langsung, kemungkinan karena adaptasi terhadap waktu belajar atau penggunaan strategi belajar yang efisien. Selain itu TikTok juga menawarkan berbagai konten edukatif di bidang sains, sejarah, bahasa, dan seni. Siswa dapat menggunakan platform ini untuk menambah wawasan dan mempelajari hal-hal baru dengan cara yang menarik dan menyenangkan seperti yang dikemukakan oleh Setianawati (2023).

Hasil ini tidak sejalan dengan penelitian yang sudah dilakukan oleh (Andayani dkk., 2022) yang mana, bila kedua variabel memiliki hubungan negatif. Perbedaan ini mungkin disebabkan oleh perbedaan karakteristik populasi, metode penelitian, serta faktor-faktor eksternal lain yang tidak sepenuhnya terukur, seperti penggunaan teknologi dan kebiasaan belajar. Namun, hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suci (2017) yaitu, terdapat hubungan positif.



Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, pengambilan sampel yang hanya berfokus pada satu sekolah mungkin membuat hasil penelitian ini kurang dapat digeneralisasikan untuk populasi yang lebih luas. Kedua, peneliti tidak melakukan kontrol terhadap faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi prestasi belajar, seperti motivasi belajar, dukungan sosial, atau durasi penggunaan TikTok, yang mungkin memiliki pengaruh signifikan terhadap prestasi belajar siswa.

PENUTUP

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif antara kualitas tidur dan prestasi belajar, yang berarti semakin baik kualitas tidur, semakin baik pula prestasi belajar siswa. Namun, hubungan tersebut tidak signifikan secara statistik ($r = 0,084$; $p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa kualitas tidur bukan faktor utama yang memengaruhi prestasi belajar siswa.

Sebagian besar siswa (87,9%) memiliki kualitas tidur buruk, tetapi tetap berada dalam kategori prestasi belajar sedang (95,6%). Temuan ini mengindikasikan adanya faktor-faktor lain yang lebih berperan dalam memengaruhi prestasi belajar siswa, seperti motivasi belajar, dukungan keluarga, dan lingkungan belajar

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Aji, A. S. (2015). Hubungan faktor lingkungan dengan kualitas tidur pada mahasiswi yang tinggal di Unimus Residence Semarang. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 18(2), 123-130.
- [2] Aminuddin, M. (2020). Hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar mahasiswa akademi keperawatan pemprov Kaltim Samarinda. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, 1(1), 51-71.
- [3] Andayani, H., Destiani, Y., Sofia, S., Nurjannah, N., & Saragih, J. (2022). Hubungan kecerdasan emosional dan kualitas tidur siswa dengan prestasi belajar. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 22(3).
- [4] Aulyanti, F. (2013). Gangguan pola tidur pada pasien toddler dengan perawatan diare di rs ibu dan anak Annisa Tangerang tahun 2005. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 2(1), 11–12.
- [5] Buysse, D. J. (2014). Sleep health: can we define it? does it matter? *Sleep*. PubMed, 37(1), 9–17.
- [6] Buysse, D. J., Reynolds III, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh sleep quality index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193–213.
- [7] Data Indonesia. (2024). 8 negara pengguna TikTok terbesar di dunia pada Januari 2024, ada Indonesia. Data Indonesia. Retrieved April 7, 2024, from <https://dataindonesia.id/internet/detail/8-negara-pengguna-tiktok-terbesar-di-dunia-pada-januari-2024-ada-indonesia>
- [8] Ginee. (2021, November 9). Pengguna TikTok Indonesia gempar, potensi cuan menggelejar! *Ginee Insights*. <https://ginee.com/id/insights/pengguna-tiktok/>
- [9] Malimbe, A., Waani, F., & Suwu, E. A. (2021). Dampak penggunaan aplikasi online TikTok (Douyin) terhadap minat belajar di kalangan mahasiswa sosiologi fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal Ilmiah Society*, 1(1), 1–10.
- [10] Palupi, D. N., Meifilina, A., & Harumike, N. D. Y. (2020). The effect of using TikTok applications on self-confidence levels. *Jurnal Unisablitar*, 5(2), 66–74.
- [11] Perry, A. G., & Potter, P. A. (2005). *Buku ajar fundamental keperawatan*. EGC.
- [12] Putri, M. D. (2018). Hubungan kecanduan media sosial dengan kualitas



- komunikasi interpersonal pada usia dewasa awal (Skripsi, Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta).
- [13] Rahardaya, A. K. (2021). Studi literatur penggunaan media sosial TikTok sebagai sarana literasi digital pada masa pandemi COVID-19. *Jurnal Teknologi dan Sistem Informasi Bisnis*, 3(2), 308–319.
- [14] Rahma, A. N. A., Desilawati, D. N., Nurezalita, F. N., Nurkholifah, R., & Kalsum, U. (2024). Hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar peserta didik di sekolah dasar. *Cendikia: Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*, 2(4), 251–256.
- [15] Rakhmayanti, I. (2020). Pengguna TikTok di Indonesia didominasi Generasi Z dan Y. *Sindonews.com*. Retrieved from <https://www.sindonews.com/>
- [16] Sahara, R. (2011). Peranan guru bimbingan konseling dalam penanganan masalah siswa sekolah menengah atas (studi deskriptif kualitatif komunikasi antarpersona pada kegiatan bimbingan dan konseling di SMA negeri 1 Depok Yogyakarta periode April 2011-Mei 2011). (Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta).
- [17] Saputra, L. (2012). Pengantar kebutuhan dasar manusia. Binarupa Aksara.
- [18] Setianawati, L. (2023). Analisis dampak penggunaan aplikasi TikTok pada remaja terhadap adab dan perilaku terhadap orang tua. *Jurnal pendidikan: Seroja*, 2(3), 175-181.
- [19] Slameto. (2003). Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. PT Rineka Cipta.
- [20] Suci, K. (2017). Hubungan kualitas tidur dengan prestasi belajar siswa SMK Negeri 1 Bukittinggi (Disertasi, Universitas Andalas).
- [21] Sudjana, N. (2013). Penilaian hasil proses belajar mengajar. Remaja Rosdakarya.
- [22] Sugiyono. (2018). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Alfabeta, CV.
- [23] Syah, M. (2003). Psikologi pendidikan. PT Raja Grafindo Persada.
- [24] Syah, M. (2011). Psikologi belajar. PT Raja Grafindo Persada.
- [25] Wicaksono, D. W. (2012). Analisis faktor dominan yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga (Disertasi, Universitas Airlangga).
- [26] Wijaya, I. W. H. I. (2022). Analisis video likes-to-likes rasio TikTok pada top 5 vendor smartphone di Indonesia. *STMIK STIKOM Indonesia*.
- [27] Yekti, R., & Rambe, R. (2021). Hubungan kualitas tidur dengan prestasi belajar mahasiswa angkatan 2017 fakultas Kedokteran universitas Kristen Indonesia. *Jurnal Pro-Life*, 8(2), 148-155.
- [28] Zahroh, D. A., & Dewi, D. K. (2022). Hubungan antara self-esteem dengan prestasi belajar siswa di SMA X. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(3), 140–148



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN