

Hubungan Antara Insomnia Dengan Prestasi Belajar Pada Santri Pondok Pesantren Kedunglo Al-Munadhoroh

Riskia Romadhoni

Universitas Wahidiyah, email: riskiaromadhoni@uniwa.ac.id

Ana Yustianingsih, S.Kep., Ns. M.Kep.

Universitas Wahidiyah, email: luqmansusanto@uniwa.ac.id

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Insomnia dengan Prestasi Belajar pada santri pondok pesantren Kedunglo Al-Munadhdhoroh kelas XI SMA Wahidiyah Kediri. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi ilmiah kepada pembaca mengenai hubungan antara insomnia dengan prestasi belajar. Desain penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Subjek penelitian adalah siswa kelas XI di Sekolah Menengah Atas Wahidiyah Kediri. Teknik sampling dengan rumus slovin. Keseluruhan sampel berjumlah 80 orang, Hasil penelitian dari instrumen penelitian berupa skala L-MMPI dan Insomnia Rating Scale yang kemudian di uji dengan Chi – Square menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara insomnia dengan prestasi belajar, karena didapatkan nilai X^2 hitung sebesar 4,530 dan untuk signifikansinya didapatkan angka probabilitas sebesar 0,000. Dari angka probabilitas tersebut dapat diketahui bahwa hubungan tersebut berhubungan secara signifikan oleh karena angka tersebut $< 0,05$.

Kata Kunci: Insomnia, Prestasi Belajar, Uji Chi – Square

Abstract

The purpose of this study was to determine the relationship of insomnia with learning achievement in santri Kedunglo Al-Munadhdhoroh Islamic boarding school in class XI Wahidiyah Kediri High School. The results of this study are expected to provide scientific information to readers regarding the relationship between insomnia and learning achievement. The research design used was quantitative with a cross sectional approach. The research subjects were grade XI students at Wahidiyah Kediri High School. Sampling technique with Slovin formula. The total sample was 80 people. The results of the research instruments were L-MMPI scale and Insomnia Rating Scale which were then tested with Chi-Square. It showed a significant relationship between insomnia and learning achievement, because the value of X^2 calculated was 4,530 and the significance was obtained. probability number of 0.000. From the probability number it can be seen that the relationship is significantly related because the number is < 0.05 .

Keywords: Insomnia, Learning Achievement, Chi-Square Test

PENDAHULUAN

Insomnia adalah kesukaran dalam memulai atau mempertahankan tidur. Keadaan ini adalah keluhan tidur yang paling sering. Insomnia mungkin sementara atau persisten. Periode singkat insomnia paling sering berhubungan dengan kecemasan, baik sebagai sekuela terhadap pengalaman yang mencemaskan atau dalam menghadapi pengalaman yang menimbulkan kecemasan (Kaplan & Sadock, 2010).

Insomnia dapat menimbulkan dampak bagi kesehatan fisik antara lain peningkatan nafsu makan yang dapat mengakibatkan obesitas, diabetes, penyakit jantung koroner, hipertensi, gangguan sistem imun, dan penurunan gairah seksual. Insomnia juga dikaitkan dengan gangguan psikologik misalnya terjadinya terjadinya depresi, ansietas, dan penurunan daya ingat karena pada dasarnya tidur berguna untuk resusitasi otak dan konsolidasi daya ingat (Amir, 2010).

Tidur merupakan suatu proses fisiologis yang penting kebutuhan hidup manusia. Seseorang tidak akan bisa bertahan hidup tanpa memiliki kualitas dan kuantitas

tidur yang cukup, karena selama proses ini terjadi pemulihan untuk mengembalikan kondisi tubuh menjadi seperti semula. Apabila terjadi hambatan dalam proses tidur untuk waktu yang lama, maka keadaan fisik, psikis dan produktivitas orang tersebut juga akan terganggu.

Sistem kekebalan tubuh manusia juga sangat dipengaruhi oleh intensitas tidur. Penelitian yang dilakukan oleh Scott memperlihatkan bahwa dalam keadaan tidur, tubuh akan meningkatkan sistem kekebalannya yang mana tidak terjadi pada saat seseorang terjaga. Dalam penelitian yang sama juga mengungkapkan bahwa tidur memegang peran penting dalam menjaga memori pada proses belajar. Seseorang yang mengalami gangguan tidur selama beberapa hari, akan mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, tidak efisien dalam melakukan aktivitasnya dan cenderung lebih cepat marah serta mengalami gangguan mood.

Kesulitan untuk memulai tidur, sering terbangun di malam hari dan sulit untuk tertidur kembali serta terbangun di pagi hari dengan keadaan tidak segar adalah gejala klasik dari insomnia.

Kozier & Erb (2008) menyebutkan bahwa terdapat dua jenis insomnia,

- 1) Insomnia Akut yaitu insomnia yang terjadi dua sampai tiga minggu dan disebabkan karena stres dan perasaan khawatir.
- 2) Insomnia Kronis yaitu insomnia yang sudah terjadi lebih dari satu bulan.

Chung *et al cit* Noman (2015) menggolongkan insomnia dalam tiga kategori *pertama*, *Transient Insomnia* (Insomnia Ringan). Kategori insomnia ini berlangsung selama beberapa hari hingga kurang dari satu minggu. Insomnia ini diakibatkan karena stres, cemas, suasana hati yang berlebihan, dan sakit. Keadaan ini dapat kembali lagi pada pola tidur yang normal.

Kedua, *Acute Insomnia* (Insomnia Sedang). *Acute Insomnia* berlangsung selama beberapa minggu hingga kurang dari satu bulan. Biasanya disebabkan oleh penyakit yang sudah diderita sejak lama.

Ketiga, *Cronic Insomnia* (Insomnia Berat). Insomnia ini berlangsung lebih dari satu bulan hingga menahun dan disebabkan karena penyakit kronis, stres dan cemas yang berkepanjangan. Menurut *National Sleep Foundation* wanita lebih banyak mengalami insomnia dibandingkan pria, 57% wanita mengalami tanda gejala insomnia beberapa kali dalam satu minggu. Insomnia lebih banyak terjadi pada wanita karena fase tertentu dalam kehidupannya seperti siklus menstruasi, kehamilan, dan *menopause*. *Menopause* pada wanita menyebabkan terjadinya penurunan hormon estrogen dan progesteron yang berhubungan dengan kejadian insomnia (Susanti, 2015).

Lingkungan yang tidak nyaman juga menjadi salahsatu penyebab insomnia seperti suhu ruangan yang terlalu tinggi dan teman tidur yang mendengkur akan menyulitkan seseorang untuk tidur. Selain itu gangguan kesehatan seperti rasa nyeri, alergi, atau sesak nafas juga akan menyulitkan seseorang untuk tidur (Litin, 2014).

Remaja yang aktif dalam media sosial rentan mengalami insomnia. Fasilitas yang sering mereka gunakan adalah *chatting*, *browsing*, dan *downloading*.

Kegiatan tersebut sering mereka lakukan karena remaja memiliki keinginan untuk bersosialisasi yang tinggi sehingga mereka sering menghabiskan waktu di malam hari untuk mengakses media sosial dan bermain *game online*. Selain itu mereka juga menggunakan internet sebagai media untuk mengerjakan tugas di rumah pada malam hari (Syamsuudin, Bidjuni & Wowiling, 2015).

Gejala insomnia pada umumnya berupa kesulitan untuk memulai tidur, sulit mengatur waktu tidur, bangun tidur terlalu awal, dan kualitas tidur yang buruk (Horsley

et al, 2016). Menurut Kozier & Erb (2008) gejala insomnia diantaranya:

- a) Sulit untuk memulai tidur
- b) Sering terbangun saat tengah malam
- c) Sulit kembali tertidur
- d) Bangun terlalu pagi
- e) Tidak merasa puas akan tidur
- f) Mengantuk di siang hari
- g) Sulit untuk berkonsentrasi

Dampak dari insomnia menurut Munir (2015) berupa kelelahan, sulit untuk berkonsentrasi, mengantuk saat beraktivitas di siang hari, penurunan motivasi, dan performa sosial yang buruk. Orang yang kurang tidur akan cenderung melakukan kesalahan saat bekerja dan mudah tersinggung. Hal tersebut dikarenakan mereka merasa lelah karena kekurangan waktu tidur.

Insomnia menyebabkan seseorang kesulitan untuk bereaksi terhadap sebuah situasi dan gagal membuat berbagai pertimbangan yang rasional. Hal tersebut tidak baik bagi seseorang yang mengalami insomnia untuk melakukan hal yang membutuhkan konsentrasi tinggi seperti mengemudi, melakukan operasi, dan menerbangkan pesawat. Sudah ada beberapa kejadian serius yang disebabkan karena insomnia seperti bencana internasional berupa tumpahan minyak terparah di dunia dari kapal tanker Exxon Valdez dan radiasi nuklir yang mengerikan di *Chernobyl* (Comfort, 2010).

Kebutuhan tidur manusia berbeda-beda sesuai dengan umur dan aktivitasnya. Bayi normalnya tidur selama 13-16 jam perhari yang berfungsi untuk pertumbuhan dan perkembangan secara umum. Sedangkan anak-anak dan remaja membutuhkan tidur kurang lebih 8-12 jam guna perkembangan otak dan ketahanan memori. Semakin tua, tingkat kebutuhan durasi tidur semakin kecil karena sebagian anggota tubuh tidak berfungsi secara optimal dan juga aktivitas lansia yang sangat minim. Gangguan tidur bukan hanya merupakan suatu masalah kesehatan yang ditakuti oleh orang dewasa. Anak-anak hingga remaja pun mengalami gangguan serupa dikarenakan oleh perubahan pola hidup di masyarakat. Dalam beberapa tahun terakhir, studi epidemiologi mengungkapkan bahwa jumlah remaja yang mengalami gangguan tidur semakin meningkat.

Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering ditemukan. Setiap tahun diperkirakan sekitar 20-50 % orang dewasa melaporkan adanya gangguan tidur dan sekitar 17 % mengalami gangguan tidur serius.

Berdasarkan survei yang ada, prevalensi insomnia yang terjadi di Amerika mencapai 60-70 kasus orang dewasa. Di Indonesia, prevalensi insomnia sekitar 10 %, yang berarti 28 juta orang dari total 238 juta penduduk Indonesia menderita insomnia (Amir, 2010). Setiap tahun angka kejadian insomnia terus meningkat,

diperkirakan sekitar 20% sampai 50% orang dewasa melaporkan adanya gangguan tidur atau *insomnia*, dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius. Pada tahun 2011 survei rutin yang dilakukan rutin sejak tahun 1991 oleh *National Sleep Foundation* dengan melibatkan 1.508 responden, dimana responden dibagi dalam 4 kelompok usia yakni usia 13-18 tahun, 19-29 tahun, 30-45 tahun, 40-64 tahun.

Sedangkan untuk Indonesia sendiri, berdasarkan hasil survei internasional, ketika penduduk Indonesia tahun 2004 berjumlah 238,452 juta sebanyak 28,053 juta orang Indonesia yang mengalami *insomnia*. Hal ini diperkuat dengan hasil survei terbaru bahwa prevalensi *insomnia* di Indonesia adalah 10% dari jumlah penduduk, dan akan terus meningkat seiring berjalannya waktu (Dewi, 2011). Terlebih lagi *National Sleep Foundation* menyatakan bahwa di Indonesia prevalensi penderita *insomnia* mencapai 70% paling sedikit seminggu sekali dan 30 juta orang sulit tidur setiap malamnya (Ulumuddin, 2011). Kanieta, *et al.* (2006) menyebutkan 23% pelajar mengalami kesulitan tidur atau *insomnia* yang disebabkan beberapa factor diantaranya gaya hidup, status mental, dan waktu tidur yang buruk. Hal tersebut menunjukkan kalau sekarang ini usia remaja dan dewasa muda semakin rentan untuk mengalami gangguan tidur *insomnia*. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMA Wahidiyah Kediri pada tanggal 30 April 2018 hasil penelitian dengan hasil observasi ke siswa. Yang mengalami *insomnia* ringan ada 20 siswa, *insomnia* sedang ada 15 siswa, yang mengalami *insomnia* berat ada 10 siswa

Dari jadwal kegiatan siswa di SMA Wahidiyah serta kegiatan ekstrakurikuler dan Madrasah Ibtidaiyah di pondok pesantren Kedunglo Al-Munadhoroh Kediri diketahui bahwa jadwal tidur para santri adalah selama empat jam. Untuk itu perlu dicarikan sebuah solusi untuk menekan kejadian tersebut. Dari pemaparan dan data-data diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti Hubungan *Insomnia* dengan Prestasi Belajar pada siswa kelas XI SMA Wahidiyah Kediri.

Remaja adalah suatu masa dimana individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual (Sarwono, 2012). Masa remaja disebut juga sebagai masa perubahan, meliputi perubahan dalam sikap, dan perubahan fisik (Pratiwi, 2012). Remaja pada tahap tersebut mengalami banyak perubahan baik secara emosi, tubuh, minat, pola perilaku dan juga penuh dengan masalah-masalah pada masa remaja (Hurlock, 2011).

Prestasi belajar merupakan hasil dari suatu interaksi tindak belajar dan tindak mengajar. Dari sisi guru mengajar diakhiri dengan proses evaluasi hasil belajar.

Dari sisi peserta didik merupakan berakhirnya penggal dan puncak proses belajar (Dimiyati dan Mudjiono, 2009). Prestasi belajar adalah hasil maksimum yang dicapai oleh seseorang setelah melakukan kegiatan belajar yang diberikan berdasarkan atas pengukuran tertentu (Ilyas, 2008).

Mengetahui prestasi belajar mahasiswa perlu diadakan suatu evaluasi yang bertujuan untuk mengetahui sejauh manakah proses belajar dan pembelajaran itu berlangsung secara efektif. Efektifitas proses belajar tersebut akan tampak pada kemampuan mahasiswa menguasai materi pelajaran.

Sepanjang rentang kehidupannya, manusia pasti mengejar suatu prestasi atau hasil dari usaha yang telah dilakukannya sesuai dengan tingkat kemampuan masing-masing. Mengejar sesuatu yang akan memberikan kepuasan tertentu pada diri manusia. Baik prestasi dalam pekerjaan, maupun prestasi dalam bidang akademik, khususnya yang berada di lingkungan sekolah. Prestasi tersebut tentunya mampu memberi manfaat bagi yang meraihnya. Adapun fungsi dari prestasi belajar (Zainal Arifin, 1990) yaitu:

- Prestasi belajar sebagai indikator kualitas dan kuantitas pengetahuan yang telah dikuasai anak didik.
- Prestasi belajar sebagai lambang pemuasan hasrat ingin tahu.
- Prestasi belajar sebagai informasi dalam inovasi pendidikan.
- Prestasi belajar sebagai indikator intern dan ekstern dari suatu institusi pendidikan.
- Prestasi belajar sebagai indikator terhadap daya serap (kecerdasan) anak didik.

Zainal, (1990) juga mengemukakan kegunaan prestasi belajar diantaranya :

- Sebagai umpan balik bagi pendidik dalam mengajar.
- Untuk keperluan diagnostik.
- Untuk keperluan bimbingan dan penyuluhan.
- Untuk keperluan penempatan dan penjurusan. Untuk menentukan isi kurikulum.
- Untuk menentukan kebijaksanaan sekolah. Mengingat betapa pentingnya fungsi dan kegunaan dari prestasi belajar, maka siswa diharapkan untuk selalu berusaha mencapai prestasi belajar yang seoptimal mungkin.

METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan korelasional menggunakan pendekatan *cross sectional*. Penelitian korelasional bertujuan untuk mengungkap hubungan korelatif antar variabel.

Hubungan mengacu pada kecenderungan bahwa variasi suatu variabel diikuti oleh variasi variabel yang lain. Metode *cross sectional* merupakan jenis penelitian yang menggunakan waktu bersamaan dalam mengukur/mengobservasi variabel independen maupun variabel dependen (Notoatmodjo, 2010).

Populasi merupakan subjek yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan (Nursalam, 2013). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Wahidiyah Kediri dengan jumlah 100 siswa. Sampel merupakan bagian populasi yang dapat dipergunakan sebagai subjek penelitian melalui sampling. Sampling merupakan proses menyeleksi porsi dari populasi yang dapat mewakili populasi yang ada (Nursalam, 2013). Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Wahidiyah Kediri dengan jumlah 80 siswa.

Sumber data diambil saat Studi Penelitian dilakukan dengan wawancara dengan pihak SMA Wahidiyah Kediri, khususnya kelas XI SMA Wahidiyah. Pada akhir bulan April. Lokasi penelitian dilakukan di SMA Wahidiyah Kediri. Alasan memilih lokasi tersebut karena berdasarkan hasil studi pendahuluan terdapat 50 siswa yang mengatakan bahwa insomnia mempengaruhi konsentrasi belajar dan studi pendahuluan menggunakan kuesioner yang di isi siswa didapatkan hasil bahwa sebagian siswa kelas XI SMA Wahidiyah mengalami tanda gejala insomnia. Waktu penelitian dilakukan pada akhir bulan April 2018.

Kuesioner yang digunakan sebagai alat ukur insomnia adalah KSPBJ-IRS (Kelompok Studi Psikiatri Biologik Jakarta –Insomnia Rating Scale) yang diadopsi dari penelitian Noor (2014).

Dengan judul “Hubungan Insomnia dengan prestasi belajar pada siswa kelas XI SMA Wahidiyah Kediri”. Kuesioner ini terdiri dari 8 pertanyaan yaitu lamanya waktu tidur, mimpi, kualitas tidur yang dirasakan, waktu yang diperlukan untuk memulai tidur, terbangun pada malam hari, waktu yang diperlukan untuk tidur kembali, terbangun pada dini hari, dan perasaan setelah bangun tidur. Setiap jawaban akan diberi nilai 0 sampai 3 kemudian skor dari seluruh pertanyaan dijumlahkan sehingga didapatkan total skor yang akan dikategorikan menjadi 4 kategori. Kategori derajat insomnia yang dipakai oleh KSPBJ-IRS yaitu tidak mengalami insomnia dengan skor kurang dari 10, mengalami insomnia ringan skor 10-15, mengalami insomnia sedang skor 15-18, dan mengalami insomnia berat skor lebih dari 18.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur prestasi belajar dibuat oleh peneliti berdasarkan teori mengenai konsentrasi belajar yang dituliskan dalam tinjauan pustaka. Untuk mengukur prestasi menggunakan rata-rata nilai hasil ujian sekolah (ujian semester). Skor dari

seluruh pertanyaan dijumlahkan sehingga didapatkan tingkat konsentrasi yang dikategorikan dalam 3 kategori yaitu:

- a. Baik : 80-100
- b. Cukup : 60-79
- c. Kurang : 0-59

Variabel penelitian menurut Nursalam (2013) merupakan karakteristik atau ciri yang memberikan nilai beda terhadap suatu kelompok. Terdapat beberapa jenis variabel diantaranya variabel independen dan variabel dependen. Variabel independen atau bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau nilainya menentukan variabel lain, pada penelitian ini variabel independen yang akan digunakan adalah insomnia. Sedangkan variabel dependen atau terikat adalah variabel yang dipengaruhi nilainya oleh variabel lain, variabel dependen yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah prestasi belajar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran karakteristik responden siswa-siswa SMA Wahidiyah Kediri dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 1.

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Siswa-siswi SMA Wahidiyah

No.	Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Laki-laki	32	40%
2.	Perempuan	48	60%
Total		80	100%

Sumber: Data Primer 2018

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Siswa-siswi SMA Wahidiyah

No.	Usia	Frekuensi	Presentase (%)
1.	16 Tahun	32	40%
2.	17 Tahun	48	60%
Total		80	100%

Sumber: Data Primer 2018

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar usia responden adalah 17 tahun (80%)

Tabel 3
Kondisi Insomnia Responden

No.	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Tidak insomnia	18	22,50%
2.	Ringan	15	18,70%
3.	Sedang	26	32,50%
4.	Berat	21	26,30%
Total		80	100%

Sumber: Data Primer 2018

Berdasarkan 4able di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami insomnia sedang yaitu sebanyak 26 responden (32,5%).

Tabel 4
Distribusi Frekuensi Prestasi Belajar Responden

No.	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Baik	20	25%
2.	Cukup	46	57,50%
3.	Kurang	14	17,50%
Total		80	100%

Sumber: Data Primer 2018

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa prestasi belajar yang di miliki oleh responden sebagian besar dalam kategori cukup yaitu sebanyak 46 responden (57,5%)

Tabel 5
Distrbusi Frekuensi Insomnia dan Prestasi Belajar berdasarkan Jenis Kelamin Responden

Variabel	Laki-laki	N (%)	Perempuan	N (%)
Insomnia				
Tidak insomnia	8	20%	10	25%
Ringan	4	10%	11	27,5 %
Sedang	18	45%	8	20%
Berat	10	25%	11	27,5 %
Prestasi Belajar				
Baik	6	17,7 %	14	30,4 %
Cukup	20	58,8 %	26	26%
Kurang	8	23,5 %	6	13%

Sumber: Data Primer 2018

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa yang mengalami insomnia kategori sedang adalah siswa laki-laki yaitu 18 responden (45%). Sebagian besar siswa yang memiliki prestasi belajar kategori cukup adalah perempuan yaitu sebanyak 26 responden (56,6%).

Tabel 6
Hubungan Insomnia Dengan Prestasi Belajar Siswa-siswi SMA Wahidiyah

Insomnia	Prestasi Belajar									
	Baik		Cukup		Kurang		Total		P value	
	N%		N %		N %		N %			
Tidak insomnia	8	44,5	10	55,6	-	-	18	100	0	0

Ringan	7	46,7	8	53,3	-	-	15	100
Sedang	-	-	18	75	6	25	24	100
Berat	-	-	15	71,4	6	28,6	21	100

Sumber: Data Primer 2018

Tabel diatas menunjukkan sebagian besar responden mengalami insomnia sedang dan memiliki prestasi belajar cukup 18 responden (75%). Hasil penelitian didapatkan signifikansi *p value* sebesar 0,00 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara insomnia dengan prestasi belajar pada siswa- siswi SMA Wahidiyah Kediri.

Berdasarkan table 1 di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar dari responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 48 siswa (60%). Sedangkan responden berjenis kelamin laki-laki lebih sedikit yaitu sebanyak 32 siswa (40%).

Hasil penelitian ini didapatkan persentasi insomnia perempuan lebih besar dibandingkan dengan laki-laki. Hasil ini sesuai dengan penelitian Zhang et al (2015) yang menyebutkan bahwa perempuan lebih besar mengalami insomnia dibandingkan dengan laki-laki, hal itu berkaitan dengan mas puberts ketika hormone ovarium saat siklus menstruasi menyebabkan emosi yang labil. Selain itu remaja perempuan banyak mengalami stress dibandingkan dengan remaja laki- laki.

Berdasarkan tabel 2 di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar usia responden adalah 17 tahun (80%) sedangkan usia responden sebagian besar usa 16 tahun (20%). Usia remaja sangat rawan terjadinya insomnia sehingga mempengaruhi mental terutama prestasi belajar.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara insomnia dengan prestasi belajar pada siswa-siswi SMA Wahidiyah Kediri. Hasil menunjukkan sebagian besar responden mengalami insomnia sedang dan memiliki prestasi belajar cukup 18 responden (75%). Hasil penelitian didapatkan signifikansi *p value* sebesar 0,00 ($p < 0,05$).

Hasil tersebut juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Naveed et al (2016) yang menjelaskan bahwa banyak siswa- siswi memiliki tidur yang kurang karena memulai tidur pada larut malam dan harus bangun pagi hari untuk mengikuti sholat witir serta jamaah sholat subuh di pondok. Sedangkan waktu tidur yang seharusnya mereka miliki belum tercukupi, salah satu gangguan tidur yang sering dialami oleh mahasiswa adalah insomnia. Hal tersebut akan menimbulkan rasa mengantuk saat

mengikuti kegiatan belajar dan akan berdampak pada menurunnya prestasi belajar siswa. Penelitian oleh Noman et al (2015) menyebutkan bahwa 71,42% siswa di *Rehman Medical College* melaporkan insomnia mengakibatkan timbulnya perasaan mengantuk dan menyebabkan terganggunya belajar dan perhatian terhadap pembelajaran dikelas.

Penelitian yang dilakukan oleh Tessaro dan Paternella (2015) menyebutkan bahwa gejala insomnia yang biasanya dialami oleh remaja berupa kesulitan untuk tertidur lebih dari 30 menit, sulit untuk mempertahankan tidur, terbangun di malam hari lebih dari dua kali, dan sulit untuk tidur kembali lebih dari 5 menit setelah terbangun.

Jika semakin tinggi nilai insomnia maka akan semakin rendah kemampuan belajar yang dimiliki oleh remaja. Hal tersebut didukung dalam penelitian Al-Eisa et al (2013) , bahwa kualitas tidur yang buruk pada pelajar memiliki dampak yang tidak baik dalam proses belajar dan ingatan. Pelajar membutuhkan performa yang tinggi dan akan sulit untuk dicapai jika memiliki masalah dengan tidur.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Gildner et al (2014) menyebutkan bahwa semakin rendah kualitas tidur seseorang maka kemampuan kognitif akan semakin menurun. Gangguan tidur yang terjadi akan berdampak negatif pada proses persarafan dan fungsi neurologi. Bagian otak yang akan terkena dampak negatif yaitu bagian korteks prefrontal dimana area tersebut memiliki fungsi sebagai pengaturan kesiapsiagaan atau perhatian dan kemampuan daya ingat.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan pada bulan November 2018 di SMA Wahidiyah Kediri didapatkan kesimpulan *pertama*, kejadian Insomnia di SMA Wahidiyah sebagian besar dalam kategori sedang sebanyak 26 siswa (32,5%). *Kedua*, tingkat prestasi belajar yang dimiliki siswa SMA Wahidiyah sebagian besar dalam kategori cukup sebanyak 46 siswa (57,5%). Ketiga, tidak terdapat hubungan antara insomnia dengan prestasi belajar pada siswa SMA Wahidiyah Kediri dengan nilai *p value* sebesar 0,00 ($p < 0,05$).

Sesuai dengan hasil penelitian terdapat sebagian besar siswa yang mengalami insomnia. Sebaiknya siswa-siswi dapat menjaga pola tidur dan menghindari faktor penyebab insomnia agar prestasi belajar ketika di sekolah tidak menurun.

Berdasarkan hasil penelitian yang menyebutkan bahwa sebagian besar siswa-siswi memiliki prestasi cukup, akan lebih baik jika SMA Wahidiyah meninjau kembali keadaan lingkungan belajar dan siswa-siswi yang dapat

mempengaruhi prestasi belajar seperti istirahat/tidur siswa-siswi dan belajar. Diharapkan setelah mengetahui faktor yang mempengaruhi dapat dilakukan tindakan untuk meningkatkan prestasi belajar siswa.

Bagi peneliti selanjutnya bisa meneliti lebih dalam lagi faktor penyebab insomnia yang terjadi pada siswa-siswi SMA Wahidiyah dan faktor apa yang paling dominan mempengaruhi prestasi belajar siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Amir. 2010. *Psikologi Intelegensi*. Yogyakarta : Pusat Pelajar Offset.
- Comfort. 2010. *Insomnia, Anxietas, dan Depresi*. Dalam : psikiatri Biologi, Vol II. Jakarta : Yayasan Dharma Graha.
- Dewi. 2011. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran, edisi 11*. Jakarta : EGC.
- Erry, 2000. *Gangguan Tidur:Insomnia*. <http://www.medikaholistik.com> (2 Februari 2011).
- Erry. 2000. *Normal Sleep, Sleep Physiology, and Sleep Deprivation*. Available from: <http://emedicine.medline.com>.
- Horsley et al, 2016. *Dying to Sleep : Getting too little sleep can impair body and brain and could even be deadly*. Available from: <http://www.emedicine.medscape.com>.
- Ilyas, 2008. *Adversity Intelligence dan Prestasi Belajar Siswa*. Jurnal Psikologi Proyeksi, 2, 2.
- Kanieta, et al. 2005. Jakarta : Balai Pustaka.
- Kaplan, H.I. dan Sadock, B.J. 2010. *Penyakit insomnia*. Jilid 2, edisi VII. Jakarta : Binarupa Aksara.
- Kozier & Erb. 2008. *Gangguan tidur di SMA dan Perguruan Tinggi*. Jakarta : Rajawali.
- Munir. 2015. *Dampak Insomnia*. Jakarta: Penerbit Arcan.
- Nisa, 2015. *Mengatasi Insomnia*. Jakarta: Penerbit Arcan.
- Nisa. 2015 . *Terapi Medisinal pada Insomnia*. Cermin Dunia Kedokteran 53. Jakarta.
- Notoadmodjo. 2010. *Pengantar Metodologi Penelitian untuk Ilmu Kesehatan* . Surakarta : Sebelas Maret University Press.
- Nursalam, 2013. *Besar Sampel dan Cara Pengambilan Sampel*. Jakarta : Salemba Medika.
- Nursalam. 2013. *Besar Sampel dan Cara Pengambilan Sampel*. Jakarta :
- Potter & Perry. 2009. *Perkembangan Remaja*. Surakarta: Fakultas Kedokteran UNS.
- Puspito, Y.D Figur. 2009. *Hubungan Insomnia dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Angkatan 2005-2007 Fakultas Kedokteran Universitas*
- Rafkknowledge. 2004. *Insomnia dan Gangguan Tidur lainnya*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Sarwono, Pratiwi. 2012 .*Remaja Indonesia Abad 21*. Bandung : Alfabeta.
- Susanti. 2015. *Pemenuhan Aktivitas Istirahat Pasien*. Jakarta : EGC.
- Taufiqurrahman, M. A. 2007. *Pengantar Metodologi Penelitian untuk Ilmu Kesehatan*. Surakarta : Sebelas Maret University Press.
- Terapi Medisinal pada Insomnia*. Cermin Dunia Kedokteran 53. Jakarta.
- Turana, Yudha. 2007. *Gangguan Tidur:Insomnia*<http://www.medikaholistik.com> a (2 februari 2011)
- Uluuddin. 2011. *Prevelensi penderita insomnia atau GangguanTidur*. Bandung.:Rajawali.
- Zainal. 2011. *Adversity Intelligence dan Prestasi Belajar Siswa* . Jurnal Psycologi Proyeksi,2,2.