JIKES: JURNAL ILMU KESEHATAN
Tahun 2026, Volume 5, Nomor 1, Bulan Juli-Desember: hlm 1729-1735
e-ISSN: 2963-069X | URL: https://yptb.org/index.php/jik | e-Mail: jurnalq17@gmail.com

Lisensi: CC-BY
DOI: https://doi.org/10.71456/jik.v5i1.2724

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN PRESTASI AKADEMIK SISWA DAN SISWI DI SMK MANDIRI 01 PANONGAN

Zahra Hasanah[1], Garry Vebrian[2], & Dewi Nur Puspita Sari[3*]

[1-*3]Program Studi Ilmu Keperawatan**,** Universitas Yatsi Madani
e-Mail: hasanahzahra13@gmail.com, garryvebrian@uym.ac.id, dewi@uym.ac.id*

Submit Tgl: 10-September-2026 Diterima Tgl: 22-Oktober-2026 Diterbitkan Tgl: 22-Oktober-2026

Abstrak: Kualitas tidur merupakan aspek penting bagi kesehatan dan fungsi kognitif remaja. Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan kelelahan, kantuk, dan kesulitan berkonsentrasi sehingga berpotensi memengaruhi proses pembelajaran dan prestasi akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan prestasi akademik siswa dan siswi di SMK Mandiri 01 Panongan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas XI dan XII sebanyak 107 siswa dengan teknik total sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan dokumentasi nilai rapor semester akhir. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Spearman Rank dengan tingkat signifikansi α = 0,05. Sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk, sedangkan sebagian besar memiliki prestasi akademik dalam kategori baik. Hasil uji *Spearman Rank* menunjukkan p-value 0,000 < 0,05 dengan koefisien korelasi -0,439, yang menunjukkan hubungan negatif dengan kekuatan sedang antara kualitas tidur dan prestasi akademik. Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan prestasi akademik siswa dan siswi di SMK Mandiri 01 Panongan.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Prestasi Akademik, Siswa

Abstract: *Sleep quality is an important aspect of adolescents' health and cognitive function. Poor sleep quality can lead to fatigue, drowsiness, and difficulty concentrating, which can potentially affect the learning process and academic achievement. This study aims to determine the relationship between sleep quality and the academic achievement of male and female students at SMK Mandiri 01 Panongan. This study employed a quantitative approach with a cross-sectional design. The study population consisted of all 107 students in grades XI and XII, selected using total sampling. Data were collected using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire and documentation of final semester report card grades. Data analysis was conducted using univariate and bivariate methods, specifically the Spearman rank test, with a significance level of α = 0.05. Most respondents had poor sleep quality, while the majority had academic achievement in the "good" category. The results of the Spearman's rank test showed a p-value of 0.000 < 0.05 with a correlation coefficient of -0.439, indicating a negative correlation of moderate strength between sleep quality and academic achievement. There is a significant relationship between sleep quality and the academic achievement of male and female students at SMK Mandiri 01 Panongan.*

Keywords: *Sleep Quality, Academic Achievement, Students*

Cara mengutip Hasanah, Z., Vebrian, G., & Sari, D. N. P. (2026). Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Siswa dan Siswi di SMK Mandiri 01 Panongan. *JIKES : Jurnal Ilmu Kesehatan*, *5*(1), 1729–1735. https://doi.org/10.71456/jik.v5i1.2724

Copyright©2026: Zahra Hasanah, Garry Vebrian, & Dewi Nur Puspita Sari

PENDAHULUAN

Kualitas tidur merupakan salah satu aspek penting dalam menjaga kesehatan dan fungsi kognitif remaja. Tidur yang tidak berkualitas dapat ditandai dengan kelelahan, mengantuk, sakit kepala, serta menurunnya kemampuan berkonsentrasi. Remaja membutuhkan waktu tidur sekitar 8–10 jam setiap malam untuk mendukung pertumbuhan, menjaga daya tahan tubuh, dan menunjang aktivitas sehari-hari (Parida et al., 2026).

Fenomena gangguan tidur pada remaja menjadi perhatian karena dapat memengaruhi proses pembelajaran. Penerapan *sleep hygiene* yang kurang baik, penggunaan gawai dan media sosial secara berlebihan, serta perubahan ritme sirkadian menyebabkan remaja cenderung tidur lebih larut. Kondisi tersebut dapat menimbulkan rasa kantuk di siang hari, kelelahan, kesulitan berkonsentrasi, penurunan motivasi, serta gangguan dalam memahami materi pembelajaran (Siallagan et al., 2023); (Ivananda et al., 2024).

Secara global, CDC melaporkan bahwa sekitar 72,7% remaja usia sekolah mengalami gangguan tidur. Di Indonesia, proporsi remaja dengan durasi dan kualitas tidur yang rendah mencapai sekitar 40%, sedangkan di DKI Jakarta mencapai 64,8% dan Kota Tangerang Selatan 77,1%. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa masalah kualitas tidur merupakan fenomena yang cukup serius pada kelompok remaja. Namun, data resmi mengenai prevalensi kualitas tidur buruk pada remaja di Kabupaten Tangerang masih terbatas (Sasmitha & Effendi, 2025).

Sejumlah penelitian menunjukkan adanya keterkaitan antara kualitas tidur dan prestasi akademik. Kualitas tidur yang lebih baik cenderung berhubungan dengan peningkatan konsentrasi, fungsi kognitif, dan prestasi belajar (Mangampa & Sarajar, 2025); (Sari et al., 2026). Penelitian lainnya juga menemukan bahwa kualitas tidur berpengaruh positif dan signifikan terhadap prestasi akademik, sedangkan siswa dengan kualitas tidur buruk cenderung memiliki hasil belajar yang kurang memuaskan (Jofa et al., 2026).

Meskipun demikian, penelitian terdahulu masih lebih banyak dilakukan pada siswa SMA atau mahasiswa, sehingga hasilnya belum sepenuhnya menggambarkan kondisi siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Siswa SMK memiliki karakteristik pembelajaran yang berbeda, terutama adanya kegiatan praktik, beban tugas, dan jadwal pembelajaran yang relatif padat. Penelitian mengenai hubungan kualitas tidur dengan prestasi akademik pada siswa SMK Mandiri 01 Panongan juga masih terbatas, sehingga terdapat kesenjangan penelitian yang perlu dikaji lebih lanjut (Nazara, 2025).

Urgensi penelitian semakin terlihat dari studi pendahuluan pada 23 April 2026 terhadap 10 siswa kelas XI dan XII. Siswa dengan peringkat akademik tinggi cenderung memiliki pola tidur lebih teratur dan lebih mampu berkonsentrasi, sedangkan siswa dengan peringkat akademik rendah umumnya tidur setelah tengah malam, menggunakan gawai hingga larut, mengalami kantuk di kelas, serta kesulitan berkonsentrasi dan memahami materi. Kondisi tersebut menunjukkan adanya fenomena yang perlu dibuktikan secara ilmiah melalui penelitian mengenai hubungan kualitas tidur dengan prestasi akademik siswa SMK Mandiri 01 Panongan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional* untuk menganalisis hubungan antara kualitas tidur dan prestasi akademik siswa. Penelitian dilaksanakan di SMK Mandiri 01 Panongan, Desa Serdang Kulon, Kecamatan Panongan,

Kabupaten Tangerang, Banten, pada 18 Juli 2026. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas XI dan XII sebanyak 107 siswa, yang terdiri dari program Teknik Kendaraan Ringan dan Manajemen Perkantoran. Sampel penelitian menggunakan total sampling, sehingga seluruh anggota populasi ditetapkan sebagai responden dengan memperhatikan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner dan dokumentasi. Kuesioner terdiri atas identitas responden dan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur, sedangkan prestasi akademik diperoleh dari nilai rapor semester akhir pada mata pelajaran kejuruan. Data kemudian dianalisis secara univariat untuk menggambarkan karakteristik dan distribusi setiap variabel, serta bivariat menggunakan uji korelasi Spearman Rank untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dan prestasi akademik. Pengujian menggunakan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$, dengan *p-value* < 0,05 menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur

Kualitas Tidur	Jumlah (n)	Presentase
Baik	4	3.7%
Buruk	103	96.3%
Total	107	100%

Berdasarkan Tabel 1, sebanyak 4 responden (3.7%) termasuk dalam kategori kualitas tidur baik, sedangkan 103 responden (96.3%) termasuk dalam kategori kualitas tidur buruk. Dengan demikian, mayoritas siswa/i memiliki kualitas tidur yang buruk.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Prestasi Akademik

Prestasi Akademik	Jumlah (n)	%
Baik	91	85%
Kurang	16	15%
Total	107	100%

Berdasarkan Tabel 2, terdapat 91 responden (85%) yang memiliki prestasi akademik dalam kategori baik, terdapat 16 responden (15%) yang memiliki prestasi akademik dalam kategori kurang. Dengan demikian, mayoritas siswa/i menunjukkan prestasi akademik yang baik.

Analisa Bivariat

1. Kualitas tidur dan prestasi akademik

Analisa bivariat ini membahas tentang hubungan kualitas tidur dengan prestasi akademik siswa dan siswi di smk mandiri 01 panongan. Analisis bivariat menggunakan *Spearmen Rank*. Uji *Spearmen Rank* berfungsi untuk melihat hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen. Hasil analisis bivariat tersebut dapat dilihat pada tabel ini dibawah ini:

Copyright©2026: Zahra Hasanah, Garry Vebrian, & Dewi Nur Puspita Sari

Tabel 3. Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Pada Siswa dan Siswi SMK Mandiri 01 Panongan

Variabel	Prestasi Akademik							
Kualitas Tidur	Baik		Kurang		Total		P-value	r
	n	%	n	%	n	%		
Baik	4	3.7%	0	0%	4	3.7%	0.000	-0.439
Buruk	87	81.3%	16	15%	103	96.3%		
Total	91	85%	16	15%	107	100%		

Berdasarkan tabel 3 diketahui terhadap 107 responden, diperoleh gambaran bahwa sebanyak 4 responden (3.7%) memiliki kualitas tidur yang baik, sedangkan 103 responden (96.3%) memiliki kualitas tidur buruk. Dari sisi prestasi akademik, sebanyak 91 responden (85%) memiliki prestasi akademik baik dan 16 responden (15%) memiliki prestasi akademik kurang. Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan uji *Spearman Rank* didapatkan nilai *p-value* 0,000 (p<0,05), sehingga Ho ditolak dan Ha diterima yang berarti ada hubungan kualitas tidur dengan prestasi akademik pada siswa/i di SMK Mandiri 01 Panongan. Kuatnya hubungan tersebut ditunjukkan dengan nilai koefisien korelasi (*r*) = -0.439 yang berarti mempunyai korelasi negatif dengan kekuatan korelasi dalam kategori sedang.

Pembahasan

Analisa Univariat

1. Kualitas Tidur

Berdasarkan data distribusi kualitas tidur responden diketahui bahwa dari total 107, sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang tergolong buruk, yaitu sebanyak 4 responden (3.7%) termasuk dalam kategori kualitas tidur baik, sedangkan 103 responden (96.3%) termasuk dalam kategori kualitas tidur buruk. Hasil ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh siswa/i dalam penelitian ini memiliki kualitas tidur yang buruk. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahman (2023) yang menunjukkan bahwa lansia yang mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 33 responden (94,3), lansia yang mengalami kualitas tidur baik sebanyak 2 (5,7%), Perhatian terhadap kondisi tersebut sangat penting karena kualitas tidur yang kurang baik berpotensi menimbulkan berbagai dampak merugikan, seperti penurunan fungsi kognitif, terganggunya kestabilan emosi, serta meburuknya kesehatan mental secara menyeluruh.

2. Prestasi Akademik

Berdasarkan distribusi frekuensi prestasi akademik responden diketahui bahwa dari total 107 responden, sebanyak 91 responden (85%) yang memiliki prestasi akademik dalam kategori baik, terdapat 16 responden (15%) yang memiliki prestasi akademik dalam kategori kurang. Hasil ini mengindikasikan bahwa lebih dari separuh siswa/i ini memiliki prestasi akademik baik. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Kencono et al., 2024), Data didominasi dengan partisipan yang memiliki nilai indeks prestasi sebanyak 74 (44.8%) partisipan yang memiliki nilai indeks prestasi tinggi, sedang sebanyak 54 mahasiswa (32,7%). Terdapat 6 (18.8%) partisipan yang

memiliki nilai indeks prestasi yang sangat rendah, atau dibawah nilai 2.00 berada pada kategori rendah (Kencono et al., 2024).

Analisa Bivariat

1. Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik

Berdasarkan hasil analisis terhadap 107 responden, diperoleh gambaran bahwa sebanyak 4 responden (3.7%) memiliki kualitas tidur yang baik, sedangkan 103 responden (96.3%) memiliki kualitas tidur buruk. Dari sisi prestasi akademik, sebanyak 91 responden (85%) memiliki prestasi akademik baik dan 16 responden (15%) memiliki prestasi akademik kurang.

Hasil analisis bivariat menggunakan uji *Spearman Rank* menunjukkan adanya hubungan korelasi negatif yang bermakna antara kualitas tidur dengan prestasi akademik (r = -0,439, p=0,000), sehingga dapat disimpulkan bahwa Ha diterima dan Ho ditolak. Temuan ini menunjukkan sebuah fenomena paradoks di mana mayoritas responden yang memiliki kualitas tidur buruk (96,3%) justru mencatatkan prestasi akademik pada kategori baik (85%). Kondisi ini dapat dijelaskan melalui pola perilaku belajar siswa SMK yang cenderung menerapkan alokasi waktu ekstrem (*trade-off*) antara waktu istirahat dan akademis. Demi mencapai standar nilai yang tinggi pada mata pelajaran kejuruan, siswa kerap mengorbankan durasi dan efisiensi tidurnya untuk menyelesaikan tugas praktikum, laporan proyek, maupun persiapan ujian hingga larut malam. tingginya komitmen belajar ini di satu sisi berhasil meningkatkan capaian nilai akademik. Namun di sisi lain, berdampak langsung pada penurunan kualitas tidur mereka.

Selain itu, karakteristik penilaian di SMK yang menitikberatkan pada hasil karya proyek dan unjuk keterampilan praktis memungkinkan siswa yang mengalami gangguan kualitas tidur tetap mampu memperoleh nilai optimal, selama tugas terstruktur telah diselesaikan dengan baik adaptasi fisik remaja yang ditopang oleh motivasi akademis dan konsumsi stimulan (seperti kafein) juga menjadi faktor pemodulasi yang menahan dampak negatif penurunan kognitif akibat kurang tidur terhadap performa belajar harian di sekolah.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh jofa (2025) Temuan utama penelitian ini mengindikasikan adanya pengaruh yang positif dan signifikan antara kualitas tidur terhadap prestasi akademik mahasiswa di Yogyakarta, yang dibuktikan melalui nilai signifikansi regresi linear yang jauh berada di bawah ambang batas 0,05 (α = 5%). Kualitas tidur memberikan kontribusi yang substansial terhadap variasi pencapaian akademik mahasiswa, sementara faktor-faktor lain di luar cakupan penelitian ini turut memberikan pengaruh terhadap prestasi akademik (Jofa et al., 2026).

Temuan ini didukung oleh penelitian (Nazara, 2025) berdasarkan hasil uji uji korelasi Spearman's rank diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,001 < 0,05 dengan koefisien korelasi 0,789, yang mengindikasikan adanya hubungan positif yang kuat dan signifikan antara kualitas tidur dengan prestasi akademik siswa kelas X dan XI di SMAS Bina Siswa Laut Dendang.

Temuan penelitian ini memberikan kesimpulan bahwa institusi pendidikan, khususnya Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), perlu memberikan perhatian terhadap kualitas tidur siswa-siswi sebagai salah satu faktor yang berkaitan dengan prestasi akademik. Oleh karena itu, sekolah dapat mendorong penerapan pola tidur yang sehat melalui edukasi mengenai *sleep hygiene*, sosialisasi pentingnya durasi dan kualitas tidur yang cukup, serta pengaturan jadwal kegiatan belajar yang lebih seimbang agar siswa memiliki waktu istirahat yang memadai. Upaya tersebut diharapkan dapat mendukung proses belajar sehingga prestasi akademik siswa dapat tercapai secara lebih optimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan kualitas tidur dengan prestasi akademik siswa dan siswi di SMK Mandiri 01 Panongan, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk, sedangkan sebagian kecil memiliki kualitas tidur yang baik. Dari aspek prestasi akademik, sebagian besar responden memiliki prestasi akademik dalam kategori baik dan sebagian lainnya berada dalam kategori kurang. Hasil analisis bivariat menggunakan uji Spearman Rank menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan prestasi akademik siswa dan siswi di SMK Mandiri 01 Panongan.

DAFTAR PUSTAKA

Ivananda, R., Muftadi, & Herdalisa, W. (2024). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMK Kesehatan Prima Indonesia. *Bani Saleh Nursing Journal*.

Jofa, N. N., Nuramanah, H. F., Lisdamaiyanti, N., Komunikasi, P. I., Ilmu, F., Mercu, U., & Yogyakarta, B. (2026). *Dampak Kualitas Tidur Terhadap Tingkat Akademik pada Mahasiswa di Yogyakarta*. *2*(1), 188–194.

Kencono, S. L., Napitupulu, Z. A., Abqori, A. Z., Fatiha, A., & Vardia, M. A. (2024). *Hubungan Self-efficacy dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang*. *4*(12), 571–579. https://doi.org/10.17977/10.17977/um070v4i122024p571-579

Mangampa, S. B., & Sarajar, D. K. (2025). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa Pengguna Aplikasi Tiktok Di Sma Negeri 3 Nabire*. *19*(1978), 5371–5380.

Nazara, I. (2025). *Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Prestasi Akademik Pada Siswa Kelas X Dan Xi Di Sma Bina Siswa Laut Dendang*. *2*, 552–559.

Parida, R., Hilinti, Y., & Sianipar, B. K. (2026). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Anak di SMP N 18 Kota Bengkulu Tahun 2025*. *5*(2), 1163–1168.

Sari, R., Dyna, F., & H, A. S. (2026). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Pada Remaja : Systematic Literature Review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, *7*, 2375–2382.

Sasmitha, M. A., & Effendi, L. (2025). *Determinan Kualitas Tidur Remaja Menurut Social Cognitive Theory Model : Tinjauan Pustaka Tahun 2020-2025*. *November*, 263–273.

Copyright©2026: Zahra Hasanah, Garry Vebrian, & Dewi Nur Puspita Sari

Siallagan, A., Ginting, A., & Margaret, T. (2023). Hubungan Penggunaan Media Social Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMK Negeri 2 Tahun 2022. *Innovative: Journal Of Social Science Research*.