

Rahasia sukses belajar pada remaja: Mulailah dengan tidur yang cukup

Mitra Dwi Murti

Program Studi Fisika, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

e-mail: 210604110079@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

Tidur, konsentrasi, belajar, kesehatan, insomnia

Keywords:

Sleep, concentration, study, health, insomnia

ABSTRAK

Tidur merupakan kebutuhan biologis dasar yang sangat penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental. Penelitian telah menunjukkan bahwa kurang tidur dapat memicu berbagai masalah kesehatan, mulai dari gangguan konsentrasi hingga penyakit kronis. Faktor-faktor seperti penggunaan gadget secara berlebihan, stres, dan perubahan gaya hidup modern seringkali mengganggu pola tidur yang sehat. Artikel ini mengkaji pentingnya tidur yang cukup, dampak negatif kurang tidur, serta berbagai faktor yang mempengaruhi kualitas tidur. Selain itu, artikel ini juga menyajikan beberapa solusi praktis untuk mengatasi masalah kurang tidur, seperti menjaga kebersihan lingkungan tidur, mengatur jadwal tidur yang teratur, dan meningkatkan aktivitas fisik.

ABSTRACT

Sleep is a basic biological need that is very important in maintaining physical and mental health. Research has shown that lack of sleep can trigger a variety of health problems, from impaired concentration to chronic disease. Factors such as excessive use of gadgets, stress, and changes in modern lifestyle often interfere with healthy sleep patterns. This article examines the importance of getting enough sleep, the negative impacts of lack of sleep, and various factors that influence sleep quality. Apart from that, this article also presents several practical solutions to overcome the problem of lack of sleep, such as maintaining a clean sleeping environment, setting a regular sleep schedule, and increasing physical activity.

Pendahuluan

Dalam konteks peningkatan kualitas pembelajaran, salah satu kemampuan esensial yang perlu dimiliki remaja adalah keterampilan berpikir kritis. (Indah, 2014) menjelaskan bahwa kemampuan berpikir kritis merupakan kunci penting dalam keberhasilan belajar, karena membantu peserta didik untuk menganalisis informasi secara mendalam, mengevaluasi argumen, serta mengambil keputusan yang tepat dalam proses pembelajaran. Dengan demikian, kemampuan berpikir kritis yang baik tidak hanya ditentukan oleh proses belajar di kelas, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik dan psikis peserta didik. Istirahat yang cukup dari aktivitas fisik yang berlebihan menjadi faktor penting untuk menjaga konsentrasi, ketahanan mental, dan kejernihan berpikir dalam proses pembelajaran.



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Sebagaimana istirahat tidak dapat dipisahkan dari aktivitas fisik, aktivitas kehidupan sehari-hari juga tidak dapat dipisahkan dari aktivitas fisik. Hal ini juga dipengaruhi oleh kebugaran jasmani Anda, dan aktivitas yang Anda lakukan secara teratur dan normal juga mempengaruhi kebugaran jasmani Anda. Kebugaran jasmani adalah seseorang yang mampu menuntaskan tugas rutin tiap hari tanpa merasa lelah, merasa ringan atau enteng, serta mempunyai cadangan tenaga yang dapat dipergunakan atau digunakan sisa waktu untuk keperluan tertentu yang dapat diselesaikan dipahami sebagai kemampuan untuk melakukan aktivitas rutin setiap hari. Oleh sebab itu, peran seseorang adalah melakukan pekerjaan tersebut dengan baik. hasil yang relatif baik (Arasy et al., 2023).

Sebagaimana telah dijelaskan sebelumnya, setelah melakukan berbagai aktivitas, manusia memerlukan waktu untuk memulihkan diri. Istirahat ini sangat penting untuk menjaga Kesehatan tubuh yang sesuai dengan kebutuhan masing-masing individu. Jika kebutuhan akan istirahat ini tidak terpenuhi atau terganggu, maka daya tahan tubuh akan menurun. Gejala yang muncul akibat kurang istirahat antara lain kelelahan, ketidaknyamanan, rasa sakit, penurunan kemampuan fisik dan mental, gangguan emosi, serta kesulitan berkonsentrasi (Arasy et al., 2023).

Tidur merupakan kebutuhan esensial bagi manusia. Selama tidur, tubuh melakukan regenerasi untuk memulihkan energi dan menjaga fungsi optimal organ tubuh. Perubahan dalam jadwal tidur seringkali diakibatkan oleh tuntutan aktivitas harian yang padat. Kurangnya waktu tidur yang cukup bisa mengakibatkan kantuk yang berlebihan di siang hari. (Nilifda et al., 2016) Remaja masa kini seringkali kesulitan mengatur waktu tidur yang cukup. Padatnya aktivitas, termasuk tugas sekolah, kegiatan ekstrakurikuler, dan penggunaan perangkat elektronik, menyebabkan durasi dan kualitas tidur mereka menurun. (Zain & Hanif, 2023)

Durasi tidur yang cukup merupakan faktor penting dalam meningkatkan produktivitas remaja. Kebutuhan tidur bervariasi sesuai usia, mulai dari 14-17 jam untuk bayi baru lahir hingga 8-10 jam untuk remaja. Tidur berperan vital dalam proses pemulihan tubuh, termasuk perbaikan sel-sel otak dan produksi hormon pertumbuhan. Hormon ini tidak hanya mendukung pertumbuhan fisik, tetapi juga berperan dalam regenerasi sel-sel tubuh secara keseluruhan. (Zain & Hanif, 2023)

Remaja memerlukan durasi tidur yang cukup, yaitu sekitar 8-10 jam per hari, untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal. Meskipun demikian, kebutuhan tidur remaja cenderung lebih sedikit dibandingkan anak usia dini. Tidur berperan krusial dalam regenerasi sel otak dan produksi hormon pertumbuhan, yang sangat penting untuk pertumbuhan fisik dan perbaikan sel-sel tubuh. (Ponidjan et al., 2022) Untuk memperbaiki pola tidur, tetapkan waktu tidur yang konsisten, yaitu antara pukul 9-12 malam. Dengan durasi tidur 7-8 jam, Anda akan bangun lebih pagi. Gunakan waktu pagi untuk kegiatan produktif seperti belajar. Latih tubuh dengan olahraga rutin di sore hari. Kurangi konsumsi kafein dan nikotin, terutama menjelang tidur. Pastikan kamar tidur Anda nyaman dan tenang. Hindari tidur siang yang terlalu lama, kecuali jika memang

sangat diperlukan. Dengan konsistensi, tubuh Anda akan terbiasa dengan jadwal tidur yang baru.(Kelas et al., 2021)

Pada penelitian yang dilakukan (Mujazi & Zulfa, 2021) Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara kebiasaan pola tidur yang buruk dengan konsentrasi belajar siswa didik. Remaja yang bergantung pada gadget yang tinggi memiliki peluang 3.110 kali lebih besar untuk mengalami kualitas tidur yang buruk. Penelitian ini melibatkan 65 responden dan menunjukkan bahwa 50.8% peserta didik memiliki pola tidur yang buruk, dan 52.3% memiliki konsentrasi belajar yang rendah. P-Value yang diperoleh adalah 0.001, yang lebih kecil dari 0.05, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan signifikan antara pola tidur dan konsentrasi belajar.

Sementara menurut penilian yang dilakukan oleh (Kelas et al., 2021) Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara pola tidur dengan konsentrasi belajar siswa di kelas Xd MA Al - Qodiri 1 Jember. Dari 40 siswa yang diteliti, 30 responden (75%) mengalami gangguan pola tidur, sedangkan 10 responden (25%) tidak mengalami gangguan pola tidur. Selain itu, 6 siswa (60%) mengalami gangguan konsentrasi belajar, sementara 4 siswa (40%) tidak mengalami gangguan konsentrasi belajar. Hasil analisis data menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan p-value 0,008 dengan $\alpha = 0,05$, sehingga H_1 diterima, yang berarti ada hubungan pola tidur dengan konsentrasi belajar.

Pembahasan

Tidur merupakan kebutuhan biologis fundamental bagi manusia yang berperan krusial dalam menjaga keseimbangan homeostasis tubuh. Proses ini memungkinkan tubuh untuk beristirahat, memulihkan energi, dan melakukan perbaikan jaringan. Selain itu, tidur juga sangat penting untuk kesehatan mental, mengingat perannya dalam mengkonsolidasikan memori, mengatur emosi, dan meningkatkan kemampuan kognitif.

Tidur merupakan kebutuhan biologis fundamental bagi manusia yang berperan krusial dalam menjaga keseimbangan homeostasis tubuh. Proses ini memungkinkan tubuh untuk beristirahat, memulihkan energi, dan melakukan perbaikan jaringan. Durasi tidur juga memiliki hubungan yang signifikan dengan asupan makan, aktivitas fisik, serta kejadian obesitas pada seseorang, sehingga pola tidur yang baik menjadi faktor penting dalam menjaga kesehatan dan mencegah risiko obesitas(Rachmawati et al., 2021). Lebih lanjut, durasi tidur juga memiliki andil penting dalam menjaga kesehatan mental, karena tidur yang berkualitas membantu mengkonsolidasikan memori, mengatur emosi, dan meningkatkan kemampuan kognitif.

Namun, akibat kurang tidur atau sering begadang, tubuh dan pikiran mengalami berbagai gangguan, salah satunya adalah gangguan pada pola tidur normal. Kondisi ini dapat meningkatkan risiko penyakit jantung dan pembuluh darah, melemahkan sistem kekebalan tubuh, serta memicu gangguan mental seperti depresi dan kecemasan(Savero et al., 2023).

Insomnia menjadi masalah yang seringkali terjadi di usia remaja dan dewasa muda. Penggunaan teknologi yang marak, terutama gadget, menjadi salah satu faktor utama penyebabnya. Cahaya biru yang dipancarkan oleh layar gadget menghambat produksi melatonin, hormon tidur, sehingga sulit bagi tubuh untuk rileks. Selain itu, stimulasi

mental yang terus-menerus dari aktivitas di dunia maya membuat otak tetap aktif. Untuk mengatasi masalah ini, penting bagi individu untuk membatasi penggunaan gadget sebelum tidur, menciptakan lingkungan tidur yang kondusif, dan jika diperlukan, berkonsultasi dengan profesional. (Kristiyani et al., 2022)

Setelah memahami dampak buruk kurang tidur, langkah selanjutnya adalah mencari solusi untuk mengatasi masalah ini. Penting bagi individu untuk mengetahui penyebab yang mendasarinya dan berkonsultasi dengan dokter jika diperlukan. Salah satu dampak langsung dari kurang tidur adalah terganggunya konsentrasi. Konsentrasi belajar merupakan kunci keberhasilan dalam proses pembelajaran. Kemampuan untuk memusatkan pikiran dan perhatian pada materi pelajaran secara optimal akan sangat membantu peserta didik dalam menyerap informasi dengan baik. (Saputra et al., 2025) menegaskan bahwa hasil belajar siswa sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal seperti motivasi dan kesiapan, maupun eksternal seperti metode pengajaran dan lingkungan, sehingga gangguan konsentrasi akibat kurang tidur dapat menjadi salah satu penghambat utama dalam pencapaian prestasi belajar.

Sayangnya, banyak faktor yang dapat mengganggu konsentrasi belajar, seperti lingkungan yang bising, gangguan dari teman sebaya, atau masalah pribadi. Ketika konsentrasi terganggu, proses belajar menjadi tidak efektif dan dapat berdampak pada prestasi akademik (Mujazi & Zulfa, 2021). Setelah memahami dampak negatif kurang tidur terhadap kemampuan kognitif, khususnya konsentrasi belajar, langkah selanjutnya adalah mencari solusi yang efektif untuk memperbaiki pola tidur.

Berdasarkan teori yang ada, kesehatan mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap konsentrasi belajar. Salah satu cara untuk tetap sehat adalah dengan menjaga jadwal tidur yang tepat. Gangguan tidur dapat ditangani dengan beragam metode, termasuk perubahan kebiasaan tidur, terapi perilaku, dan penggunaan obat-obatan. Melatonin, hormon yang mengatur ritme sirkadian, menjadi sorotan karena potensinya dalam memperbaiki kualitas tidur tanpa efek samping yang signifikan. Terutama pada anak-anak, di mana kadar melatonin alami menurun drastis, suplemen melatonin telah terbukti efektif dalam mempercepat waktu tidur dan meningkatkan kualitas tidur. (Pediatri et al., 2004)

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Baso et al., 2018) Untuk remaja, sangat penting untuk meningkatkan tingkat aktivitas fisik dengan berolahraga selama 30 hingga 60 menit setiap hari. Aktivitas fisik ini tidak hanya berpengaruh positif pada kualitas tidur, tetapi juga memberikan berbagai manfaat kesehatan. Beberapa jenis olahraga yang bisa dilakukan meliputi aerobik, latihan kekuatan otot (seperti sit-up, berenang, push-up), serta latihan yang meningkatkan kekuatan tulang (seperti lari, jogging, basket, sepak bola, voli, dan lainnya). Bagi remaja yang jarang berolahraga, aktivitas fisik dapat ditingkatkan dengan melakukan pekerjaan rumah tangga seperti menyapu, memasak, mengepel, atau mencuci. Remaja yang sudah memiliki kualitas tidur yang baik harus berusaha untuk mempertahankannya. Sementara itu, bagi mereka yang mengalami tidur buruk, sangat penting untuk menerapkan kebiasaan tidur yang sehat, termasuk memastikan durasi tidur yang optimal antara 7 hingga 8 jam per malam.

Selain contoh-contoh di atas, ajaran Islam juga menekankan pentingnya tidur yang cukup dan menjaga keseimbangan antara bekerja dan beristirahat. Rasulullah SAW merupakan teladan terbaik dalam manajemen waktu tidur. Beliau selalu tidur sesuai dengan kebutuhan tubuhnya dan tidak pernah menolak untuk beristirahat saat tubuhnya memerlukannya. Prinsip ini mencerminkan sikap tengah yang diajarkan oleh Rasulullah, yaitu tidak berlebihan (ifrat) dan tidak pula meremehkan atau mengurangi (tafrith) waktu istirahat. Konsep ini sejalan dengan ajaran Islam yang menekankan kesehatan holistik, yang mencakup keseimbangan antara kesehatan fisik, mental, dan spiritual.. (Zain & Hanif, 2023)

Menurut penelitian yang dilakukan (Rokmanah et al., 2023), berikut cara mempengaruhi kualitas tidur Anda:

1. Tetapkan waktu tidur yang konsisten: Pertahankan rutinitas tidur yang teratur untuk membantu mengatur ritme sirkadian tubuh dan mendukung pemulihan tidur yang cukup.
2. Batasi penggunaan gadget: Membatasi waktu penggunaan gadget sangat penting, terutama sebelum tidur, untuk mencegah kecanduan dan gangguan pada kualitas tidur.
3. Lakukan aktivitas fisik secara rutin: Kebiasaan berolahraga secara teratur membantu anak mengeluarkan energi berlebih, sehingga tidur mereka menjadi lebih nyenyak dan berkualitas.
4. Hindari makan dan minum sebelum tidur: Anak-anak sebaiknya tidak makan atau minum menjelang waktu tidur untuk mencegah gangguan pencernaan dan tidur yang terganggu.
5. Ciptakan lingkungan tidur yang nyaman: Pastikan tempat tidur nyaman, pencahayaan yang cukup, dan suhu kamar yang sesuai agar anak merasa nyaman saat tidur.
6. Terapkan kebiasaan tidur yang menenangkan: Aktivitas seperti membaca atau mendengarkan musik yang menenangkan bisa membantu anak rileks dan mempersiapkan diri untuk tidur.
7. Buat tidur menjadi pengalaman yang menyenangkan: Ajak anak untuk memilih perlengkapan tidur favoritnya, seperti seprai dan bantal, agar tidur menjadi pengalaman yang menyenangkan.
8. Jangan gunakan tidur sebagai bentuk hukuman: Hindari menjadikan tidur sebagai hukuman, karena hal ini bisa menciptakan asosiasi negatif terhadap waktu tidur.
9. Pastikan komunikasi tetap terbuka: Dorong anak untuk berbicara tentang perasaan dan kekhawatirannya terkait tidur, termasuk pengaruh game online, agar mereka merasa didengar.
10. Contohkan kebiasaan tidur yang sehat: Sebagai orang tua, tunjukkan sikap yang baik dengan menghargai tidur yang cukup, sehingga anak bisa meniru pola tidur yang sehat.

11. Berikan pujian atas kebiasaan tidur yang baik: Berikan apresiasi kepada anak saat mereka menunjukkan kebiasaan tidur yang positif, seperti tidur dengan nyenyak dan teratur.

Kesimpulan dan Saran

Tidur merupakan kebutuhan esensial bagi manusia. Selama tidur, tubuh melakukan regenerasi untuk memulihkan energi dan menjaga fungsi optimal organ tubuh. Perubahan dalam jadwal tidur seringkali diakibatkan oleh tuntutan aktivitas harian yang padat. Kurangnya waktu tidur yang cukup bisa mengakibatkan kantuk yang berlebihan di siang hari. Konsentrasi belajar merupakan kunci keberhasilan dalam proses pembelajaran. Kemampuan untuk memusatkan pikiran dan perhatian pada materi pelajaran secara optimal akan sangat membantu peserta didik dalam menyerap informasi dengan baik. Remaja, dengan tuntutan akademik dan sosial yang tinggi, seringkali mengorbankan waktu tidur demi menyelesaikan tugas atau bersosialisasi. Padahal, tidur yang cukup sangat penting untuk mendukung pertumbuhan fisik dan kognitif pada masa remaja. Kurang tidur dapat menyebabkan penurunan prestasi akademik, gangguan konsentrasi, perubahan mood yang drastis, dan peningkatan risiko kecelakaan. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk memprioritaskan tidur yang cukup agar dapat belajar secara efektif dan menjalani kehidupan yang sehat.

Daftar Pustaka

- Arasy, F. A., Maulid, A. S., Muhimaturrohman, S., Akmal, M. R. N., & Miftah, Y. El. (2023). Upaya Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Siswa Remaja Sma Negeri 18 Garut Dengan Berolahraga. *Jurnal Jendela Inovasi Daerah*, 6(1), 110–123. <https://doi.org/10.56354/jendelainovasi.v6i1.139>
- Baso, M. C., Langi, F. L. F. G., & Sekeon, S. A. S. (2018). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado. *Jurnal Kemas*, 7(5), 5–10.
- Indah, R. N. (2014). *Implementasi berpikir kritis sebagai kunci sukses belajar*. <http://repository.uin-malang.ac.id/668/>
- Kelas, D. I., Ma, X., & Qodiri, A. L. (2021). *Potter dan Perry. 2016. Kebutuhan tidur manusia, Grawirasindo, Jakarta*. 15–24.
- Kristiyani, A., Belu, C. A., Nono, A. J., Ismiyarti, I., & Alvanes, T. (2022). Penyuluhan Kesehatan Tentang Insomnia. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Kesehatan (JPKMK)*, 2(4), 42–49.
- Mujazi, & Zulfa, N. A. (2021). Hubungan Pola Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Peserta Didik Di Sdn Kembangan Utara 06 Pagi. *Seminar Nasional Ilmu Pendidikan Dan Multi Disiplin 4*, 1(1), 489.
- Nilifda, H., Nadjmir, N., & Hardisman, H. (2016). Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 FK Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(1), 243–249. <https://doi.org/10.25077/jka.v5i1.477>
- Pediatri, S., Sekartini, R., & Divisi Tumbuh Kembang Pediatri Sosial Departemen Ilmu Kesehatan, S. (2004). Masalah Tidur pada Anak Masalah Tidur pada Anak

- Masalah Tidur pada Anak Masalah Tidur pada Anak Masalah Tidur pada Anak MF Conny Tanjung, Rini Sekartini. 138 *Sari Pediatri*, 6(3), 138–142.
- Ponidjan, T. S., Rondonuwu, E., Ransun, D., Warouw, H. J., & Raule, J. H. (2022). Kualitas Tidur Sebagai Faktor Yang Berimplikasi Pada Konsentrasi Dan Motivasi Belajar Anak Remaja. *E-PROSIDING SEMNAS Dies Natalis 21 Poltekes Kemenkes Manado*, 49–58.
- Rachmawati, E., Firdaningrum, N. E., & Agoes, A. (2021). Hubungan antara durasi tidur dengan asupan makan, aktivitas fisik dan kejadian obesitas pada mahasiswa program studi Pendidikan Dokter UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. *Journal of Islamic Medicine*, 5(1), 9–19. <http://repository.uin-malang.ac.id/8651/>
- Rokmanah, S., Pd, M., Syachruraji, A., Putri, A. N., & Artikel, S. (2023). Upaya Meningkatkan Kualitas Tidur Anak-Anak Sekolah Dasar Dalam Era Game Online. *Jurnal on Education*, 6(2), 9947–9952.
- Saputra, D., Wargadinata, W., & Fikri, S. (2025). STUDI PUSTAKA TENTANG FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI HASIL BELAJAR SISWA. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(02), 399–408. <http://repository.uin-malang.ac.id/24064/>
- Savero, N., Sayidah, S., Ismah, Q., Firas Tharafa, G., Pawestri, R. V., & Herawati, L. (2023). Faktor-faktor yang berkaitan dengan prevalensi kurang tidur pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. *Jurnal Analis*, 2(2), 146–153.
- Zain, M. A., & Hanif, M. I. (2023). Optimalisasi Manajemen Waktu Tidur Demi Meningkatkan Produktivitas Remaja Dengan Pendekatan Kesehatan Dan Nilai-Nilai Islam. *Jurnal Bintang Manajemen (JUBIMA)*, 1(4), 153–161.