

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Lokasi Penelitian

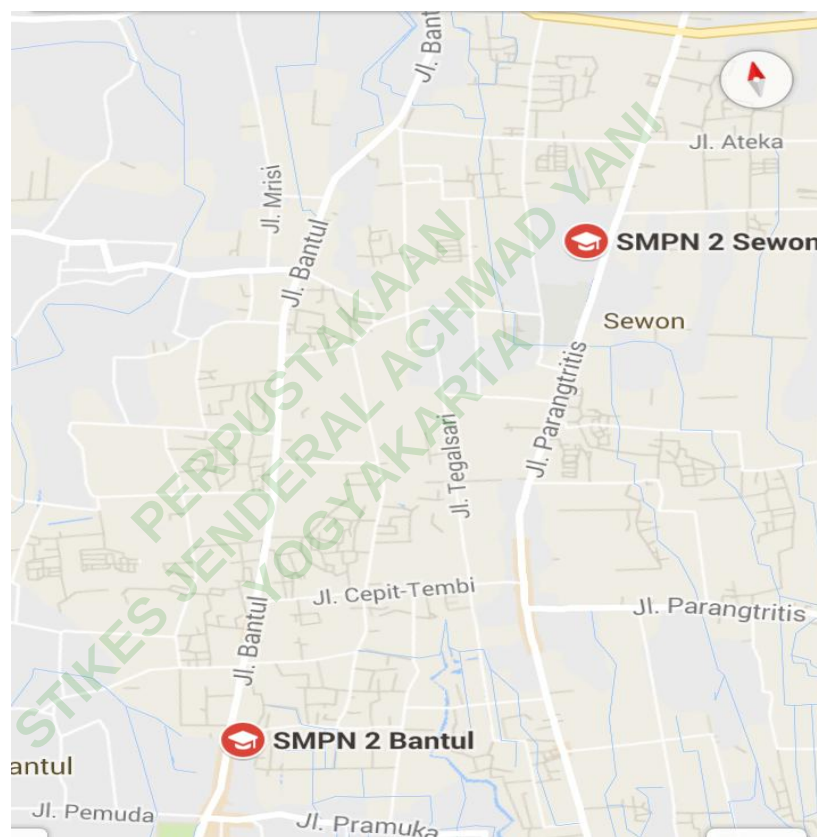
SMPN 2 Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta berdiri pada tanggal 25 Oktober 1977, sekolah ini sudah 3 kali mengalami perubahan nama, mulai dari SMPN 3 Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta, SLTP 2 Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta, dan terakhir SMPN 2 Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta. lokasi sekolah ini terletak di Jl. Raya Bantul No.2/III Melikan Lor Bantul, Yogyakarta dengan luas tanah yaitu 5.086 m². Pada tanggal 27 Mei 2006 di Yogyakarta dan sekitarnya mengalami gempa bumi yang merusakkan bangunan-bangunan termasuk gedung SMPN 2 Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta, kemudian dibangun kembali atas bantuan dari Pemerintah Jepang (JICA), Dewan Sekolah, dan Pemerintah.

SMPN 2 Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta memiliki jumlah siswa sebesar 472 siswa, terdapat 18 kelas dan setiap angkatan memiliki 6 kelas dengan didukung oleh 37 orang tenaga guru. Di sekolah ini memiliki fasilitas sekolah antara lain ruangan kelas, ruang perpustakaan, laboratorium Ilmu Pengetahuan Alam (IPA), laboratorium komputer, laboratorium bahasa, ruang tata usaha, ruang Unit Kesehatan Sekolah (UKS), ruang media, mushola, ruang nonmuslim, ruang musik, parkir, kantin, lapangan olah raga, dan ruang penunjang. Di sekolah ini juga memiliki kegiatan ekstrakurikuler diantaranya: pramuka, Palang Merah Remaja (PMR), ansamble musik, paduan suara, seni baca Al-Qur'an, sepak bola, bola *volly*, *basket*, batik, seni tari, karawitan, hadroh, jurnalistik, dan karya ilmiah remaja.

Setiap sekolah memiliki tata tertib sendiri, termasuk juga di SMPN 2 Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta ini, setiap pelanggaran pasti akan dikenai sanksi baik siswa maupun guru. Siswa yang bermasalah akan diproses oleh guru bimbingan dan konseling (BK), misalnya siswa yang

kedapatan sedang merokok, oleh guru BK akan diproses dan dibuatkan surat panggilan untuk kedua orangtuanya. Selain itu, di sekolah ini memiliki jadwal khusus tiap kelas untuk bimbingan konseling (BK). Hal ini dapat memecahkan masalah siswa yang dialami selama sekolah di SMPN 2 Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta.

Untuk denah lokasi penelitian dapat dilihat pada gambar 4.1 sebagai berikut:



Gambar 4.1 Denah Lokasi Penelitian SMPN 2 Bantul
Daerah Istimewa Yogyakarta

2. Gambaran Karakteristik Responden

Karakteristik siswa SMPN 2 Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta disajikan pada tabel berikut:

Tabel 4.1 Karakteristik Siswa berdasarkan Jenis Kelamin, Umur, dan Pekerjaan Orang Tua di SMPN 2 Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta pada Bulan Mei 2016

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	63	35,0
Perempuan	117	65,0
Umur		
12 tahun	16	8,9
13 tahun	89	49,4
14 tahun	75	41,7
Pekerjaan Orang Tua		
Profesional	17	9,4
Buruh	47	26,1
TNI	9	5,0
POLRI	7	4,0
Wiraswasta	39	25,0
PNS	35	19,4
Karyawan Swasta	20	11,1
Total Responden	180	100

Sumber: data primer tahun 2016

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa responden yang paling banyak yaitu perempuan dengan jumlah 117 orang (65,0%), dan laki-laki 63 orang (35,0%). Umur siswa sebagian besar 13 tahun berjumlah 89 orang (49,4%), dan yang paling sedikit berumur 12 tahun berjumlah 16 orang (8,9%). Pekerjaan orang tua siswa sebagian besar adalah Buruh sebanyak 47 orang (26,1%).

3. Prestasi Belajar Siswa

Hasil penelitian terhadap prestasi belajar siswa SMPN 2 Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta disajikan pada Tabel berikut:

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Prestasi Belajar Siswa di SMPN 2 Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta pada Bulan Mei 2016

Prestasi Belajar Siswa	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	75	41,6
Cukup	100	55,6
Rendah	5	2,8
Total	180	100

Sumber: data primer tahun 2016

Berdasarkan Tabel 4.2 di atas menunjukkan distribusi frekuensi prestasi belajar siswa di SMPN 2 Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta yang memiliki prestasi cukup sebanyak 100 orang (55,6%), dan yang memiliki prestasi rendah sebanyak 5 orang (2,8%).

4. Kualitas Tidur Siswa

Hasil penelitian terhadap kualitas tidur siswa di SMPN 2 Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta disajikan pada Tabel berikut:

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Siswa di SMPN 2 Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta pada Bulan Mei 2016

Kualitas Tidur	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kualitas tidur baik	92	51,1
Kualitas tidur buruk	88	48,9
Total	180	100

Sumber: data primer tahun 2016

Berdasarkan Tabel 4.3 di atas menunjukkan sebagian besar siswa SMPN 2 Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta memiliki kualitas tidur baik dengan jumlah 92 orang (51,1%), dan memiliki kualitas tidur buruk yaitu 88 orang (48,9%).

5. Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Prestasi Belajar Siswa

Hasil analisis data hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar siswa di SMPN 2 Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta disajikan pada Tabel berikut:

Tabel 4.4 Tabulasi Silang Hasil Uji Statistik *Kendall's Tau* antara Kualitas Tidur dengan Prestasi Belajar Siswa di SMPN 2 Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun 2016

Tingkat Kualitas Tidur	Prestasi Belajar						Total	<i>p-value</i> 0,004
	Baik		Cukup		Rendah			
	n	%	n	%	n	%		
Kualitas Tidur Baik	47	26,1	44	24,4	1	0,6	92	
Kualitas Tidur Buruk	28	15,6	56	31,1	4	2,2	88	
Total	75		100		5		180	

Sumber: data primer tahun 2016

Tabel 4.4 menunjukkan siswa yang memiliki kualitas tidur baik sebagian besar memiliki prestasi belajar baik sebanyak 47 orang (26,1%). Adapun siswa yang memiliki kualitas tidur baik ternyata memiliki prestasi belajar yang rendah sebanyak 1 orang (0,6%). Siswa yang memiliki kualitas tidur buruk

ternyata sebagian besar juga memiliki prestasi belajar yang cukup yaitu sebanyak 56 orang (31,1%), dan yang memiliki prestasi belajar yang rendah sebanyak 4 orang (2,2%).

Hasil perhitungan statistik menggunakan uji *kendall's Tau* seperti yang disajikan pada Tabel 4.4 diperoleh *p-value* sebesar $0,004 < \alpha(0,05)$, sehingga dapat disimpulkan ada hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar siswa di SMPN 2 Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta. Untuk mengetahui keeratan hubungan tersebut dilakukan dengan melihat nilai koefisien korelasi. Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,207 menunjukkan keeratan hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar siswa SMPN 2 Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta adalah rendah karena terletak pada rentang koefisien korelasi 0,200- 0,399.

B. Pembahasan

1. Prestasi Belajar Siswa.

Hasil ini menunjukkan bahwa prestasi belajar di SMPN 2 Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta sebagian besar adalah cukup sebanyak 100 orang (55,6%). Hasil penelitian ini sesuai dengan Panangian *et al.* (2013) yang menunjukkan bahwa presentasi siswa sebagian besar berprestasi tinggi (63,8%). Penelitian yang dilakukan oleh Hanafi *et al.* (2016), menunjukkan bahwa, prestasi belajar mahasiswa sebagian besar baik (53%).

Prestasi belajar dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, faktor eksternal terdiri dari lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat. Lingkungan keluarga juga sangat berperan dalam memengaruhi prestasi belajar siswa, hal ini dapat dilihat dari pekerjaan orangtua yang sebagian besar buruh sebanyak 26,1%. Menurut Slameto (2013), kondisi lingkungan keluarga sangat menentukan keberhasilan belajar seseorang diantaranya ialah adanya hubungan yang harmonis diantara anggota keluarga, adanya perhatian yang besar dari orang tua terhadap perkembangan proses belajar dan pendidikan anak-anaknya, suasana lingkungan rumah yang cukup tenang, tersedianya fasilitas tempat dan peralatan belajar. Hal ini sesuai dengan pendapat Panangian *et al.* (2013),

bahwa faktor lingkungan dan sosial ekonomi keluarga sangat berperan penting dalam mencapai prestasi belajar yang baik.

Faktor internal dapat juga memengaruhi prestasi belajar. Faktor internal terdiri dari faktor jasmaniah, psikologis, dan kelelahan. Kelelahan salah satu faktor kesehatan. Kelelahan dapat dibagi menjadi tiga faktor, yaitu kelelahan indra, fisik, dan mental. Dari ketiga faktor tersebut dapat diatasi dengan mengonsumsi makanan dan minuman yang bergizi, pola makan yang teratur, istirahat yang cukup, dan tidur yang optimal. Pada penelitian ini kesehatan dapat dilihat dari kualitas tidur siswa, karena dengan kualitas tidur yang kurang dapat memengaruhi suasana hati, kewaspadaan, energi, dan konsentrasi. Hal ini sesuai dengan teori Slameto (2013), sehat berarti dalam keadaan baik segenap badan beserta bagian-bagiannya atau bebas dari penyakit. Kesehatan seseorang akan berpengaruh terhadap belajarnya. Proses belajar akan terganggu jika kondisi kesehatan seseorang terganggu, selain itu akan cepat lelah, kurang bersemangat, mudah pusing, mengantuk, kurang darah, stressor, ataupun ada gangguan-gangguan kelainan fungsi alat inderanya serta tubuhnya, sehingga dapat memengaruhi cara berfikir belajar siswa dalam meningkatkan prestasi belajarnya. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Kusumaningrum (2013), yang menunjukkan bahwa stressor dan cara belajar siswa memiliki peran penting dalam meningkatkan prestasi belajar.

2. Kualitas tidur

Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar siswa SMPN 2 Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta memiliki kualitas tidur baik yaitu sebanyak 92 orang (51,1%), dan tidak jauh berbeda dengan siswa yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 88 orang (48,9%). Hasil penelitian ini sesuai dengan yang dilakukan Panangian *et al.* (2013), bahwa sebagian besar siswa memiliki kualitas tidur yang cukup dan memiliki prestasi yang tinggi yaitu sebanyak 57 siswa (49,1%). Penelitian yang dilakukan oleh Hanafi *et al.* (2016), bahwa sebanyak 51 mahasiswa (65%) memiliki kualitas tidur baik dan prestasi akademik yang baik. Menurut Nashori dan diana (2005), tidur adalah aktivitas

terpenting manusia. Bila aktivitas ini dapat dijalani seseorang dengan baik, maka efeknya akan mengenai berbagai dimensi kehidupan seseorang di waktu terjaga. Tidur memiliki pengaruh terhadap kewaspadaan, energi, konsentrasi, kecekatan reaksi, mempengaruhi suasana hati, dan kesehatan yang prima.

Hasil penelitian yang dilakukan di SMPN 2 Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta, sebanyak 88 siswa (48,9%) memiliki kualitas tidur buruk dengan rata-rata usia remaja 12-14 tahun dan kualitas tidurnya kurang dari 6 jam. Hal itu menandakan bahwa siswa belum bisa memperhatikan kualitas tidurnya. Menurut Potter & Perry (2009), sebagian besar umat manusia mengalami kualitas tidur yang kurang optimal, terutama pada masa remaja. Masa remaja merupakan periode perkembangan dimana individu mengalami perubahan dari masa kanak-kanak menuju masa remaja, biasanya diantara usia 12-21 tahun. Sejalan dengan penelitian Panangian *et al.* (2013), bahwa pada masa remaja terjadi perubahan pergeseran irama sirkadian sehingga jam tidur pun bergeser akibat perubahan hormonal.

Dari hasil kuesioner didapatkan bahwa siswa mengalami gangguan tidur pada malam hari yang membuat kualitas tidur siswa berkurang, seperti siswa yang akan menghadapi ujian sekolah, terbangun pada malam hari karena kedinginan, faktor lingkungan keluarga, maupun alat komunikasi. Berdasarkan hasil penelitian siswa yang memiliki kualitas tidur buruk ternyata memiliki prestasi belajar yang baik sebanyak 28 (15,6%), cukup sebanyak 56 siswa (31,1%), dan prestasi rendah sebanyak 4 orang (2,2%). Dilihat dari pekerjaan orangtua sangat berperan penting dalam meningkatkan prestasi belajar siswa, orangtua yang terlalu sibuk dengan pekerjaan terkadang perhatian terhadap anak kurang. Hal ini sesuai dengan pendapat Slameto (2013), bahwa faktor-faktor yang memengaruhi prestasi belajar adalah faktor eksternal yaitu lingkungan keluarga.

Sebagian besar siswa di SMPN 2 Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta menyadari bahwa dengan memerhatikan kualitas tidur yang baik dan teratur, dapat meningkatkan kondisi kesehatan, dan meningkatkan konsentrasi minat dalam belajar. Dalam penelitian ini siswa yang memiliki kualitas tidur yang

baik dan memiliki prestasi yang baik sebanyak 47 orang (26,1%). Hasil penelitian ini sesuai dengan dilakukan oleh Hanafi *et al.* (2016), bahwa ada hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa FK Universitas Andalas. Disamping itu, penelitian ini sejalan dengan Panangian *et al.* (2013), yang membuktikan bahwa siswa yang memiliki kualitas tidur yang cukup mempunyai prestasi belajar yang baik. Penelitian ini juga sejalan dengan yang dilakukan Susi (2014), bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola tidur dengan prestasi belajar Mahasiswa Keperawatan di UNAI Bandung.

3. Keeratan Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Prestasi Belajar Siswa

Hasil menunjukkan bahwa dari uji *Kendall's Tau* diperoleh $p=0,004$ ($p<0,05$), sehingga memberikan kesimpulan bahwa ada hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar siswa di SMPN 2 Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,207 menunjukkan keeratan hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar siswa di SMPN 2 Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta adalah rendah karena terletak pada rentang koefisien korelasi 0,200-0,399.

Pada Tabel 4.4 hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar di atas didapatkan bahwa siswa yang mempunyai kualitas tidur baik dan memiliki prestasi baik 47 siswa. Hal ini menggambarkan bahwa seseorang yang mempunyai kualitas tidur yang baik maka akan memiliki prestasi yang baik, dan ini sejalan dengan fungsi tidur itu sendiri bahwa kualitas tidur yang baik dapat menjaga kesehatan mental, emosional, konsentrasi yang baik, mengurangi stress, dan lain-lain. Tidur membawa kembali aktivitas dan keseimbangan tubuh menuju level normal, pada seseorang dewasa sehat denyut jantung normal berkisar 70-80 kali per menit, ketika tidur akan turun menjadi sekitar 60 kali per menit atau bahkan lebih rendah. Hal ini menunjukkan dalam kondisi tidur kerja jantung lebih ringan 10-20 kali lebih sedikit setiap menitnya, selama kondisi tidur, otot skelet akan berelaksasi secara progresif sehingga akan menyimpan energi lebih banyak untuk proses seluler yang penting (Potter & Perry, 2009).

Pada Tabel 4.4 didapatkan juga siswa yang memiliki kualitas tidur buruk dan mempunyai prestasi yang baik sebanyak 28 siswa. Hal ini disebabkan tersedianya sarana dan prasana yang mendukung untuk memudahkan para siswa dalam proses belajar, apa yang dibutuhkan oleh siswa semuanya sudah cukup terpenuhi dengan fasilitas yang sudah disediakan di sekolah, sehingga dapat membantu perkembangan pendidikan siswa dan para siswa dapat belajar secara efektif.

Siswa yang mempunyai kualitas tidur yang baik dan memiliki prestasi belajar yang rendah sebanyak 1 siswa, hal ini disebabkan oleh minat siswa itu untuk belajar kurang, sedangkan siswa yang mempunyai kualitas tidur yang buruk dan memiliki prestasi belajar buruk sebanyak 4 orang. Seseorang dengan kualitas tidur yang buruk menunjukkan keadaan yang buruk saat beraktivitas di siang hari, kelelahan, perasaan yang sensitif secara emosional, konsentrasi yang buruk, dan penurunan kemampuan beraktivitas (Berman *et al.*, 2008).

Keeratan hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar yang rendah disebabkan kualitas tidur bukan merupakan faktor satu-satunya yang memengaruhi prestasi belajar, karena masih terdapat faktor yang memengaruhi prestasi belajar seperti faktor internal yaitu jasmaniah (penglihatan, pendengaran, dll.), faktor psikologis (intelekuensi, perhatian, minat belajar, motif, dan kematangan) dan faktor eksternal yaitu faktor sosial di sekolah (sistem di sekolah, status sosial siswa, interaksi guru murid), faktor keluarga (cara orang tua mendidik, keadaan keluarga, keadaan ekonomi keluarga, dan kebudayaan), faktor sekolah (alat-alat pelajaran, kurikulum, waktu sekolah, interaksi guru, dan murid), dan faktor lingkungan masyarakat (teman bergaul, kegiatan di luar sekolah, cara hidup lingkungan keluarga) Slameto (2013).

C. Keterbatasan Penelitian

1. Penelitian ini hanya melihat kualitas tidur berdasarkan kuesioner yang diberikan kepada responden tanpa melakukan intervensi apapun.
2. Dalam penelitian ini, menggunakan nilai rata-rata satu semester kenaikan kelas terakhir siswa, sehingga tidak dapat mencerminkan prestasi belajar setiap semester.

PERPUSTAKAAN
STIKES JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA