



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/woph/article/view/woph5118>

HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN INTERNET DAN KUALITAS TIDUR DENGAN
KONSENTRASI BELAJAR SISWA MA DARUL ULUM

^KSt. Syakirah¹, Muhammad Khidri Alwi², Andi Mansur Sulolipu³, Nur Ulmy Mahmud⁴, Yuliaty⁵

^{1,2,4}Peminatan Epidemiologi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

³Peminatan Promosi Kesehatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

⁵Peminatan Kesehatan dan Keselamatan Kerja, Fakultas Kesehatan Masyarakat,
Universitas Muslim Indonesia

Email Penulis Korespondensi (^K): syakirahhalim08@gmail.com

syakirahhalim08@gmail.com¹, khidrialwi97@gmail.com², amsulolipu@gmail.com³,

nurulmymahmud@yahoo.com⁴, yulie.akib47@gmail.com⁵

ABSTRAK

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2019-2020 menyebutkan bahwa penetrasi penggunaan internet di Indonesia sekitar 73,3 persen dari populasi atau setara dengan 196,7 juta pengguna. Seperti yang disampaikan oleh Sari (2021) dampak negatif dari penggunaan media sosial pada siswa adalah dapat mengganggu proses belajar mengajar di sekolah, yang menyebabkan konsentrasi siswa terpecah sama dengan kualitas tidur. Survei *National Sleep Foundation* (NSF) di Amerika, orang-orang yang mengaku punya kesulitan tidur dilaporkan lebih sulit berkonsentrasi, sulit menyelesaikan sejumlah tugas, serta sedikit menjadi emosional. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan internet dan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada siswa Madrasah Aliyah (MA) Darul Ulum Amessangeng Maros. Jenis penelitian adalah penelitian kuantitatif dengan metode *Cross-Sectional Study*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa MA Darul Ulum Amessangeng Maros, sebanyak 150 siswa dengan menggunakan teknik *Simple Random Sampling* yang jumlah sampelnya sebanyak 108 orang siswa. Metode analisis data menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan internet tidak berhubungan dengan konsentrasi belajar yaitu ($p = 0,733 > \alpha = 0,05$). Sedangkan kualitas tidur berhubungan dengan konsentrasi belajar yaitu ($p = 0,044 < \alpha = 0,05$). Penelitian ini menyarankan kepada para siswa yang memiliki konsentrasi belajar baik agar mempertahankan kebiasaan tersebut dan siswa yang memiliki konsentrasi belajar buruk agar lebih berusaha untuk fokus pada pelajaran.

Kata kunci : Internet; kualitas tidur; konsentrasi; siswa

PUBLISHED BY :

Pusat Kajian dan Pengelola Jurnal Fakultas
Kesehatan Masyarakat UMI

Address :

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)
Makassar, Sulawesi Selatan.

Email :

jurnal.woph@umi.ac.id

Article history :

Received : 17 Juni 2022

Received in revised form : 25 Juni 2022

Accepted : 28 Januari 2024

Available online : 27 Februari 2024

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



ABSTRACT

The Association of Indonesian Internet Service Providers (APJII) in 2019-2020 stated that the penetration of internet usage in Indonesia was around 73.3 percent of the population or equivalent to 196.7 million users. As stated by Sari (2021), the negative impact of using social media on students is that it can disrupt the teaching and learning process in schools which causes students' concentration to be divided as well as the quality of sleep. According to a National Sleep Foundation (NSF) survey in America, people who claimed to have trouble sleeping reported more difficulty concentrating, had difficulty completing a number of tasks, and became less emotional. The purpose of this study was to determine the relationship between the intensity of internet use and sleep quality with learning concentration in students of Madrasah Aliyah (MA) Darul Ulum Amessangeng Maros. This type of research is quantitative research with the method of Cross-Sectional Study. The population in this study were all students of MA Darul Ulum Amessangeng Maros, as many as 150 students using the Simple Random Sampling technique with a total sample of 108 students. Data analysis method using Chi-Square test. The results of this study indicate that the intensity of internet use is not related to learning concentration ($p = 0.733 > 0.05$). While sleep quality is related to learning concentration ($p = 0.044 < 0.05$). This study suggests to students who have good concentration in studying to maintain these habits and students who have poor concentration to study to make more efforts to focus on the lesson.

Keywords : Internet; sleep quality; concentration; student

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi yang sangat pesat memberikan banyak perubahan dalam kehidupan manusia termasuk dalam bidang pendidikan. salah satu teknologi yang digunakan dalam pendidikan yaitu internet. Internet merupakan sebuah penemuan terbaik manusia yang terus mengalami perkembangan dari waktu ke waktu hingga populer dikalangan masyarakat, internet sendiri adalah suatu jaringan komunikasi yang menghubungkan satu media elektronik dengan media elektronik yang lain secara tepat dan cepat. Jaringan komunikasi tersebut yang kemudian akan memberikan informasi yang dikirim melalui transmisi sinyal dengan frekuensi yang telah ditentukan, dimana standar global dari penggunaan internet sendiri adalah dengan menggunakan TPC/IP (*Transmission Control Protocol / Internet Protocol*).⁽¹⁾

Menurut data We Are Social & Hootsuite tentang lanskap digital dunia pada tahun 2020, terungkap bahwa pengguna internet di seluruh dunia telah mencapai angka 4,5 milyar orang. Angka ini menunjukkan bahwa pengguna internet telah mencapai lebih dari 60 % penduduk dunia atau bahkan lebih dari separuh populasi dunia.⁽²⁾ Hasil survei penetrasi dan perilaku penggunaan internet yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2019-2020 menyebutkan bahwa penetrasi penggunaan internet di Indonesia sekitar 73,3 persen dari populasi atau setara dengan 196,7 juta pengguna.⁽³⁾

Penggunaan internet sendiri memiliki dampak positif dan negatif untuk siswa. Kegiatan siswa dalam mengakses jejaring sosial akan menjadi kegiatan yang memicu menurunnya motivasi dan konsentrasi belajar siswa jika digunakan pada saat pelajaran sedang berlangsung karna menyebabkan siswa tidak fokus pada pelajaran yang dijelaskan oleh guru mereka.

Menurut Sari (2021) dampak negatif dari penggunaan media sosial pada siswa adalah dapat mengganggu proses belajar mengajar di sekolah, sehingga menyebabkan konsentrasi siswa terpecah karna rasa ingin tahu mereka terhadap media sosial, mereka ingin mengetahui informasi terupdate yang ada di berbagai jejaring internet terutama di media sosial.⁽⁴⁾ Studi pendahuluan yang dilakukan oleh Herma

Fathun Ainida, Dhian Ririn Lestari, dan Ichsan Rizany yang dilakukan kepada 15 orang siswa Madrasah Aliyah Negeri 4 Banjar, mereka semua mengungkapkan bahwa mereka aktif dalam menggunakan semua media sosial dengan rata-rata waktu penggunaannya adalah 1 jam 45 menit dalam sehari, dan untuk rata-rata waktu tidur malam mereka adalah 5,8 jam yang artinya kebutuhan tidur mereka dapat dikatakan kurang atau tidak cukup. Selain itu, 15 orang tersebut mengatakan bahwa 9 orang sering mengantuk dikelas, dan 6 orang lainnya mengatakan pernah mengantuk dikelas namun jarang.⁽⁵⁾

Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suci, Ari, dan Ganis dengan judul “Hubungan Penggunaan Internet Terhadap Konsentrasi Belajar” menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan internet, aplikasi yang diakses dan perangkat yang digunakan dengan konsentrasi belajar dimana semua hasil *p value* $0,000 < \alpha = 0,05$.⁽⁶⁾

Faktor lain yang mempengaruhi konsentrasi belajar siswa adalah kualitas tidur. Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia sehingga manusia membutuhkan tidur yang cukup agar tubuh dapat melakukan pemulihan sehingga tubuh dapat berfungsi secara normal.⁽⁷⁾ Kecukupan tidur dipengaruhi oleh faktor jam tidur (kuantitas tidur) dan kedalaman tidur (kualitas tidur). Kualitas tidur akan dikatakan baik jika tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah pada saat tidur.⁽⁸⁾

Kebutuhan tidur yang kurang dapat berdampak pada penurunan kemampuan seseorang untuk berkonsentrasi, membuat sebuah keputusan dan melakukan aktivitas sehari-hari, siswa yang mengalami masalah dalam proses belajar disebabkan oleh perasaan lelah dan mengantuk akibat dari kurangnya kebutuhan tidur mereka.⁽⁹⁾ Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di SMK Pustek Serpong Tangerang selatan, tanggal 02 oktober 2020. Peneliti mendapatkan informasi dari guru bimbingan konseling melalui wawancara online, bahwa setiap harinya 6 dari 10 orang siswa kelas XI di SMK Pustek sering mengantuk pada pagi hari, tertidur dikelas, terlambat karena kesiangn, sehingga kurang tidur berimbas pada masalah ingatan dan konsentrasi belajar.⁽¹⁰⁾

Penelitian yang dilakukan oleh Ida Gustiawati dan Arita Murwani (2020) menunjukkan bahwa adanya hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa dimana sebagian besar siswa siswi di Madrasah Tsanawiyah (MTs) Binaul Ummah Bawuran Pleret Bantul Yogyakarta memiliki kualitas tidur buruk dengan konsentrasi belajar kurang sebanyak (80,5%), kualitas tidur baik dengan konsentrasi cukup sebanyak (46,4%), dan konsentrasi belajar baik jika kualitas tidur buruk dengan persentase (71,4%), sedangkan jika kualitas tidur baik dengan persentase (42,9%). Hal tersebut diakibatkan dari kurangnya waktu tidur mereka yang menyebabkan mereka tidak dapat berkonsentrasi secara maksimal pada saat menerima pelajaran.⁽¹¹⁾

Data primer yang didapatkan sebagai penunjang lain dalam penelitian ini adalah berdasarkan observasi awal yang dilakukan pada 10 dari 45 siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) PGRI Bantimurung, yang mempunyai riwayat penggunaan internet yang tinggi sebanyak 60% sedangkan 40% lainnya berada pada tingkat yang rendah. Kemudian observasi awal yang dilakukan pada 10 dari 593 siswa SMA 4 Maros, yang mempunyai riwayat penggunaan interent yang tinggi sebanyak 50% dan 50% lainnya memiliki riwayat penggunaan internet yang rendah.

Observasi awal yang dilakukan pada 10 dari 54 siswa Madrasah Aliyah As-sakinah, yang mempunyai riwayat penggunaan internet yang tinggi adalah seluruh responden (100%). sama halnya dengan observasi awal yang dilakukan pada 10 dari 150 siswa Madrasah Aliyah Darul Ulum Amessangeng, yang hasilnya menunjukkan bahwa seluruh responden memiliki riwayat penggunaan internet yang tinggi. Dari data primer tersebut, terlihat bahwa siswa Madrasah Aliyah As-sakinah Bantimurung dan Madrasah Aliyah Darul Ulum Amessangeng memiliki riwayat intensitas penggunaan internet yang paling signifikan. Yakni dari 10 siswa hasil perolehan data awal, semua siswa memiliki tingkat intensitas penggunaan internet yang tinggi. Akan tetapi peneliti memilih Madrasah Aliyah Darul Ulum Amessangeng sebagai tempat penelitian dikarenakan untuk jumlah populasi siswa dari Madrasah Aliyah As-Sakinah hanya sebanyak 54 orang siswa sedangkan jumlah populasi pada MA Darul Ulum sebanyak 150 orang siswa dan faktor lain yang mendukung peneliti untuk memilih Madrasah Aliyah Darul Ulum Amessangeng adalah akses jalannya yang lebih mudah untuk dilalui.

Berdasarkan uraian tersebut maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai hubungan intensitas penggunaan internet dan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada siswa Madrasah Aliyah Darul Ulum Amessangeng Maros.

METODE

Jenis Penelitian ini akan menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan desain cross sectional study. Penelitian ini dilakukan di Madrasah Aliyah Darul Ulum Amessangeng Maros pada bulan Juni hingga Juli 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Madrasah Aliyah Darul Ulum Amessangeng Maros sebanyak 150 siswa. Sampel pada penelitian ini diambil dengan menggunakan metode *simple random sampling* dan jumlah sampelnya sebanyak 108 siswa. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner dan dianalisis dengan menggunakan uji *chi-square*. Penyajian data dalam bentuk tabel disertai narasi atau penjelasan mengenai hubungan antara variabel independen dan variabel dependen.

HASIL

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin pada Siswa Madrasah Aliyah Darul Ulum Amessangeng Maros

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase(%)
Laki-Laki	51	47,2
Perempuan	57	52,8
Total	108	100

Berdasarkan tabel 1 mengenai distribusi responden berdasarkan jenis kelamin diketahui sebagian besar siswa berjenis kelamin perempuan sebanyak 57 orang (52,8%), sedangkan siswa yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 51 orang (47,2%).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Umur pada Siswa Madrasah Aliyah Darul Ulum Amessangeng Maros

Umur	Frekuensi (n)	Persentase(%)
14 – 16	37	34,2
17 – 19	71	65,8
Total	108	100

Berdasarkan tabel 2 mengenai distribusi responden berdasarkan umur diketahui jumlah siswa terbanyak pada kelompok umur 17-19 tahun yaitu sebanyak 71 orang (65,8%) dan kelompok umur 14 - 16 tahun sebanyak 37 orang (34,2%).

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Kelas pada Siswa Madrasah Aliyah Darul Ulum Amessangeng Maros

Kelas	Frekuensi (n)	Persentase(%)
X IPA 1	11	10,2
X IPA 2	11	10,2
X IPS	11	10,2
XI IPA 1	13	12,0
XI IPA 2	14	13,0
XI IPS	14	13,0
XII IPA	17	15,7
XII IPS	17	15,7
Total	108	100

Berdasarkan tabel 3 mengenai distribusi responden berdasarkan kelas diketahui jumlah siswa terbanyak terdapat pada kelas XII IPA dan XII IPS yaitu sebanyak 17 orang (15,7%) sedangkan jumlah siswa terendah terdapat pada kelas X IPA 1, X IPA 2, X IPS yaitu sebanyak 11 orang (10,2%).

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Intensitas Penggunaan Internet pada Siswa Madrasah Aliyah Darul Ulum Amessangeng Maros

Intensitas	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tinggi	85	78,7
Rendah	23	21,3
Total	108	100

Pada Tabel 4 menunjukkan bahwa siswa yang menjadi sampel dalam penelitian ini yang memiliki intensitas penggunaan internet yang tinggi sebanyak 85 orang (78,7%), sedangkan untuk intensitas penggunaan rendah sebanyak 23 orang (21,3%) dari jumlah keseluruhan sampel 108 orang.

Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Kualitas Tidur pada Siswa Madrasah Aliyah Darul Amessangeng Maros

Kualitas Tidur	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	37	34,3
Buruk	71	65,7
Total	108	100

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa siswa yang menjadi sampel dalam penelitian ini yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 37 orang (34,3%), sedangkan yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 71 orang (65,7%).

Tabel 6. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Konsentrasi Belajar

pada Siswa Madrasah Aliyah Darul Ulum Amessangeng Maros		
Konsentrasi Belajar	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tinggi	60	55,6
Rendah	48	44,4
Total	108	100

Berdasarkan Tabel 6 menunjukkan bahwa siswa yang menjadi sampel pada penelitian ini yang memiliki konsentrasi belajar tinggi sebanyak 60 orang (55,6%), sedangkan siswa yang memiliki konsentrasi belajar rendah sebanyak 48 orang (44,4%).

Analisi Bivariat

Tabel 7. Hubungan Intensitas Penggunaan Internet Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Madrasah Aliyah Darul Ulum Amessangeng Maros

Intensitas Penggunaan Internet	Konsentrasi Belajar				Total		P Value
	Rendah	%	Tinggi	%	n	%	
Penggunaan Tinggi	39	45,9	46	54,1	85	100	0,733
Penggunaan Rendah	9	39,1	14	60,9	23	100	
Total	48	44,4	60	55,6	108	100	

Tabel 7 menunjukkan bahwa siswa yang memiliki intensitas penggunaan internet tinggi dengan konsentrasi belajar yang rendah sebanyak 39 orang (45,9%), dan intensitas penggunaan internet tinggi dengan konsentrasi belajar tinggi sebanyak 46 orang (54,1%), sedangkan intensitas penggunaan internet rendah dengan konsentrasi belajar rendah sebanyak 9 orang (39,1%), dan intensitas penggunaan internet rendah dengan konsentrasi belajar tinggi sebanyak 14 orang (60,9%).

Berdasarkan uji statistik menggunakan *chi-square test* diperoleh nilai *p* value 0,733, artinya bahwa nilai $0,733 > \alpha = 0,05$ dan menunjukkan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak. Hal ini berarti tidak ada hubungan antara intensitas penggunaan internet dengan konsentrasi belajar pada siswa Madrasah Aliyah Darul Ulum Amessangeng Maros.

Tabel 8. Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Madrasah Aliyah Darul Ulum Amessangeng Maros

Kualitas Tidur	Konsentrasi Belajar				Total		P Value
	Rendah	%	Tinggi	%	n	%	
Kualitas Tidur Buruk	37	52,1	34	47,9	71	100	0,044
Kualitas Tidur Baik	11	29,7	26	70,3	37	100	
Total	48	44,4	60	55,6	108	100	

Tabel 8 menunjukkan bahwa siswa yang memiliki kualitas tidur buruk dengan konsentras belajar rendah sebanyak 37 orang (52,1%) dan kualitas tidur buruk dengan konsentrasi belajar tinggi sebanyak 34 orang (47,9%), sedangkan kualitas tidur baik dengan konsentrasi belajar rendah sebanyak 11 orang (29,7%) dan kualitas tidur baik dengan konsentrasi belajar tinggi sebanyak 26 orang (70,3%).

Berdasarkan uji statistik menggunakan *chi-square test* diperoleh nilai p value 0,044, artinya bahwa nilai $0,044 < \alpha = 0,05$ dan menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini berarti ada hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada siswa Madrasah Aliyah Darul Ulum Amessangeng Maros.

PEMBAHASAN

Hubungan Intensitas Penggunaan Internet dengan Konsentrasi Belajar

Intensitas penggunaan internet pada penelitian ini adalah tingkat lamanya atau durasi penggunaan dan seringnya atau frekuensi seseorang dalam mengakses internet yang terus dilakukan secara berulang-ulang. Konsentrasi belajar pada penelitian ini adalah kemampuan siswa dalam memusatkan perhatian dan pikiran pada saat kegiatan belajar mengajar di kelas.⁽¹²⁾ Sehingga penelitian ini akan menjelaskan mengenai hubungan intensitas penggunaan internet dengan konsentrasi belajar siswa Madrasah Aliyah Darul Ulum Amessangeng.

Uji statistik yang dilakukan dengan menggunakan *chi-square test* diperoleh nilai p value $>0,05$ yang menunjukkan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak. Hal ini berarti tidak ada hubungan antara intensitas penggunaan internet dengan konsentrasi belajar pada siswa Madrasah Aliyah Darul Ulum Amessangeng.

Tidak adanya hubungan antara intensitas penggunaan internet dengan konsentrasi belajar, maka peneliti berkesimpulan bahwa siswa Madrasah Aliyah Darul Ulum menggunakan internet dengan baik sehingga tidak mengganggu mereka untuk berkonsentrasi saat belajar. Hal tersebut dikarenakan beberapa mata pelajaran di sekolah mengharuskan mereka menggunakan internet atau menggunakan *smartphone* sebagai media mereka untuk belajar. Tidak sedikit guru-guru yang memberikan tugas kepada siswa yang mengharuskan mereka menggunakan internet. Siswa dituntut untuk lebih banyak membaca, *browsing*, bertukar informasi, berdiskusi melalui media sosial, serta menyelesaikan tugas-tugas sekolah mereka melalui internet.

Hasil wawancara yang dilakukan setelah pengisian kuesioner saat penelitian, beberapa siswa yang memiliki konsentrasi belajar rendah yang diketahui peneliti melalui jawaban dari kuesioner konsentrasi belajar, mereka mengaku bahwa alasan mereka kurang berkonsentrasi pada saat pelajaran berlangsung bukan karena penggunaan internet yang sering namun karena kondisi lain, seperti posisi duduk siswa yang berada paling belakang sehingga mereka kadang tidak mendengar atau melihat apa yang disampaikan oleh guru, rasa ngantuk yang muncul akibat waktu tidur yang kurang, serta rasa lapar pada saat pelajaran dikarenakan pada saat sebelum berangkat sekolah mereka lupa untuk sarapan.

Hasil dari penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Riqqotul Badriyah yang dilakukan pada 45 siswa kelas X, XI, XII di Madrasah Aliyah Al-Aman, dimana hasil penelitian yang dilakukan menggunakan rumus korelasi product moment maka hipotesis yang berbunyi “Tidak ada hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan konsentrasi belajar” terbukti kebenarannya. Dilihat dari hasil yang diperoleh dari nilai r hitung lebih besar dari pada r tabel pada taraf signifikansi 5% atau $0,287 < 0,273$, maka koefisien korelasi tersebut tidak signifikan artinya tidak ada hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat.⁽¹³⁾

Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Nikmah dan Hartati pada tahun 2022, dengan jumlah sampel sebanyak 160 siswa SMPN 13 Semarang. Dalam hasil penelitiannya menunjukkan bahwa tingkat konsentrasi belajar dan intensitas penggunaan medial sosial instagram berada dalam kategori tinggi dengan hasil analisis menunjukkan bahwa nilai signifikansi terdapat nilai $0,011 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh negatif intensitas penggunaan media sosial instagram terhadap konsentrasi belajar pada siswa SMPN 13 Semarang.⁽¹⁴⁾

Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar

Kualitas tidur dalam penelitian ini adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk.⁽¹⁵⁾ Konsentrasi belajar pada penelitian ini adalah kemampuan siswa dalam memusatkan perhatian dan pikiran pada saat kegiatan belajar mengajar di kelas.⁽¹²⁾ Sehingga penelitian ini menjelaskan mengenai hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa Madrasah Aliyah Darul Ulum Amessangeng.

Uji statistik yang dilakukan dengan menggunakan *chi-square test* diperoleh nilai p value $< 0,05$ yang menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini berarti ada hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada siswa Madrasah Aliyah Darul Ulum Amessangeng.

Hasil observasi dan wawancara yang dilakukan terhadap siswa yang mengalami kualitas tidur buruk yaitu mereka mengatakan bahwa hal yang paling sering mengganggu tidur mereka adalah gangguan-gangguan atau rasa tidak nyaman ketika mereka tidur. Akibat dari gangguan tersebut seringkali mereka susah untuk tidur, terbangun pada tengah malam bahkan terbangun terlalu cepat dan susah untuk tidur kembali. Hal tersebutlah yang membuat mereka kurang berkonsentrasi akibat dari timbulnya rasa lelah dan mengantuk pada saat pelajaran berlangsung.

Hal tersebut sejalan dengan hasil distribusi jawaban responden yang didapatkan melalui kuesioner PSQI, menunjukkan bahwa semua siswa yang menjadi sampel dalam penelitian ini memiliki atau pernah mengalami gangguan pada saat mereka tidur, dan gangguan yang paling sering dialami adalah mimpi buruk yaitu sebanyak 46 siswa (42,6%) yang dialami mereka 1 kali dalam seminggu, gangguan selanjutnya adalah banyaknya siswa yang sering kali terbangun pada tengah malam atau terlalu pagi yaitu sebanyak 40 orang (37,0%) yang dialami 1 kali dalam seminggu sehingga menyebabkan waktu tidur menjadi berkurang. Akibat dari berbagai gangguan tersebut banyak siswa yang mengalami disfungsi tidur di siang hari yaitu sebanyak 57 orang (52,8%), disfungsi tidur di siang hari sendiri adalah merupakan efek yang ditimbulkan akibat kualitas tidur yang buruk. Hal ini berupa terganggunya kegiatan seseorang di siang hari. Gejala yang ditimbulkan seperti mengalami kelelahan, dan sulit berkonsentrasi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Salikunna, etal. Dengan jumlah sampel sebanyak 66 mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Tadulako. Hasil analisis korelasi menggunakan uji analisis Koefisien Kotegensi didapatkan p -value $0,001 (< 0,05)$. Maka dapat dikatakan ada hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Tadulako.⁽¹⁶⁾

Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Sunbanu, Rante, dan Damanik pada tahun 2020, yang dilakukan pada 65 mahasiswa teknik sipil angkatan 2017 di Politeknik Negeri Kupang, dimana hasil uji analisis bivariat diperoleh nilai P adalah 0,093 dimana $P > 0,05$ sehingga H_0 ditolak yang berarti tidak ada hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa teknik sipil angkatan 2017 di Politeknik Negeri Kupang.⁽¹⁷⁾

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya maka pada penelitian ini dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: berdasarkan hasil penelitian dari analisis variabel yang diteliti tentang hubungan intensitas penggunaan internet dan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada siswa Madrasah Aliyah Darul Ulum Amessangeng Maros menunjukkan bahwa Tidak terdapat hubungan antara intensitas penggunaan internet dengan konsentrasi belajar pada siswa Madrasah Aliyah Darul Ulum Amessangeng Maros dengan nilai $p = 0,733$; $p > 0,05$ atau dengan kata lain $0,733 > 0,05$. Kemudian Terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada siswa Madrasah Aliyah Darul Ulum Amessangeng Maros dengan $p = 0,044$; $p < 0,05$ atau dengan kata lain $0,044 < 0,05$. Penelitian ini menyarankan bagi siswa agar tetap mempertahankan kontrolnya dalam penggunaan internet sebagai media dalam belajar sehingga kedepannya konsentrasi dalam pelajaran pun akan lebih meningkat. Kemudian bagi siswa yang memiliki kualitas tidur buruk untuk dapat lebih memperhatikan tidurnya agar kedepannya pada saat proses belajar mengajar siswa tidak merasa mengantuk dan lemas sehingga lebih dapat memperhatikan pelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

1. Maharani D, Helmiyah F, Rahmadani N. Penyuluhan Manfaat Menggunakan Internet dan Website Pada Masa Pandemi Covid-19. *Abdiformatika J Pengabdian Masyarakat Inform.* 2021;1(1):1–7.
2. Ramadhan B. Ini Data Pengguna Internet di Seluruh Dunia Tahun 2020 [Internet]. *TEKNOIA*. 2020. Available from: <https://teknoia.com/data-pengguna-internet-dunia-ac03abc7476>
3. Tim APJII. Siaran Pers: Pengguna Internet Indonesia Hampir Tembus 200 Juta di 2019 – Q2 2020 [Internet]. *Buletin APJII*. 2020. Available from: <https://blog.apjii.or.id/index.php/2020/11/09/siaran-pers-pengguna-internet-indonesia-hampir-tembus-200-juta-di-2019-q2-2020/>
4. Sari ELP. Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Prestasi Belajar Pendidikan Agama Islam Siswa Kelas VII di SMPN 02 Tebat Karai Kepahiang. *Institut Agama Islam Negeri Bengkulu*; 2021.
5. Ainida HF, Dhian Ririn Lestari, Rizany I. Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Remaja di Madrasah Aliyah Negeri 4 Banjar. *Ejuenal Keperawatan*. 2020;4(2):47–53.
6. Suci NM, Dewi AP, Indriati G, Keperawatan F, Riau U. Hubungan penggunaan internet terhadap konsentrasi belajar. *J Online Mhs FKp*. 2020;6(1):263–71.
7. Fitri N, Asterina. SAN. Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Daya Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Kepaniteraan Klinik. *JIKESI (Jurnal Ilmu Kesehatan Indones)*. 2020;1(2):167–72.
8. Djamalilleil SF, Rosmaini R, Dewi NP. Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturahmah Padang Angkatan 2018. *Heal Med J*.

- 2020;3(1):43–50.
9. Arifin Z, Wati E. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto. *Hum Care J.* 2020;5(3):650.
 10. Sinabutar NA, Pratiwi NI. Hubungan Antar Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Smk Pustek Serpong Tangerang Selatan Tahun 2020. *J Kesehat STIKes IMC Bintaro.* 2022;5(1):48–52.
 11. Gustiawati I, Murwani A. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas VII Dan VIII. *J Kesehat Poltekkes Kemenkes Ri Pangkalpinang.* 2020;8(2):107.
 12. Novianti R. Pengaruh Lingkungan Belajar terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Akidah Akhlak di Man 2 Palembang. *J PAI Raden Fatah.* 2019;1(1):1–20.
 13. Badriyah R. Hubungan antara penggunaan smartphone dengan konsentrasi belajar siswa : studi kreatifitas dalam smartphone untuk pembelajaran. *J Creat Attitudes Cult.* 2021;2(1):3–6.
 14. Saadatun Nikmah, Theresia Sri Hartati M. Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa. *Pedagogika.* 2022;13(01):35–43.
 15. Arnis A. Hubungan Antara Kuantitas dan Kualitas Tidur Dengan Uji Kompetensi DIII Keperawatan Poltekkes Kemenkes Jakarta I. *Qual J Kesehat.* 2018;12(2):33–6.
 16. Salikunna NA, Didik Astiawan W, Handayani F, Ramadhan MZ. Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tingkat Konsentrasi Pada Mahasiswa. *Heal Tadulako J (Jurnal Kesehat Tadulako.* 2022;8(3):157–63.
 17. Sunbanu VMSM, Rante SDTR, Damanik EMB. Hubungan Kualitas Tidur Dan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Teknik Sipil Di Politeknik Negeri Kupang Selama Pandemi Covid-19. *Cendana Med J.* 2021;9(2):190–7.