

Gambaran kualitas tidur dan indeks prestasi siswa kelas XII SMA Negeri 1 Manado di masa pandemi COVID-19

Iffitah M. P. Sonda*

Windy M. V. Wariki, Frelly V. Kuhon[§]

Abstract

Introduction: The achievement index is a measure of student success in the learning process at school. A factor that could affect the success of students to help achieve a satisfactory index during the COVID-19 pandemic is sleep quality. Having changes in daily activities can lead young adult students to not be able to control themselves when it comes to time management. Because of this, they put aside their daily activities and this messes up their sleep schedules.

Objective: Determine the overview of the sleep quality and the achievement index of students in class XII of SMA Negeri 1 Manado during the COVID-19 pandemic.

Method: The type of research that is conducted is descriptive research with a cross sectional design and proportional random sampling technique, the research instrument that is used is the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire and data on achievement index scores from local agencies.

Result: Total of 86 respondents participated in this study. Of all class XII students of SMA Negeri 1 Manado, 44.2% had good quality and 55.8% had poor sleep quality (55.8%), and had a high achievement index of 77.9% in the period before the COVID-19 pandemic. and by 100% during the COVID-19 pandemic.

Conclusion: Some of class XII students have poor sleep quality and some have good sleep quality, and have a high achievement index in the period before the COVID-19 pandemic and during the COVID-19 pandemic.

Key Words: sleep quality, adolescent, achievement index, COVID-19

Abstrak

Pendahuluan: Indeks prestasi adalah tolak ukur dari keberhasilan siswa dalam proses pembelajaran di sekolah. Faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan siswa untuk memiliki indeks prestasi yang memuaskan di masa pandemi COVID-19 antarlain yaitu kualitas tidur. Perubahan aktivitas sehari-hari menjadikan siswa yang berstatus sebagai remaja mengalami kesulitan bahkan tidak bisa mengontrol diri dalam mengelola waktu sehingga mengesampingakan aktivitas sehari-hari sehingga kualitas tidur menjadi berantakan.

Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui kualitas tidur dan indeks prestasi siswa kelas XII SMA Negeri 1 Manado di Masa Pandemi COVID-19.

Metode: Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian deskriptif dengan desain cross sectional dan proportional random sampling sebagai teknik pengambilan sampel, instrument penelitian yang digunakan adalah kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dan data nilai indeks prestasi dari instansi setempat.

Hasil: Total 86 responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini. Dari seluruh responden siswa kelas XII SMA Negeri 1 Manado, 44.2% memiliki kualitas baik dan 55.8% kualitas tidur buruk (55,8%), dan memiliki indeks prestasi yang tinggi sebanyak 77,9% di masa sebelum pandemi COVID-19 dan sebesar 100% di masa pandemi COVID-19.

Kesimpulan: Sebagian siswa kelas XII memiliki kualitas tidur yang buruk dan sebagian memiliki kualitas tidur yang baik, serta memiliki indeks prestasi yang tinggi di masa sebelum pandemi COVID-19 dan meningkat di masa pandemi COVID-19.

Kata Kunci: kualitas tidur, remaja, indeks prestasi, COVID-19

Pendahuluan

Dunia sedang digemparkan dengan virus *Severe Acute Respiratory Syndrom* (SARS – COV2) dan penyakitnya *coronavirus disease* (COVID-19) di bulan Desember 2019. Penyebaran virus COVID-19 yang pertama di Indonesia terkonfirmasi positif pada tanggal 2 Maret 2020 dan kasus kematian akibat virus COVID-19 pada tanggal 11 Maret 2020. *World Health Organization* (WHO) menetapkan virus sebagai pandemi global yang berasal dari Wuhan, Provinsi Hubei pada tanggal 11 Maret 2020.¹ Data penyebaran COVID-19 di dunia pada tanggal 19 Agustus 2021, terdapat 151 negara transmisi dan 204 negara terjangkit dengan total mencapai 209.201.939 kasus dan 4.390.467 kematian. Peningkatan kasus COVID-19 di Indonesia pada tanggal 19 Agustus 2021 sebanyak 3.930.300 kasus terinfeksi, 334.752 kasus aktif, 3.472.915 kasus sembuh dan 122.633 kasus meninggal dunia.² Akibat adanya pandemi COVID-19, pemerintah adakan penerapan kebijakan dengan pola kehidupan sosial masyarakat yang dibatasi dengan melakukan *physical distancing* untuk beraktivitas *work from home* (WFH) yang bertujuan untuk memutus rantai penyebaran virus dengan diterapkan Pemberlakuan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) yang mengakibatkan pembelajaran dilakukan secara *daring* dengan tujuan untuk memprioritaskan kesehatan dan keselamatan peserta didik. Pembelajaran secara daring ini menjadikan kalangan remaja kesulitan mengontrol diri dalam mengatur waktu menggunakan internet untuk belajar dengan penggunaan media sosial dan game online sehingga aktivitas di kehidupan sehari-hari dikesampingkan dan kualitas tidur menjadi berantakan.^{3,4}

Kebutuhan dasar yang cukup untuk mengimbangi tubuh dapat berfungsi secara normal antarlain adalah tidur sekitar 6-8 jam sehari. Kualitas tidur dapat dikatakan baik apabila tidak menunjukkan tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya. Secara global menunjukan prevalensi gangguan kualitas tidur di dunia bervariasi mulai 15,3% - 39,2%. Berdasarkan data di Indonesia menunjukkan sebanyak 63% kualitas tidur pada remaja yang kurang terpenuhi (< 7 jam setiap malamnya).⁵ Penduduk Indonesia pada tahun 2010 dari 300.452 juta penduduk terdapat 28.053 juta orang (11,7%) Indonesia yang mengalami gangguan tidur dimana sekitar 10% dialami oleh

kalangan remaja. Perubahan gaya hidup dan rutinitas harian menjadi faktor yang menyebabkan remaja mengalami kelelahan sehingga mengganggu proses tidur yang mengakibatkan kualitas tidur yang tidak baik. Terganggunya kualitas tidur dikalangan remaja menimbulkan efek konsentrasi belajar yang kurang, kelelahan dan gangguan kesehatan untuk mendukung prestasi akademik yang baik.⁶

Prestasi akademik adalah indikator dari keberhasilan akademik yang telah diperoleh dalam bentuk angka sehingga dapat mengetahui kemampuan prestasi akademik yang telah dicapai. Penelitian yang dilakukan *Organisation for Economic Co-operation dan Developmen* (OECD) tahun 2015 menggunakan tes *Programme for International Student Assesment* (PISA) yang menyatakan bahwa prestasi belajar peserta didik di Indonesia yang rendah dan berada pada peringkat 69 dari 76 negara. Data dari Kemendikbud (2016) penurunan nilai terjadi pada peserta didik Indonesia yang duduk di sekolah lanjut tingkat atas. Hasil nilai rata-rata ujian nasional SMA secara keseluruhan pada tahun 2015 adalah 62,11 dan tahun 2016 memiliki rata-rata 57,66.⁷ Ujian nasional di tahun 2016 – 2019 memiliki perbedaan rata-rata nilai ujian nasional di beberapa provinsi dengan hasil capaian dibawah rata-rata yaitu di Aceh, Sumatera Selatan, Jambi, Lampung, Kalimantan Barat, Banten dan Nusa Tenggara Barat.⁸ Tanggal 1 Februari 2021 dilakukan penghapusan ujian nasional dalam masa darurat penyebaran COVID-19 yang ditetapkan sesuai dengan surat edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 1 Tahun 2021 sehingga kelulusan siswa/siswi ditentukan oleh hasil ujian sekolah yang menekankan pada prestasi siswa.⁹ Keberhasilan studi dinilai dalam bentuk evaluasi hasil belajar setiap semester. Prestasi akademik siswa tidak terlepas dari usahanya dalam menghadapi setiap hambatan atau masalah untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Terdapat dua faktor yang mempengaruhi prestasi yaitu, faktor internal yang meliputi intelegensi, sikap, minat, bakat, kebiasaan, motivasi dan faktor eksternal yang meliputi lingkungan belajar, dukungan sosial dan pengaruh budaya.¹⁰

Metode

Penelitian yang dilakukan adalah penelitian deskriptif kuantitatif yang dilakukan pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Manado pada bulan

September – Desember 2021 dengan total populasi sebanyak 587 siswa yaitu 317 perempuan dan 270 laki-laki dengan kriteria inklusi yaitu siswa aktif, siswa kelas XII, dan bersedia menjadi responden serta kriteria eksklusi yaitu siswa yang bersedia menjadi responden tapi saat penelitian berlangsung tidak ada di tempat. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *proportional random sampling* dimana semua anggota mempunyai kesempatan yang sama untuk dijadikan sampel sesuai dengan proporsi, banyak atau sedikitnya populasi. Data diambil menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan data nilai indeks prestasi dari instansi setempat kemudian setelah data terkumpul, peneliti melakukan analisa data dengan menggunakan *Statistical Product and Service Solutions* (SPSS).

Hasil

Karakteristik responden berdasarkan kelas dapat dilihat pada Tabel 1. Berdasarkan Tabel 2 dapat disimpulkan bahwa lebih banyak responden memiliki kualitas tidur yang buruk. Dari 86 responden sebanyak 48 siswa (55,8%) yang memiliki kualitas tidur buruk sedangkan yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 38 siswa (44,2%).

Tabel 3 menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk lebih banyak terjadi pada siswa dengan jenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 28 siswa (62,2%) sedangkan yang memiliki kualitas tidur yang baik

lebih banyak dijumpai pada siswa berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 21 siswa (51,2%).

Kualitas tidur buruk dan kualitas tidur baik menurut presentase pada tabel 4 dapat disimpulkan bahwa siswa memiliki jumlah yang sama dengan persentase nilai buruk terbanyak sebesar 25 siswa (50,0%) dan jumlah nilai baik sebesar 25 siswa dengan persentase (50,0%). Hasil persentase nilai kualitas tidur buruk dan kualitas tidur baik terdapat pada siswa berusia 17 tahun.

Tabel 1. Karakteristik responden

Variabel	(N=86)	(%)
Usia: Mean (SD)	16,62 ($\pm 0,557$)	
15 Tahun	1	1,2
16 Tahun	33	38,4
17 Tahun	50	58,1
18 Tahun	2	2,3
Jenis Kelamin		
Laki-laki	41	47,7
Perempuan	45	52,3
Jurusan		
Bahasa	5	5,8
IPA	48	55,8
IPS	43	38,4

Tabel 2. Gambaran kualitas tidur responden

Kualitas tidur	n	%
Kualitas tidur baik	38	44,2
Kualitas tidur buruk	48	55,8
Total	86	100%

Tabel 3. Distribusi frekuensi kualitas tidur berdasarkan jenis kelamin

Jenis kelamin	Kualitas Tidur				Total (%)
	Baik		Buruk		
	n	%	n	%	
Laki-Laki	21	51,2	20	48,8	41 (100)
Perempuan	17	37,8	28	62,2	45 (100)
Total	38		48		100%

Tabel 4. Distribusi frekuensi kualitas tidur berdasarkan usia

Usia SD ($\pm 0,557$)	Kualitas Tidur				Total (%)
	Baik		Buruk		
	n	%	n	%	
15 tahun	0	0	1	100	1 (100)
16 tahun	12	36,4	21	63,6	33 (100)
17 tahun	25	50,0	25	50,0	50 (100)
18 tahun	1	50,0	1	50,0	2 (100)
Total	38		48		100%

Tabel 5. Distribusi frekuensi kualitas tidur berdasarkan jurusan

Jurusan	Kualitas Tidur				Total (%)
	Baik		Buruk		
	n	%	n	%	
IPA	18	37,5	30	62,5	48 (100)
IPS	16	48,5	17	51,5	33 (100)
Bahasa	4	80,0	1	20,0	5 (100)
Total	38		48		100%

Pada Tabel 5 dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur yang buruk lebih banyak terjadi pada siswa dengan jurusan IPA yaitu sebanyak 30 siswa (62,5%) sedangkan siswa dengan kualitas tidur yang baik lebih banyak dijumpai pada siswa jurusan bahasa yaitu sebanyak 4 siswa (80,0%).

Hasil dapat dilihat dari Tabel 6 dengan nilai indeks prestasi siswa kelas XII sebelum pandemi COVID-19 yang menjadi responden dapat dikategorikan memiliki nilai yang tinggi (>85) sebanyak 67 siswa (77,9%) sedangkan yang memiliki nilai sedang (>70) sebanyak 19 siswa (22,1%) dan tidak memiliki siswa dengan indeks prestasi rendah (≤ 69).

Menurut tabel 7, nilai indeks prestasi siswa yang menjadi responden pada saat kelas XII saat masa pandemi COVID-19 dapat disimpulkan semua siswa (86 siswa [100%]) memiliki nilai IP tinggi.

Tabel 6. Gambaran nilai indeks prestasi siswa sebelum pandemi COVID-19

Kualitas tidur	n	%
Tinggi	67	77,9
Sedang	19	22,1
Rendah	0	0
Total	86	100%

Tabel 7. Gambaran nilai indeks prestasi siswa saat pandemi COVID-19

Indeks prestasi	n	%
Tinggi	86	100
Sedang	0	0
Rendah	0	0
Total	86	100%

Tabel 8. Distribusi kualitas tidur berdasarkan indeks prestasi siswa sebelum pandemi COVID-19

Jurusan	Kualitas Tidur				Total (%)
	Baik		Buruk		
	n	%	n	%	
Tinggi	27	40,3	40	59,7	67 (100)
Sedang	11	57,9	8	42,1	19 (100)
Rendah	0	0	0	0	0
Total	38		48		100%

Tabel 9. Distribusi kualitas tidur berdasarkan indeks prestasi siswa saat pandemi COVID-19

Jurusan	Kualitas Tidur				Total (%)
	Baik		Buruk		
	n	%	n	%	
Tinggi	38	42,2	48	55,8	86 (100)
Sedang	0	0	0	0	0
Rendah	0	0	0	0	0
Total	38		48		100%

Sesuai dengan hasil pada tabel 8 dijelaskan bahwa nilai indeks prestasi siswa kelas XII sebelum pandemi COVID-19 yang tergolong tinggi memiliki kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 40 siswa (59,7%) sedangkan nilai indeks prestasi siswa yang

tergolong sedang memiliki kualitas tidur yang baik yaitu 11 siswa (57,9%) dan tidak terdapat siswa kelas XII pada saat sebelum masa pandemi COVID-19 yang memiliki nilai rendah.

Tabel 9 menjelaskan bahwa nilai indeks prestasi siswa kelas XII pada saat pandemi COVID-19 tergolong tinggi dan meningkat dari sebelum pandemi COVID-19 dengan memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 48 siswa dengan persentase (55,8%).

Diskusi

Penelitian ini didapatkan bahwa hasil dari kualitas tidur para siswa yang menjadi responden berdasarkan pembagian dari usia, jenis kelamin dan kelas. Dalam penelitian ini siswa kelas XII di masa sebelum pandemi COVID-19 memiliki kualitas tidur yang buruk dengan persentase 59,7% dan kualitas tidur baik dengan persentase 40,3% dengan indeks prestasi siswa yang tinggi sebesar 77,9% sehingga siswa dengan kualitas tidur buruk mempunyai indeks prestasi yang tinggi dengan metode pembelajaran secara *luring* dengan cara perolehan nilai siswa melalui ujian mid semester dan penugasan. Saat siswa kelas XII yang bertepatan dengan masa pandemi COVID-19, memiliki kualitas tidur yang buruk dengan persentase 55,8% dan kualitas tidur baik dengan persentase 44,2% dan indeks prestasi siswa yang meningkat sebesar 100% dengan metode pembelajaran secara *daring* dengan cara perolehan nilai siswa melalui ujian mid semester dan tambahan penugasan dengan tujuan menghindari *learning loss* dari siswa yang menggunakan pembelajar metode *daring* dengan efektifitas penilaian bukan hanya dari hasil belajar siswa tetapi semua upaya yang menyebabkan siswa untuk belajar dengan meningkatkan kemandirian, kreativitas serta daya kritis diri siswa, sama seperti pada Penyesuaian Pembelajaran di Masa Pandemi COVID-19 oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan yaitu penyederhanaan kompetensi dasar yang berfokus pada kompetensi esensial pada kurikulum darurat sebagai penyederhanaan kompetensi dasar acuan pada kurikulum 2013 yang sama digunakan oleh SMA Negeri 1 Manado.¹¹

Gambaran kualitas tidur

Pada penelitian ini didapatkan hasil prevalensi siswa dari kelas XII SMA Negeri 1 Manado dengan total 86 responden yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 44,2% yaitu 38 siswa sedangkan yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 55,8% yaitu 48 siswa. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nasution M.P.R di SMA Negeri 7 Medan

di tahun 2016 dengan total sampel 105 orang dengan kesamaan karakteristik yaitu pada kelas XII dengan kategori usia remaja didapatkan hasil persentase kualitas tidur buruk lebih tinggi yaitu 66 siswa sebesar 62,9%. Adapun hasil penelitian Ayukawati H.P di SMA Negeri 2 Samarinda tahun 2015 dengan total sampel 68 orang dan memiliki jumlah siswa dengan kualitas tidur buruk yaitu 55 siswa sebesar 80,9% dengan kesamaan faktor usia rentan pada remaja yang mengalami perubahan hormonal sehingga berpengaruh pada kualitas tidur. Terdapat penelitian Hasanah di SMA Negeri 21 Makassar tahun 2017 yang memiliki total 116 responden menunjukkan hal yang sama dengan prevalensi lebih tinggi yaitu 68 siswa sebanyak 91,9% siswa dengan kualitas tidur yang buruk yang dipengaruhi oleh beberapa faktor antarlain lingkungan dan suasana hati sama halnya seperti perubahan aktivitas di masa pandemi COVID-19 ditahun 2021.^{12,13,14} Sebaliknya, terdapat hasil penelitian Marpaung P.P di SMA Binsus Manado tahun 2013 dengan total sampel 116 orang yang memiliki siswa dengan kualitas tidur yang baik pada 90 siswa sebanyak 77,6% dengan kondisi lingkungan yang berbeda ditahun 2013 siswa lebih memiliki kesadaran dan adaptasi dalam mengatur pola tidur dan mampu memanfaatkan waktu tidur yang cukup dibandingkan ditahun 2021 dimana masa pandemi COVID-19 mengubah aktivitas sehari-hari yang menimbulkan perilaku serta kebiasaan baru.¹⁵ Penelitian yang ada sebelumnya memiliki beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada kalangan remaja antarlain usia, jenis kelamin, gaya hidup, dan lingkungan, sama halnya pada siswa ditahun 2021 yang memiliki faktor penyebab yang sama dengan dampak lebih intens yang menyesuaikan dengan adaptasi keadaan lingkungan yang baru.¹⁶

Hasil penelitian ini didapatkan siswa yang memiliki kualitas tidur baik dan buruk terbanyak ditemukan pada usia 17 tahun masing-masing 25 siswa sebanyak 50,0%. Hasil penelitian ini sejalan dengan Prasetyo A.A.M mengenai rentan usia remaja yang mengalami kualitas tidur buruk terdapat pada usia 17 tahun sebanyak 54,2% dimana usia 17 tahun merupakan masa transisi yang sensitive dengan lingkungan sekitar, sama halnya kondisi ditahun 2021 di masa pandemi COVID-19 sehingga mempengaruhi produktivitas dan jam tidur remaja.¹⁷ Terdapat penelitian yang sama oleh

Nasution M.P.R di SMA Negeri 7 Medan tahun 2016 dengan sampel penelitian sebanyak 105 orang dan memiliki kualitas tidur buruk di usia 17 tahun sebanyak 22 siswa dengan persentase 84,6%.¹² Berbeda dengan penelitian yang dilakukan Marpaung P.P di SMA Binsus Manado tahun 2013 dengan sampel sebanyak 116 orang dan kualitas tidur baik ditemukan terbanyak di usia 17 tahun dengan total 43 siswa sebanyak 37,1%.¹⁵ Awal fase tidur pada remaja di masa pubertas terjadi gangguan tidur atau perubahan tidur malam yang menjadi lebih larut dan bangun tidur di pagi hari yang telat yaitu disebut jam biologis remaja atau irama sirkadian. Waktu tidur malam pada remaja membutuhkan sekitar 8,5 – 9,5 jam yang sering tidak dipenuhi kalangan remaja. Hipersomnia menjadi ciri khas yang di alami oleh kalangan remaja dan insomnia menjadi ciri khas yang dialami oleh kalangan dewasa.¹⁸

Pada penelitian ini di dapatkan prevalensi siswa dengan jenis kelamin yang memiliki kualitas tidur buruk pada perempuan lebih tinggi 28 siswa sebanyak 62,2% sedangkan yang memiliki kualitas tidur baik terbanyak pada jenis kelamin laki-laki dengan total 21 siswa sebanyak 51,2%. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Mohd Luthfi B di SMA Negeri 10 Padang tahun 2017 dengan jumlah responden 47 orang dengan kualitas tidur buruk yang tinggi pada jenis kelamin perempuan yaitu 31 siswa sebanyak 65,9%.¹⁹ Adapun hasil penelitian Zhou Y dari China di enam kota di provinsi Guangdong pada sekolah menengah dengan jumlah sampel 23.887 terdapat jumlah siswa sebanyak 54,3% memiliki kualitas tidur buruk pada perempuan. Kualitas tidur buruk pada perempuan di China didapatkan faktor penyebabnya antara lain *bullying* yang rentan terjadi di media sosial terlebih dimasa pandemi COVID-19 yang mengutamakan akses internet dalam beraktivitas dan pembelajaran.²⁰ Berbeda dengan hasil penelitian dari Utami tahun 2016 dengan total sampel sebanyak 83 orang dan terdapat kualitas tidur buruk lebih tinggi pada jenis kelamin laki-laki sebanyak 82,8% dan pada perempuan sebanyak 80,0% dengan kualitas tidur buruk.¹² Jumlah kualitas tidur buruk pada perempuan lebih banyak daripada laki-laki yang disebabkan oleh kadar hormon estrogen dan progesteron yang menurun selama siklus menstruasi. Hormon estrogen berhubungan dengan meningkatkan jumlah total jam tidur dan dapat menurunkan latensi tidur dan turunnya kadar hormon progesteron pada masa pre-menstruasi

berpengaruh dalam mengalami kesulitan untuk tidur dan meningkatnya frekuensi untuk bangun dipagi hari.²¹

Hasil penelitian ini didapatkan siswa yang memiliki kualitas tidur lebih tinggi pada jurusan IPA yaitu 30 siswa sebanyak 62,5% sedangkan jumlah siswa dengan kualitas tidur baik terdapat pada jurusan Bahasa 4 siswa sebanyak 80,0%. Hal ini berbeda dengan penelitian Pangestika D.A tahun 2019 di SMA Negeri 1 Waru Sidoarjo yang memiliki jumlah sampel sebanyak 102 orang siswa dengan kualitas tidur buruk lebih sedikit pada jurusan IPA sebanyak 5,9% sedangkan siswa jurusan IPA dengan kualitas tidur baik terdapat sebanyak 34,3%. Hal ini dapat dibedakan oleh asupan gizi yang tidak teratur pada siswa di tahun 2021 dimana sebagian siswa kelas XII SMA Negeri 1 mengeluh kurangnya waktu atau bahkan lupa untuk melakukan hal lain seperti asupan gizi yang disebabkan oleh aktivitas akademik dan non-akademik yang padat.²² Adapun hasil wawancara peneliti dengan siswa jurusan IPA bahwa siswa cenderung aktif dalam pembelajaran, penugasan serta beberapa kegiatan ekstrakurikuler yang dilakukan secara *daring* maupun *luring*, terlebih siswa/siswi yang tergabung dalam organisasi. Beberapa siswa juga mengungkapkan aktivitas mereka di malam hari seperti bermain *gadget* dan menonton film *k drama* sehingga peneliti berpendapat bahwa siswa dengan jurusan IPA cenderung kesulitan untuk tidur di malam hari yang disebabkan oleh aktivitas yang dilakukan sepanjang hari. Selain itu, hasil wawancara peneliti bersama pihak sekolah yang mengutarakan bahwa beberapa siswa dari jurusan IPA memiliki disfungsi atau sering mengantuk di siang hari pada saat jam pelajaran namun dapat mengikuti dengan baik materi dalam pembelajaran.

Gambaran indeks prestasi

Indeks prestasi yang didapatkan dari penelitian ini didapatkan siswa dengan kualitas tidur buruk memiliki indeks prestasi yang tinggi sebelum masa pandemi COVID-19 yaitu 67 siswa sebanyak 77,9% dan pada saat masa pandemi COVID-19 meningkat sebanyak 86 siswa sebanyak 100%. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ayukawati H.P di SMA Negeri 2 Samarinda tahun 2015 dengan jumlah sampel 68 orang terdapat siswa dengan kualitas tidur buruk yang memiliki indeks prestasi tinggi pada 55 siswa sebanyak 80,9%. Hal ini sejalan dengan samanya faktor usia remaja yang memiliki pergeseran irama sirkadian yang berdampak pada kualitas tidur yang

mempengaruhi gangguan belajar namun memiliki indeks prestasi tinggi.¹³ Adapun penelitian Fenny, Supriatmo di Universitas Sumatera Utara tahun 2015 dengan total sampel 594 mahasiswa dengan karakteristik usia 17-25 tahun memiliki jumlah kualitas tidur buruk dengan indeks prestasi buruk yang lebih tinggi pada 110 siswa sebanyak 73,3% sedangkan yang memiliki kualitas tidur baik dengan indeks prestasi baik sebanyak 75 siswa dengan persentase 50%.^{13,22} Menurut Smith, Felts W.M, Becker C pelajar yang memiliki kesibukan di bidang akademis maupun non-akademis dapat menyita waktu yang berdampak pada baik atau buruknya kualitas tidur. Beberapa faktor penyebab antarlain penggunaan alat elektronik seperti gadget, televisi, penggunaan jejaring sosial dengan akses internet berlebih serta faktor lainnya seperti lingkungan, motivasi, kelelahan, penyakit dan stres dapat mempengaruhi kualitas tidur.²³

Kesimpulan

Sebagian siswa kelas XII SMA Negeri 1 Manado memiliki kualitas tidur buruk. Siswa laki-laki memiliki kualitas tidur lebih baik dibandingkan siswa perempuan. Siswa dengan umur 17 tahun terbanyak berpartisipasi dalam penelitian ini. Siswa dengan jurusan IPA terbanyak berpartisipasi dalam penelitian ini. Hasil indeks prestasi siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Manado di masa sebelum pandemi COVID-19 berada pada kategori indeks prestasi tinggi. Hasil indeks prestasi siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Manado di masa pandemi COVID-19 berada pada kategori indeks prestasi tinggi.

Daftar Pustaka

- Nursofwa RF, Sukur MH, Kurniadi BK, . H. Penanganan Pelayanan Kesehatan Di Masa Pandemi Covid-19 Dalam Perspektif Hukum Kesehatan. Inicio Legis
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Situasi Terkini Perkembangan (COVID-19). Kemenkes
- Hakim SN, Raj AA, Prastiwi DFC. Remaja dan internet. Pros SEMNAS Penguatan Individu di Era Revolusi Inf
- Saragih E boru. Hubungan kualitas tidur dengan indeks prestasi mahasiswa keperawatan angkatan 2013 universitas tanjungpura. Naskah Publ
- Keswara UR, Syuhada N, Wahyudi WT. Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja
- Pinalosa L, Dhawo MS, Sapariah A. Perbandingan Kualitas Tidur Siswa/Siswi Kelas XI SMA Negeri dengan Kualitas Tidru SIswa/Siswi Kelas XI SMA Swasta Pinalosa. J Keperawatan Suaka Insa
- Khairiyah Suci. Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Prestasi Belajar Siswa SMK Negeri 1 Kota Bukittinggi tahun 2017. J Chem Inf Model
- Janu MNP. Analisis Hasil Ujian Nasional Tahun 2016-2019 Tingkat Sekolah Menengah Pertama dengan Pendekatan Sains Data
- Sinambela P, Suhada S, Susilo G. Analisis Mengenai Dampak Penghapusan Ujian Nasional Terhadap Kelulusan Peserta Didik Jenjang Smp Di Era Pandemi Covid-19. Semin Nas dan Disk Panel Mat
- Khosuma A, Wariki WM, Manoppo FP. Hubungan Nilai Intelligence Quotient Dengan Indeks Prestasi Kumulatif Semester Satu Sampai Enam Mahasiswa Angkatan 2015. J Med dan Rehabil
- Kemntrian Pendidikan dan Kebudayaan. Penyesuaian Kebijakan Pembelajaran di Masa Pandemi COVID-19
- Nasution MPR. Gambaran Kualitas Tidur pada Siswa/Siswin SMAN7 Medan Universitas Sumatera Utara
- Ayukawati HP. Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas XI IPA SMA Negeri 2 Samarinda
- Subarkah AR. Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Hasil Tes Potensi Akademik Siswa Kelas XII SMA Negeri 21 Makassar
- Marpaung PP, Supit S, Nancy J. Gambaran Lama Tidur Terhadap Prestasi Belajar Siswa. J e-Biomedik
- Kilincaslan A, Yilmaz K, Ofiaz SB, Aydin N. Epidemiological study of self-reported sleep problems in Turkish high school adolescents. *Pediatr Int*
- Prasetyo AAM. Analisis Faktor Gangguan Tidur pada Remaja Usia 16-18 Tahun. 2019
- Nur'aini. Perbedaan Gangguan Tidur Pada Remaja Urban Dan Suburban
- Luthfi B M, Azmi S, Erkadius E. Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Pelajar Kelas 2 SMA Negeri 10 Padang. *J Kesehat Andalas*
- Zhou Y, Guo L, Lu CY, Deng JX, He Y, Huang JH, et al. Bullying as a risk for poor sleep quality among high school students in China. *PLoS One*
- Blaik P. Hubungan Antara Karakteristik Mahasiswa dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura
- Pangestika DA. Hubungan Kualitas Tidur dan Asupan Gizi Siswi dengan Prestasi Belajar di SMAN 1 Waru Sidoarjo
- Becker C, Adams T, Orr C, Quilter L. Relationship between sleep quality and health risk behaviors in undergraduate college students. *Heal Educ*