

HUBUNGAN FENOMENA PROBLEMATIKA POLA TIDUR DENGAN KUALITAS PEMBELAJARAN DI MA MADRASATUL QUR`AN TEBUIRENG JOMBANG

Naf`an Rizal Syafi`ut Thoriq*

Vian Hanes Andreastya**

FAI UNHASY TEBUIRENG JOMBANG

Email: nafanrizaltbi@gmail.com

Abstract: *This article is entitled the relationship between the phenomenon of sleeping patterns and the quality of learning in MA Madrasatul Qur'an Tebuireng Jombang. The purpose of this research is: 1) To describe the phenomenon of sleeping patterns and the quality of learning in MA Madrasatul Qur'an Tebuireng Jombang. 2) To describe the quality of learning in MA Madrasatul Qur'an Tebuireng Jombang. 3) To describe the relationship between the phenomenon of sleeping patterns and the quality of learning in MA Madrasatul Qur'an Tebuireng Jombang. Researcher used a quantitative approach to design ex post facto. While the data analysis technique is using the Spearman Correlation Statistics. The results show that: 1) The percentage of sleeping patterns for MA Madrasatul Qur'an Jombang students is 64%. 2) While the percentage of the quality of learning in MA Madrasatul Qur'an Tebuireng Jombang is 71%. 3) Based on the results of hypothesis testing using the Spearman Statistical Correlation technique produces sig. values. i.e.0,003. It means that there is a relationship between sleeping pattern problems with the quality of learning. While the correlation Coefficient number is 0,291. This means that correlation number shows a positive (comparable) value.*

Keywords: *Problems of sleeping Patterns and Learning Quality*

Abstrak: Artikel ini berjudul hubungan fenomena problematika pola tidur dengan kualitas pembelajaran di MA Madrasatul Qur`an Tebuireng Jombang. Tujuan penelitian ini yaitu: 1) Untuk mendeskripsikan fenomena problematika pola tidur terhadap kualitas pembelajaran di MA Madrasatul Qur`an Tebuireng Jombang. 2) Untuk mendeskripsikan kualitas pembelajaran di MA Madrasatul

*Alumnus S1 PGMI FAI UNHASY Tebuireng Jombang

**Dosen FAI UNHASY Tebuireng Jombang

Hubungan Fenomena Problematika

Qur'an Tebuireng Jombang. 3) Untuk mendeskripsikan hubungan antara fenomena problematika pola tidur dengan kualitas pembelajaran di MA Madrasatul Qur'an. Peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *ex post facto*. Sedangkan teknik analisis data dengan menggunakan *Statistic Korelasi Spearman*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Tingkat persentase pola tidur siswa MA Madrasatul Qur'an Tebuireng Jombang ialah 64 %. 2) Sedangkan tingkat persentase kualitas pembelajaran di MA Madrasatul Qur'an Tebuireng Jombang ialah 71 %. 3) Berdasarkan hasil uji hipotesis dengan menggunakan teknik *Statistic Correlation Spearman* menghasilkan nilai sig. yaitu 0,003. Artinya ada hubungan antara problematika pola tidur dengan kualitas pembelajaran. Sedangkan angka *Correlation Coefficient* yaitu 0,291. Artinya angka korelasi menunjukkan nilai positif (sebanding).

Kata kunci: *Problematika Pola Tidur dan Kualitas Pembelajaran*

PENDAHULUAN

Perkembangan zaman semakin pesat, menuntut aktifitas manusia juga semakin meningkat, sehingga berdampak pada kualitas dan kuantitas tidur. Hal ini dapat dibuktikan melalui hasil survei pada tahun 2013 oleh perusahaan riset global *Taylor Nelson Sofrens* (TNS) tentang indeks pola hidup sehat yang menunjukkan bahwa masyarakat Indonesia setiap harinya mempunyai waktu tidur selama 7–8 jam dan hanya dapat terlaksana selama 6–8 jam saja disebabkan banyaknya aktifitas yang dilakukan.¹ Sedangkan hasil penelitian yang dilakukan oleh *National Sleep Foundation* di Amerika tercatat 40 juta orang mengalami gangguan tidur di dunia, 60% terjadi pada anak-anak dan remaja. Hal ini juga dapat dibuktikan melalui hasil data dari *Word Association Of Sleep Medicine* yang menegaskan 45% penduduk dunia mengalami gangguan tidur.²

Di Indonesia dalam setiap tahun melaporkan ada sekitar 20% – 50% orang mengalami gangguan tidur, 17% mengalami gangguan tidur serius, 67% mengalami gangguan tidur pada lansia dan hampir 95% gangguan tidur tidak terdiagnosis. Sedangkan prevalensi gangguan tidur pada remaja usia 12–15 tahun sekitar 62,9%.³

Jadi berdasarkan hasil *research* di atas dapat disimpulkan bahwa problematika pola tidur dapat menyerang semua orang. Hal ini terjadi disebabkan kebutuhan tidur setiap manusia dipengaruhi berbagai faktor diantaranya; usia, lingkungan, gaya hidup, dan aktifitas fisik. Kondisi seperti ini perlu mendapatkan perhatian serius, khususnya pada anak remaja. Sebab remaja adalah masa pertumbuhan yang ideal untuk belajar.

¹ Fenni & Supriatmo, *Hubungan Kualitas dan Kuantitas Tidur dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran, Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia*, 3 (November, 2016), hlm. 141.

² Fahmi Ulil Azmi Mustikawati dkk, *Faktor-Faktor yang berhubungan dengan Perilaku Pola Tidur Santriwan dan Santriwati Kelas XI MA Pondok Pesantren Modern Islam Assalam Surakarta, Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4 (Oktober 2016), hlm. 300-301.

³ Umar Saifuddin, *Hubungan Antara Stres dengan Pola Tidur pada Siswa SMP Pondok Pesantren Moder MBS di Bokoharjo Prambanan Sleman, Skripsi*, (Yogyakarta: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan `Aisyiyah, 2016), hlm. 10.

Menurut Darwin Karim mahasiswa dan pelajar sangat rentan memiliki pola tidur buruk, mereka mengalami gangguan tidur pada malam hari dan merasa mengantuk pada siang hari.⁴ Menurut Nova Sanjaya perubahan pola tidur pada remaja disebabkan oleh dua faktor yaitu, biologis dan psikososial. Secara biologis disebabkan oleh masa pubertas. Secara psikososial disebabkan oleh aktifitas sekolah, aktifitas sosial, tuntutan lembaga dan lain sebagainya.⁵ Beberapa faktor tersebut berdampak buruk pada proses belajar siswa di Sekolah. Siswa mengalami kelelahan dan tertidur di sembarang tempat dan waktu. Sehingga proses KBM tidak berjalan efektif dan normal. Akibatnya kualitas pembelajaran sangat rendah dan mengalami penurunan.

Kualitas pembelajaran adalah tingkat keefektifan pembelajaran sesuai tuntutan kurikuler untuk merumuskan tujuan pembelajaran. Untuk merumuskan tujuan pembelajaran perlu dilakukan peningkatan aktifitas belajar, melalui pemanfaatan komponen-komponen belajar secara optimal.⁶

Untuk mengetahui kualitas pembelajaran baik atau tidak dapat dilihat dari 2 segi, yaitu proses dan hasil. Dari segi proses, dikatakan baik apabila dalam proses pembelajaran peserta didik terlibat aktif, baik secara fisik, mental maupun sosial, menunjukkan perubahan perilaku dan adanya motivasi untuk belajar. Dari segi hasil, dikatakan baik apabila siswa memahami materi penjelasan guru, mampu mengimplementasikan materi yang disampaikan, dan mendapatkan ketuntasan hasil belajar yang baik.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di MA Madrasatul Qur`an Tebuireng Jombang pada 10 siswa, 6 siswa

⁴ Darwin Karim dkk, "Hubungan Antara Kualitas Tidur dan Kuantitas Tidur dengan Prestasi Belajar Mahasiswa", *Jurnal penelitian Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau*, 2 (Oktober 2015), hlm. 179.

⁵ Nova Juliana Sagala, "Perubahan Pola Tidur pada Remaja", Departemen Ilmu Kesehatan Anak Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara", *Jurnal RSUP Adam Malik*, (2016), hlm. 3.

⁶ Aldelson Memorata, "Peningkatan Kualitas Pembelajaran dan Hasil Belajar Merakit Personal Komputer Menggunakan Structured Dyadic Methods (SDM)", *Jurnal Fakultas Teknik*, (2015), hlm. 4.

mengatakan mempunyai pola tidur yang tidak teratur, dan 4 siswa mengatakan mengalami kesulitan tidur. Selain itu 7 siswa mengalami kesulitan mengendalikan emosi dan konsentrasi akibat kurangnya waktu istirahat, sehingga menyebabkan kurangnya motivasi diwaktu belajar. Saat dilakukan wawancara, secara umum mereka mengalami kekurangan waktu tidur akibat banyaknya aktifitas dan tugas. Di sisi lain, ada sekitar 25% siswa tidak menggunakan waktu tidur dengan baik. Siswa masih banyak yang memiliki pola tidur tidak teratur, karena kurangnya kesadaran diri dalam memanfaatkan waktu istirahat dengan baik terutama pada malam hari, seperti begadang hingga larut malam, mengobrol membahas sesuatu yang kurang bermanfaat dan lain sebagainya. Sehingga hal tersebut menyebabkan siswa mengalami kelelahan, sering mengantuk dan mengalami kesulitan berkonsentrasi diwaktu belajar.⁷

Menurut peneliti proses kegiatan belajar mengajar di MA Madrasatul Qur`an Tebuireng Jombang masih belum berkualitas, terutama apabila dilihat dari segi proses pembelajaran. Kegagalan ini disebabkan motivasi siswa untuk belajar cukup rendah. Masih banyak siswa yang mengantuk pada saat jam pelajaran berlangsung, terutama pada saat jam-jam terakhir. Hal ini dapat dibuktikan melalui kesulitan siswa berkonsentrasi dalam belajar, sehingga guru harus berkali-kali mengulang materi yang disampaikan. Tentunya hal tersebut menyulitkan dan berdampak pada efisiensi dan efektifitas proses KBM terganggu.

Berangkat dari permasalahan di atas, maka peneliti merasa perlu untuk meneliti permasalahan tersebut agar dapat mengetahui hubungan fenomena problematika pola tidur dengan kualitas pembelajaran di MA Madrasatul Qur`an Tebuireng Jombang. Sehingga hasil penelitian ini nanti dapat menjadi motivasi untuk guru, siswa agar memperhatikan pola tidur dan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran di MA Madrasatul Qur`an Tebuireng Jombang.

⁷ Hasil pengamatan awal di MA Madrasatul Qur`an Tebuireng Jombang sebelum penelitian oleh peneliti pada hari Sabtu, 16 Nopember 2019, pukul 08.00 WIB.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *ex post facto*. *Ex post facto* adalah penelitian penelusuran kembali, peneliti ingin melacak kembali, apa faktor-faktor yang dapat menimbulkan suatu peristiwa tersebut.⁸ Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian korelasional (*associational research*). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswa MA Madrasatul Qur'an Tebuireng Jombang yang berjumlah 801 siswa. Sampel hanya khusus siswa-siswa yang memiliki problematika pola tidur buruk saja. Sedangkan teknik pengambilan sampel yang digunakan peneliti dalam penelitian ini yakni teknik *purposive sampling* ialah teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan-pertimbangan tertentu.⁹ Instrumen dalam penelitian ini berupa butir angket yang berbentuk pernyataan dengan menggunakan Skala Likert.

Uji validitas dengan menggunakan menggunakan korelasi *Product Moment (Pearson)*. Dan uji reliabilitas dengan menggunakan rumus *Cronbach's Alpha* melalui software *SPPS 16.0 for Windows*. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan 4 teknik yaitu, angket, observasi, wawancara dan dokumentasi. Sedangkan teknik analisis data dengan menggunakan *Statistic Korelasi Spearman*. Sedangkan taraf signikan yang digunakan peneliti yaitu 0,005.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Temuan Awal Sebelum Penelitian

Adapun temuan awal peneliti dalam penelitian ini sebagaimana uraian berikut:

Ada sekitar 25% siswa tidak menggunakan waktu tidur dengan baik. Siswa masih banyak yang memiliki pola tidur tidak teratur. Kualitas tidur siswa masih belum baik dan durasi waktu yang digunakan siswa untuk tidur masih kurang. Setiap siswa memiliki

⁸ Iwan Herwaman, *Metodologi Penelitian Pendidikan* (Cet. 1; Jakarta: Hidayatul Qur'an, 2019), hlm. 42.

⁹ Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2015), hlm. 85.

faktor problema yang berbeda, namun secara umum salah satunya ialah kurangnya kesadaran diri dalam memanfaatkan waktu istirahat yang telah tersedia. Siswa banyak yang kelelahan, sering mengantuk, sehingga mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi. Fenomena problematika pola tidur ini menyebabkan pembelajaran tidak berjalan normal dan efektif.¹⁰

Temuan Awal Sesudah Penelitian

Adapun temuan awal sesudah penelitian peneliti dalam penelitian ini sebagaimana uraian berikut:

Setelah di adakan penelitian selanjutnya, dari 25% siswa yang memiliki pola tidur tidak teratur tersebut disebabkan karena berbagai aktifitas dan kurangnya kesadaran diri dalam memanfaatkan waktu istirahat dengan baik. Ada sebagian siswa yang mengeluh kesulitan untuk tertidur dan merasa kenyamanan tidurnya terganggu. Hal tersebut terjadi akibat efek kurangnya memanfaatkan waktu istirahat dengan baik, terutama pada malam hari. Sehingga siswa merasa kesulitan tidur dan bangun lebih cepat. Siswa banyak mengalami gangguan pada saat tidur, seperti gelisah, cepat bangun, kesulitan dalam tidur dll. Hal ini berdampak pada terganggunya proses pembelajaran.

Disisi lain, keaktifan siswa dalam berdiskusi antar kelompok sudah baik. Akan tetapi jika siswa berdiskusi secara mandiri tanpa pengawasan guru, maka kondisi belajar tidak kondusif dan terkesan hanya senda gurau saja. Beberapa siswa sudah mulai menunjukkan sikap keaktifannya dalam belajar. Sedangkan sebagian siswa yang lain masih kaku dan sulit berkonsentrasi memahami materi yang dipelajari. Kemampuan siswa dalam menyampaikan dan menyimpulkan materi pelajaran sudah cukup baik. Tetapi, tergantung tingkat kesulitan mata pelajaran yang diampuh, semakin sulit

¹⁰ Hasil pengamatan lanjutan di MA Madrasatul Qur'an Tebuireng Jombang sebelum penelitian oleh peneliti pada hari Sabtu, 16 Nopember J2019, pukul 08.00 WIB

pelajaran yang diampuh, maka hal tersebut membutuhkan pengulangan materi pada pertemuan selanjutnya.¹¹

Fenomena Problematika Pola Tidur di MA Madrasatul Qur`an Tebuireng Jombang

Adapun fenomena problematika pola tidur siswa di MA Madrasatul Qur`an Tebuireng Jombang bermacam-macam, tergantung pribadi masing-masing siswa tersebut. Fenomena yang sering terjadi seperti tidur terlarut malam, begadang, sehingga berdampak mengganggu kegiatan paginya sewaktu di sekolah.

Waktu istirahat yang tersedia sudah cukup. Kegiatan sekolah berakhir pada jam 12.40 WIB setelahnya dilanjutkan waktu istirahat siang sampai jam 15.30 WIB. Sedangkan waktu istirahat malam pada jam 22.30 WIB – 03.30 WIB. Jika dikalkulasi antara waktu istirahat siang dan malam berkisar antara 7-8 jam. Menurut ilmu kesehatan waktu itu sudah normal dan baik. Namun karena ada beberapa siswa yang kurang memanfaatkan waktu istirahat dengan baik, sehingga terjadi problema, khususnya kurangnya waktu istirahat. Sebagian besar siswa sudah banyak memanfaatkan waktu istirahat dengan baik, namun masih ada sekitar 25% siswa yang kurang sadar akan kebutuhan istirahat, sehingga membutuhkan bimbingan dan perhatian yang khusus. Fenomena yang demikian menyebabkan siswa kelelahan sewaktu belajar di sekolah, lemas dan mudah mengantuk.

Dalam hal ini, untuk mengatasi fenomena problematika pola tidur tersebut lembaga menerapkan 2 hal, yaitu: *Pertama*, nasehat. Pada kegiatan KBM di Sekolah guru selalu menyampaikan nasehat kepada siswa perihal pentingnya menjaga pola tidur. Nasehat ini dilakukan agar siswa lebih memperhatikan secara serius waktu istirahatnya. Karena bagaimanapun kebutuhan istirahat sangatlah membantu keaktifan siswa dalam menjalankan kurikulum dan berbagai kegiatan di MA Madrasatul Qur`an Tebuireng Jombang. *Kedua*, tindakan. Dalam hal ini, proses tindakan dikordinir langsung

¹¹ Hasil pengamatan lanjutan di MA Madrasatul Qur`an Tebuireng Jombang sebelum penelitian oleh peneliti pada hari Sabtu, 25 Januari 2020, pukul 08.00 WIB

oleh pengurus ketertiban dan keamanan Pesantren. Setiap malam pengurus Pesantren selalu mengontrol ketertiban dan keamanan santri. Lampu kamar harus mati dan santri diharuskan tidur semua. Tujuan dari kegiatan ini ialah jika pengurus Pesantren menemukan santri yang belum istirahat, maka mereka akan menasehatinya. Jika hal tersebut terulang kembali, maka akan dihukum dengan hukuman yang lebih berat dari sebelumnya. Dan begitupun seterusnya.¹²

Sedangkan persentase pola tidur siswa MA Madrasatul Qur'an sebagaimana rumus berikut:

$$\frac{\sum \text{skor total}}{\text{skor ideal}} \times 100 \% \sim \frac{8704}{25} \times 100 \% \\ = 64,674 \text{ atau } 64 \%$$

Jadi berdasarkan hasil perhitungan di atas, tingkat persentase pola tidur siswa MA Madrasatul Qur'an ialah 64 %.

Kualitas Pembelajaran di MA Madrasatul Qur'an Tebuireng Jombang

Adapun kualitas pembelajaran di MA Madrasatul Qur'an Tebuireng Jombang masih belum berkualitas. Terutama apabila dilihat dari proses berlangsungnya kegiatan pembelajaran. Sewaktu KBM berlangsung, fenomena yang terjadi ialah siswa banyak mengalami kelelahan sehingga mengantuk. Fenomena tersebut berdampak pada kualitas pembelajaran rendah. Proses pembelajaran tidak berjalan efektif dan kondusif. Karena guru menjelaskan sedangkan siswanya banyak mengalami kelelahan dan mengantuk. Kondisi seperti ini membuat siswa mengalami penurunan konsentrasi dan motivasi untuk belajar, Sehingga materi pelajaran yang telah disampaikan kurang dicerna dengan baik oleh siswa

Untuk mengatasi problema di atas, guru melakukan beberapa tindakan yang bervariasi tergantung masing-masing guru. Misalnya, 1) Guru meminta siswa untuk mengambil wudhu' kemudian guru mencatatnya, hal ini dilakukan sebagai antisipasi agar siswa kembali lagi ke kelas, 2) Guru melakukan *Ice Breaking* berupa *game* atau

¹² Budi Al-Ashad, *Wawancara* (Jombang, 11 Februari 2020).

permainan-permainan agar siswa kembali semangat dan aktif untuk belajar. Semakin piawai guru dalam mengolah kelas, maka semakin membuat siswa antusias untuk belajar. 3) Guru meminta siswa maju ke depan kelas untuk membaca atau menyampaikan materi yang sedang dipelajari.

Di sisi lain, keaktifan siswa dalam belajar sudah cukup baik. Hal ini terlihat dari keaktifan siswa untuk bertanya dan menjawab pertanyaan guru dengan baik. Siswa sangat kritis, terutama apabila menyangkut materi atau hal-hal baru yang belum mereka ketahui. Sebagian siswa juga aktif bekerja sama dengan kelompok dan berdiskusi. Namun apabila siswa hanya diskusi secara mandiri saja tanpa ada pengawasan dari guru, maka proses pembelajaran tidak kondusif dan terkesan diskusi hanya sebagai senda gurau saja.

Selanjutnya, secara garis besar siswa masih perlu pengulangan materi tentang apa yang telah dipelajari. Hal ini tergantung tingkat kesulitan materi yang dipelajari, semakin sulit maka semakin membutuhkan waktu untuk mengulang materi pada pertemuan selanjutnya. Namun, apabila materi pelajaran mudah dan kemampuan guru dalam menjelaskan baik, maka daya serap siswa terhadap materi sangat bagus.¹³

Sedangkan persentase kualitas pembelajaran di MA Madrasatul Qur`an sebagaimana rumus berikut:

$$\frac{\sum \text{ skor total}}{\text{ skor ideal}} \times 100 \% \sim \frac{7067}{25} \times 100 \% \\ = 70,67 \text{ atau } 71 \%$$

Jadi berdasarkan hasil perhitungan di atas, tingkat persentase kualitas pembelajaran di MA Madrasatul Qur`an ialah 29 %.

¹³ Budi Al-Ashad, *Wawancara* (Jombang, 11 Februari 2020).

Hubungan Fenomena Problematika Pola Tidur Dengan Kualitas Pembelajaran Di MA Madrasatul Qur'an Tebuireng Jombang

1. Hasil Uji Validitas Instrumen

Tabel 1 Hasil Uji Validitas Instrumen Pola Tidur

No	Butir Instrumen	Sig	Keterangan
1.	Saya merasa mengalami problematika pola tidur	0,000	Valid
2.	Saya merasa mengalami gangguan pola tidur	0,000	Valid
3.	Saya merasa memiliki pola tidur yang efektif	0,001	Valid
4.	Saya merasa memiliki pola tidur yang teratur	0,001	Valid
5.	Saya merasa tidak memiliki pola tidur yang normal	0,001	Valid
6.	Saya merasa tidak memiliki pola tidur yang teratur	0,009	Valid
7.	Saya merasa memiliki waktu tidur yang cukup	0,029	Valid
8.	Saya merasa memiliki kekurangan waktu tidur	0,045	Valid
9.	Saya merasa mengalami keletihan jika kekurangan tidur	0,017	Valid
10.	Saya merasa mengalami kenyamanan diwaktu tidur	0,017	Valid
11.	Saya merasa mengalami kedalamanan diwaktu tidur	0,009	Valid
12.	Saya merasa membutuhkan waktu yang lama untuk tertidur	0,000	Valid
13.	Saya merasa kesulitan mengendalikan diri jika kekurangan tidur	0,006	Valid

14.	Saya merasa tidak mengalami rasa gelisah diwaktu tidur	0,010	Valid
15.	Saya merasa payah setelah terbangun dari tidur	0,010	Valid

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat disimpulkan bahwa dari 50 butir angket yang diujikan kepada siswa MA Madrasatul Qur'an Tebuireng Jombang terdapat 27 butir angket yang valid. Dan tabel di atas hanya menampilkan 15 butir pernyataan, namun semua butir angket memiliki nilai sig. < 0,005. Sedangkan yang tidak valid terdapat 23 butir angket. Sehingga, dengan demikian peneliti hanya menggunakan 27 butir angket dalam penelitian ini.

Adapun hasil uji validitas instrumen kualitas pembelajaran di MA Madrasatul Qur'an Tebuireng Jombang sebagaimana pada tabel berikut:

Tabel 2 Hasil Uji Validitas Instrumen Kualitas Pembelajaran

No	Butir Instrumen	Sig	Keterangan
1.	Saya merasa selama pembelajaran di sekolah menyenangkan	0,020	Valid
2	Saya merasa tidak lebih cepat fokus ke pembelajaran jika tidak mengantuk	0,028	Valid
3.	Saya merasa dapat belajar bersama dengan teman kelompok jika tidak mengantuk	0,010	Valid
4.	Saya merasa malas berdiskusi dengan teman kelompok selama terjaga	0,009	Valid
5.	Saya merasa jika ada kesulitan selalu bertanya kepada guru	0,008	Valid
6.	Saya merasa selalu berusaha menjawab pertanyaan guru dengan tepat	0,031	Valid

7.	Saya merasa mengalami kesulitan menjawab pertanyaan guru dengan baik	0,015	Valid
8.	Saya merasa kurang memperhatikan pertanyaan guru pada saat pembelajaran	0,002	Valid
9.	Saya merasa dapat menguraikan materi pelajaran jika tidak mengantuk	0,014	Valid
10.	Saya merasa tidak mengalami kesulitan meringkas materi pelajaran jika tidak mengantuk	0,028	Valid

Berdasarkan tabel 2 di atas dapat disimpulkan bahwa dari 50 butir angket yang diujikan kepada siswa MA Madrasatul Qur`an Tebuireng Jombang terdapat 20 butir angket yang valid. Dan tabel di atas hanya menampilkan 10 butir pernyataan, namun semua butir angket memiliki nilai sig. < 0,005 . Sedangkan yang tidak valid terdapat 30 butir angket. Sehingga, dengan demikian peneliti hanya menggunakan 20 butir angket dalam penelitian ini.

Berdasarkan paparan di atas, instrumen dalam penelitian ini banyak yang valid, karena kalimat dalam angket ini mudah dimengerti oleh responden dan sesuai dengan indikator penelitian. Sehingga responden ketika menjawab juga sesuai sehingga banyak yang valid.

2. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Penelitian

Tabel 3: Uji Reliabilitas Angket Pola Tidur
Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	20	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	20	100.0

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.905	50

Berdasarkan tabel 3 di atas, dapat disimpulkan bahwa nilai *Cronbach Alpha* yaitu 0,905 yang berarti angket yang digunakan dalam penelitian ini ialah reliabel (dikatakan reliabel jika > 0.6).

Adapun uji tingkat reliabilitas skala kualitas pembelajaran siswa MA Madrasatul Qur'an Tebuireng Jombang dalam penelitian ini sebagaimana pada tabel berikut:

Tabel 4 Uji Reliabilitas Angket Kualitas Pembelajaran
Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	20	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	20	100.0

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.859	50

Berdasarkan tabel 4 di atas, dapat disimpulkan bahwa nilai *Cronbach Alpha* yaitu 0,859 yang berarti angket yang digunakan dalam penelitian ini ialah reliabel (dikatakan reliabel jika > 0.6).

Berdasarkan paparan di atas, hasil penelitian ini juga dikatakan reliabel, karena antar butir instrumen ada keterkaitan, sehingga ketika dijawab oleh responden diperoleh keajegan.

3. Hasil Uji Hipotesis Penelitian

Tabel: 5 Uji Hipotesis

Correlations			Problematika Pola Tidur	Kualitas Pembelajaran
Spearman's rho	Problematika Pola Tidur	Correlation Coefficient	1.000	.291**
		Sig. (2-tailed)	.	.003
	N		100	100
	Kualitas Pembelajaran	Correlation Coefficient	.291**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.003	.
	N		100	100

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa nilai sig. yaitu $0,003 < 0,005$ atau H_0 di tolak dan H_A diterima. Artinya ada hubungan antara problematika pola tidur dengan kualitas pembelajaran. Sedangkan apabila di lihat dari *Spearman's rho* pada *correlation coefficient* yaitu 0,291 atau termasuk *correlation positive* (sebanding).

4. Analisis data

Butir Instrumen banyak yang valid, karena kalimat dalam angket mudah dimengerti oleh responden dan sesuai dengan indikator penelitian. Sehingga responden ketika menjawab juga sesuai sehingga banyak yang valid. Hasil Penelitian ini juga dikatakan reliabel, karena antar butir instrumen ada keterkaitan, sehingga ketika dijawab oleh responden diperoleh kejelasan. Adapun H_0 diterima, hal ini disebabkan karena fenomena problematika pola tidur itu memang dirasa ada hubungan dengan

kualitas pembelajaran dan dapat dibuktikan melalui instrumen yang telah diisi oleh responden.

SIMPULAN

Fenomena problematika pola tidur di MA Madrasatul Qur'an Tebuireng Jombang bermacam-macam, tergantung masing-masing pribadi siswa. Secara umum, fenomena yang sering terjadi ialah tidur terlarut malam, begadang dan bangun lebih cepat pada pagi hari. Fenomena tersebut mengakibatkan siswa kelelahan dan mengantuk di Sekolah. Hal ini juga diperkuat melalui persentase jawaban angket, bahwa dari 100 responden sebanyak 457 % menjawab SS, sebanyak 824 % menjawab S, dan sisanya menjawab RR sebanyak 554 %, menjawab TS sebanyak 705 %, dan menjawab STS sebanyak 188 %. Sedangkan tingkat persentase pola tidur siswa MA Madrasatul Qur'an ialah 64 %. Hal ini membuktikan bahwa fenomena problematika pola tidur cukup lumayan tinggi.

Kualitas Pembelajaran di MA Madrasatul Qur'an Tebuireng Jombang masih belum berkualitas. Terutama apabila dilihat dari proses berlangsungnya kegiatan pembelajaran. Fenomena yang terjadi ialah siswa banyak mengalami kelelahan dan mengantuk. Sehingga siswa kesulitan untuk berkonsentrasi dan mengalami penurunan motivasi untuk belajar. Hal tersebut mengakibatkan KBM tidak berjalan normal dan efektif. Hal ini juga diperkuat melalui persentase jawaban angket, bahwa dari 100 responden sebanyak 269 % menjawab SS, sebanyak 690 % menjawab S, dan sisanya menjawab RR sebanyak 486 %, menjawab TS sebanyak 453 %, dan menjawab STS sebanyak 107 %. Sedangkan tingkat kualitas pembelajaran di MA Madrasatul Qur'an ialah 71 %. Hal ini membuktikan bahwa fenomena problematika pola tidur sangat berdampak pada kualitas pembelajaran.

Adapun tingkat persentase pola tidur siswa MA Madrasatul Qur'an Tebuireng Jombang ialah 64 %. Sedangkan tingkat persentase kualitas pembelajaran di MA Madrasatul Qur'an Tebuireng Jombang ialah 71 %. Berdasarkan hasil uji hipotesis dengan menggunakan teknik *Statistic Correlation Spearman* menghasilkan nilai sig. yaitu 0,003. Artinya ada hubungan antara problematika pola tidur dengan

Naf'an Rizal Syafi`ut Thoriq, Vian Hanes Andreasty

kualitas pembelajaran. Sedangkan angka *Correlation Coefficient* yaitu 0,291. Artinya angka korelasi menunjukkan nilai positif (sebanding).

DAFTAR PUSTAKA

- Fenni & Supriatmo, “*Hubungan Kualitas dan Kuantitas Tidur dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran*”. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia*, 3. November, 2016.
- Mustikawati, Fahmi Ulil Azmi dkk. “*Faktor-Faktor yang berhubungan dengan Perilaku Pola Tidur Santriwan dan Santriwati Kelas XI MA Pondok Pesantren Modern Islam Assalam Surakarta*”. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4. Oktober, 2016.
- Saifuddin, Umar. “*Hubungan Antara Stres dengan Pola Tidur Pada Siswa Smp Pondok Pesantren Moder MBS Di Bokoharjo Prambanan Sleman*”. *Skripsi*, Yogyakarta: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan `Aisyiyah, 2016.
- Karim, Darwin dkk. “*Hubungan Antara Kualitas Tidur dan Kuantitas Tidur dengan Prestasi Belajar Mahasiswa*”. *Jurnal penelitian Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau*, 2. Oktober, 2015.
- Memorata, Aldelson. “*Peningkatan Kualitas Pembelajaran Dan Hasil Belajar Merakit Personal Komputer Menggunakan Structured Dyadic Methods (SDM)*”, *Jurnal Fakultas Teknik*, 2015.
- Herwaman, Iwan. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Cet. 1; Jakarta: Hidayatul Qur`an, 2019.
- Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta, 2015.