

Pola Tidur Siswa 12 IPS 1 SMAK St. Louis 1: Antara Tugas dan Hiburan

Oleh: Chelsea Jocelyn Suwono/06 dan Wieline Wangnardy/36

Pola tidur yang ideal sangat penting untuk kesehatan, kesejahteraan, dan kinerja akademik. Siswa yang mendapatkan waktu tidur yang cukup akan lebih mudah berkonsentrasi, memiliki daya ingat yang lebih baik, dan dapat mengelola stres dengan lebih baik. Menurut rekomendasi *American Academy of Sleep Medicine*, remaja usia 13 hingga 18 tahun membutuhkan tidur 8 hingga 10 jam setiap malamnya. Namun hasil survei di Kelas 12 IPS 1 SMAK St. Louis 1 Surabaya menunjukkan sebagian besar pelajar tidak memenuhi durasi tidur yang dianjurkan. Dari 36 siswa yang mengikuti survei, hanya 2 siswa (5,6%) yang menyatakan tidur dalam kisaran ideal yaitu 8-10 jam per malam. Sebagian besar siswa, 23 orang (63,9%), tidur antara 6 dan 8 jam, sedangkan 11 siswa lainnya (30,5%) tidur kurang dari 6 jam semalam. Tren ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa di kelas ini mengalami kurang tidur, yang dapat membahayakan kinerja akademik dan kesejahteraan mereka secara umum.

Sebagian besar siswa kelas 12 IPS 1 SMAK St. Louis 1 Surabaya mengatakan hiburan seperti bermain game atau menonton konten digital menjadi faktor utama yang membuat mereka tidur larut malam. Sekitar 25 dari 36 siswa (69,4%) mengatakan bahwa hiburan adalah alasan utama mereka tidur larut malam, sementara hanya 5 siswa (13,9%) yang menyebut tuntutan belajar sebagai alasan waktu tidur mereka lebih pendek. Sisanya, 6 siswa (16,7%), menyebutkan alasan lain seperti kegiatan ekstrakurikuler atau masalah pribadi yang mempengaruhi jadwal tidur mereka. Data tersebut menunjukkan bahwa faktor utama yang menyebabkan siswa tertidur bukanlah beban akademik, melainkan aktivitas yang berkaitan dengan hiburan digital.

Tabel berikut ini merangkum data durasi tidur dan alasan tidur dari siswa kelas 12 IPS 1:

Durasi Tidur	Jumlah Siswa	Presentase
10-8 jam	2	5,6%
6-8 jam	23	63,9%
Kurang dari 6 jam	11	30,5%

Alasan Waktu Tidur	Jumlah Siswa	Persentase
Belajar	5	13,9%
Hiburan	25	69,4%
Alasan lain	6	16,7%

Dari data di atas terlihat bahwa sebagian besar pelajar cenderung menunda tidurnya untuk mencurahkan waktunya untuk hiburan. Aktivitas seperti bermain, menonton video atau mengakses jejaring sosial pada malam hari tampaknya sangat sering dilakukan oleh pelajar dan merupakan faktor dominan yang mempengaruhi kebiasaan tidur mereka. Tingginya angka pelajar yang mengaku begadang untuk mendapatkan hiburan mencerminkan dampak luar biasa dari perangkat digital yang memberikan akses mudah dan lancar terhadap berbagai bentuk konten. Kesenangan Meskipun siswa kelas 12 IPS 1 memiliki beban akademik yang signifikan, kebutuhan akan akses terhadap hiburan tampaknya kuat dan seringkali mengubah prioritas mereka terhadap waktu tidur.

Dampak dari kebiasaan tidur yang kurang dapat dirasakan dalam kehidupan sehari-hari siswa. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa kurang tidur berdampak langsung pada kemampuan kognitif, memori, dan kestabilan emosi seseorang. Siswa yang tidur kurang dari 8 jam semalam dapat mengalami penurunan kualitas belajar karena tubuh dan otaknya tidak memiliki waktu istirahat yang cukup untuk pulih. Untuk siswa sekolah menengah yang sedang mempersiapkan ujian akhir mereka, dampak kurang tidur bisa sangat merugikan. Berkurangnya konsentrasi dan lemahnya daya tahan tubuh membuat mereka lebih mudah merasa lelah dan sulit memahami pelajaran. Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa kurang tidur kronis dapat menyebabkan masalah kesehatan fisik dan mental. Siswa yang terbiasa tidur kurang dari jumlah ideal dapat lebih rentan mengalami gangguan kecemasan, stres, bahkan gejala depresi. Kebiasaan tidur jangka panjang Hal-hal buruk dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang secara keseluruhan. Dalam hal ini, siswa kelas 12 yang tidur kurang dari 6 jam semalam menghadapi risiko lebih tinggi bagi kesehatan, fisik, dan mentalnya.

Sebaliknya, siswa yang cukup tidur cenderung mempunyai prestasi akademis yang lebih baik. Dengan tubuh yang cukup istirahat, saya bisa lebih fokus di kelas, menyerap informasi lebih efektif, dan menyelesaikan masalah dengan lebih efektif. Membiasakan diri untuk tidur yang cukup dan berkualitas dapat membantu Anda merasa lebih segar dan siap menjalani aktivitas sekolah serta mengelola stres yang Anda hadapi selama proses belajar. Misalnya siswa yang tidur jam 8 satu jam atau lebih dalam semalam akan memudahkan dalam menghafal materi pelajaran dan memiliki tenaga yang cukup untuk menyelesaikan tugas-tugas yang menumpuk.

Namun kesadaran akan pentingnya tidur yang cukup harus selalu dimunculkan di kalangan pelajar dan masyarakat luas. Di era digital yang berkembang pesat ini, akses terhadap perangkat elektronik seperti ponsel pintar dan komputer membuat malam hari sering kali menjadi waktu 'senggang' untuk menikmati hiburan. Akibatnya, siswa kesulitan menjaga kedisiplinan saat tidur karena berbagai aplikasi dan konten online yang mengganggu. Hal ini menunjukkan perlunya upaya bersama antara sekolah, keluarga dan siswa itu sendiri untuk menciptakan lingkungan yang kondusif bagi kebiasaan tidur yang sehat.

Sekolah juga dapat memainkan peran penting dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya tidur yang cukup, termasuk menawarkan sesi meditasi sepulang sekolah, sebuah langkah proaktif untuk membantu siswa mengelola stres, menenangkan pikiran dan, secara tidak langsung, mendorong kebiasaan tidur yang lebih baik. Melalui kegiatan meditasi, siswa mempunyai kesempatan untuk mempelajari teknik relaksasi yang dapat mereka praktikkan sebelum tidur, sehingga membantu mereka lebih jauh. mudah untuk tidur nyenyak. Di sisi lain, orang tua juga harus memberikan dukungan untuk membantu siswa mengatur waktu layar dan menjaga rutinitas tidur yang baik. Di pihak pelajar, kesadaran individu untuk memprioritaskan tidur daripada hiburan merupakan kunci penting untuk mencapai keseimbangan antara penelitian akademis dan kesehatan pribadi. Dari analisis data dan argumentasi di atas dapat disimpulkan bahwa kebiasaan tidur siswa kelas 12 IPS 1 SMAK St. Louis 1 jauh dari ideal. Sebagian besar siswa tidur kurang dari jumlah yang disarankan, alasan utamanya adalah kegiatan hiburan di malam hari. Fenomena ini menunjukkan bahwa kurangnya kontrol terhadap waktu layar dan keinginan untuk mengakses konten hiburan berperan besar dalam mengurangi waktu tidur siswa. Pola tidur yang tidak ideal ini dapat berdampak buruk pada kesehatan fisik dan mental mereka, sekaligus mengganggu hasil pendidikan jangka panjang.

Diharapkan dengan kesadaran dan upaya bersama antara siswa, sekolah dan keluarga, para siswa 12 IPS 1 SMAK St. Louis 1 Surabaya dapat mengoptimalkan kebiasaan tidurnya untuk mencapai potensi terbaiknya dalam hal studi, kesehatan dan kesejahteraan.