

Bahaya Kurang Tidur bagi Pelajar : Dampak Tersembunyi yang Hancurkan Prestasi Belajarmu!

Ternyata kebiasaan begadang sampai kurang tidur yang kamu anggap “remeh” itu punya dampak serius banget buat otak dan nilaimu di sekolah.

Prolite – Siapa di sini yang sering begadang sampai dini hari, terus masuk kelas dengan mata setengah terbuka, dan berakhir nggak nyera apa-apa dari penjelasan guru? Kalau kamu ngangguk, kamu nggak sendirian.

Masalah kurang tidur pada pelajar sudah menjadi salah satu isu kesehatan yang paling banyak dibicarakan dan dampaknya ternyata jauh lebih serius dari yang kebanyakan orang kira.

Baca Juga: [Analytical Thinking vs Critical Thinking: Jangan Sampai Ketukar, Ini Bedanya!](#)

Bukan lebay, ini fakta: data menunjukkan bahwa lebih dari 63% remaja Indonesia belum memenuhi kebutuhan tidur ideal mereka, dan lebih mengkhawatirkan lagi, ada lebih dari 90% remaja di Indonesia yang rata-rata tidurnya kurang dari 8-10 jam setiap malamnya.

Di Jawa Timur saja, data tahun 2024 mencatat bahwa 48% siswa SMA mengalami kesulitan berkonsentrasi saat belajar, dan salah satu penyebab utamanya adalah kurang tidur.

Jadi, kalau kamu sering ngerasa susah fokus di kelas, mungkin ini saatnya kita duduk bareng dan bahas tuntas: kenapa tidur itu penting banget, apa yang bikin kamu susah tidur, dan gimana caranya memperbaiki pola tidurmu mulai malam ini.

Baca Juga: [Bukan Sekadar Tarian, Ini Alasan Tari Topeng Cirebon Mampu Memukau Dunia Selama Berabad-abad!](#)

Remaja Butuh Berapa Jam Tidur, Sih?

Bahaya Kurang Tidur bagi Pelajar : Dampak Tersembunyi yang Hancurkan Prestasi Belajarmu!



Sebelum bahas dampaknya, penting banget untuk tahu dulu standarnya. Menurut American Academy of Pediatrics dan berbagai riset kesehatan, remaja usia 12-18 tahun membutuhkan tidur antara 8-10 jam setiap malam.

Otak remaja sedang dalam fase perkembangan aktif, dan saat tidurlah otak bekerja “membersihkan” toksin yang menumpuk selama seharian berpikir, sekaligus mengkonsolidasi memori dan informasi yang baru dipelajari.

Masalahnya? Kenyataan di lapangan sangat berbeda. Banyak pelajar hanya tidur sekitar 4-6 jam per malam, jauh di bawah kebutuhan minimal yang direkomendasikan. Dan ini bukan

semata-mata soal malas tidur, ada penyebab nyata di baliknya.

Kenapa Susah Tidur? Ini Dua Penyebab Utamanya

Begadang: Musuh dalam Selimut yang Sering Dianggap Keren

Budaya begadang sudah telanjur melekat di kalangan pelajar. Tugas menumpuk, deadline mepet, atau sekadar nggak mau ketinggalan momen seru di malam hari — semua ini jadi “pembenaran” untuk melek sampai subuh. Belum lagi tekanan akademik yang makin tinggi membuat banyak siswa merasa terpaksa begadang demi mengejar materi.

Yang jarang disadari: begadang justru kontraproduktif untuk belajar. Otak yang lelah tidak mampu menyerap dan menyimpan informasi secara efektif. Jadi belajar semalam suntuk sebelum ujian? Hasilnya mungkin tidak sebaik yang kamu harapkan.

Gadget Sebelum Tidur: Si Biru yang Mencuri Tidurmu

Ini yang paling relevan di era sekarang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan smartphone dengan intensitas tinggi berhubungan signifikan dengan kualitas tidur yang buruk — dari 22 responden yang menggunakan smartphone dengan intensitas tinggi, sebanyak 15 orang (68,2%) mengalami kualitas tidur buruk.

Alasan ilmiahnya jelas: layar gadget memancarkan blue light (cahaya biru) yang memicu otak untuk menekan produksi melatonin — hormon yang memberi sinyal bahwa tubuh sudah waktunya tidur.

Hasilnya, kamu jadi melek padahal jam sudah menunjukkan tengah malam. Scrolling media sosial, nonton video, atau main game online sebelum tidur bukan cuma membuang waktu — tapi secara harfiah “memanipulasi” otak kamu untuk terus terjaga.

Dampak Nyata Kurang Tidur di Dalam Kelas

Bahaya Kurang Tidur bagi Pelajar : Dampak Tersembunyi yang Hancurkan Prestasi Belajarmu!



Sulit Fokus dan Konsentrasi yang Ambrol

Ini adalah dampak paling langsung yang dirasakan. Sebuah penelitian terbaru yang diterbitkan pada Juli 2025 di jurnal kesehatan Indonesia menemukan adanya hubungan yang signifikan antara pola tidur dan konsentrasi belajar siswa, membuktikan bahwa kualitas tidur yang buruk dan durasi tidur yang tidak mencukupi berdampak negatif langsung terhadap kemampuan konsentrasi.

Secara konkret, siswa yang kurang tidur akan mengalami: sulit memusatkan perhatian pada penjelasan guru, rentang perhatian yang lebih pendek sehingga mudah terdistraksi, kemampuan pengolahan informasi yang lebih lambat, serta penurunan kemampuan pengambilan keputusan. Bayangkan mencoba membaca teks yang terus bergerak, itulah kira-kira rasanya belajar dalam kondisi otak yang kelelahan.

Penelitian dengan 90 siswa sebagai responden juga menunjukkan korelasi yang kuat antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar, di mana 40% responden memiliki kualitas tidur kurang

dan 41,1% memiliki konsentrasi belajar yang rendah — sebuah angka yang tidak bisa diabaikan.

Mudah Lelah, Mudah Emosi, Sulit Menyerap Pelajaran

Kurang tidur bukan hanya soal ngantuk di kelas. Efeknya jauh lebih luas. Siswa yang tidurnya tidak cukup cenderung lebih mudah lelah secara fisik, lebih emosional dan gampang marah, serta mengalami penurunan daya ingat yang signifikan.

Konsentrasi yang buruk juga berdampak pada proses pembelajaran yang tidak optimal — yang pada akhirnya mengakibatkan pemborosan waktu, tenaga, bahkan biaya bimbingan belajar ekstra.

Yang lebih serius, penelitian juga menunjukkan bahwa remaja dengan tidur yang buruk lebih rentan mengalami depresi dan kecemasan, dua kondisi yang semakin umum di kalangan pelajar saat ini.

Tips Jitu Memperbaiki Pola Tidurmu Mulai Malam Ini

Kabar baiknya: pola tidur adalah kebiasaan, dan kebiasaan bisa diubah! Berikut langkah-langkah yang bisa kamu mulai terapkan:

Tetapkan jadwal tidur yang konsisten. Usahakan tidur dan bangun di jam yang sama setiap hari — termasuk akhir pekan. Konsistensi ini membantu jam biologis tubuhmu bekerja lebih optimal.

Jauhkan gadget minimal 1 jam sebelum tidur. Ganti scrolling media sosial dengan membaca buku fisik, mendengarkan musik relaksasi, atau stretching ringan. Ini memberi sinyal pada otak bahwa saatnya istirahat.

Selesaikan tugas jauh sebelum jam tidur. Biasakan membuat jadwal belajar yang teratur agar kamu tidak perlu begadang karena tugas menumpuk di menit-menit terakhir.

Ciptakan suasana tidur yang nyaman. Kamar yang gelap, suhu yang sejuk, dan minim

Bahaya Kurang Tidur bagi Pelajar : Dampak Tersembunyi yang Hancurkan Prestasi Belajarmu!

kebisingan adalah kondisi ideal untuk tidur berkualitas.

Hindari kafein di sore dan malam hari. Kopi, teh, atau minuman energi bisa membuat kamu tetap terjaga bahkan hingga beberapa jam setelah dikonsumsi.

Tidur Itu Bukan Buang-Buang Waktu, Tapi Investasi!



Seringkali kita menganggap tidur sebagai “waktu yang terbuang” padahal sebenarnya tidur adalah salah satu investasi terbaik yang bisa kamu lakukan untuk otakmu. Nilai bagus, semangat belajar, kemampuan berpikir tajam itu dimulai dari tidur yang cukup dan berkualitas.

Jadi mulai malam ini, coba tantang dirimu sendiri: taruh hp, matikan lampu, dan beri otakmu

Bahaya Kurang Tidur bagi Pelajar : Dampak Tersembunyi yang Hancurkan Prestasi Belajarmu!

waktu istirahat yang layak. Sekolah butuh energimu, guru butuh perhatianmu, dan masa depanmu butuh keputusan-keputusan cerdas yang hanya bisa lahir dari otak yang benar-benar segar.

Kamu sudah terlalu keras berusaha untuk membiarkan kurang tidur yang menghancurkan semuanya. Tidur yang cukup bukan kemewahan — itu kebutuhan. Dan kamu layak mendapatkannya! ☐☐



Baca Selanjutnya
Sinopsis Lengkap Film Horor Italia 'The Well' — Dari Lukisan Kuno Hingga Sumur Terkutuk