

KORELASI KUALITAS TIDUR GURU MI MUHAMMADIYAH 11 BARA BARAYA DENGAN PERFORMA MENGAJAR DI KELAS

Imel Klensya Mangopang¹, Herlina², Zhalwa Thalita Kanaya Azis³,
A. Muhajir Nasir⁴

¹PGSD FIP Universitas Negeri Makassar, ²PGSD FIP Universitas Negeri Makassar, ³PGSD FIP Universitas Negeri Makassar, ⁴PGSD FIP Universitas Negeri Makassar

[1imelkimensya@gmail.com](mailto:imelkimensya@gmail.com), [2herlinarahel2@gmail.com](mailto:herlinarahel2@gmail.com), [3zhalwathalita2@gmail.com](mailto:zhalwathalita2@gmail.com),
[4muhanasir@gmail.com](mailto:muhajirnasir@gmail.com)

ABSTRACT

Sleep quality plays a crucial role in supporting teachers' emotional stability, attention, and work readiness. The phenomenon of sleep disorders occurring in some teachers raises questions about their impact on teaching effectiveness. This study aims to analyze the relationship between sleep quality and the teaching performance of teachers at MI Muhammadiyah 11 Bara Baraya. A non-experimental quantitative approach with an ex post facto design was used. All teachers who met the criteria were selected as respondents through a total sampling technique, resulting in a total of 10 teachers. Sleep quality data was obtained using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), while teaching performance was assessed using an observation rubric. Pearson correlation analysis was used with a significance level of 0.05. The results showed an r value of 0.287 and p value of 0.392, indicating no significant relationship between sleep quality and teacher teaching performance. These findings suggest that teaching performance is more influenced by factors other than sleep quality, including teaching experience, pedagogical competence, and the school environment. Improving teacher well-being remains necessary as part of efforts to maintain the quality of learning.

Keywords: *sleep quality, teaching performance, elementary school teachers, correlation*

ABSTRAK

Kualitas tidur berperan penting dalam menunjang kestabilan emosi, perhatian, dan kesiapan kerja guru. Fenomena gangguan tidur yang muncul pada sebagian guru memunculkan pertanyaan mengenai dampaknya terhadap efektivitas mengajar. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara kualitas tidur dan performa mengajar guru MI Muhammadiyah 11 Bara Baraya. Pendekatan kuantitatif non-eksperimen dengan desain *ex post facto* digunakan dalam penelitian ini. Seluruh

guru yang memenuhi kriteria dijadikan responden melalui teknik total sampling sehingga melibatkan 10 orang guru. Data kualitas tidur diperoleh melalui *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), sedangkan performa mengajar dinilai menggunakan rubrik observasi. Analisis korelasi Pearson digunakan dengan taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan nilai $r = 0,287$ dan $p = 0,392$ yang mengindikasikan tidak adanya hubungan signifikan antara kualitas tidur dan performa mengajar guru. Temuan ini memperlihatkan bahwa performa mengajar lebih dipengaruhi oleh faktor lain di luar kualitas tidur, termasuk pengalaman mengajar, kompetensi pedagogik, dan kondisi lingkungan sekolah. Peningkatan kesejahteraan guru tetap diperlukan sebagai bagian dari upaya menjaga kualitas pembelajaran.

Kata Kunci: kualitas tidur, performa mengajar, guru sekolah dasar, korelasi

A. Pendahuluan

Tidur merupakan salah satu kebutuhan fisiologis yang esensial dalam menjaga kesehatan dan keseimbangan hidup manusia. Aktivitas biologis ini mencakup sepertiga dari kehidupan manusia dan berfungsi untuk memulihkan energi, mengatur homeostasis, memperbaiki sel-sel tubuh, serta mengoptimalkan fungsi kognitif (Potter & Perry, 2005, dalam Lima Martins *et al.*, 2025). Kualitas tidur yang baik akan berkontribusi pada kestabilan emosi, peningkatan daya konsentrasi, serta ketahanan fisik, sedangkan kualitas tidur yang buruk dapat memicu kelelahan, gangguan atensi, perubahan suasana hati, hingga menurunkan produktivitas kerja (Lima Martins *et al.*, 2025). Dalam ranah profesi, terutama pekerjaan yang berhubungan dengan pelayanan publik dan interaksi sosial, kualitas tidur menjadi aspek fundamental yang menopang performa kerja.

Profesi guru termasuk kelompok yang sangat rentan terhadap masalah kualitas tidur. Guru tidak hanya berperan sebagai pengajar, tetapi juga sebagai pembimbing, fasilitator, sekaligus teladan bagi siswa. Peran ganda ini menuntut kesiapan fisik, psikologis, dan emosional yang optimal. Secara ideal, seorang guru memiliki kondisi tubuh yang sehat, beban kerja yang seimbang, serta pola tidur yang teratur sehingga dapat memberikan performa terbaik di kelas. Akan tetapi, realitas di lapangan memperlihatkan perbedaan yang signifikan. Banyak guru menghadapi beban kerja berlebih, tumpukan administrasi, serta tekanan untuk mencapai target kurikulum, yang kemudian menimbulkan stres kerja dan berimbas pada terganggunya kualitas tidur (Mancone *et al.*, 2024).

Tidur berkualitas sangat esensial dalam proses pemulihan fisik maupun mental, sebagaimana dijelaskan dalam teori restoratif tidur

(Oswald dalam Allik, 2016). Kurang tidur dapat menyebabkan kelelahan, penurunan konsentrasi, serta menurunnya efektivitas kerja sehari-hari. Lebih lanjut, teori regulasi emosi (Gross dalam Ashkanasy *et al.*, 2017) menegaskan bahwa kualitas tidur yang buruk dapat mengganggu kemampuan individu dalam mengendalikan emosi. Hal ini berkaitan erat dengan teori kecerdasan emosional (Goleman dalam Fteiha & Awwad, 2020) yang menjelaskan bahwa individu dengan kecerdasan emosional tinggi lebih mampu mengelola stres, menjalin relasi sosial, dan menjaga kinerja. Apabila guru mengalami kurang tidur, maka kapasitas emosional tersebut dapat terganggu sehingga berdampak pada pengelolaan kelas dan interaksi dengan siswa. Dalam perspektif teori perkembangan sosial Vygotsky (Topçiu & Myftiu, 2015), interaksi sosial dan pengalaman emosional merupakan faktor penting dalam pembelajaran. Guru yang tidak memperoleh kualitas tidur optimal mungkin kesulitan membangun hubungan yang positif dengan siswa, sehingga iklim belajar menjadi kurang kondusif.

Studi epidemiologis di Brasil yang melibatkan 1.907 guru pendidikan dasar melaporkan bahwa 39,1% guru memiliki kualitas tidur buruk atau sangat buruk. Faktor risiko yang berkontribusi mencakup jam kerja lebih dari 40 jam per minggu ($OR=1,618$), ketidakpuasan profesional ($OR=2,234$), pola makan

yang tidak sehat ($OR=3,240$), serta penggunaan gawai berlebihan ($OR=2,265$) (Lima Martins *et al.*, 2025). Temuan tersebut memperlihatkan bahwa kualitas tidur guru dipengaruhi oleh kombinasi faktor individu dan lingkungan kerja. Kondisi serupa juga ditemukan pada penelitian di Meksiko, di mana sekitar 55–61% guru dilaporkan mengalami kualitas tidur buruk, dengan peningkatan prevalensi mencapai 74% pada masa pandemi COVID-19 (Sánchez-Narváez *et al.*, 2023). Data ini memperkuat pandangan bahwa gangguan tidur merupakan fenomena global yang signifikan pada profesi guru.

Gangguan tidur pada guru tidak dapat dipandang hanya sebagai masalah kesehatan individu. Dampaknya bersifat multidimensional, mencakup aspek fisik, psikologis, hingga profesional. Kualitas tidur yang buruk terbukti meningkatkan risiko munculnya burnout, yaitu sindrom psikologis yang ditandai dengan kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian pribadi (Maslach & Leiter, 2016). Burnout yang dialami guru berhubungan dengan insomnia, rasa kantuk berlebih di siang hari, serta disfungsi siang hari yang secara langsung menurunkan efektivitas pengajaran (Sánchez-Narváez *et al.*, 2023). Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa kurang tidur berhubungan dengan penurunan kemampuan berpikir kreatif, pengambilan keputusan, serta melemahkan

keterampilan sosial dalam interaksi kelas (Mancone *et al.*, 2024). Guru yang mengalami gangguan tidur cenderung menunjukkan penurunan kualitas dalam mengelola kelas, kurang variatif dalam menyampaikan materi, serta mengalami kesulitan menjaga hubungan interpersonal dengan siswa.

Fenomena gangguan tidur pada guru juga tidak terlepas dari dinamika pendidikan kontemporer. Perubahan drastis dalam sistem pembelajaran akibat pandemi COVID-19, terutama transisi ke pembelajaran daring dan hibrida, menambah kompleksitas pekerjaan guru. Batas antara kehidupan pribadi dan pekerjaan menjadi tumpang tindih, sehingga memperburuk kualitas istirahat (Mancone *et al.*, 2024). Guru dituntut untuk beradaptasi cepat dengan teknologi pendidikan tanpa selalu diiringi pelatihan dan dukungan memadai, yang berdampak pada meningkatnya beban psikologis dan gangguan tidur.

Performa mengajar guru di kelas menjadi salah satu indikator utama kualitas pendidikan. Performa ini meliputi kemampuan menyampaikan materi secara jelas, menggunakan metode pembelajaran yang sesuai, mengelola kelas dengan efektif, serta membangun komunikasi yang baik dengan siswa. Penelitian oleh Hendrawan *et al.* (2018) menegaskan bahwa stres dan kelelahan kerja berpengaruh signifikan terhadap kinerja guru

sekolah dasar. Guru yang mengalami kelelahan cenderung memiliki performa lebih rendah dalam hal pengelolaan kelas dan pencapaian tujuan pembelajaran. Hal ini menunjukkan bahwa aspek kesehatan, termasuk kualitas tidur, tidak dapat diabaikan dalam mendukung performa mengajar.

Kajian terdahulu pada peserta didik juga memperkuat relevansi isu ini. Rahmah (2014) menemukan bahwa kualitas tidur berhubungan erat dengan konsentrasi dan hasil belajar siswa sekolah dasar. Penelitian oleh Ya'kub *et al.* (2017) membuktikan adanya korelasi signifikan antara gangguan tidur dengan prestasi belajar anak usia sekolah, dengan kekuatan hubungan sedang ($r=0,444$). Jika kualitas tidur terbukti memengaruhi capaian akademik siswa, maka dapat diasumsikan bahwa guru sebagai fasilitator utama pembelajaran juga akan mengalami penurunan performa mengajar ketika kualitas tidurnya terganggu.

Penelitian mengenai kualitas tidur guru di Indonesia masih relatif terbatas. Sebagian besar penelitian lebih menekankan pada hubungan stres kerja, *burnout*, dan beban kerja dengan aspek kesehatan guru, sementara kajian yang secara langsung menghubungkan kualitas tidur dengan performa mengajar masih jarang dilakukan. Kondisi ini menunjukkan adanya celah penelitian (*research gap*) yang perlu diisi. Guru sekolah dasar memiliki peran strategis

dalam membangun fondasi pendidikan anak, sehingga kualitas pengajaran mereka menjadi krusial dalam mendukung keberhasilan pendidikan nasional.

Pemilihan variabel kualitas tidur dan performa mengajar dalam penelitian ini dilandasi oleh urgensi keduanya dalam meningkatkan kualitas pendidikan dasar. Kualitas tidur merupakan aspek fisiologis yang dapat diukur secara objektif dengan instrumen seperti *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) (Buysse et al., 1989), sementara performa mengajar dapat dinilai melalui indikator observasi kinerja guru di kelas. Analisis korelasi kedua variabel ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris dalam memahami faktor-faktor yang memengaruhi kualitas pendidikan.

Penelitian yang dilakukan di Sekolah Dasar MI Muhammadiyah 11 Bara Baraya diarahkan untuk mengetahui sejauh mana kualitas tidur guru berkorelasi dengan performa mengajar mereka di kelas. Temuan penelitian ini diharapkan tidak hanya menambah literatur akademik mengenai hubungan kesehatan guru dengan efektivitas pengajaran, tetapi juga memberikan rekomendasi praktis bagi sekolah dan pembuat kebijakan untuk merancang strategi peningkatan kesejahteraan guru, termasuk manajemen stres, kebersihan tidur, serta pengaturan beban kerja yang lebih proporsional. Dengan demikian, upaya peningkatan mutu pendidikan

dapat lebih komprehensif, karena tidak hanya menekankan pada aspek kurikulum dan sarana, tetapi juga pada kondisi fisiologis dan psikososial guru sebagai penggerak utama pendidikan.

B. Metode Penelitian

tujuh komponen utama kualitas tidur. Skor total lebih dari 5 menunjukkan kualitas tidur yang buruk. Performa mengajar guru diukur melalui rubrik observasi yang menilai enam aspek, yaitu persiapan pembelajaran, penyampaian materi, pengelolaan kelas, interaksi gurusiwa, penggunaan media pembelajaran, serta evaluasi pembelajaran. Penilaian diberikan menggunakan skala 1–4 dari sangat tidak memadai hingga sangat memadai.

Pengumpulan data dilakukan melalui pengisian kuesioner PSQI oleh guru serta observasi langsung performa mengajar di kelas sebanyak dua kali untuk meningkatkan reliabilitas. Prosedur penelitian meliputi pengurusan izin kepada kepala sekolah, penjelasan kepada responden tentang tujuan penelitian, penyebaran kuesioner, serta pelaksanaan observasi. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan kualitas tidur dan performa mengajar guru. Uji asumsi berupa uji normalitas

juga dilakukan sebelum melanjutkan pada analisis hubungan. Jika data berdistribusi normal, digunakan uji korelasi Pearson Product Moment; jika tidak normal, digunakan Spearman Rank, dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$.

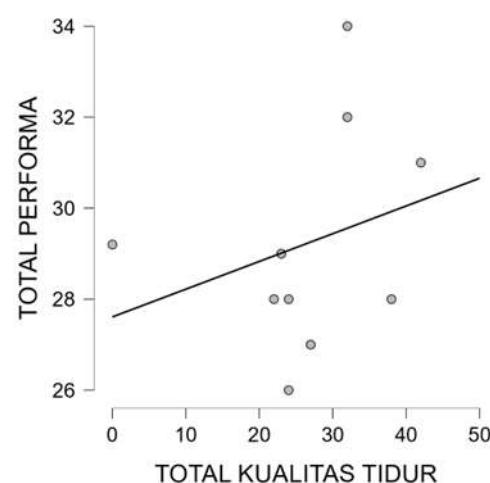
C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil analisis korelasi Pearson menunjukkan nilai $r = 0.287$ dengan $p = 0.392$, yang menggambarkan hubungan positif lemah antara kualitas tidur dan performa mengajar guru. Nilai koefisien tersebut menandakan bahwa kecenderungan peningkatan kualitas tidur tidak diikuti oleh peningkatan performa mengajar secara bermakna, karena hubungan yang ditemukan tidak signifikan secara statistik. Kondisi ini memberikan pemahaman bahwa kualitas tidur bukan satu-satunya faktor yang menentukan efektivitas kinerja guru dalam konteks kelas.

Tabel 1 Pearson's Correlations Guru Mi Muhammadiyah 11 Bara Baraya

Variable	TOTAL KUALITAS TIDUR	TOTAL PERFORMANCE
TOTAL KUALITAS TIDUR	Pearson's r —	
	p-value —	
TOTAL PERFORMANCE	Pearson's r 0.287	—

Variable	TOTAL KUALITAS TIDUR	TOTAL PERFORMANCE
	p-value .392	—



Grafik 1 Scatter Plots Total Kualitas Tidur Vs. Total Performa

Pemaknaan teoretis terhadap hasil ini dapat dijelaskan melalui konsep tidur sebagai proses restoratif yang berkaitan dengan pemulihan energi, kestabilan emosi, dan peningkatan fungsi kognitif. Pandangan Oswald mengenai teori restoratif menekankan bahwa tidur berkualitas memberi kontribusi penting terhadap kesiapan mental dan fisik. Keterkaitan tersebut secara logis dapat memengaruhi performa mengajar guru, terutama karena aktivitas mengajar membutuhkan konsentrasi, ketahanan emosi, dan energi yang konsisten. Hasil penelitian ini memperlihatkan pola hubungan

yang sejalan dengan arah teori tersebut, meskipun kekuatan hubungannya belum cukup untuk menunjukkan pengaruh signifikan.

Penjelasan mengenai lemahnya hubungan kualitas tidur dan performa mengajar dapat ditelusuri melalui analisis sifat kerja guru yang sangat kompleks dan multidimensional. Kompetensi pedagogik, pengalaman mengajar, keterampilan manajemen kelas, serta dukungan lingkungan sekolah sering kali memberikan kontribusi kuat terhadap performa guru di ruang kelas. Guru yang terbiasa menghadapi beban kerja rutin dapat menyesuaikan diri sehingga tetap mampu menjalankan tugas dengan baik meski kondisi tidur tidak sepenuhnya ideal. Pola kompensasi seperti ini sejalan dengan gagasan Goleman mengenai kecerdasan emosional, di mana individu mampu mengelola stres dan tekanan melalui kemampuan regulasi emosi yang tinggi.

Peran regulasi emosi dalam aktivitas mengajar berkaitan erat dengan teori Gross yang menegaskan bahwa kemampuan pengendalian emosi menentukan respons individu dalam situasi dinamis atau menegangkan. Kualitas tidur yang buruk umumnya melemahkan kemampuan tersebut, tetapi guru dengan keterampilan emosional yang baik mampu menjaga performa melalui pengendalian diri, komunikasi positif, serta strategi pengajaran yang

efektif. Mekanisme adaptasi seperti ini dapat memperkecil dampak langsung kualitas tidur terhadap performa mengajar.

Interaksi sosial yang menjadi inti proses pembelajaran menurut perspektif Vygotsky juga memberi kontribusi pada stabilitas performa guru. Hubungan antara guru dan siswa yang telah terbentuk dengan baik memungkinkan proses belajar berlangsung optimal walaupun guru mengalami penurunan kualitas tidur. Kekuatan hubungan interpersonal, rutinitas kelas, serta dukungan kolektif di lingkungan sekolah dapat menciptakan kondisi yang menjaga kualitas pengajaran tetap stabil.

Analisis hasil penelitian yang tidak signifikan juga dapat dikaitkan dengan konteks kerja guru di lokasi penelitian. Beban kerja yang tidak terlalu berat, kondisi sekolah yang mendukung, serta interaksi sosial yang relatif stabil berpotensi memperkecil dampak negatif kurang tidur pada performa mengajar. Realitas ini berbeda dengan hasil penelitian skala besar di berbagai negara yang melaporkan bahwa tingginya stres kerja, tuntutan administrasi, dan penggunaan teknologi berlebihan berdampak pada buruknya kualitas tidur guru. Ketidaksamaan konteks dapat menjelaskan mengapa hubungan kuat antara kualitas tidur dan performa mengajar tidak terlihat jelas dalam penelitian ini.

Instrumen penilaian performa mengajar yang menitikberatkan pada aspek teknis seperti penyampaian materi, ketepatan metode, dan pengelolaan kelas juga berpotensi membuat pengaruh kualitas tidur menjadi kurang tampak. Dampak kualitas tidur sering kali muncul pada aspek mikropsikologis seperti sensitivitas sosial, kreativitas, inisiatif pedagogis, dan fleksibilitas emosi—unsur yang tidak selalu terukur secara objektif melalui instrumen observasi standar. Keterbatasan alat ukur ini dapat mengakibatkan hubungan yang sebenarnya ada tampak lebih lemah dalam hasil statistik.

Kecenderungan nilai korelasi positif tetap memberikan indikasi bahwa kualitas tidur memiliki kontribusi tertentu terhadap performa mengajar. Guru yang mendapatkan tidur berkualitas biasanya menunjukkan suasana hati lebih stabil, energi lebih konsisten, dan perhatian lebih baik pada dinamika kelas. Kondisi ini memberi ruang bagi guru untuk merespons kebutuhan siswa secara lebih efektif, menyiapkan pembelajaran dengan lebih matang, serta memberikan penjelasan yang lebih jelas dan komunikatif. Kekuatan pengaruh ini mungkin tersembunyi oleh faktor eksternal yang lebih dominan atau tidak terekam secara rinci dalam instrumen penilaian.

Keseluruhan temuan memperlihatkan bahwa performa mengajar merupakan hasil interaksi berbagai faktor fisiologis, psikologis,

profesional, dan kontekstual. Kualitas tidur tetap memegang peranan dalam menopang kesiapan kerja guru, tetapi kontribusinya bersifat tidak langsung dan dapat tersisihkan oleh faktor lain yang lebih kuat dalam memengaruhi kinerja. Kesejahteraan guru, termasuk kualitas tidur, tetap menjadi aspek yang perlu diperhatikan karena berpotensi memengaruhi efektivitas pengajaran dalam jangka panjang, terutama jika kualitas tidur buruk terjadi secara terus-menerus.

E. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan antara kualitas tidur dan performa mengajar guru di MI Muhammadiyah 11 Bara Baraya. Nilai korelasi $r = 0,287$ dengan $p = 0,392$ menggambarkan hubungan yang sangat lemah dan tidak bermakna secara statistik. Performa mengajar guru tampak lebih dipengaruhi oleh faktor lain yang bersifat pedagogis dan profesional, misalnya keterampilan mengajar, pengalaman, penguasaan materi, serta stabilitas lingkungan kelas. Pola hubungan positif yang muncul tetap memberi gambaran bahwa kualitas tidur memiliki peran tertentu dalam mendukung kesiapan fisik dan emosional guru.

Pihak sekolah disarankan untuk tetap memperhatikan kesejahteraan guru melalui pengaturan beban kerja yang proporsional, edukasi mengenai

kebiasaan tidur sehat, dan dukungan manajemen stres. Penelitian lanjutan dapat mengembangkan jumlah responden yang lebih besar, menambahkan variabel psikologis maupun lingkungan, atau menggunakan instrumen penilaian performa yang lebih detail agar hubungan antarvariabel dapat dipahami secara lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Fatimah, D. K. F., Swedarma, K. E., & Darma, N. P. E. (2025). HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KECERDASAN EMOSINAL PADA REMAJA SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN KESEHATAN PERSATUAN GURU REPUBLIK
- Hendrawan, A., Sucayahawati, H., Cahyandi, K., & Indriyani, I. (2018). STRES KERJA DAN KELELAHAN KERJA PENGARUHNYA TERHADAP KINERJA GURU SEKOLAH DASAR. *Jurnal EMA*, 3(1). <https://doi.org/10.47335/ema.v3i1.22>
- Kusuma, R. W. (t.t.). HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN PRESTASI BELAJAR ANAK USIA SEKOLAH (11-12 TAHUN) DISEKOLAH DASAR MERPATI TANGERANG
- Mancone, S., Corrado, S., Tosti, B., Spica, G., Di Siena, F., & Diotaiuti, P. (2024). Exploring the Interplay between Sleep Quality, Stress, and Somatization among Teachers in the Post-COVID-19 Era. *Healthcare*, 12(15), 1472.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). <https://doi.org/10.3390/healthcare12151472>.
- Sánchez-Narváez, F., Velasco-Orozco, J. J., & Pérez-Archundia, E. (2023). Burnout Syndrome and Sleep Quality in Basic Education Teachers in Mexico. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(13), 6276. <https://doi.org/10.3390/>