

Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Di SMA Kristen 1 Tomohon

Margaretha Bangkut^{1)*}, Estefina Makausi¹⁾, Kartini Tungka¹⁾, Maulin Halimatunnisa²⁾

Email: margarethabangkut@gmail.com

¹⁾ Prodi Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan, Universitas Sariputra Indonesia, Tomohon, Indonesia

²⁾ S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu, Indonesia

ABSTRAK

Tidur merupakan kebutuhan dasar yang sangat penting bagi manusia, terutama bagi remaja yang sedang dalam masa pertumbuhan dan perkembangan. Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak negatif pada berbagai aspek kehidupan, termasuk konsentrasi belajar. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa SMA Kristen 1 Tomohon. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Sampel penelitian berjumlah 90 siswa yang dipilih secara purposive sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur dan instrumen konsentrasi belajar. Analisis data dilakukan menggunakan uji Spearman Rho. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang kurang (40,0%) dan tingkat konsentrasi belajar yang rendah (41,1%). Uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa ($p = 0,000$; $r = 0,693$), yang mengindikasikan korelasi yang kuat. Temuan ini menegaskan bahwa kualitas tidur yang buruk dapat berdampak pada penurunan konsentrasi belajar siswa. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan kesadaran siswa, orang tua, dan pihak sekolah mengenai pentingnya pola tidur yang sehat guna menunjang performa akademik siswa.

Kata kunci: Kualitas Tidur, Konsentrasi Belajar, PSQI, Siswa

ABSTRACT

Sleep is a very important basic need for humans, especially for adolescents who are in a period of growth and development. Poor sleep quality can have a negative impact on various aspects of life, including learning concentration. This study aims to analyze the relationship between sleep quality and learning concentration of students at SMA Kristen 1 Tomohon. This study used a quantitative design with a cross-sectional approach. The research sample consisted of 90 students selected by purposive sampling. Data were collected through the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire to measure sleep quality and learning concentration instruments. Data analysis was carried out using the Spearman Rho test. The results showed that the majority of respondents had poor sleep quality (40.0%) and low levels of learning concentration (41.1%). Statistical tests showed a significant relationship between sleep quality and students' learning concentration ($p = 0.000$; $r = 0.693$), which indicated a strong correlation. These findings confirm that poor sleep quality can have an impact on decreasing students' learning concentration. Therefore, efforts are needed to increase awareness of students, parents, and schools regarding the importance of healthy sleep patterns to support students' academic performance.

Keywords: Sleep Quality, Learning Concentration, PSQI, Student

1. LATAR BELAKANG

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar yang paling umum dan penting bagi tubuh manusia. Proses tidur memberikan kesempatan bagi tubuh untuk mengisi kembali energi yang diperlukan untuk aktivitas sehari-hari. Ketika kebutuhan tidur terpenuhi, tubuh kita akan merasakan kesegaran, tidak kelelahan, dan dapat mempertahankan kesehatan. Tidur juga berperan penting dalam memberikan istirahat bagi tubuh dan otak yang lelah akibat aktivitas sebelumnya. Kekurangan tidur pada remaja dapat menghasilkan dampak yang beragam, termasuk menurunnya tingkat konsentrasi selama proses belajar di sekolah [1]. Konsentrasi memegang peranan penting sebagai indikator keberhasilan dalam proses pembelajaran.

Dalam konteks pendidikan, konsentrasi merujuk pada kemampuan siswa untuk fokus pada materi pembelajaran dan mengabaikan hal-hal yang tidak penting. Tingkat konsentrasi yang tinggi sangat penting dalam proses pembelajaran karena dapat meningkatkan efektivitas siswa dalam menyimpan informasi dan mempertahankan ingatan dalam jangka waktu yang lebih lama. Selain itu, konsentrasi diakui sebagai elemen kunci yang sangat terkait dengan proses pembelajaran [2].

Kekurangan tidur bisa berdampak negatif pada proses belajar, gangguan daya ingat, penurunan kinerja, dan kesehatan mental. Menurut American Academy of Pediatrics, remaja usia sekolah sangat membutuhkan tidur berkualitas dan yang cukup. Tidur yang cukup berkualitas dapat mengurangi risiko berbagai masalah seperti gangguan kesehatan, kecelakaan, serta gangguan konsentrasi dan daya ingat [3]. Penelitian juga menunjukkan bahwa remaja yang kurang tidur cenderung kurang waspada dan kurang berprestasi di sekolah. Sementara di Indonesia, sekitar 63%

remaja mengalami kekurangan tidur dengan waktu tidur kurang dari 8 jam setiap malamnya [4].

Dampak yang sering muncul pada remaja akibat tidur yang buruk adalah gangguan dalam proses belajar di sekolah. Kebiasaan tidur larut malam sering dilakukan oleh remaja secara berulang dan dianggap sebagai hal yang biasa, yang menyebabkan banyak di antara mereka merasa mengantuk di siang hari, bahkan tertidur atau kelelahan selama proses pembelajaran. Hal ini mengakibatkan penurunan konsentrasi yang optimal pada remaja selama proses belajar. Jika kebiasaan ini berlanjut, kemungkinan akan berdampak negatif pada kesehatan remaja secara keseluruhan [5].

Solusi untuk memastikan kualitas tidur yang cukup adalah dengan membantu siswa mengatur jadwal tidur yang konsisten sehingga mereka tidur dan bangun pada waktu yang sama setiap hari. Hal ini memungkinkan tubuh akan terbiasa dengan ritme tidur yang teratur. Batasi penggunaan perangkat elektronik sebelum tidur. Cahaya biru yang dipancarkan layar perangkat elektronik seperti smartphone, tablet, dan komputer dapat mengganggu produksi hormon melatonin yang berperan penting dalam mengatur siklus tidur-bangun seseorang. Hindari perangkat ini setidaknya satu jam sebelum waktu tidur. Generasi muda juga perlu diberikan edukasi mengenai pentingnya tidur untuk memahami pentingnya kebutuhan tidur. Tidur yang cukup berguna untuk menunjang tumbuh kembang serta menjaga konsentrasi selama bersekolah, sehingga setiap orang harus memenuhi kebutuhan tidurnya [6].

Berdasarkan latar belakang yang sudah disebutkan di atas, peneliti tertarik meneliti tentang Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa SMA Kristen 1 Tomohon.

2. METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan desain penelitian cross-sectional, yang mana penelitian dilakukan pada satu waktu tertentu. Pengukuran dilakukan menggunakan kuesioner sebagai alat pengukuran. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yang mana data dikumpulkan dan disajikan dalam bentuk angka, mulai dari proses pengumpulan data hingga pembuatan kesimpulan [7]. Pada penelitian ini peneliti hanya menganalisis ada atau tidaknya Hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa di SMA Kristen 1 Tomohon.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Tabel 1: Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

No	Jenis kelamin	Frekuensi	%
1	Perempuan	53	58
2	Laki-laki	37	41
	Total	90	100

Table 1 menunjukkan mayoritas responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 53 orang (58%).

Tabel 1: Karakteristik responden berdasarkan umur

No	Umur	Frekuensi	%
1	15-16	45	50
2	16-17	45	50
	Total	90	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa distribusi usia responden terbagi secara merata, dengan masing-masing 45 orang (50%) berada dalam kelompok usia yang berbeda.

Tabel 2: Karakteristik responden berdasarkan kualitas tidur

No	Kualitas tidur	Frekuensi	%
1	Baik	26	28.9
2	Cukup	28	31.1
3	Kurang	36	40.0
	Total	90	100

Tabel 3 mengindikasikan bahwa 36 responden (40,0%) memiliki kualitas tidur

yang kurang, yang berpotensi mempengaruhi kondisi fisik dan kognitif mereka.

Tabel 3: Karakteristik responden berdasarkan konsentrasi belajar

No	Konsentrasi belajar	Frekuensi	%
1	Baik	25	27.8
2	Cukup	28	31.1
3	Kurang	37	41.1
	Total	90	100

Table 4 menunjukkan bahwa 37 responden (41,1%) memiliki tingkat konsentrasi belajar yang rendah, yang kemungkinan besar berkaitan dengan kualitas tidur yang tidak optimal dan faktor lainnya yang dapat memengaruhi fokus serta daya tangkap siswa selama proses pembelajaran

B. Pembahasan

a) Kualitas Tidur Siswa di SMA Kristen 1 Tomohon

Dari hasil penelitian yang dilakukan di SMA Kristen 1 Tomohon terdapat lebih banyak siswa mengalami kualitas tidur yang kurang. Kualitas tidur yang kurang dapat berdampak negatif bagi siswa di SMA Kristen 1 Tomohon.

Penelitian ini didukung dengan teori Anggraini, B. R. (2017) yaitu tidur merupakan kondisi ketidaksadaran seseorang karena perseptual individu terhadap lingkungan menurun atau hilang, pada kondisi tersebut seseorang dapat terbangun kembali dengan rangsangan yang cukup. Selama dalam proses ini, seseorang berada dalam suatu keadaan bawah sadar dan dapat terbangun dengan pemberian rangsang sensorik atau dengan rangsang lainnya. Kualitas tidur melibatkan berbagai komponen-komponen antara lain efisiensi tidur, masa laten tidur, kualitas tidur subjektif, penggunaan obat-obatan sebelum tidur, durasi tidur yang dapat dinilai dari waktu tidur sampai terbangun dari tidur, gangguan tidur, daytime disfungsi apabila ketujuh komponen tersebut terganggu maka akan

mengakibatkan terjadinya penurunan kualitas tidur [8].

Penelitian ini juga didukung oleh teori Maulina et al., (2019), tentang Faktor-faktor yang membuat kualitas tidur terganggu didukung oleh, kualitas tidur yang terganggu akan dikaitkan dengan penurunan kondisi psikologis, perilaku dan fungsi somatik dan juga berakibat pada penurunan fungsi psikososial dan interpersonal. Tidur dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal (biologis, kesehatan, psikososial) dan faktor eksternal yaitu terkait keluarga, lingkungan dan budaya yang secara langsung maupun tidak langsung mempengaruhi tidur [9].

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh S. Damiyati (2022) didapatkan hasil penelitian kualitas tidur dengan responden yang memiliki kualitas tidur kurang sebanyak (65,2 %) penelitian ini menggunakan uji sperman rho di peroleh hasil $P=0,000$ dimana nilai signifikansi $< 0,05$ [10].

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Veronika (2021) didapatkan hasil kualitas tidur yang buruk sebanyak (52.6%) Penelitian ini menggunakan uji chi square didapatkan Nilai p yang didapatkan dari Chi-square test sebesar 0,005 ($p<0,05$).

Berdasarkan asumsi peneliti dari hasil penelitian didapatkan kualitas tidur responden yang sangat kurang, dapat dilihat dari segi kualitas tidur yang kurang berupa rasa ngantuk, lelah atau tidak segar, akibat kebiasaan pada malam hari bermain game di gadget, menonton film pada malam hari, hal ini membuat kualitas tidur semakin kurang. Tidur menjadi kebutuhan hidup manusia yang sangat penting, karena tidur merupakan bagian hidup manusia yang memiliki porsi banyak, rata-rata hampir seperempat hingga sepertiga waktu digunakan untuk tidur. Proses ini yang

diperlukan oleh manusia untuk pembentukan sel-sel tubuh yang baru, perbaikan sel-sel tubuh yang rusak, memberi waktu organ tubuh untuk beristirahat maupun untuk menjaga keseimbangan metabolisme dan biokimiawi tubuh. Tidur yang kurang dapat mengganggu konsentrasi belajar siswa di sekolah karena mengantuk dan menguap di siang hari ketika mengikuti pembelajaran. Saran peneliti kepada siswa-siswi agar lebih memperhatikan pola tidur dan mengurangi aktivitas yang tidak penting di luar sekolah. Begadang pada malam hari sebaiknya dihindari. Ketika kualitas tidur terjaga dengan baik maka konsentrasi belajar di sekolah juga meningkat.

b) Konsentrasi Belajar Siswa SMA Kristen 1 Tomohon

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil dimana konsentrasi belajar siswa di SMA Kristen 1 Tomohon terdapat konsentrasi belajar yang sangat kurang.

Peneliti ini didukung dengan teori Wahyuningsih, Sugianto, & Wardiningsih, (2019). Konsentrasi yang dimaksud adalah cara untuk memusatkan perhatian pada situasi belajar yang dirancang terlebih dulu sehingga semua sumber daya mental diarahkan untuk belajar. Memperhatikan dan berkonsentrasi sangat penting bagi siswa di karenakan untuk meningkatkan keterampilan dan kemampuan mereka. Konsentrasi belajar di tandai dengan karakteristik yakni dengan adanya kemauan, dorongan motivasi, rasa butuh, rasa ingin tau dan inisiatif untuk belajar secara aktif [11].

Faktor Pendukung Konsentrasi Belajar didukung oleh teori Asyari, A., & Mirannisa, M. (2022). Keberhasilan dari siswa dalam belajar bisa di lihat dari semangat dan fokusnya dalam memahami

materi yang di pelajari, maka terdapat dua faktor pendukung di antaranya adalah Faktor Internal Faktor ini merupakan salah satu faktor yang harus diperhatikan oleh siswa dalam pembelajaran. Faktor-faktor tersebut antara lain kesehatan fisik dan mental, seperti kondisi fisik yang normal, nutrisi yang cukup dan terpenuhi, serta tidur dan istirahat yang cukup, kondisi mood yang baik dan sebagainya. Serta kondisi mental yang meliputi situasi sehari-hari yang tenang, tidak ada stres dan suasana hati yang baik. Faktor Eksternal Faktor ini juga berpengaruh baik terhadap konsentrasi dalam belajar siswa, dengan membutuhkan dukungan dari keluarga, sahabat dan teman-teman sekitar [12].

Peneliti ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mujazi Zulfa (2021) bahwa sebanyak 34 responden (52.3%) memiliki konsentrasi belajar yang kurang. Penelitian ini di uji menggunakan Uji Chi Square dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Didapatkan hasil P-Value $0.001 < 0.05$ [13].

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh U. Kusuma (2023) bahwa sebanyak 33 responden (45.8%) memiliki konsentrasi belajar yang kurang, penelitian ini menggunakan uji spearman rho. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji spearman rho didapatkan hasil bahwa hasil p-value 0.000 (p-value) < 0.05 [14].

Berdasarkan asumsi peneliti dari hasil penelitian didapatkan konsentrasi belajar responden yang sangat kurang. Konsentrasi belajar yang kurang dapat disebabkan oleh kualitas tidur yang kurang karena kebiasaan pada malam hari yang di gunakan untuk bermain game di gadget, menonton film hingga larut malam, mengakibatkan siswa sering menguap dan mengantuk di siang hari saat mengikuti pembelajaran di kelas. Dampak negatif kurangnya konsentrasi belajar dapat

mengakibatkan penurunan prestasi akademik karena siswa sulit memahami materi dengan optimal. Hal ini juga dapat menyebabkan kesulitan dalam mengerjakan tugas sehingga tugas tidak selesai tepat waktu. Selain itu, siswa mungkin kehilangan motivasi dan minat belajar, yang bisa berakibat pada penurunan prestasi lebih lanjut. Untuk meningkatkan konsentrasi belajar penting untuk menjaga kualitas tidur yang baik di malam hari. Menciptakan lingkungan belajar yang nyaman dan bebas dari gangguan, menjaga kebersihan dan kerapian tempat belajar, serta aturlah waktu belajar dan Jangan lupa untuk memberikan waktu istirahat cukup bagi tubuh untuk merefresh pikiran.

c) Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Siswa SMA Kristen 1 Tomohon

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMA Kristen 1 Tomohon. Terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa di SMA Kristen 1 Tomohon. Dalam penelitian ini digunakan metode uji spearman rho untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar. Dari hasil penelitian di didapatkan data P value = $0,000 < 0.05$, r hitung $0.693 > r$ tabel 0.174 maka dapat di simpulkan ada hubungan yang kuat antara Kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa di SMA kristen 1 Tomohon.

Hal ini di dukung oleh teori Arifin, Z. & Etlida, W. (2020). yang menyatakan bahwa kebutuhan tidur dan istirahat pada remaja bervariasi, pertumbuhan fisik yang cepat, kecenderungan terhadap pengerahan tenaga yang berlebihan, dan keseluruhan aktivitas yang meningkat pada usia ini mengakibatkan terjadinya kelelahan pada remaja. Kualitas tidur menunjukkan kepuasan tidur sedemikian rupa sehingga

tidak menunjukkan kelelahan, kegelisahan, lesu, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, kemerahan pada konjungtiva, sakit kepala, dan sering menguap atau mengantuk. kurangnya istirahat (tidur) juga menyebabkan siswa tersebut kurang berkonsentrasi saat pembelajaran. Kebanyakan responden mengalami konsentrasi belajar rendah diakibatkan buruk nya kualitas tidur yang dimiliki, kenyataan nya remaja lebih memilih untuk tidur larut malam dan terbangun saat pagi hari karena kewajibannya sebagai pelajar. Dibuktikan dengan durasi tidur responden kebanyakan 6-7 jam/hari. Usia remaja 12-18 tahun membutuhkan waktu tidur sekitar 8-9 jam. Sehingga kebutuhan tidur tidak terpenuhi yang mengakibatkan siswa/i merasa lelah dan mengantuk saat proses pembelajaran berlangsung. Hal lain nya yang mengganggu saat tidur yaitu terbangun pada malam hari, keadaan lingkungan sekitar seperti suasana kamar atau tempat tidur sekitar tidak nyaman, suara berisik dari kendaraan dan tetangga[15]. Menurut peneliti menyatakan bahwa semakin baik kualitas tidur seseorang akan semakin tinggi konsentrasi belajar yang dimilikinya begitupun sebaliknya.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh B. Rivani (2023) didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa kelas VII-IX MTs Miftah Assa'adah di Pondok Aren Kota Tangerang Selatan.

Asumsi peneliti tentang hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa di SMA Kristen 1 Tomohon. Kurangnya kualitas tidur di kalangan siswa SMA Kristen 1 Tomohon memiliki dampak signifikan terhadap konsentrasi belajar mereka. Penelitian telah menunjukkan bahwa tidur yang cukup dan berkualitas sangat penting untuk fungsi

kognitif yang optimal. Ketika siswa tidak mendapatkan tidur yang cukup, berbagai aspek fungsi kognitif seperti perhatian, memori, dan kemampuan pemecahan masalah akan terganggu. Otak memerlukan waktu tidur untuk memproses dan mengonsolidasikan informasi yang diterima sepanjang hari, dan tanpa tidur yang cukup, proses ini menjadi kurang efisien. Untuk mengatasi masalah ini, perlu adanya edukasi tentang pentingnya tidur yang cukup dan berkualitas bagi siswa dan orang tua. Sekolah dapat menyelenggarakan program-program yang mengedukasi tentang dampak negatif kurang tidur dan memberikan tips praktis untuk meningkatkan kualitas tidur, seperti mengurangi penggunaan perangkat elektronik sebelum tidur dan menciptakan rutinitas tidur yang konsisten.

4. KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa banyak siswa di SMA Kristen 1 Tomohon mengalami kualitas tidur yang kurang optimal, yang ditandai dengan durasi tidur yang tidak mencukupi serta gangguan tidur yang dapat memengaruhi kondisi fisik dan mental mereka. Selain itu, konsentrasi belajar siswa juga cenderung rendah, yang berpotensi menghambat pemahaman materi serta pencapaian akademik mereka. Analisis lebih lanjut mengungkapkan adanya hubungan yang kuat antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar, di mana siswa dengan kualitas tidur yang buruk cenderung mengalami kesulitan dalam mempertahankan fokus dan daya tangkap selama proses pembelajaran. Temuan ini menegaskan pentingnya tidur yang berkualitas sebagai faktor pendukung utama dalam meningkatkan konsentrasi dan performa akademik siswa.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan Universitas Sariputra Indonesia, Tomohon, pihak sekolah dan seluruh responden siswa SMA Kristen 1 Tomohon

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Zulfa, N.A., & Mujazi, M. (2021). Hubungan Pola Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Peserta Didik di SDN Kembangan Utara 06 Pagi. Prosiding: Universitas Esa Unggul.
- [2] Siregar, H. S. N., Pane, A. H., Mustika, S. E., & Wardhani, K. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Fk UISU Tahun 2021. Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik), 5(2), 101–108. <https://doi.org/10.30743/stm.v5i2.319>
- [3] Sahri, R.P., & Hasibuan, M.T.D. (2023). Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa. Jurnal Penelitian Perawat Profesional, 5(2). DOI: <https://doi.org/10.37287/jppp.v5i2.1459>
- [4] Jumilia. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMA PGRI 2 Padang. Ensiklopedia of Journal, 2(3). <https://jurnal.ensiklopediaiku.org/ojs-2.4.8-3/index.php/ensiklopedia/article/view/760/694>
- [5] Rohmah, W. (2020). Determinan Kualitas Tidur Pada Santri di Pondok Pesantren. Higeia (Journal of Public Health Research and Development) : 4(3), 649-659. <https://doi.org/10.15294/higeia.v4iSpecial.3.41275>
- [6] Istiani, L.N., Saraswati, S., Dewi, A.A.N.T.N., Andayani, N.L.N. (2024). Kualitas Tidur Berhubungan dengan Tekanan Darah pada Remaja. Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia: 12(2), 201. DOI:10.24843/mifi.2024.v12.i02.p14
- [7] Gustiawati, I., & Murwani, A. (2020). Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas VII dan VIII. Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes RI Pangkalpinang, 8(2). <https://jurnal.poltekkespangkalpinang.ac.id/index.php/jkp/article/view/187/pdf>
- [8] Febriani, D.A. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas X Tkj 2 Dan XI TKJ 1 Di SMK Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun. Skripsi: Stikes Bhakti Husada Mulia.
- [9] Hidayatullah, M.G. (2021). Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas XI MAN 2 Kota Semarang. Skripsi: Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- [10] Paceli, V., Levina, E., Setianingrum, S., Telussa, A. S., & Listyawati Nurina, R. (2022). Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusacendana. Cendana Medical Journal. 2022; 24(2). <https://doi.org/10.35508/cmj.v10i2.9143>
- [11] Widyaningtyas, R., Kisworo, W., Prambudi, S. A., Sholiqin, M., & Rachmawati, S. (2022). Analisis Hubungan Kebisingan Pasar Mangu, Jalan Raya Manguraya, Dan Bandara Adi Soemarmo Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Di SMP Negeri 1 Ngemplak. Prosiding Sains Dan Teknologi, 1(1), 359–368. <https://doi.org/10.37081/ed.v8i1>
- [12] Asyari, A., & Mirannisa, M. (2022). Pengaruh Media Sosial TikTok terhadap Minat Belajar Siswa MA Miftahul IshlahTembelok. ISLAMIKA, 4(3), 421-432. <https://www.ejournal.stitpn.ac.id/index.php/islamika/article/view/1977>
- [13] Balqis, I.P., Jusuf, M.I., Pateda, S.M., dkk. (2025). Hubungan Antara Kualitas Tidur dan Daya Konsentrasi pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Negeri Gorontalo. Jambura: Axon Journal, 2(1). <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/axon/article/view/29318>
- [14] Ani'mah, A.N., Suparmanto, G., & Sulisetyawati, S.D. (2023). Hubungan Antara Kecanduan Bermain Game Online Dengan Konsentrasi Belajar Siswa/Siswi SMA Negeri Jumapolo. Skripsi: Universitas Kusuma Husada Surakarta.
- [15] Sunbanu, V.M., Rante, S.D.T., Damanik, E.M. (2021). Hubungan Kualitas Tidur dan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Teknik Sipil di Politeknik Negeri Kupang selama Pandemi COVID-19. Cendana Medical Journal, 9(2).

<https://doi.org/10.35508/cmj.v9i2.5965>

- [16] Rivani, B., Nugroho, H., & Rosali, T. (2023). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa/I Kelas VII-IX MTS Miftah Assa'adah Di Pondok Aren Kota Tangerang Selatan. Jurnal Kesehatan STIKes IMC Bintaro, 6(1), 15–22. <https://doi.org/10.32883/hcj.v5i3.797>