

# HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KONSENTRASI BELAJAR PADA REMAJA (Studi Di SMK Unggulan NU Mojoagung Jombang)

*by Diah Ayu Agustin*

---

**Submission date:** 30-Jan-2025 01:45PM (UTC+1000)

**Submission ID:** 2574999419

**File name:** new\_SKRIPSI\_DIAH\_semhas\_1\_-\_Hartini\_Hartini.doc (1.64M)

**Word count:** 12605

**Character count:** 87411

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KONSENTRASI BELAJAR  
PADA REMAJA**

**(Studi Di SMK Unggulan NU Mojoagung Jombang)**



**Diah Ayu Agustin  
213210022**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN FAKULTAS KESEHATAN  
INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN  
INSAN CENDEKIA MEDIKA  
JOMBANG  
2024**

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Remaja sekolah banyak yang mengalami penurunan konsentrasi belajar salah satunya disebabkan oleh rendahnya kualitas tidur (Sinabutar & Pratiwi, 2021). Kualitas tidur yang kurang pada remaja dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti penggunaan gadget hingga larut malam, tingginya beban akademis, serta pola hidup yang tidak sehat. Kondisi kurang tidur ini berdampak negatif pada kemampuan otak untuk memproses informasi, mempertahankan fokus, dan menyelesaikan tugas secara optimal. Kurangnya tidur dapat mengganggu proses tersebut, sehingga menyebabkan penurunan konsentrasi belajar pada remaja di sekolah (Nugraha *et al.*, 2023). Selain itu, banyak remaja juga mengalami masalah kualitas tidur yang berpengaruh terhadap kesehatan fisik dan mental mereka.

*World Health Organization* (WHO) pada tahun 2022, menyatakan bahwa sebuah studi yang melibatkan 250.000 siswa dari 79 negara menunjukkan bahwa 62% siswa mengalami kesulitan konsentrasi selama pembelajaran. Penelitian di Indonesia oleh Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi melibatkan 100.000 siswa di berbagai jenjang pendidikan. Hasilnya menunjukkan bahwa 55% siswa mengalami penurunan konsentrasi belajar pasca pandemi, sementara 45% mampu mempertahankan atau meningkatkan konsentrasi mereka (Andari, 2022). Di Jawa Timur 2024 menunjukkan bahwa 48% siswa SMA mengalami kesulitan berkonsentrasi saat belajar, salah satu penyebab utamanya adalah kurangnya tidur (Lavender *et al.*, 2024). Penelitian di Kabupaten Jombang melibatkan 1.000 siswa SMA. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 65% siswa

mengalami penurunan konsentrasi belajar, sementara 35% tidak menunjukkan perubahan signifikan (Mochammad Ivan Abdillah Putra Ginka *et al.*, 2023). Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada 3 Oktober 2024 di SMK Unggulan NU Mojoagung Jombang melalui wawancara terhadap 10 siswa, ditemukan bahwa 8 siswa mengalami masalah konsentrasi belajar. Mereka sering sulit fokus saat pelajaran, mudah teralihkan, lambat memahami instruksi, dan sering merasa mengantuk di kelas. Sebaliknya, 2 siswa lain melaporkan konsentrasi belajar yang baik, ditandai dengan kemampuan fokus lebih lama, cepat memahami materi, dan mampu menyelesaikan tugas tepat waktu tanpa gangguan dari sekitar.

Remaja sekolah yang mengalami kesulitan belajar sering menghadapi penurunan konsentrasi akibat rasa mengantuk dan kelelahan yang disebabkan oleh kurang tidur. Remaja sekolah yang mengalami kesulitan belajar sering menghadapi penurunan konsentrasi akibat rasa mengantuk dan kelelahan yang disebabkan oleh kurang tidur, selain itu, stres dan kecemasan yang berkepanjangan, gangguan emosi, penggunaan teknologi secara berlebihan, kurangnya asupan nutrisi, serta lingkungan belajar yang tidak kondusif juga mempengaruhi kondisi mereka. Keadaan tersebut dapat mengakibatkan kelelahan mental yang semakin memperparah kesulitan dalam proses belajar. Masalah kurang tidur ini perlu mendapat perhatian serius karena berdampak negatif pada proses pembelajaran, fungsi memori, perkembangan, dan kesehatan emosional remaja. Konsentrasi belajar dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi aspek psikologis dan fisiologis, termasuk kebiasaan sarapan, kualitas tidur, serta dukungan orang tua. Faktor eksternal mencakup keadaan sosial dan non-sosial di lingkungan sekitar. Tidur,

sebagai kebutuhan dasar makhluk hidup, memiliki dua aspek penting, yaitu kualitas dan kuantitas. Gangguan pada kedua aspek ini dapat berdampak buruk pada sistem memori dan konsentrasi, yang pada akhirnya memengaruhi kemampuan belajar remaja (Rivani *et al*, 2023).

Menurut Rinawati, (2021) ada beberapa strategi untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Strategi ini dapat disampaikan melalui guru BK, yang berperan sebagai konselor siswa dengan memberikan bimbingan dan konseling yang tepat terkait manajemen waktu, pengelolaan stres, dan strategi belajar. Dengan bimbingan yang tepat dapat memahami pentingnya kualitas tidur yang baik, dan serta pentingnya menjaga kualitas tidur untuk mendukung kemampuan mereka dalam fokus dan berkonsentrasi selama proses pembelajaran di sekolah. Membuat jadwal belajar yang teratur dapat membantu siswa mengatur waktu dengan baik dan mencegah kebiasaan menunda. Selain itu, menciptakan lingkungan belajar yang tenang dan nyaman tanpa gangguan sangat penting untuk membantu siswa lebih fokus. Waktu istirahat yang cukup, termasuk tidur yang berkualitas, juga berperan penting dalam menjaga stamina dan pikiran tetap segar. Guru BK juga dapat membantu siswa mengelola stres dengan mengajarkan teknik relaksasi, seperti pernapasan dalam atau meditasi. Membatasi penggunaan teknologi, seperti gadget dan media sosial, selama waktu belajar juga penting agar siswa tidak terganggu. Menggunakan metode belajar yang sesuai dengan gaya belajar masing-masing dapat memudahkan siswa dalam memahami materi. Selain itu, menjaga pola makan sehat serta melakukan aktivitas fisik secara teratur akan mendukung konsentrasi dan energi, sehingga proses belajar menjadi lebih efektif.

Berdasarkan pembahasan dari latar belakang di atas maka dari itu peneliti tertarik ingin melakukan penelitian mengenai “Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Remaja Studi Di Studi Di SMK Unggulan NU Mojoagung Jombang” hasil dari penelitian yang dilakukan diharapkan dapat memperluas ilmu pengetahuan tentang pendidikan dan kesehatan.

## 1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada siswa remaja Studi Di Studi Di SMK Unggulan NU Mojoagung Jombang?

## 1.3 Tujuan Penelitian

### 1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada siswa remaja Studi Di Studi Di SMK Unggulan NU Mojoagung Jombang

### 1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi kualitas tidur pada siswa remaja Studi Di Studi Di SMK Unggulan NU Mojoagung Jombang
2. Mengidentifikasi konsentrasi belajar pada siswa remaja Studi Di Studi Di SMK Unggulan NU Mojoagung Jombang
3. Menganalisis hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa remaja Studi Di Studi Di SMK Unggulan NU Mojoagung Jombang

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan diharapkan dapat mengembangkan ilmu pengetahuan dari kualitas tidur yang kurang dan

berdampak pada penurunan konsentrasi pada siswa remaja Studi Di Studi Di SMK Unggulan NU Mojoagung Jombang

#### 1.4.2 <sup>15</sup> Manfaat Praktis

##### 1. Bagi Responden

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan bahwa pentingnya kualitas tidur yang berdampak pada konsentrasi belajar.

##### 2. <sup>45</sup> Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya.



## BAB 2

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Konsep Remaja

##### 2.1.1 Pengertian Remaja

Kata remaja sendiri berasal dari Bahasa Latin, *adolescence* yang artinya "tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan". Hal ini sejalan dengan kondisi bangsa primitif dan orang-orang purbakala yang memandang bahwa masa puber dan masa remaja tidak berbeda dengan periode lain dalam rentang kehidupan. Artinya anak dianggap sudah dewasa apabila sudah mampu mengadakan reproduksi. Menurut WHO ada tiga kriteria yang digunakan yaitu, biologis, psikologis, dan sosial ekonomi. Secara biologis, remaja adalah individu yang berkembang saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual. Adapun secara psikologis, remaja adalah individu yang mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari anak-anak menjadi dewasa. Sedangkan secara ekonomi remaja adalah masa terjadinya peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi yang penuh kepada keadaan yang lebih mandiri (Raya & Raya, 2020). Masa remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, baik secara fisik, psikis, maupun intelektual. Ciri khas remaja adalah rasa ingin tahunya terhadap petualangan dan tantangan, serta memiliki kecenderungan berani mengambil risiko dan melakukan sesuatu tanpa pertimbangan matang sebelumnya (Yang *et al.*, 2023).

### 2.1.2 Ciri-Ciri Remaja

Menurut klasifikasi masa remaja, ada tiga tahapan dalam proses perkembangan yang dilalui remaja dalam perjalanan menuju kedewasaan, yang ditandai dengan:

1. Remaja Awal (Usia 12-15) Pada tahap ini remaja masih merasa kebingungan namun mulai bisa menyesuaikan diri dengan perubahan yang dialaminya dan dorongan-dorongan yang menyertainya. Mereka mulai mengembangkan ide-ide baru, cepat tertarik pada lawan jenis, dan mudah terangsang secara seksual. Hipersensitivitas ini diiringi dengan menurunnya kendali emosi sehingga membuat remaja sulit memahami dan dipahami oleh orang dewasa.
2. Remaja Madya (Usia 15-18 Tahun) Remaja pada tahap ini sangat membutuhkan teman. Mereka cenderung narsisis yang mencintai diri sendiri dengan lebih memilih teman yang memiliki kualitas yang sama dengan mereka. Pada tahap ini, remaja masih dalam keadaan kebingungan, tidak yakin harus memilih apa ketidak pekaan atau kasih sayang, kesibukan atau kesepian, optimisme atau pesimisme.
3. Remaja Akhir (Usia 18-21) Merupakan masa mendekati kedewasaan yang ditandai dengan hasil sebagai berikut. Minat yang semakin stabil terhadap fungsi intelektual. Egonya mencari peluang untuk bersatu dengan orang lain dan mendapatkan pengalaman baru. Pembentukan identitas seksual yang tidak lagi mengubah apapun. Egosentrisme (fokus berlebihan pada diri sendiri) digantikan oleh keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dan kepentingan orang lain (Selangur, 2023).

## 2.2 Konsep Konsentrasi Belajar

### 2.2.1. Konsentrasi Belajar

konsentrasi belajar merupakan proses memfokuskan minat seseorang secara maksimal pada aktivitas yang sedang dilakukan. Proses ini mudah dilakukan jika seseorang menikmati aktivitasnya, tetapi jika seseorang terpaksa melakukannya, konsentrasi menjadi sangat sulit. Konsentrasi adalah ketika fungsi jiwa fokus pada sesuatu atau masalah. Ketika seseorang fokus pada sesuatu atau masalah, mereka akan mengabaikan masalah lain yang tidak penting. Karena hal-hal tersebut sering muncul dan mengganggu, sangat sulit untuk mengabaikan hal-hal yang tidak berkaitan dengan masalah yang difokuskan. Namun, konsentrasi dapat dicapai dengan mudah jika Anda terbiasa berkonsentrasi pada masalah yang sedang anda hadapi. Terkadang, lebih mudah untuk mengetahui tentang fokus belajar daripada orang lain selain individu yang sedang belajar sendiri. Konsentrasi berarti fokus pada satu hal dan menghilangkan semua hal lain yang tidak penting. Sangat sulit bagi siswa untuk mempertahankan konsentrasi mereka dalam belajar karena ada banyak faktor yang dapat memengaruhinya. Dibutuhkan waktu yang cukup lama untuk membantu siswa berkonsentrasi dalam belajar. Ketelatenan guru dalam berinteraksi dengan siswa, bersama dengan bimbingan dan perhatian guru, dapat meningkatkan konsentrasi siswa dalam belajar (Riinawati, 2021).

Konsentrasi belajar adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian secara penuh pada materi atau tugas akademis, sambil mengabaikan gangguan, baik internal seperti pikiran yang melayang, maupun eksternal seperti suara atau lingkungan. Konsentrasi belajar yang baik memungkinkan siswa untuk lebih

efektif dalam menyerap informasi dan meningkatkan performa akademisnya (Ziyan Fadhila, 2022).

Menurut (Riinawati, 2020) menyatakan bahwa terdapat 14 alasan siswa berkonsentrasi di kelas yaitu :

1. Rentang perhatiannya masih pendek
2. Siswa umumnya sulit berkonsentrasi di kelas karena masih memiliki rentang perhatian yang pendek dan belum terbiasa hanya duduk diam saat guru menjelaskan di depan kelas.
3. Gaya belajar
4. Sistem belajar di sekolah Indonesia yang mengharuskan siswa untuk fokus pada pelajaran guru di depan kelas mungkin masih cocok untuk siswa dengan gaya belajar visual dan auditori. Namun bisa membuat siswa dengan gaya belajar kinestetik kurang paham dengan materi dan sulit konsentrasi belajar.
5. Pelajaran tidak sesuai dengan tingkat pemahaman siswa
6. Pasalnya, kesulitan mengikuti ritme dan kurikulum pelajaran di kelas bisa membuat anak sulit berkonsentrasi. Sebaliknya pelajaran yang terlalu mudah dan ritme belajar yang lambat di kelas akan terasa kurang menantang dan membuat siswa cepat bosan dan malas nyimak.
7. Stres dan kecemasan
8. Pikiran yang bercabang dan tidak tenang karena ada masalah keluarga, gangguan kesehatan, gangguan kesehatan, konflik dalam pergaulan atau perubahan hidup juga bisa membuat anak sulit berkonsentrasi belajar sekolah.

9. Tidur tidak berkualitas

10. siswa moody, hiperaktif dan sulit berkonsentrasi belajar dikelas juga bisa disebabkan oleh waktu tidur yang terlalu pendek/tidak berkualitas.

11. Pola makan kurang sehat

12. Kekurangan gizi dan nutrisi akibat pola makan tidak sehat bukan hanya akan menggu kesehatan anak, tapi juga bisa membuatnya sulit konsentrasi belajar. Seperti dijelaskan dalam situs fast foriuord, bahwa kondisi gula darah rendah bisa memperpendek rentang perhatian, membuat anak tidak berenergi, juga mengurangi fokus dan konsentrasi sedangkan anemia akibat kekurangan zat besi akan membuat anak cepat lelah sehingga tidak bisa menyimak pelajaran dengan baik

13. Gangguan belajar

14. Alasan siswa sulit berkonsentrasi dikelas yang selanjutnya adalah gangguan belajar. Selain karena gangguan belajar *disleksia*, *disgrafia/diskalkulia*, siswa juga bisa sulit konsentrasi belajar dikelas kalau memiliki kondisi seperti *sensory processing disorder*, *auditory processing disorder*, atau gangguan penglihatan dan pendengaran.

#### 2.2.2. Indikator Siswa yang Konsentrasi Belajar

Berdasarkan penjelasan (Ziyan Fadhila, 2022), tentang jenis perilaku belajar, ada jenis perilaku belajar:

1. Perilaku kognitif, yang berarti perilaku yang berkaitan dengan pengetahuan, informasi, dan keterampilan intelektual.
2. Perilaku afektif, yang berarti perilaku yang berkaitan dengan sikap, nilai, dan persepsi.

3. Perilaku psikomotor adalah gerakan tangan yang lincah dan koordinasi.

### 2.2.3. Perilaku Berbahasa Peserta Didik Mengalami Peningkatan Halus

Faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar dibagi menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal (Amalia *et al.*, 2022).

#### 1. Faktor internal

Faktor pertama dan utama yang memiliki peran penting untuk seseorang dapat berkonsentrasi atau tidak. Faktor internal dibagi menjadi dua yaitu faktor jasmaniah dan faktor rohaniyah

##### a. Faktor Jasmaniah

Faktor ini dapat dilihat dari kondisi jasmani seseorang yang meliputi kesehatan badan secara menyeluruh diantaranya:

- 1) Cukup tidur dan istirahat sekitar 8-9 jam dalam sehari untuk dewasa muda.
- 2) Kondisi badan yang sehat dan bebas dari penyakit yang serius.
- 3) Seluruh panca indera berfungsi dengan baik.
- 4) Detak jantung normal. Pada detak jantung yang normal dapat mempengaruhi ketenangan dan sangat mempengaruhi konsentrasi belajar.
- 5) Irama napas baik. Sama halnya dengan jantung, irama napas juga sangat mempengaruhi ketenangan pada siswa saat berkonsentrasi dalam belajar.
- 6) Tidak mengidap gangguan fungsi otak karena penyakit tertentu, seperti sering kejang, ayan dan hiperaktif.

- 7) Tidak merasakan nyeri karena penyakit tertentu, seperti <sup>1</sup> magh dan sakit kepala.
- 8) Kondisi badan sehat atau bugar akan lebih menunjang konsentrasi saat belajar.

b. Faktor Rohaniah

Seseorang dapat melakukan konsentrasi secara efektif, kondisi rohani setidaknya memenuhi kriteria sebagai berikut:

- 1) Kondisi hidup sehari-hari cukup tenang
- 2) Memiliki sifat baik terutama sabar dan konsisten
- 3) Taat beribadah yang dapat digunakan sebagai penunjang
- 4) ketenangan dan pengendalian diri
- 5) Tidak dihindangi masalah yang terlalu berat
- 6) Tidak emosional
- 7) Tidak dihindangi stress berat
- 8) Memiliki rasa percaya diri yang cukup
- 9) Tidak mudah putus asa
- 10) Terbebas dari gangguan mental seperti rasa takut, waswas, dan gelisah
- 11) Tidak mengalami kekacauan identitas diusia 12-20 tahun.

Kekacauan identitas adalah sindrom masalah-masalah yang meliputi ketidakmampuan membina persahabatan, kurang memahami pentingnya waktu, dan tidak bisa konsentrasi pada tugas, memerlukan hal tertentu.

## 2. Faktor Eksternal

<sup>6</sup> Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari hal-hal diluar diri seseorang. Faktor eksternal tersebut antara lain:

### a. Lingkungan

Lingkungan sekitar harus cukup tenang terbebas dari suara-suara yang terlalu keras sehingga dapat mengganggu pendengaran dan ketenangan, seperti suara mesin kendaraan bermotor atau suara keramaian orang banyak.

### b. Udara

Udara disekitar juga <sup>7</sup> harus cukup nyaman, bebas dari polusi, dan bau-bau yang dapat mengganggu kenyamanan seseorang, seperti bau sampah atau bau keringat.

### c. Penerangan

Penerangan sangat mempengaruhi konsentrasi seseorang. Penerangan disekitar lingkungan harus cukup, tidak lebih, dan tidak kurang sehingga tidak menimbulkan kesukaran bagi pandangan mata.

### d. Orang-orang sekitar

Salah satu yang dapat mempengaruhi konsentrasi adalah orang-orang <sup>11</sup> sekitar. Orang-orang yang berada di sekitar lingkungan belajar juga harus terdiri dari orang - orang yang dapat menunjang suasana tenang, apalagi lingkungan tersebut merupakan lingkungan belajar.

### e. Suhu

Dalam lingkungan belajar seseorang akan lebih nyaman apabila suhu di lingkungan sekitar tidak terlalu ekstrim. Suhu dapat menunjang

ketenangan dan kenyamanan seseorang dalam melakukan konsentrasi baik pada saat melakukan aktivitas belajar maupun aktivitas lainnya.

f. Fasilitas

Fasilitas merupakan sesuatu yang dapat menunjang seseorang melakukan kegiatan yang memerlukan adanya konsentrasi, seperti pada saat belajar suhu di sekitar lingkungan sangat panas maka diperlukan fasilitas berupa sirkulasi udara, pendingin ruangan atau kipas angin. Selain itu juga harus tersedia fasilitas lain yang dapat menunjang kegiatan belajar seperti ruangan yang bersih, kursi, meja, dan peralatan untuk belajar.

2.2.4. Manfaat Konsentrasi Belajar

1. Siswa akan lebih mudah dan cepat menguasai materi pelajaran yang disajikan. Dapat dipastikan bahwa siswa yang konsentrasi dalam belajar sebenarnya ia juga sedang aktif. Jadi konsentrasi juga dapat dijadikan suatu tanda bahwa siswa sedang aktif belajar.
2. Menambah semangat/motivasi bagi siswa untuk lebih aktif beraktivitas dalam belajar. Memudahkan guru dalam melaksanakan proses pembelajaran.
3. Suasana belajar menjadi yang semakin kondusif
4. Memudahkan siswa mendapatkan pengalaman yang baru.
5. Munculnya hal-hal yang positif (misalnya tidak mau menghayal) dalam diri siswa (Sadam Hafidz Fakhurrozi *et al.*, 2024).

2.2.5. Pengukuran Konsentrasi Belajar

1. Menerima Pembelajaran Awal dengan Respon yang Baik

Aspek ini merujuk pada kesiapan dan sikap siswa dalam menerima materi baru pada awal pembelajaran. Respon yang baik dapat diindikasikan dari perhatian yang diberikan siswa sejak awal proses belajar, antusiasme terhadap materi, dan kesiapan mental dalam menghadapi pelajaran baru. Hal ini bisa diukur melalui observasi, tes awal, atau angket yang mengukur sikap positif terhadap pelajaran.

#### 2. Memperhatikan Setiap Materi Pelajaran

Memperhatikan materi pelajaran berarti siswa secara aktif terlibat dalam proses mendengarkan atau memperhatikan penjelasan guru. Aspek ini dapat diukur melalui pengamatan terhadap perilaku siswa saat pembelajaran berlangsung, seperti fokus pada penjelasan, mencatat, serta tidak mudah terganggu oleh hal lain. Semakin tinggi perhatian siswa, semakin baik potensi pemahaman mereka terhadap materi.

#### 3. Dapat Merespon dan Memahami Setiap Materi

Kemampuan merespon dan memahami materi mencakup sejauh mana siswa dapat memberikan tanggapan yang tepat terkait dengan pelajaran yang diberikan. Pemahaman dapat dinilai dari cara siswa menjawab pertanyaan, berinteraksi dengan guru, atau menyelesaikan tugas yang diberikan. Aspek ini juga mencakup kemampuan siswa menghubungkan materi dengan pengetahuan yang telah mereka miliki sebelumnya.

#### 4. Menjawab dengan Baik dan Benar Setiap Pertanyaan

Kemampuan menjawab pertanyaan dengan benar menunjukkan pemahaman siswa terhadap materi pelajaran. Aspek ini dapat diukur melalui kuis, tes, atau tanya jawab selama proses pembelajaran. Siswa yang dapat

menjawab dengan baik biasanya memiliki kemampuan berpikir kritis, memahami konsep dasar dengan jelas, dan mampu menerapkan pengetahuan mereka.

5. Aktif Bertanya dan Memberikan Argumentasi Mengenai Materi Pelajaran

Keaktifan dalam bertanya dan memberikan argumentasi menunjukkan partisipasi aktif siswa dalam pembelajaran. Aspek ini mengindikasikan bahwa siswa tidak hanya pasif menerima informasi, tetapi juga berpikir kritis dan ingin memperdalam pemahaman mereka. Aktivitas bertanya dan memberikan argumentasi juga menunjukkan keterlibatan siswa dalam diskusi kelas, yang dapat meningkatkan kualitas pembelajaran secara keseluruhan.

Skor total yang diperoleh dari kuesioner ini dikategorikan sebagai berikut:

- a. Baik: 43-56, menunjukkan bahwa siswa memiliki konsentrasi belajar yang optimal, ditunjukkan dengan perhatian yang penuh terhadap materi, serta keaktifan dalam memahami dan bertanya di kelas.
- b. Cukup: 29-42, menandakan bahwa siswa memiliki konsentrasi belajar yang memadai, meskipun mungkin ada gangguan kecil yang memengaruhi perhatian mereka terhadap pelajaran.
- c. Kurang: 15-28, mengindikasikan bahwa siswa memiliki masalah dalam mempertahankan konsentrasi belajar, sering kali tidak fokus, atau mudah teralih oleh faktor-faktor di luar pembelajaran.
- d. Tidak Baik: 1-14, menunjukkan bahwa siswa memiliki masalah serius dalam konsentrasi belajar, ditandai dengan kurangnya perhatian, ketidaktertarikan terhadap materi, dan rendahnya partisipasi di kelas.

## 2.3 Konsep Kualitas Tidur

### 2.3.1 Pengertian Tidur

Tidur merupakan suatu proses yang berhubungan dengan memejamkan mata selama beberapa jam, yang mempengaruhi manusia secara mental dan fisik, kecuali berfungsinya beberapa organ penting seperti jantung, paru-paru, hati, aliran darah, dan organ dalam lainnya yang memberikan istirahat total untuk beraktivitas. Hal ini bergantung pada beberapa faktor seperti usia, aktivitas yang dilakukan, dan penyakit. Irama sirkadian yang menjaga durasi tidur dikendalikan oleh pusat utama yang terletak di *nukleus suprachiasmatic hipotalamus*. *Substrat Neuroanatomi* tidur NREM terutama terletak di *nukleus preoptik ventrolateral hipotalamus*, dan tidur REM terletak di pons. Kisaran normal tidur adalah minimal 6 hingga 10 jam setiap malam, tergantung kondisi seseorang. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa tidur sekitar 7 hingga 8 jam setiap malam memiliki risiko paling rendah terkena berbagai penyakit. Tidur yang cukup sangat penting untuk kesehatan. Membatasi waktu tidur hingga kurang dari durasi tidur optimal dapat menyebabkan berbagai gangguan *neurobehavioral* serta efek negatif pada fungsi endokrin, metabolisme, dan respons inflamasi. Kurang tidur, meski hanya satu malam, dapat menyebabkan perubahan signifikan pada seluruh tubuh Anda (Mawaddah, 2021).

### 2.3.2 Fisiologi Tidur

Pusat pengaturan aktivitas dan tidur terletak di dalam mesensefalon dan bagian atas pons. *Reticular Activating System (RAS)* berlokasi di batang otak teratas. RAS dapat memberikan rangsangan visual, pendengaran, nyeri, dan perabaan juga dapat menerima stimulasi dari korteks serebri termasuk rangsangan

emosi dan proses pikir. RAS terdiri dari sel khusus yang mempertahankan kewaspadaan dan tidur. Demikian, pada saat tidur, kemungkinan disebabkan adanya pelepasan serum serotonin dari sel khusus yang berada di pons dan batang otak tengah, yaitu *Bulbar Synchronizing Regional (BSR)*, sedangkan bangun tergantung dari keseimbangan impuls yang diterima di pusat otak dan sistem limbik. Selain itu, Neuron dalam RAS akan melepaskan katekolamin seperti norepineprin dalam keadaan sadar. Sistem pada batang otak yang mengatur siklus atau perubahan dalam tidur adalah RAS dan BSR.

### 2.3.3 Tahapan Tidur

Tahapan tidur dapat digolongkan menjadi dua bagian yaitu *Rapid Eye Movement (REM)* dan *Non Rapid Eye Movement (NREM)*:

#### 1. Tidur *Rapid Eye Movement (REM)*

Tidur REM yaitu tidur dalam kondisi aktif atau tidur paradoksial yang ditandai dengan mimpi yang beraneka ragam, otot-otot yang meregang, kecepatan jantung dan pernafasan tidak teratur (sering lebih cepat), mengalami perubahan tekanan darah, pergerakan otot tidak teratur, gerakan indra penglihatan cepat, sekresi lambung meningkat dan ereksi penis pada pria. Saraf-saraf simpatik bekerja selama tidur REM, diperkirakan terjadi proses penyimpanan secara mental yang digunakan sebagai pelajaran, adaptasi psikologis dan memori

#### 2. Tidur *Non Rapid Eye Movement (NREM)*

Tidur semakin dalam gelombang otak semakin lambat, nafas menjadi pelan dan teratur. Mengorok terkadang terjadi pada waktu tidur NREM. Ada 4 tahap dalam NREM yang dikenal dengan tahap I,II, III dan IV. Tidur yang

paling dalam adalah pada tingkat IV, dan aktivitas listrik paling dalam (Gunarsa & Wibowo, 2021).

a. Tahap I : Tahap dangkal dan dapat terbangun dengan mudah oleh suara atau gangguan lain.

b. Tahap II : Tahap tidur ringan dan proses tubuh menurun. Pada tahap ini didapatkan gerakan bola mata berhenti.

c. Tahap III : Tahap sulit untuk dibangunkan, bila terbangun, individu tersebut tidak dapat segera menyesuaikan diri dan sering merasa bingung selama beberapa menit.

d. Tahap IV : Tahap tidur yang paling dalam. Aliran darah mengarah jauh dari otak dan menuju otot. Gelombang otak sangat lambat

#### 2.3.4 Fungsi dan Tujuan Tidur

Manusia membutuhkan tidur untuk mengatasi kelelahan, menghemat energi, memulihkan pikiran dan tubuh menjadi lebih fres, dan untuk menikmati kehidupan secara penuh. Tidur berkontribusi untuk pemulihan fisiologi dan psikologi, waktu tidur dapat memperbaiki jaringan yang rusak. Pada NREM terdapat perubahan fisiologi yaitu seperti kerja jantung menurun, tekanan darah menurun, otot menjadi rileks, laju denyut jantung yang normal pada orang dewasa sehat yaitu 70 sampai 80 denyutan permenit, Namun selama tidur laju denyut pada jantung menurun menjadi 60 permenit. Sehingga tidur yang nyenyak bermanfaat untuk pemeliharaan jantung, perubahan fisiologi tersebut membuat pikiran dan tubuh menjadi pulih kembali dari kelelahan. Beberapa fungsi dari tidur adalah (Ramli & Fadhillah, 2020):

### 1. Pembaruan sel

Tubuh melepaskan hormon pertumbuhan manusia yang bertujuan untuk memperbaiki dan memperbaiki dan memperbaiki sel otak, selama tidur gelombang rendah dalam NREM.

### 2. Penyimpanan Energi

Otot skelet berelaksasi secara progresif dan tidak ada kontraksi otot menyimpan energi kimia untuk proses selular.

#### 2.3.5 Pola Tidur Normal

Tidur dengan pola yang teratur ternyata lebih penting jika dibandingkan dengan jumlah jam tidur itu sendiri. Secara umum, durasi atau waktu lama tidur mengikuti pola sesuai dengan tahap tumbuh kembang manusia. Kebutuhan tidur manusia usia 12-18 tahun Masa remaja 8,5 jam/hari. Dewasa muda yang sehat membutuhkan cukup tidur untuk berpartisipasi dalam kesibukan aktivitas karena jarang sekali mereka tidur siang. Selama tidur malam berlangsung rata-rata selama 7 sampai 8 jam, REM dan NREM terjadi berselingan sebanyak 4-6 kali. Apabila orang mengalami kurang cukup mengalami REM, maka kurang dapat mengendalikan emosinya dan nafsu makan bertambah, dan keesokan harinya ia akan cenderung menjadi hiperaktif, sedangkan jika NREM kurang cukup, keadaan fisik menjadi kurang semangat.

#### 2.3.6 Faktor yang Mempengaruhi Kebutuhan Tidur

Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur dan kuantitas tidur, kualitas tidur mengandung arti kemampuan individu untuk tetap tidur dan bangun dengan jumlah tidur REM dan NREM yang cukup. Sedangkan kuantitas tidur berarti total waktu tidur individu. Faktor yang dapat mempengaruhi kualitas dan kuantitas

tidur yaitu faktor psikologis, fisiologi dan lingkungan diantaranya (Yyun Purwanti, 2023):

#### 1. Umur

Faktor yang mempengaruhi tidur dan kebutuhan tidur seseorang yaitu umur, kebutuhan tidur tersebut berkurang karena bertambahnya usia. Kebutuhan tidur pada anak itu berbeda dengan orang dewasa, dan kebutuhan tidur pada orang dewasa juga berbeda dengan kebutuhan tidur pada lansia.

#### 2. Penyakit

Banyak penyakit yang mengganggu kebutuhan tidur, diantaranya penyakit yang disebabkan karena infeksi (Infeksi limpa) lebih banyak memerlukan waktu tidur untuk keletihan. Dan keadaan sakit juga menjadikan pasien kurang tidur dan ada juga yang tidak bisa tidur.

#### 3. Obat

Ada yang sebaliknya mengganggu pola tidur, yaitu obat-obatan yang diminum oleh seseorang yang berefek pada pola tidur.

#### 4. Stress Psikologi

Kondisi psikologi seseorang dapat terjadi akibat ketegangan jiwa. Ketika seseorang yang mengidap masalah psikologi mengalami gelisah maka akan terlihat sulit untuk tidur.

#### 5. Keletihan

Rasa letih akibat aktivitas yang tinggi dapat memerlukan banyak tidur yang bertujuan untuk menjaga keseimbangan energi tubuh yang telah di keluarkan. Seseorang yang sudah melakukan kegiatan atau aktivitas dan orang tersebut

sudah mencapai titik kelelahan. Maka, orang tersebut akan lebih cepat tidur karena tahap tidur gelombang lambatnya diperpendek.

#### <sup>1</sup> 6. Stimulus dan Alkohol

Konsumsi alkohol berlebih dapat mengganggu siklus tidur REM, karena kafein yang terkandung di dalam minuman yang mengandung alkohol dapat merangsang SSP.

#### 7. Lingkungan

Lingkungan yang bersih juga dapat mempengaruhi atau meningkatkan tidur seseorang <sup>1</sup> yaitu pada suhu dingin, lingkungan yang bersih, Suasana tenang atau tidak ada kegaduhan, penerangan pada ruangan tidak terlalu terang dan juga sebaliknya jika ruangan tersebut kotor, bersuhu panas, suasana terlalu gaduh dan berisik dapat mempengaruhi kualitas tidur pada seseorang.

#### 2.3.7 Masalah-Masalah yang Mengganggu Tidur

##### 1. Terbangun di tengah malam atau dini hari

Terbangun di malam hari, dikenal sebagai nocturnal awakening, adalah salah satu tanda dari gangguan tidur seperti insomnia. Penelitian menunjukkan bahwa bangun di malam hari sering dikaitkan dengan stres, gangguan psikologis, atau faktor eksternal seperti kebisingan dan suhu yang tidak nyaman. Kondisi ini dapat mengurangi kualitas tidur karena mengganggu siklus tidur normal.

##### 2. Terbangun untuk ke kamar mandi

Gangguan ini sering disebut nocturia, yaitu kondisi sering terbangun untuk buang air kecil di malam hari. Nocturia bisa dipengaruhi oleh konsumsi cairan yang berlebihan sebelum tidur, penggunaan obat-obatan diuretik, atau masalah kesehatan seperti diabetes dan gangguan saluran kemih. Menurut studi, nocturia

juga dapat menyebabkan fragmentasi tidur, sehingga mengurangi rasa segar saat bangun di pagi hari.

### 3. Sulit Bernapas

Sulit bernapas saat tidur bisa menjadi gejala dari sleep apnea, gangguan tidur serius di mana napas berhenti sementara saat tidur. Sleep apnea sering terjadi pada individu dengan obesitas atau masalah pernapasan lainnya. Gangguan ini memengaruhi kualitas tidur karena sering menyebabkan individu terbangun tiba-tiba untuk mengambil napas, dan berdampak pada kesehatan jangka panjang, termasuk meningkatkan risiko hipertensi dan penyakit jantung.

### 4. Batuk dan Merokok

Kebiasaan merokok diketahui memperburuk kualitas tidur. Merokok sebelum tidur dapat mengiritasi saluran pernapasan, memicu batuk dan mengganggu tidur. Nikotin dalam rokok juga dapat merangsang otak dan meningkatkan kesulitan untuk tertidur. Menurut studi, orang yang merokok cenderung lebih sering mengalami sleep disturbance atau gangguan tidur dibandingkan yang tidak merokok.

### 5. Kedinginan di Malam Hari

Suhu tubuh yang terlalu rendah saat tidur dapat menyebabkan disturbed sleep. Sistem termoregulasi tubuh manusia menurun saat tidur, sehingga suhu lingkungan yang terlalu dingin bisa menyebabkan terbangun atau tidur yang tidak nyenyak. Idealnya, suhu kamar tidur yang nyaman berkisar antara 18-21°C untuk mendukung tidur yang berkualitas.

#### 6. Kepanasan di Siang Hari

Suhu lingkungan yang terlalu panas juga dapat mengganggu tidur, terutama bagi mereka yang tidur di siang hari karena shift kerja atau alasan lain. Studi menunjukkan bahwa peningkatan suhu tubuh dapat mengganggu fase REM sleep, yang penting untuk pemulihan fisik dan mental.

#### 7. Mimpi Buruk

Mimpi buruk seringkali merupakan tanda dari gangguan psikologis seperti kecemasan atau trauma. Menurut literatur, *nightmare disorder* dapat berdampak signifikan pada kualitas tidur dan menyebabkan *sleep fragmentation*. Hal ini juga berhubungan dengan peningkatan risiko depresi dan kecemasan pada remaja dan dewasa muda.

#### 8. Nyeri Fisik

Nyeri dapat menyebabkan *sleep deprivation* karena mengganggu kemampuan tubuh untuk mencapai dan mempertahankan tidur yang dalam. Kondisi seperti fibromyalgia, arthritis, atau cedera fisik dapat membuat individu terbangun di malam hari dan mengurangi durasi tidur *slow-wave sleep* yang diperlukan untuk pemulihan fisik.

#### 9. Penggunaan Obat Tidur

Penggunaan obat tidur dapat membantu individu yang mengalami kesulitan tidur, namun literatur menunjukkan bahwa penggunaan jangka panjang dapat menyebabkan dependensi dan mengurangi kualitas tidur alami. Efek samping obat tidur juga dapat memengaruhi aktivitas siang hari, seperti kantuk berlebihan atau kurang fokus.

#### 10. Kantuk saat Aktivitas Siang Hari

Kantuk di siang hari, atau daytime sleepiness, bisa menjadi tanda dari tidur yang tidak cukup atau tidak berkualitas. Kondisi ini juga terkait dengan *sleep deprivation* atau gangguan tidur seperti narcolepsy. Menurut penelitian, kantuk di siang hari mempengaruhi kemampuan kognitif dan performa dalam aktivitas sehari-hari, serta meningkatkan risiko kecelakaan.

#### 11. Antusiasme untuk Menyelesaikan Masalah

Antusiasme untuk menyelesaikan masalah berkaitan erat dengan motivasi dan tingkat kesejahteraan mental seseorang. Kurangnya antusiasme atau semangat dapat menunjukkan emotional *exhaustion* atau burnout yang sering dipicu oleh stres berkepanjangan, yang juga berdampak pada kualitas tidur seseorang.

#### 2.3.8 Aspek-Aspek Kualitas Tidur

##### 1. Kualitas Tidur Subjektif

Kualitas tidur subjektif merujuk pada persepsi individu mengenai seberapa baik mereka tidur. Hal ini melibatkan penilaian individu terhadap seberapa puas mereka dengan tidur mereka, termasuk perasaan segar saat bangun tidur. Alat ukur yang sering digunakan adalah *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*, yang mengukur seberapa baik tidur seseorang berdasarkan pengalamannya sendiri.

##### 2. Letansi Tidur (Kesulitan untuk Memulai Tidur)

Letansi tidur mengacu pada lamanya waktu yang dibutuhkan seseorang untuk tertidur setelah mematikan lampu atau berbaring di tempat tidur. Semakin lama waktu yang dibutuhkan, semakin besar kemungkinan individu mengalami kesulitan tidur atau insomnia. Biasanya, waktu normal untuk tertidur adalah antara 10 hingga 20 menit.

### 3. Lama Durasi (Durasi Tidur)

<sup>54</sup> Durasi tidur adalah jumlah total waktu tidur yang didapatkan seseorang dalam satu periode tidur. Durasi tidur yang direkomendasikan untuk orang dewasa adalah sekitar 7 hingga 9 jam per malam, sementara kurang dari itu dapat menyebabkan defisit tidur yang berdampak pada kesehatan fisik dan mental.

### 4. Efisiensi Kebiasaan Tidur

Efisiensi tidur adalah rasio antara waktu yang benar-benar dihabiskan untuk tidur dibandingkan dengan total waktu yang dihabiskan di tempat tidur. Efisiensi tidur yang baik biasanya lebih dari 85%. Jika lebih rendah, hal ini bisa menjadi indikator adanya gangguan tidur, seperti sering terbangun di malam hari atau kesulitan kembali tidur setelah terbangun.

### 5. Gangguan Tidur

Gangguan tidur mengacu pada berbagai masalah yang terjadi selama tidur, seperti sering terbangun di malam hari, tidur tidak nyenyak, atau mengalami gangguan fisik seperti apnea tidur, mendengkur, batuk, atau terbangun karena rasa sakit. Masalah ini dapat mengurangi kualitas tidur dan berdampak pada kesehatan secara keseluruhan.

### 6. Penggunaan Obat Tidur

Penggunaan obat tidur dapat menjadi indikator bahwa seseorang memiliki masalah dengan tidur. Penggunaan yang sering atau berlebihan dapat menyebabkan ketergantungan dan menurunkan kemampuan tubuh untuk tidur secara alami. Penelitian biasanya melihat frekuensi penggunaan obat tidur sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur seseorang.

### 7. Daytime Dysfunction (Terganggunya Aktivitas di Siang Hari)

Daytime dysfunction adalah gangguan yang terjadi pada siang hari sebagai akibat dari kurang tidur atau kualitas tidur yang buruk. Individu yang mengalami hal ini mungkin merasa mengantuk berlebihan, lelah, sulit berkonsentrasi, atau kurang antusias dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Kondisi ini juga sering dikaitkan dengan penurunan produktivitas dan peningkatan risiko kecelakaan (Widiyati et al., 2023).

### 2.3.9 Pengukuran Kualitas Tidur

Kualitas tidur merupakan salah satu aspek penting yang mempengaruhi kondisi fisik dan mental individu. Dalam penelitian ini, pengukuran kualitas tidur dilakukan menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. PSQI adalah instrumen yang dirancang untuk menilai kualitas tidur individu selama satu bulan terakhir secara subjektif. Alat ini mencakup tujuh komponen yang merepresentasikan berbagai aspek kualitas tidur, yaitu: kualitas tidur subjektif, latensi tidur (waktu yang diperlukan untuk tertidur), durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi di siang hari (Widiyati et al., 2023). (Sukmawati & Putra, 2019) PSQI terdiri dari 17 pertanyaan yang membentuk 7 komponen penilaian. OGI SAIN Pertanyaan terdiri dari beberapa pertanyaan untuk masing-masing dimensi, dan penilaian dilakukan sesuai dengan standar yang telah ditetapkan. Setiap komponen pada PSQI dinilai dengan skala skor dari 0 hingga 3. Skor 0 menunjukkan bahwa gejala atau masalah tidur tidak pernah dialami dalam satu bulan terakhir, sementara skor 3 menunjukkan bahwa gejala terjadi lebih dari tiga kali dalam seminggu. Setelah semua komponen dinilai, skor dari setiap komponen dijumlahkan untuk menghasilkan skor total yang berkisar antara 0 hingga 21.

Hasil skor total PSQI dibagi menjadi tiga kategori:

1. Baik: 21, menunjukkan bahwa responden memiliki kualitas tidur yang baik.
2. Cukup: 11-20, menandakan kualitas tidur sedang atau cukup
3. Kurang: 0-10, mengindikasikan kualitas tidur yang buruk.

PSQI dianggap sebagai instrumen yang efisien dan andal dalam menilai kualitas tidur karena dapat dengan cepat memberikan gambaran tentang kondisi tidur individu dan mengidentifikasi gangguan tidur. Selain itu, PSQI juga lebih praktis dibandingkan metode diagnosis klinis atau laboratorium yang memerlukan alat khusus dan prosedur yang lebih kompleks (Sukmawati & Putra, 2019). Penggunaan PSQI dalam penelitian ini bertujuan untuk mengukur kualitas tidur siswa remaja dan menganalisis dampaknya terhadap kemampuan konsentrasi belajar mereka.

#### 2.3.10 Penelitian Terdahulu tentang Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Siswa

1. Beata Rivani, Hadi Nugroho, Dyah Juliastuti, dan Talia Rosali (2022).

Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar pada Siswa/I Kelas VII-IX MTS Miftah Assa'adah di Pondok Aren Kota Tangerang Selatan. Penelitian yang dilakukan oleh Beata Rivani, Hadi Nugroho, Dyah Juliastuti, dan Talia Rosali pada tahun 2022 ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada siswa/i kelas VII-IX MTs Miftah Assa'adah di Pondok Aren, Kota Tangerang Selatan. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain cross-sectional, melibatkan 66 responden yang dipilih melalui teknik stratified random sampling. Hasil analisis menggunakan uji Chi-Square menunjukkan bahwa

terdapat hubungan signifikan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar, dengan nilai p-value sebesar 0.000. Penelitian ini menemukan bahwa siswa dengan kualitas tidur buruk berisiko 13,6 kali lebih tinggi mengalami konsentrasi belajar rendah dibandingkan dengan siswa yang memiliki kualitas tidur baik. Penelitian ini menyimpulkan bahwa ada hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada siswa. Disarankan agar perawat komunitas dapat memotivasi remaja untuk menjaga kualitas dan pola tidurnya dalam upaya meningkatkan konsentrasi belajar, serta menggali penyebab lain dari penurunan konsentrasi belajar selain faktor kualitas tidur.

2. Nerli Adria Sinabutar, Nur Indah Pratiwi (2020)

Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Siswa SMK Pustek Serpong Tangerang Selatan Tahun 2020. Bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional dan melibatkan 64 responden yang dipilih melalui teknik random sampling. Analisis data dilakukan menggunakan uji Chi-square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 53,1% responden memiliki konsentrasi belajar yang baik, sedangkan 46,9% memiliki konsentrasi belajar yang kurang. Selain itu, sebanyak 53,1% responden memiliki kualitas tidur yang baik, sementara 46,9% mengalami kualitas tidur yang buruk. Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa (nilai  $p = 0,000 < 0,05$ ). Dari hasil ini, dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur yang baik berhubungan dengan tingkat konsentrasi belajar yang lebih

baik. Oleh karena itu, penting bagi sekolah dan orangtua untuk memperhatikan kualitas tidur siswa guna mendukung prestasi akademik mereka.

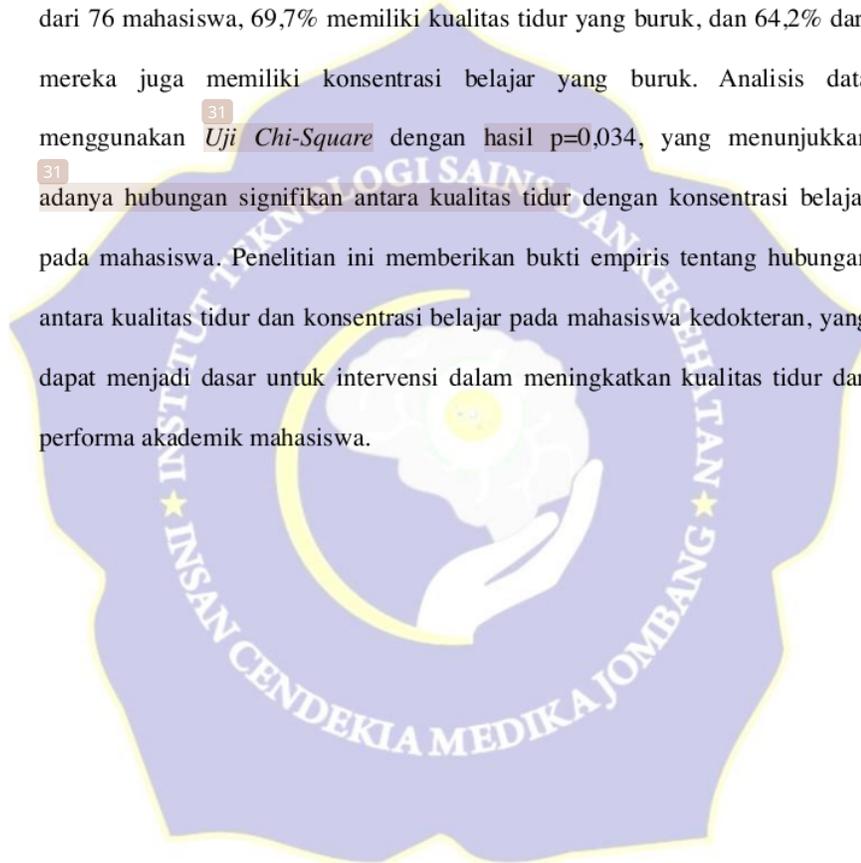
### 3. Maria Luhulima (2024)

Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir. Penelitian yang dilakukan oleh Maria Luhulima et al. (2024) menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan observasional analitik berbasis *Cross Sectional*. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di beberapa institusi, yaitu Akademi Keperawatan Pasar Rebo, Akademi Keperawatan Keris Husada, dan Akademi Keperawatan Pelni. Penelitian ini berlangsung dari tanggal 4 Juli hingga 15 Juli 2023. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling yang menghasilkan 125 responden. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur adalah kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), sementara konsentrasi belajar diukur menggunakan kuesioner konsentrasi belajar yang telah disusun. Analisis data dilakukan dengan analisis univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan analisis bivariat menggunakan Uji Chi-Square untuk melihat hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar. Hasilnya menunjukkan  $p\text{-value} = 0,684$ , yang berarti tidak ada hubungan signifikan antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar.

### 4. Djamalilleil et al. (2021)

Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Di Masa Pandemi COVID-19. Penelitian yang dilakukan oleh Djamalilleil et al. (2021) di Fakultas Kedokteran Universitas

Baiturrahmah Padang menggunakan <sup>4</sup>metode analitik observasional dengan desain *Cross Sectional*. Sampel penelitian terdiri dari 76 mahasiswa angkatan 2018. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur dan kuesioner Army Alpha Test untuk mengukur konsentrasi belajar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 76 mahasiswa, 69,7% memiliki kualitas tidur yang buruk, dan 64,2% dari mereka juga memiliki konsentrasi belajar yang buruk. Analisis data menggunakan <sup>31</sup>*Uji Chi-Square* dengan hasil  $p=0,034$ , yang menunjukkan <sup>31</sup>adanya hubungan signifikan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa. Penelitian ini memberikan bukti empiris tentang hubungan antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar pada mahasiswa kedokteran, yang dapat menjadi dasar untuk intervensi dalam meningkatkan kualitas tidur dan performa akademik mahasiswa.

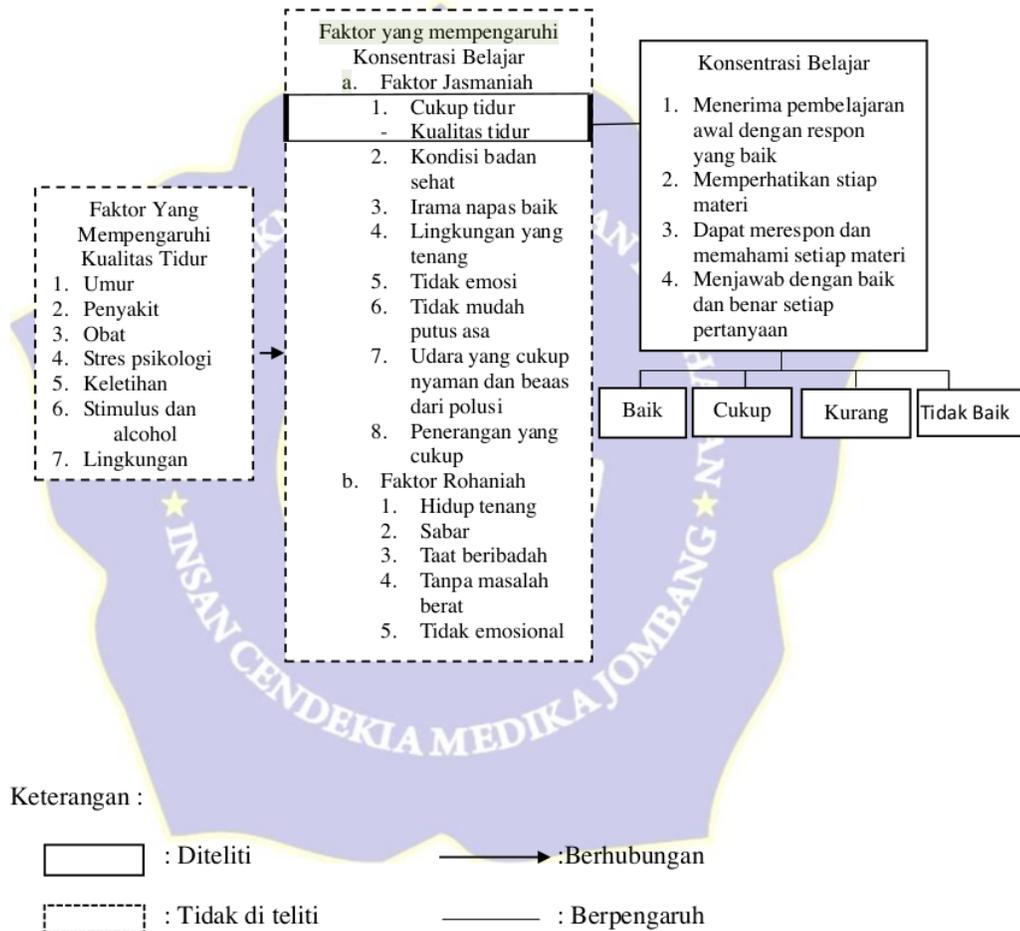


**BAB 3**

**KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN**

**3.1 Kerangka Konseptual**

Kerangka konseptual dalam penelitian ini dapat di lihat pada gambar berikut:



Gambar 3. 1 Kerangka Konsep Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar pada Siswa Remaja Studi Di SMK Unggulan NU Mojoagung Jombang

Berdasarkan gambar.1 menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan terhadap konsentrasi belajar pada siswa. Penelitian ini menggunakan alat ukur kuisioner konsentrasi belajar pada siswa bahwa hasil dari kuisioner konsentrasi belajar yaitu baik, cukup, kurang dan tidak baik.

### 3.2 Hipotesis Penelitian

H<sub>1</sub> : Ada hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada siswa di SMK Unggulan NU Mojoagung Jombang



## BAB 4

### METODE PENELITIAN

#### 16 4.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif yang digunakan untuk menganalisis data yang diperlukan untuk menarik kesimpulan. Metode penelitian kuantitatif adalah penelitian dengan alat untuk olah data menggunakan statistik, oleh karena itu data yang diperoleh dan hasil yang didapatkan berupa angka. Penelitian kuantitatif bertujuan untuk menarik kesimpulan dengan menggunakan data numerik. Penelitian kuantitatif ini didukung dengan melakukan pengisian kuesioner dari beberapa responden, dengan tujuan menggali gagasan lebih dalam sehingga dapat mempertajam informasi yang diterima (Sahir, 2021).

#### 4.2 Rancangan penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis rancangan korelasi dengan pendekatan *Cross Sectional*, yaitu suatu metode yang mengumpulkan data dari sekelompok orang pada satu waktu tertentu. Peneliti menggunakan desain ini karena peneliti ingin menganalisis hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar remaja (Syapitri, 2020).

#### 10 4.3 Waktu dan tempat penelitian

##### 4.3.1 Waktu penelitian

2  
Penelitian ini dimulai dari penyusunan proposal sampai laporan akhir, dimulai dari bulan Agustus 2024 - Januari 2025.

#### 4.3.2 Tempat penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMK Unggulan NU Mojoagung Jombang

### 4.4 Populasi/sampel/sampling

#### 4.4.1 Populasi

Populasi adalah semua individu yang menjadi sumber pengambilan sampel, yang terdiri atas obyek/subyek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan (Dawis dkk., 2023). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa/siswi kelas 11 SMK Unggulan NU Mojoagung Jombang. Berdasarkan data dari pihak sekolah siswa/siswi kelas 11 jurusan akuntansi kelas ak-A ada 20 siswa/siswi dan kelas ak-B ada 21 siswa/siswi. Sehingga total keseluruhan populasi ini adalah 41 siswa/siswi. Populasi ini di pilih karena sesuai dengan tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar remaja.

#### 4.4.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang menjadi sumber data dalam penelitian, yang merupakan bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Amin *et al.*, 2023). Sampel dalam penelitian ini adalah Sebagian dari siswa-siswi konsentrasi belajar di SMK Unggulan NU Mojoagung Jombang. Gunakan rumus Solvin untuk menentukan jumlah sample dengan tingkat kepercayaan 95% (0,95) dan tingkat kesalahan 5% (0,05) atau 10% (0,1). Penelitian ini dihitung dengan rumus besar sampel menggunakan rumus slovin, adapun rumusnya sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Keterangan:

$n$  = Jumlah ukuran sampel

$N$  = Jumlah ukuran populasi

$e$  = Derajat kepastian/akurasi yang diinginkan/diharapkan

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

$$n = \frac{41}{1 + 41(0,05)^2}$$

$$n = \frac{41}{1 + 41(0,0025)}$$

$$n = \frac{41}{1 + 0,1025}$$

$$n = \frac{41}{1,1025}$$

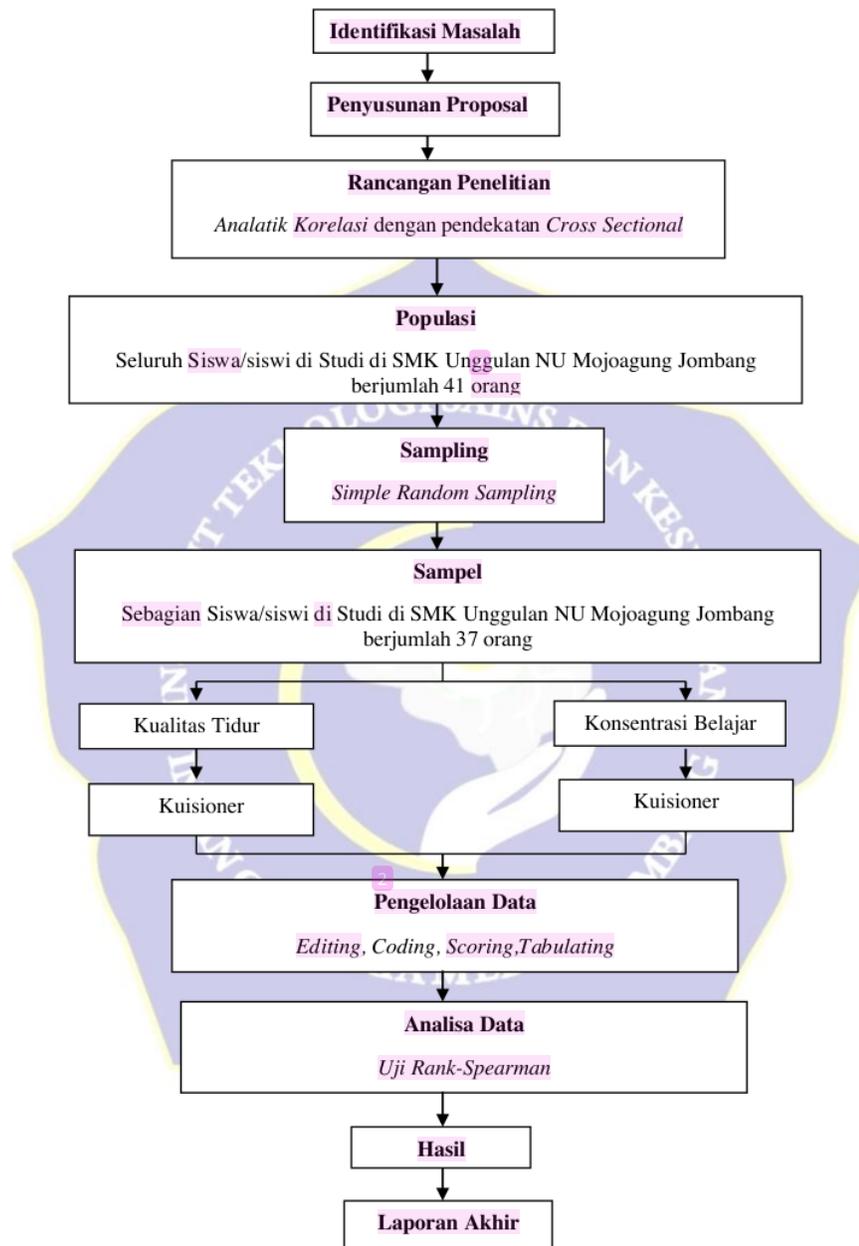
$n = 37,1$  dibulatkan menjadi 37

Rumus sampel diatas menunjukkan besar sampel pada penelitian ini adalah 37 siswa-siswi.

#### 4.4.3 Sampling Penelitian

Menurut Handayani (2020) dalam Rahim dkk (2021) sampling adalah metode yang digunakan untuk memilih sampel dari populasi. Dalam penelitian ini menggunakan metode *Simple Random Sampling* dipilih secara acak.

#### 4.5 Jalanya Penelitian (Kerangka Kerja)



Gambar 4.1 Kerangka Kerja Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Remaja Studi di SMK Unggulan NU Mojoagung Jombang.

## 4.6 Identifikasi Variabel

Menurut Sugiyono (2020), variabel merupakan karakteristik, sifat, atau nilai dari individu, objek, atau aktivitas yang memiliki perbedaan tertentu dan ditentukan oleh peneliti untuk diteliti, sehingga dapat diambil kesimpulan dari hasilnya.

### 4.6.1 Variabel Bebas (*independen*)

Variabel yang dianggap sebagai penyebab atau faktor yang memengaruhi variabel lainnya. Variabel independen seringkali merupakan variabel yang diubah oleh peneliti untuk melihat dampaknya terhadap variabel lain (Zainuri dkk., 2024). Variabel *independen* dalam penelitian ini adalah kualitas tidur.

### 4.6.2 Variabel Terikat (*dependen*)

Variabel yang dipengaruhi oleh variabel *independen*. Variabel *dependen* adalah variabel yang diukur untuk melihat efek atau perubahan yang disebabkan oleh variabel *independen* (Zainuri dkk., 2024). Variabel *dependen* dalam penelitian ini adalah konsentrasi belajar

## 4.7 Definisi Operasional

Definisi operasional adalah definisi yang didasarkan atas sifat-sifat hal yang didefinisikan dapat diobservasi. Definisi operasional bukan hanya menjelaskan arti variabel, namun juga aktivitas yang dijalankan untuk mengukur variabel-variabel tersebut, atau menjelaskan bagaimana variabel tersebut diamati dan diukur (Heryana, 2019).

**Tabel 4.1** Definisi Operasional Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Remaja Studi di SMK Unggulan NU Mojoagung Jombang.

Variabel	Definisi	Parameter	Alat ukur	Skala	Skor / kategori
Kualitas Tidur	pengalaman subjektif individu mengenai efisiensi tidur, durasi tidur, frekuensi gangguan tidur, serta kepuasan tidur selama periode tertentu (Mawaddah, 2021)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kualitas Tidur subjektif</li> <li>2. Letensi tidur (kesulitan untuk memulai tidur</li> <li>3. Lama tidur (durasi tidur)</li> <li>4. Gangguan tidur</li> <li>5. Efisiensi tidur</li> <li>6. Penggunaan obat tidur</li> <li>7. <i>Daytime Dysfunction</i>/terganggunya aktifitas di siang hari (Pokhrel, 2024).</li> </ol>	Kuesioner (PSQI)	Ordinal	<b>Skor :</b> 3: Sangat Baik 2: Baik 1: Kurang 0: Sangat Kurang <b>Kategori :</b> Baik : 21 Cukup: 11-20 Kurang: 0-10 (Pokhrel, 2024).
Konsentrasi Belajar	proses memfokuskan minat secara maksimal pada aktivitas yang dilakukan (Rii nawati, 2021).	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menerima pembelajaran awal dengan respon yang baik</li> <li>2. Memperhatikan setiap materi</li> <li>3. Dapat merespon dan memahami setiap materi</li> <li>4. Menjawab dengan baik dan benar setiap pertanyaan</li> <li>5. Aktifitas dengan bertanya dan memberikan argumentasi mengenai materi (Ziyan Fadhila, 2022)</li> </ol>	Kuesioner Belajar siswa	Ordinal	<b>Skor :</b> 41 Selalu (SL): Skor 4 Sering (SR): Skor 3 Kadang-kadang (KD): Skor 2 Tidak Pernah (TP): Skor 1 <b>Kategori :</b> Baik: 43-56 Cukup: 29-42 Kurang: 15 – 28 Tidak Baik: 1 – 14 (Ziyan Fadhila, 2022).

## <sup>10</sup> 4.8 Pengumpulan dan Analisis Data

### 4.8.1 Instrumen

Menurut Rahim dkk (2021) instrumen penelitian merupakan alat yang <sup>26</sup> digunakan untuk mengumpulkan data dalam suatu penelitian. Penelitian ini menggunakan jenis instrumen pengumpulan data berupa kuesioner. Sugiyono (2008) dalam Rahim dkk (2021) mengemukakan bahwa <sup>15</sup> kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi pertanyaan atau pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawab.

#### 1. Kualitas Tidur

Studi ini menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index*, juga dikenal sebagai PSQI, yang bertujuan untuk menghitung kualitas tidur setiap individu selama satu bulan sebelumnya. Terdiri dari tujuh belas pertanyaan, kuesioner ini mewakili tujuh elemen penilaian: persepsi subjektif tentang kualitas tidur, letensi tidur (kesulitan untuk memulai tidur), lama tidur (durasi tidur), gangguan tidur, efisiensi tidur, penggunaan obat tidur, *Daytime Dysfunction*/terganggunya aktifitas di siang hari. Penelitian ini mengumpulkan data melalui penggunaan kuesioner PSQI, yang menunjukkan DF nilai-nilai untuk masing-masing dari ketujuh aspek. Skor dibagi menjadi tiga kategori: buruk (0-10), cukup (11-20), dan baik 21, (Pokhrel, 2024).

#### 2. Konsentrasi Belajar

Penelitian ini menggunakan kuesioner yang bertujuan untuk mengukur tingkat konsentrasi belajar individu dalam satu bulan terakhir. Kuesioner terdiri dari serangkaian pertanyaan yang mencakup beberapa elemen utama, seperti kemampuan fokus pada materi pembelajaran, ketahanan dalam mempertahankan

perhatian, frekuensi distraksi, serta tingkat pemahaman materi. Kuesioner ini mengumpulkan data melalui skala yang mewakili beberapa aspek konsentrasi, yaitu fokus terhadap tugas, waktu yang dihabiskan tanpa gangguan, keterlibatan dalam materi, dan kemampuan mengingat informasi penting. Nilai hasil dari kuesioner konsentrasi ini dibagi menjadi tiga kategori: baik 43-56, cukup 29-42, kurang 15-28, tidak baik 1-14 (Ziyan, 2022).

#### 4.8.2 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian merupakan langkah yang digunakan sebagai alat untuk mengumpulkan data dan menyelesaikan permasalahan dalam penelitian (Syahroni, 2022).

Prosedur penelitian yang dilakukan dari awal proses hingga akhir antara lain:

1. Peneliti menentukan masalah yang ada dan mengajukan judul kepada dosen pembimbing.
2. Peneliti menyusun proposal penelitian.
3. Peneliti melakukan studi pendahuluan dengan mencari data penunjang melalui wawancara dengan siswi siswi di SMK Unggulan NU Mojoagung Jombang.
4. Peneliti melengkapi proposal penelitian hingga pelaksanaan ujian.
5. Peneliti mengajukan surat pengantar izin penelitian dari ITS Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang.
6. Melakukan penelitian dengan membagikan kuesioner ke siswa siswi di SMK Unggulan NU Mojoagung Jombang, terkait hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar remaja.
7. Peneliti melakukan analisa data setelah data terkumpul.
8. Melakukan penyusunan laporan hasil penelitian.

### 4.8.3 Analisis Data

Pada penelitian ini menggunakan analisis statistik berupa uji korelasi spearman. Macam datanya yaitu variabel independen (kualitas tidur) dikategorikan ordinal, dan variabel dependen (konsentrasi belajar) dikategorikan ordinal.

#### 1. Analisis Univariat

Analisis Univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian.

##### a. *Editing* (Pengeditan Data)

Proses memeriksa, memperbaiki, dan menyempurnakan data untuk memastikan akurasi dan konsistensi dengan memastikan bahwa semua jawaban kuesioner telah diisi dengan benar.

##### b. *Coding* (Pengkodean Data)

yaitu usaha mengklasifikasikan jawaban-jawaban responden dengan jalan menandai masing-masing kode tertentu.

##### a. Data Responden

1) Responden 1 :R1

2) Responden 2 :R2

##### b. Usia

1) 15 tahun :U1

2) 16 tahun :U2

3) 17 tahun :U3

4) 18 Tahun :U4

## c. Jenis Kelamin

1) Perempuan : JK1

2) Laki-laki : JK2

## d. Kelas

1) 11 Ak- A :K1

2) 11 Ak- B :K2

## e. Riwayat Penyakit

1) Ya : P1

2) Tidak : P2

## f. Stres Psikologi

1) Ya : S1

2) Tidak : S2

## g. Jasmaniah

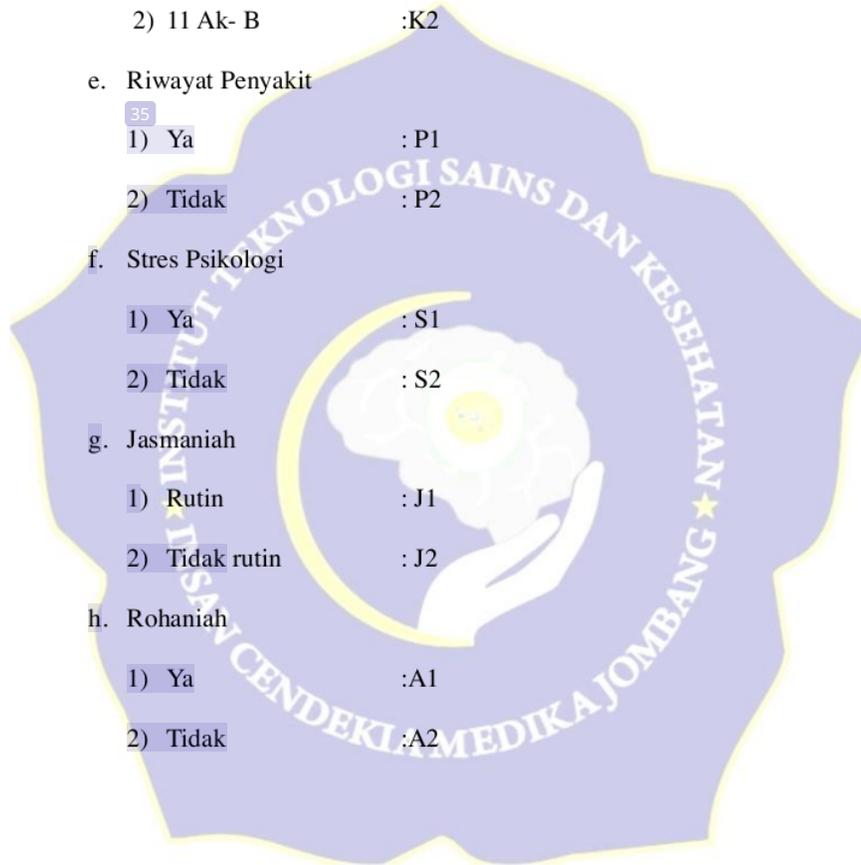
1) Rutin : J1

2) Tidak rutin : J2

## h. Rohaniah

1) Ya : A1

2) Tidak : A2



c. *Scoring* (Penilaian Data)

Proses memberi skor terhadap item-item yang perlu diberi skor. Dalam penelitian, *scoring* melibatkan penggunaan rumus tertentu untuk menilai data dan memilih data yang paling relevan atau berkualitas.

1) Skala Kualitas Tidur

- a) Baik : 21 (3)
- b) Cukup : 11-20 (2)
- c) Kurang : 0-10 (1)

2) Skala Konsentrasi Belajar

- a) Baik : 43-56 (4)
- b) Cukup : 29 – 42 (3)
- c) Kurang : 15 – 28 (2)
- d) Tidak Baik : 1 –14 (1)

d. *Tabulating* (Pengolahan Data Menjadi Tabel)

Proses mengubah data menjadi bentuk tabel untuk memudahkan analisis dan interpretasi. Tahap ini akan dilakukan penataan data kemudian menyusun data dengan membuat tabel distribusi frekuensi berdasarkan kriteria.

Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan presentase atau proporsi data dengan menggunakan formula yakni :

$$P = f / N \times 100\%$$

Keterangan :

P: Presentase

N:Jumlah responden

*f*:Frekuensi jawaban

Terdapat hasil pengolahan data yang dilaksanakan interpretasi memakai skala kumulatif yakni:

100% = Seluruhnya

76-99 % = Hampir seluruhnya

51-74% =Sebagian besar

50% = Setengahnya

26-49% =Hampir setengahnya

1-25% = Sebagian kecil

0% = Tidak seorangpun

## 2. Analisis Bivariat

Analisa bivariat adalah analisa yang dilakukan lebih dari dua variabel. Analisa bivariat berfungsi untuk mengetahui hubungan antara variabel independen yaitu kualitas tidur dan variabel dependen yaitu konsentrasi belajar. Untuk mengetahui hubungan antara variabel apakah signifikan atau tidak signifikan. Analisa bivariat ini menggunakan uji rank spearman dengan bantuan salah satu sofwere komputer. Perbandingan tingkat signifikansi (p-value) dengan tingkat kesalahan atau alpha ( $\alpha$ ) 0,05 mempertimbangkan (Dawis dkk., 2023):

a. Jika  $p\text{-value} \leq \alpha$  (0,05) maka ada hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar.

b. Jika  $p\text{-value} > \alpha$  (0,05) maka tidak ada hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar.

### 4.9 Etika Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan memperhatikan prinsip-prinsip etika penelitian, antara lain (Dawis dkk., 2023) :

### 1. *Ethical Clearance*

Peneliti harus mendapatkan persetujuan dari komisi etik penelitian, karena melibatkan manusia sebagai responden. Setelah dinyatakan layak oleh komisi etik penelitian, surat persetujuan akan dikeluarkan oleh pihak komisi etik.

### 2. *Informed Consent*

Sebelum melakukan penelitian, peneliti memberikan penjelasan dan tujuan penelitian secara jelas kepada responden tentang penelitian yang akan dilakukan. Jika responden menyetujui maka ia akan diminta untuk mengisi formulir persetujuan dan menandatangani, sebaliknya jika responden tidak setuju maka peneliti menghormati hak responden tersebut.

### 3. *Anonimity*

Permasalahan etik adalah permasalahan yang menjamin penggunaan subjek penelitian dengan tidak mencantumkan atau mencantumkan nama responden pada lembar instrumen dan hanya memberikan kode pada lembar pengumpul data atau hasil analisis yang akan disajikan.

### 4. *Confidentiality*

Permasalahan ini merupakan permasalahan etika dengan menjamin kerahasiaan hasil penelitian, baik dari segi informasi maupun permasalahan lainnya. Segala informasi yang dikumpulkan merupakan jaminan kerahasiaan peneliti, hanya kelompok tertentu saja yang akan dilaporkan dalam hasil penelitian.

## BAB 5

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### 5.1 Hasil Penelitian

##### 5.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian

Deskripsi lokasi dengan judul "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Remaja". Penelitian ini dilakukan di SMK Unggulan NU Mojoagung Jombang, yang beralamat di Kecamatan Mojoagung, Kabupaten Jombang, Jawa Timur. SMK ini memiliki lingkungan pendidikan yang mendukung siswa dalam mengembangkan kemampuan akademik dan kejuruan. Lokasi penelitian berfokus pada siswa kelas XI yang terdiri dari delapan kelas dengan program studi sebagai berikut: Akuntansi (2 kelas), Teknik Komputer dan Jaringan (TKJ) (2 kelas), Teknik dan Bisnis Sepeda Motor (TBSM) (3 kelas), serta Teknik Pemesinan (TPM) (1 kelas). Pengambilan data dilakukan pada tanggal 05 Desember 2024, dengan total siswa kelas XI akuntansi sebagai populasi penelitian. Setiap program studi memiliki karakteristik kurikulum dan aktivitas yang unik, yang dapat memengaruhi kualitas tidur dan konsentrasi belajar siswa.

##### 5.1.2 Data Umum

###### 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Di SMK Unggulan NU Mojoagung Jombang

No.	Usia	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Laki-Laki	1	2,7
2.	Perempuan	36	97,3
<b>Jumlah</b>		<b>37</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 5.1 Menunjukkan bahwa hampir keseluruhan responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 36 responden (97,3%).

## 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Di SMK Unggulan NU Mojoagung Jombang

No.	Usia	Frekuensi	Persentase (%)
1.	15	1	2,7
2.	16	20	54,1
3.	17	14	37,8
4.	18	2	5,4
<b>Jumlah</b>		<b>37</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 5.2 Menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 16 tahun yaitu sebanyak 20 responden (54,1%).

## 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas

Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelas Di SMK Unggulan NU Mojoagung Jombang

No.	Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
1.	XI Akuntansi A	18	48,6
2.	XI Akuntansi B	19	51,4
<b>Jumlah</b>		<b>37</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 5.3 Menunjukkan bahwa sebagian besar kelas responden yaitu di kelas XI Akuntansi B sebanyak 19 responden (51,4%).

## 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Insomnia Atau Gangguan Tidur

Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Riwayat Penyakit Di SMK Unggulan NU Mojoagung Jombang

No.	Riwayat Penyakit	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Ya	19	51,4
2.	Tidak	18	48,6
<b>Jumlah</b>		<b>37</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 5.4 Menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki riwayat penyakit insomnia sebanyak 19 responden (51,4%).

#### 5. Karakteristik Responden Berdasarkan Stres Psikologi

Tabel 5. 5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Stress Psikologi Di SMK Unggulan NU Mojoagung Jombang

No.	Stres Psikologi	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Ya	19	51,4
2.	Tidak	18	48,6
<b>Jumlah</b>		<b>37</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 5.6 Menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami stress psikologi sebanyak 19 responden (51,4 %).

#### 6. Karakteristik Responden Berdasarkan Kebiasaan Olahraga

Tabel 5. 6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kebiasaan Olahraga Di SMK Unggulan NU Mojoagung Jombang

NO.	Jasmaniah	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Rutin	11	29,7
2.	Tidak Rutin	26	70,4
<b>Jumlah</b>		<b>37</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 5.7 Menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kebiasaan olahraga sebanyak 26 responden (70,4%).

### 7. Karakteristik Responden Berdasarkan Rohaniah (Berdoa Sebelum Tidur)

Tabel 5.7 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Rohaniah (Berdoa Sebelum Tidur) Di SMK Unggulan NU Mojoagung Jombang

NO.	Rohaniah	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Ya	11	29,7
2.	Tidak	26	70,3
<b>Jumlah</b>		<b>37</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 5.8 Menunjukkan bahwa sebagian besar rohaniah (berdoa sebelum tidur) pada responden sebanyak 26 responden (70,3%).

#### 5.1.3 Data Khusus

##### 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur

Tabel 5.8 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Di SMK Unggulan NU Mojoagung Jombang

No.	Kategori Kualitas tidur	Frekuensi	Presentase(%)
1.	Baik	5	13,5
2.	Cukup	11	29,7
3.	Kurang	21	56,8
<b>Jumlah</b>		<b>37</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 5.9 Menunjukkan kualitas tidur pada remaja di SMK Unggulan NU Mojoagung Jombang di ketahui sebagian besar memiliki kualitas tidur kurang sebanyak 21 responden (56,8%).

## 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Konsentrasi Belajar

Tabel 5.9 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Konsentrasi Belajar Di SMK Unggulan NU Mojoagung Jombang

No.	Kategori Konsentrasi Belajar	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Baik	4	10,8
2.	Cukup	6	16,2
3.	Kurang	12	32,4
4.	Tidak Baik	15	40,5
<b>Jumlah</b>		<b>37</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 5.10 Menunjukkan konsentrasi belajar pada remaja di SMK Unggulan NU Mojoagung Jombang di ketahui hampir setengahnya memiliki konsentrasi belajar tidak baik sebanyak 15 responden (40,5%).

## 3. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Di SMK Unggulan NU Mojoagung Jombang

Tabel 5.10 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelas Di SMK Unggulan NU Mojoagung Jombang

Kualitas Tidur	Konsentrasi Belajar								Jumlah Presentase (%)	
	Tidak Baik		Kurang		Cukup		Baik			
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
<b>Kurang</b>	10	27,0%	5	13,5%	4	10,8%	2	5,4%	21	56,8%
<b>Cukup</b>	4	10,8%	5	13,5%	2	5,4%	0	0%	11	29,7%
<b>Baik</b>	1	2,7%	2	5,4%	0	0%	2	5,4%	5	13,5%
<b>Jumlah</b>	15	40,5%	12	32,4%	6	16,2%	4	10,8%	37	100%

Uji Rank Spearman :  $p\text{-value} = 0,00$ ;  $\alpha = 0,05$

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 5.11 Tabulasi silang hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar remaja di SMK Unggulan NU Mojoagung Jombang di ketahui hampir setengahnya mengalami kualitas tidur yang buruk dan konsentrasi belajar yang tidak baik sebanyak 10 responden (27,0%). Hasil uji statistik rank spearman didapatkan nilai probabilitas ( $p=0,00$ ) < ( $\alpha < 0,05$ ) maka  $H_1$  diterima artinya ada hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar remaja di SMK Unggulan NU Mojoagung Jombang.

## 5.2 Pembahasan

### 5.2.1 Kualitas Tidur

Berdasarkan hasil (tabel 5.9) penelitian kualitas tidur di SMK Unggulan NU Mojoagung Jombang diketahui sebagian besar memiliki kualitas tidur kurang sebanyak 21 responden (56,8%). Hasil kuisioner menunjukkan bahwa mayoritas siswa mengalami gangguan tidur atau memiliki kualitas tidur yang buruk dalam satu minggu terakhir. Sebagian besar siswa juga memiliki pola bangun pagi yang tidak teratur atau terlalu pagi, yang berdampak pada durasi dan kualitas tidur mereka. Kondisi ini dapat memengaruhi aktivitas harian, termasuk konsentrasi saat belajar. Kualitas tidur yang buruk pada remaja umumnya disebabkan oleh perubahan pola tidur, kebiasaan begadang, tekanan dari tugas sekolah, dan aktivitas lainnya. Menurut peneliti, kurang tidur yang berkualitas sering terjadi pada remaja karena perubahan ritme tubuh selama masa pubertas. Selain itu, kebiasaan tidur yang berantakan akibat tuntutan aktivitas sehari-hari juga bisa memperburuk kualitas tidur. Akibatnya, remaja yang kurang tidur sering mengalami kesulitan konsentrasi, mudah lelah, dan performa belajar mereka jadi menurun (Noorma & Suryani, 2022).

Berdasarkan faktor yang mempengaruhi kualitas tidur yang pertama adalah jenis kelamin (tabel 5.1). Perempuan cenderung lebih rentan mengalami gangguan kualitas tidur dibandingkan laki-laki. Hal ini sering kali dipengaruhi oleh faktor biologis, seperti siklus hormon (misalnya menstruasi), serta faktor psikologis, seperti stres dan kecemasan, yang lebih banyak dialami oleh perempuan. Menurut Kring & Gordon (2020), perempuan memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan tidur, seperti insomnia, dibandingkan laki-laki. Faktor hormonal, seperti perubahan kadar estrogen dan progesteron selama siklus menstruasi, kehamilan, atau menopause, memainkan peran besar dalam memengaruhi kualitas tidur perempuan. Selain itu, perempuan juga lebih sering melaporkan gangguan tidur yang diakibatkan oleh stres emosional.

Berdasarkan faktor yang mempengaruhi kualitas tidur yang kedua yaitu usia (tabel 5.2) menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 16 tahun sebanyak 20 responden (54,1%). Menurut peneliti pada Usia 16 tahun merupakan masa remaja pertengahan yang rentan mengalami gangguan kualitas tidur. Pada usia ini, remaja sering kali menghadapi tekanan akademik, pergaulan sosial, dan perubahan hormon yang memengaruhi pola tidur mereka. Hal ini dapat menyebabkan remaja tidur larut malam, tidur kurang dari durasi yang disarankan, atau mengalami gangguan tidur lainnya yang berdampak pada kesehatan fisik dan mental mereka. Menurut teori pada usia remaja, khususnya sekitar 16 tahun, terjadi pergeseran pola tidur alami yang dikenal sebagai *delayed sleep phase syndrome*. Pergeseran ini menyebabkan remaja tidur lebih malam tetapi tetap harus bangun pagi karena tuntutan sekolah, sehingga durasi

tidur mereka menjadi kurang. Akibatnya, kualitas tidur mereka menurun (Yuyun Purwanti, 2023).

Berdasarkan faktor yang mempengaruhi kualitas tidur yang ketiga yaitu kelas (tabel 5.3) menunjukkan bahwa sebagian besar kelas responden yaitu di kelas XI Akuntansi B sebanyak 19 responden (51,4%). Menurut peneliti Kelas XI Akuntansi B yang mendominasi responden menunjukkan adanya faktor tertentu dalam kelas ini yang mungkin memengaruhi kualitas tidur siswa, seperti tekanan akademik yang lebih tinggi atau pola tidur yang kurang teratur. Tuntutan akademik yang tinggi di kelas ini dapat menyebabkan siswa kurang tidur, yang berpengaruh pada kualitas tidur mereka. Selain itu, kurang tidur dapat memengaruhi konsentrasi dan performa belajar mereka, yang perlu diperhatikan lebih lanjut. Menurut teori remaja di tahun kedua SMA (kelas XI) sering mengalami peningkatan tekanan akademik, yang dapat menyebabkan stres dan mengganggu kualitas tidur mereka. Stres yang disebabkan oleh ujian, tugas sekolah, dan tekanan untuk berprestasi dapat menyebabkan remaja tidur larut malam, yang mengakibatkan kualitas tidur yang buruk dan gangguan pada konsentrasi belajar mereka (Gunarsa & Wibowo, 2021).

Berdasarkan faktor yang mempengaruhi kualitas tidur yang keempat yaitu riwayat insomnia atau gangguan tidur (tabel 5.4) menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki riwayat penyakit insomnia sebanyak 19 responden (51,4%). Menurut peneliti Penyakit insomnia dapat menyebabkan kualitas tidur yang buruk pada seseorang. Gangguan tidur ini sering kali berhubungan dengan stres, kecemasan, atau masalah kesehatan lainnya. Dalam kasus remaja, insomnia dapat memengaruhi konsentrasi belajar, karena kurang tidur

mengganggu pemrosesan informasi dan daya ingat. Oleh karena itu, penting untuk menangani insomnia agar kualitas tidur dapat diperbaiki dan mendukung performa akademik yang lebih baik. Menurut teori <sup>51</sup> insomnia adalah salah satu gangguan tidur yang paling umum di kalangan remaja. Insomnia dapat mempengaruhi durasi dan kualitas tidur, yang berujung pada masalah konsentrasi, mood, dan performa akademik. Penelitian menunjukkan bahwa remaja yang mengalami insomnia lebih mungkin merasa lelah, mudah tersinggung, dan kesulitan belajar karena kurang tidur. (Amalia *et al.*, 2022).

Berdasarkan faktor yang mempengaruhi kualitas tidur yang kelima yaitu stress psikolog (tabel 5.5) menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami stress psikologi sebanyak 19 responden (51,4%). Menurut peneliti responden dengan stres psikologis sering kali membawa beban pikiran ke tempat tidur, yang menghambat tubuh dan pikiran mereka untuk rileks. Mereka mungkin merasa sulit untuk menghentikan aliran pikiran yang berlebihan, yang akhirnya mengurangi durasi tidur berkualitas. Kebiasaan ini, jika tidak diatasi, dapat menyebabkan siklus gangguan tidur yang berkelanjutan dan memperburuk kondisi stres mereka. Stres psikologis menyebabkan peningkatan aktivitas sistem saraf simpatik, yang membuat tubuh berada dalam kondisi siaga atau waspada tinggi (arousal state). Kondisi ini menghambat tubuh untuk masuk ke fase tidur mendalam (deep sleep) yang diperlukan untuk pemulihan fisik dan mental, sehingga kualitas tidur menurun (Amalia *et al.*, 2022).

Berdasarkan faktor yang mempengaruhi kualitas tidur yang keenam yaitu kebiasaan olahraga (tabel 5.6) menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kebiasaan olahraga sebanyak 26 responden (70,4%). Menurut

peneliti responden yang memiliki kebiasaan olahraga mungkin merasa lebih rileks dan lelah secara fisik setelah beraktivitas, yang memudahkan mereka untuk tidur lebih cepat dan nyenyak. Kebiasaan olahraga juga membantu mengurangi stres dan kecemasan, yang sering menjadi penyebab utama gangguan tidur. Selain itu, dengan tidur yang lebih berkualitas, responden dapat merasa lebih bugar dan produktif di hari berikutnya. Olahraga meningkatkan aliran darah dan oksigen ke otak, yang mendukung fungsi otak dan pengaturan emosi. Aktivitas ini juga membantu menurunkan tingkat hormon stres seperti kortisol, yang sering menjadi penghalang tidur berkualitas. Dengan kadar kortisol yang rendah, tubuh lebih mudah masuk ke fase tidur mendalam (Mawaddah, 2021)

Berdasarkan faktor yang mempengaruhi kualitas tidur yang ketujuh yaitu rohaniyah (tabel 5.7) menunjukkan bahwa sebagian besar rohaniyah pada responden sebanyak 26 responden (70,3%). Menurut peneliti individu yang rutin melakukan aktivitas rohaniyah sering kali merasa lebih damai secara emosional dan spiritual, yang mempersiapkan tubuh dan pikiran mereka untuk tidur dengan lebih nyaman. Kebiasaan seperti berdoa sebelum tidur atau melakukan meditasi rohaniyah dapat menjadi ritual yang membantu mereka melepas beban pikiran setelah seharian beraktivitas. Dalam jangka panjang, kebiasaan ini juga mendukung pola tidur yang lebih konsisten. Meditasi rohaniyah yang dilakukan secara konsisten dapat memengaruhi neuroplastisitas otak dengan memperkuat area yang terkait dengan ketenangan dan pengaturan emosi. Hal ini menciptakan kondisi mental yang mendukung tidur yang lebih dalam dan berkualitas (Zaiyati et al., 2023)

55

Berdasarkan hasil kuesioner dan penjelasan yang telah dibahas, dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur siswa, khususnya yang berada di kelas 11 akuntansi, sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk stres akademik, kebiasaan tidur, penggunaan teknologi, dan beban tugas yang tinggi. Siswa dengan tekanan akademik yang tinggi seringkali mengalami gangguan tidur, seperti tidur larut malam atau tidur yang tidak nyenyak, yang memengaruhi konsentrasi dan kinerja akademik mereka. Kurangnya tidur yang cukup dapat menyebabkan penurunan kemampuan kognitif, seperti daya ingat dan konsentrasi, yang sangat penting dalam mata pelajaran yang memerlukan ketelitian dan analisis, seperti akuntansi. Selain itu, penggunaan perangkat elektronik sebelum tidur juga terbukti memperburuk kualitas tidur karena cahaya biru yang mengganggu produksi hormon melatonin. Oleh karena itu, penting bagi siswa untuk mengelola stres akademik dengan baik, mengatur waktu tidur yang cukup, serta mengurangi penggunaan teknologi sebelum tidur guna memastikan tidur yang berkualitas. Dengan memperbaiki kebiasaan tidur, siswa dapat meningkatkan kualitas tidur mereka, yang pada akhirnya akan mendukung performa akademik yang lebih baik (Walker, M. 2021).

### 5.2.2 Konsentrasi Belajar

Berdasarkan hasil penelitian pada (tabel 5.10) konsentrasi belajar pada remaja di SMK Unggulan NU Mojoagung diketahui hampir setengahnya memiliki konsentrasi belajar tidak baik sebanyak 15 responden (40,5%). Hasil kuisisioner menunjukkan bahwa sebagian besar siswa jarang berdiskusi dengan teman untuk memahami materi pelajaran yang sulit. Kurangnya interaksi akademik antar siswa ini dapat menjadi salah satu faktor yang memperburuk

konsentrasi belajar mereka. Menurut peneliti perempuan dengan tingkat stres tinggi sering kali sulit fokus pada belajar karena beban mental yang berlebihan. Selain itu, kurangnya dukungan sosial dan mekanisme coping yang tidak efektif dapat memperburuk situasi. Stres psikologis memengaruhi fungsi kognitif, termasuk kemampuan konsentrasi, daya ingat, dan pemrosesan informasi. Stres dapat menyebabkan pelepasan hormon kortisol yang berlebihan, yang jika berkepanjangan, dapat merusak area otak seperti hipokampus, yang berperan penting dalam pembelajaran (Ziyan Fadhila, 2022).

Berdasarkan faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar yang pertama adalah jenis kelamin (tabel 5.1). Hasil penelitian menunjukkan hampir keseluruhan responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 36 responden (97,3%). Menurut peneliti jenis kelamin perempuan dapat berpengaruh pada konsentrasi belajar, mengingat beberapa penelitian menunjukkan bahwa perempuan cenderung lebih fokus dalam belajar dibandingkan laki-laki. Hal ini bisa disebabkan oleh perbedaan dalam cara belajar, tingkat kecemasan, atau faktor hormonal yang memengaruhi perhatian dan fokus. Namun, jika kualitas tidur atau stres terganggu, perempuan juga bisa mengalami kesulitan dalam mempertahankan konsentrasi belajar mereka. Menurut teori, perempuan cenderung lebih mampu mempertahankan fokus dalam pembelajaran karena lebih terorganisir dalam mengelola waktu dan tugas. Namun, ketika menghadapi gangguan tidur atau stres, konsentrasi belajar mereka dapat terganggu, dan mereka lebih rentan mengalami penurunan performa akademik (Ziyan Fadhila, 2022).

Berdasarkan faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar yang kedua yaitu usia (tabel 5.2) menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 16 tahun sebanyak 20 responden (54,1%). Menurut peneliti usia 16 tahun merupakan masa transisi penting dalam perkembangan remaja, yang sering kali diiringi dengan perubahan psikologis dan fisik. Pada usia ini, remaja mulai menghadapi tantangan akademik yang lebih besar, yang mempengaruhi kemampuan mereka dalam mempertahankan konsentrasi belajar. Stres terkait ujian, tugas sekolah, serta perubahan hormonal dapat mempengaruhi tingkat konsentrasi mereka. Oleh karena itu, pemahaman tentang kondisi fisik dan psikologis remaja pada usia ini sangat penting dalam meningkatkan konsentrasi belajar mereka. Remaja berusia 16 tahun berada pada tahap perkembangan di mana otak mereka masih dalam proses pematangan, terutama di bagian yang bertanggung jawab untuk perhatian dan pengambilan keputusan. Hal ini dapat memengaruhi konsentrasi belajar mereka, karena mereka lebih rentan terhadap gangguan dan kesulitan dalam mengatur waktu dan perhatian. Penelitian juga menunjukkan bahwa kurang tidur, yang sering dialami oleh remaja pada usia ini, dapat memengaruhi konsentrasi dan performa akademik mereka (Sadam Hafidz Fakhurrozi *et al.*, 2024)

Berdasarkan faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar yang ketiga yaitu kelas (tabel 5.3) menunjukkan bahwa sebagian besar kelas responden yaitu di kelas XI Akuntansi B sebanyak 19 responden (51,4%). Menurut peneliti beberapa siswa menganggap akuntansi sebagai pelajaran yang monoton karena fokusnya pada angka dan perhitungan, sehingga kurang menarik dibandingkan mata pelajaran lain. Hal ini dapat menyebabkan mereka kehilangan konsentrasi

lebih cepat. Otak memiliki kapasitas terbatas untuk memproses informasi pada satu waktu. Di kelas akuntansi, siswa sering kali dihadapkan pada beban kognitif yang tinggi karena harus memahami konsep teoretis dan menerapkannya dalam soal numerik yang kompleks, yang menyebabkan penurunan konsentrasi (Sadam Hafidz Fakhurrozi *et al.*, 2024)

Berdasarkan faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar yang empat yaitu riwayat insomnia atau gangguan tidur (tabel 5.4) menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki riwayat penyakit insomnia sebanyak 19 responden (51,4%). Menurut peneliti riwayat insomnia dapat berdampak buruk pada konsentrasi belajar remaja. Kurangnya waktu tidur yang berkualitas mengganggu fungsi otak, termasuk kemampuan untuk fokus, memproses informasi, dan mengingat pelajaran. Insomnia juga dapat menyebabkan kelelahan mental dan fisik, yang menghambat performa akademik. Oleh karena itu, remaja dengan riwayat insomnia perlu mendapatkan intervensi untuk memperbaiki pola tidur mereka agar dapat mendukung kemampuan belajar yang optimal. Insomnia merupakan gangguan tidur yang memengaruhi kualitas dan kuantitas tidur, yang berdampak langsung pada fungsi kognitif seperti perhatian, daya ingat, dan konsentrasi. Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan riwayat insomnia lebih rentan mengalami gangguan konsentrasi dan memiliki performa akademik yang lebih rendah dibandingkan individu dengan tidur yang cukup dan berkualitas. (Riinawati, 2020)

Berdasarkan faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar yang kelima yaitu stress psikolog (tabel 5.5) menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami stress psikologi sebanyak 19 responden (51,4%). Menurut peneliti

stres psikologis dapat berdampak signifikan pada konsentrasi belajar remaja. Ketika seseorang mengalami stres, otak menjadi kurang efektif dalam mengolah informasi dan mempertahankan fokus. Stres juga dapat menyebabkan kelelahan mental, yang memengaruhi kemampuan remaja untuk memahami materi pelajaran dan mengingat informasi. Oleh karena itu, penting untuk mengelola stres agar remaja dapat belajar secara optimal. Stres adalah respons tubuh terhadap tekanan eksternal yang dapat mengganggu keseimbangan mental dan fisik. Stres psikologis yang berkepanjangan dapat memengaruhi bagian otak yang berperan dalam konsentrasi, seperti korteks prefrontal (Amalia *et al.*, 2022).

Berdasarkan faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar yang keenam yaitu kebiasaan olahraga (tabel 5.6) menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kebiasaan olahraga sebanyak 26 responden (70,4%). Menurut peneliti kebiasaan olahraga yang teratur dapat membantu meningkatkan konsentrasi belajar remaja. Aktivitas fisik berperan dalam memperbaiki aliran darah ke otak, sehingga meningkatkan fungsi kognitif, termasuk kemampuan fokus dan daya ingat. Selain itu, olahraga juga membantu mengurangi stres dan meningkatkan kualitas tidur, yang secara tidak langsung berkontribusi pada konsentrasi belajar yang lebih baik. Olahraga memiliki efek positif pada otak, terutama dalam meningkatkan neuroplastisitas, yaitu kemampuan otak untuk membentuk koneksi baru yang mendukung pembelajaran dan konsentrasi. Aktivitas fisik juga merangsang produksi endorfin, yang membantu mengurangi stres dan meningkatkan suasana hati. Penelitian lain oleh Hillman *et al.* (2021) menunjukkan bahwa siswa yang rutin

berolahraga memiliki performa akademik yang lebih baik karena olahraga mendukung peningkatan perhatian dan kemampuan pemrosesan informasi (Ziyan Fadhila, 2022).

Berdasarkan faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar yang ketujuh yaitu rohaniah (tabel 5.7) menunjukkan bahwa sebagian besar rohaniah pada responden sebanyak 26 responden (70,3%). Menurut peneliti kondisi rohaniah yang baik dapat memberikan dampak positif pada konsentrasi belajar remaja. Keadaan spiritual yang kuat sering kali membantu individu mengelola stres, meningkatkan rasa tenang, dan memotivasi mereka untuk belajar dengan fokus yang lebih baik. Selain itu, spiritualitas dapat memberikan tujuan hidup yang jelas, yang berkontribusi pada disiplin dan komitmen dalam belajar. Menurut Koenig *et al.* (2021), spiritualitas dan kesehatan mental saling berkaitan, di mana individu dengan kondisi rohaniah yang baik cenderung memiliki tingkat stres lebih rendah dan fungsi kognitif yang lebih baik.

Berdasarkan hasil kuesioner dan penjelasan yang telah dibahas, dapat disimpulkan bahwa konsentrasi belajar siswa, khususnya yang berada di kelas akuntansi, sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti stres psikologi, olahraga, dan faktor rohaniah saling memengaruhi dalam meningkatkan konsentrasi belajar. Stres dapat mengganggu kognisi dan daya ingat melalui peningkatan hormon kortisol, tetapi dalam jumlah moderat, stres dapat meningkatkan performa. Oleh karena itu, penting untuk mengelola stres agar tetap dalam batas yang sehat. Olahraga, terutama aerobik, meningkatkan aliran darah ke otak, mendukung produksi hormon yang meningkatkan fokus, serta mengurangi stres, yang semua berkontribusi pada konsentrasi yang lebih baik.

Selain itu, faktor rohaniyah seperti ketenangan batin dan keyakinan spiritual membantu menciptakan kondisi mental yang stabil, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan motivasi untuk belajar. Mengintegrasikan pengelolaan stres, olahraga teratur, dan praktik rohaniyah dapat menciptakan pendekatan holistik yang mendukung kemampuan belajar secara lebih efektif (Amalia *et al.*, 2022).

### 5.2.3 Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Remaja Di SMK Unggulan NU Mojoagung

Hasil penelitian berdasarkan tabel 5.11 diketahui hampir setengahnya mengalami kualitas tidur yang buruk dan konsentrasi belajar yang tidak baik sebanyak 10 responden (27,0%). Hasil uji statistik rank spearman didapatkan nilai probabilitas ( $p=0,00$ ) < ( $\alpha=0,05$ ) maka  $H_1$  diterima artinya ada hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar remaja di SMK Unggulan NU Mojoagung Jombang. Menurut peneliti banyak remaja yang sering mengabaikan pentingnya tidur yang cukup, dengan alasan banyaknya tugas atau kegiatan lain. Namun, dengan pola tidur yang buruk, konsentrasi belajar mereka akan terganggu, dan dalam jangka panjang bisa berdampak pada prestasi akademik mereka. Oleh karena itu, penting untuk mengedukasi remaja mengenai dampak tidur yang buruk terhadap konsentrasi dan kesehatan mental mereka. Kurang tidur atau tidur yang tidak nyenyak dapat menyebabkan gangguan perhatian, pengolahan informasi yang lebih lambat, serta penurunan pengambilan keputusan. Ini berhubungan langsung dengan penurunan konsentrasi belajar. Gangguan tidur yang berkepanjangan dapat menyebabkan penurunan kemampuan untuk memahami materi pelajaran dan menghasilkan daya ingat yang buruk (Yuyun Purwanti, 2023).

Penelitian sejalan dengan Nerli, dkk (2020) Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Siswa SMK Pustek Serpong Tangerang Selatan Tahun 2020. Bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional dan melibatkan 64 responden yang dipilih melalui teknik random sampling. Analisis data dilakukan menggunakan uji chi-square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 53,1% responden memiliki konsentrasi belajar yang baik, sedangkan 46,9% memiliki konsentrasi belajar yang kurang. Selain itu, sebanyak 53,1% responden memiliki kualitas tidur yang baik, sementara 46,9% mengalami kualitas tidur yang buruk. Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa (nilai  $p = 0,000 < 0,05$ ). Dari hasil ini, dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur yang baik berhubungan dengan tingkat konsentrasi belajar yang lebih baik. Oleh karena itu, penting bagi sekolah dan orangtua untuk memperhatikan kualitas tidur siswa guna mendukung prestasi akademik mereka.

Penelitian ini juga sejalan dengan Maria (2024) Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir. Penelitian yang dilakukan oleh Maria Luhulima *et al.* (2024) menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan observasional analitik berbasis *Cross Sectional*. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di beberapa institusi, yaitu Akademi Keperawatan Pasar Rebo, Akademi Keperawatan Keris Husada, dan Akademi Keperawatan Pelni. Penelitian ini berlangsung dari tanggal 4 Juli hingga 15 Juli 2023. Pengambilan sampel

dilakukan dengan teknik purposive sampling yang menghasilkan 125 responden. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur adalah kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), sementara konsentrasi belajar diukur menggunakan kuesioner konsentrasi belajar yang telah disusun. Analisis data dilakukan dengan analisis univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan analisis bivariat menggunakan Uji Chi-Square untuk melihat hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar. Hasilnya menunjukkan  $p$ -value = 0,684, yang berarti tidak ada hubungan signifikan antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar.

Penelitian ini juga sejalan dengan Djamilileil *et al.* (2021) Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Di Masa Pandemi COVID-19. Penelitian yang dilakukan oleh Djamilileil *et al.* (2021) di Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Padang menggunakan metode analitik observasional dengan desain *Cross Sectional*. Sampel penelitian terdiri dari 76 mahasiswa angkatan 2018. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur dan kuesioner Army Alpha Test untuk mengukur konsentrasi belajar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 76 mahasiswa, 69,7% memiliki kualitas tidur yang buruk, dan 64,2% dari mereka juga memiliki konsentrasi belajar yang buruk. Analisis data menggunakan Uji Chi-Square dengan hasil  $p=0,034$ , yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa. Penelitian ini memberikan bukti empiris tentang hubungan antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar pada mahasiswa

kedokteran, yang dapat menjadi dasar untuk intervensi dalam meningkatkan kualitas tidur dan performa akademik mahasiswa.



## KESIMPULAN DAN SARAN

### 6.1 Kesimpulan

1. Kualitas tidur pada remaja di SMK Unggulan NU Mojoagung Jombang sebagian besar berada pada kategori kurang.
2. Konsentrasi belajar pada remaja di SMK Unggulan NU Mojoagung Jombang sebagian besar responden memiliki tingkat konsentrasi belajar yang tidak baik.
3. Terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada remaja di SMK Unggulan NU Mojoagung Jombang.

### 6.2 Saran

1. Bagi Guru Bimbingan & Konseling (BK) Di SMK Unggulan NU Mojoagung Jombang

Guru diharapkan mengedukasi siswa tentang pentingnya kualitas tidur untuk mendukung konsentrasi belajar dan memotivasi mereka membuat jadwal harian yang teratur. Kerja sama dengan orang tua diperlukan untuk membimbing anak mengatur waktu belajar, membatasi penggunaan perangkat elektronik, dan menciptakan suasana tidur yang nyaman. Kolaborasi ini penting untuk menjaga kesehatan fisik, mental, dan fokus belajar siswa.

2. Bagi Dosen dan Mahasiswa

Diharapkan dapat menyediakan peluang bagi dosen dan mahasiswa untuk terlibat dalam pengabdian masyarakat, seperti pelatihan atau penyuluhan tentang pentingnya kualitas tidur bagi remaja. Dosen bisa memanfaatkan ruang seminar untuk kegiatan edukasi, sementara mahasiswa dapat berperan aktif

dalam mengumpulkan data dan memberikan informasi terkait tidur sehat. Melalui kegiatan ini, dosen dan mahasiswa dapat menerapkan pengetahuan akademik dan berkontribusi langsung pada peningkatan kesejahteraan masyarakat.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan untuk meneliti variable lain yang mempengaruhi konsentrasi belajar, seperti tingkat stress dengan kualitas tidur, guna memperluas pemahaman tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan akademik siswa.



12  
DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, A., Sucipto, & Hilyana, S. F. (2022). Konsentrasi belajar siswa pada mata pelajaran IPA. *Jurnal Educatio*, 8(4), 1261–1268. <https://doi.org/10.31949/educatio.v8i4.3120>
- Andari, E. (2022). Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar Menggunakan Learning Management System (LMS). *Allimna: Jurnal Pendidikan Profesi Guru*, 1(2), 65–79. <https://doi.org/10.30762/allimna.v1i2.694>
- Dawis, A. M., Meylani, Y., Heryana, N., Alfathoni, M. A. M., Sriwahyuni, E., Ristiyana, R., Januarsi, Y., Wiratmo, P. A., Dasman, S., Mulyani, S., Agit, A., Shoffa, S., & Baali, Y. (2023). *Pengantar Metodologi Penelitian*.
- 27  
Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 09(01), 43–52. <https://doi.org/10.30762/allimna.v1i2.694>
- Lavender, A., Konsentrasi, M., & Anak, B. (2024). DOI: <http://dx.doi.org/10.33846/sf15112> Aromaterapi Lavender dan. 15(7), 65–68.
- Mawaddah, D. S. (2021). Hubungan Nyeri terhadap Pola Tidur Pasien Post Operasi Appendisitis di RSUD Teungku Peukan Aceh Barat Daya. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(6), 394–400. <https://doi.org/10.14710/mkmi.20.6.394-400>
- 28  
Mochammad Ivan Abdillah Putra Ginka, Sudiarmo, Aliyatul Muhasshonah, Maura Endriana Sari, Nahla Marsha Niswah, Reina Marchi Rinjani, Revo Haedar Elmirza, & Verra Putri Nur Azizah. (2023). Keterkaitan Antara Sarapan Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Sma Negeri 1 Puri Mojokerto. *Hospital Majapahit (JURNAL ILMIAH KESEHATAN POLITEKNIK KESEHATAN MAJAPAHIT MOJOKERTO)*, 15(2), 248–257. <https://doi.org/10.55316/hm.v15i2.1005>
- Noorma, N., & Suryani, H. (2022). *Effectiveness Of Pregnancy Exercise Frequency On Sleep Quality In Pregnant Women Trimester Iii At Puskesmas Senaken Efektifitas Frekuensi Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Senaken*. 4(2), 53–60.
- 20  
Nugraha, F. A., Aisyiah, A., & Wowor, T. J. F. (2023). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMPN 254 Jakarta. *Malahayati Nursing Journal*, 5(9), 3063–3076. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i9.9242>
- Pokhrel, S. (2024). No Title ELENH. *Ayan*, 15(1), 37–48.
- 29  
Ramli, R., & Fadhillah, M. N. (2020). Faktor yang Mempengaruhi Fungsi Kognitif pada Lansia. *Window of Nursing Journal*, 4(3), 22–30. <https://doi.org/10.33096/won.v1i1.21>
- Raya, P., & Raya, P. (2020). *PEMBELAJARAN ONLINE : ANALISIS TERHADAP MOTIVASI PEMBELAJARAN PAI Online Learning: an Analysis of*

*Motivation PAI Learning. 1.*

- Riinawati. (2020). Hubungan Konsentrasi Belajar Siswa Terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik Pada Masa Pandemi Covid-19 di SDN Karang Mekar 4 Banjarmasin. In *Berajah Journal* (Vol. 1).
- Riinawati, R. (2021). Hubungan Konsentrasi Belajar Siswa terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik pada Masa Pandemi Covid-19 di Sekolah Dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(4), 2305–2312. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i4.886>
- Rivani et al. (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.
- Sadam Hafidz Fakhurrozi, Rina Afrina, & Nining Rukiah. (2024). Hubungan Prilaku Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Remaja Usia 10-19 Tahun Di RW06 Desa Cirimekar Kecamatan Cibinong Tahun 2023. *Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Umum Dan Farmasi (JRIKUF)*, 2(2), 38–48. <https://doi.org/10.57213/jrikuf.v2i2.227>
- Sahir, S. H. (2021). *Metodologi Penelitian* (Edisi pert). KBM INDONESIA.
- SELANGUR, A. A. (2023). *No Title GAMBARAN PERILAKU ABORSI PADA REMAJA DI SMA NEGERI 13 KABUPATEN KEPULAUAN TANIMBAR [skripsi sarjana, tesis tidak di publikasikan]*. KESEHATAN MASYARAKAT FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA MALUKU AMBON.
- Sinabutar, N. A., & Pratiwi, N. I. (2021). Hubungan Antar Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Smk Pustek Serpong Tangerang Selatan Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan STIKes IMC Bintaro*, 5(1), 48–52.
- Sukmawati, N. M. H., & Putra, I. G. S. W. (2019). Reliabilitas Kusioner Pittsburgh Sleep Quality Index ( Psqi ) Versi Bahasa Indonesia Dalam Mengukur. *Jurnal Lngkungan Dan Pembangunan*, 3(2), 30–38.
- Syapitri, H. (2020). *Metodologi penelitian keshatan* (cetakan pe). Ahlimedia Press.
- Widiyati, S., Anandi, B. W. F., & Supriyadi, S. (2023). Hubungan Tingkat Kecemasan terhadap Kualitas Tidur pada Klien Kesadaran Composmentis di Ruang ICU. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(3), 909–916. <https://doi.org/10.32583/pskm.v13i3.1071>
- Yang, I. I. I., Anemia, M., Di, R., & Pamulang, K. (2023). Faktor-Faktor Yang Behubungan Dengan Persepsi Remaja Tentang Pernikahan Usia Dini Di Desa Cipayung Pondok Rajeg Kecamatan Cibinong Kabupaten Bogor Tahun 2023. *Jurnal Ilmiah Kesehatan BPI*, 7(1), 81–92.
- Yuyun Purwanti. (2023). *Hubungan antara tingkat nyeri dengan kualitas tidur*. universitas islam sultan agung semarang.
- Zaiyati, N., Ridwan, A., Program Studi Sarjana Keperawatan, M., Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh, F., & Keilmuan Keperawatan Komunitas, B. (2023). Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Dengan Tugas Akhir.

<sup>57</sup>  
*JIM FKep*, VII(3), 25–29. <https://jim.usk.ac.id/FKep/article/view/24053>

Ziyan Fadhila. (2022). *No Title HUBUNGAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR SISWA KELAS IV PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI SD ISLAMIC FULL DAY SCHOOL AL HUSNA MADIUN* [skripsi, tidak dipublikasikan]. Universitas islam negeri maulana malik ibrahim malang.



# HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KONSENTRASI BELAJAR PADA REMAJA (Studi Di SMK Unggulan NU Mojoagung Jombang)

## ORIGINALITY REPORT

13%

SIMILARITY INDEX

8%

INTERNET SOURCES

2%

PUBLICATIONS

7%

STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

1	<a href="http://repository.stikes-bhm.ac.id">repository.stikes-bhm.ac.id</a> Internet Source	2%
2	<a href="http://repo.stikesicme-jbg.ac.id">repo.stikesicme-jbg.ac.id</a> Internet Source	1%
3	Submitted to IAIN Bengkulu Student Paper	1%
4	Submitted to LL DIKTI IX Turnitin Consortium Part V Student Paper	1%
5	Submitted to Konsorsium PTS Indonesia - Small Campus II Student Paper	<1%
6	Submitted to Culver-Stockton College Student Paper	<1%
7	<a href="http://etheses.uin-malang.ac.id">etheses.uin-malang.ac.id</a> Internet Source	<1%
8	Submitted to IAIN Purwokerto Student Paper	<1%

---

9	<a href="http://jurnal.stikesimcbintaro.ac.id">jurnal.stikesimcbintaro.ac.id</a> Internet Source	<1 %
10	<a href="http://repository.itskesicme.ac.id">repository.itskesicme.ac.id</a> Internet Source	<1 %
11	<a href="http://eprints.iain-surakarta.ac.id">eprints.iain-surakarta.ac.id</a> Internet Source	<1 %
12	<a href="http://journal.unpas.ac.id">journal.unpas.ac.id</a> Internet Source	<1 %
13	Submitted to Universitas Muhammadiyah Semarang Student Paper	<1 %
14	<a href="http://repository.unmuhjember.ac.id">repository.unmuhjember.ac.id</a> Internet Source	<1 %
15	Submitted to Universitas Muria Kudus Student Paper	<1 %
16	Submitted to President University Student Paper	<1 %
17	Submitted to GIFT University Student Paper	<1 %
18	Submitted to Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Student Paper	<1 %
19	Submitted to Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Timur II Student Paper	<1 %

---

20	Submitted to Universitas Jenderal Soedirman Student Paper	<1 %
21	Submitted to Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura Student Paper	<1 %
22	Submitted to UIN Raden Intan Lampung Student Paper	<1 %
23	<a href="http://jurnal.stikeskesosi.ac.id">jurnal.stikeskesosi.ac.id</a> Internet Source	<1 %
24	<a href="http://journal2.stikeskendal.ac.id">journal2.stikeskendal.ac.id</a> Internet Source	<1 %
25	<a href="http://id.123dok.com">id.123dok.com</a> Internet Source	<1 %
26	Submitted to unimal Student Paper	<1 %
27	<a href="http://ejournal.iiknutuban.ac.id">ejournal.iiknutuban.ac.id</a> Internet Source	<1 %
28	<a href="http://ejournal.stikesmajapahit.ac.id">ejournal.stikesmajapahit.ac.id</a> Internet Source	<1 %
29	<a href="http://journal.universitaspahlawan.ac.id">journal.universitaspahlawan.ac.id</a> Internet Source	<1 %
30	Submitted to Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Timur Student Paper	<1 %

31	Ariani Setianingsih, Noor Diani. "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus", Jurnal Berita Ilmu Keperawatan, 2022 Publication	<1 %
32	Submitted to iGroup Student Paper	<1 %
33	<a href="https://repository.unimus.ac.id">repository.unimus.ac.id</a> Internet Source	<1 %
34	<a href="http://www.stikesayani.ac.id">www.stikesayani.ac.id</a> Internet Source	<1 %
35	Submitted to Sriwijaya University Student Paper	<1 %
36	Yudha Pradhana, Ariandi Putra. "PIK-R Persuasive Communication in Preventing Early Marriage: Case Study in Sikunang Village", POPULIKA, 2024 Publication	<1 %
37	<a href="https://123dok.com">123dok.com</a> Internet Source	<1 %
38	Submitted to University of Muhammadiyah Malang Student Paper	<1 %
39	Lince Siringoringo, Tri Ardayani, Yeni S.T. Aritonang. "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Memori Jangka Pendek Mahasiswa AKPER RS	<1 %

# PGI CIKINI", Jurnal Ilmu Kesehatan Immanuel, 2022

Publication

---

40	Submitted to Universitas Sains Alquran Student Paper	<1 %
41	repository.itekes-bali.ac.id Internet Source	<1 %
42	Submitted to LL Dikti IX Turnitin Consortium Student Paper	<1 %
43	ejournal.undip.ac.id Internet Source	<1 %
44	yuniarprastiyo.wordpress.com Internet Source	<1 %
45	Submitted to Universitas Negeri Padang Student Paper	<1 %
46	digilib.uin-suka.ac.id Internet Source	<1 %
47	es.scribd.com Internet Source	<1 %
48	repository.stikeshangtuahsby-library.ac.id Internet Source	<1 %
49	www.slideshare.net Internet Source	<1 %

---

50

Arlia Fika Damayanti, Dora Samaria.  
"Hubungan Stres Akademik Dan Kualitas  
Tidur Terhadap Sindrom Pramenstruasi  
Selama Pembelajaran Daring Di Masa  
Pandemi COVID-19", JKEP, 2021

Publication

<1 %

51

[digilib.uinsby.ac.id](http://digilib.uinsby.ac.id)

Internet Source

<1 %

52

[repository.bku.ac.id](http://repository.bku.ac.id)

Internet Source

<1 %

53

[www.coursehero.com](http://www.coursehero.com)

Internet Source

<1 %

54

Azzahra Brenda Tam, Aulia Chairani, Nurfitri  
Bustamam. "GAMBARAN KUALITAS TIDUR,  
KELUHAN MUSKULOSKELETAL, DAN  
HUBUNGANNYA PADA STAF AKADEMIK  
TAHUN 2020", PREPOTIF : Jurnal Kesehatan  
Masyarakat, 2021

Publication

<1 %

55

Dinda Dewi Kirana, Nungki Marlian  
Yuliadarwati, Safun Rahmanto. "HUBUNGAN  
ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN  
KEMANDIRIAN PADA LANSIA DI GRIYA  
LANSIA HUSNUL KHATIMAH", Jurnal  
Kesehatan Tambusai, 2023

Publication

<1 %

56

Rijal Kusdianto, Maria Astrid. "PENGARUH KOMBINASI EDUKASI DAN BRAIN GYM TERHADAP FUNGSI KOGNITIF PADA PASIEN LANSIA : KAJIAN LITERATUR", PREPOTIF : JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT, 2024

Publication

<1 %

57

[ejournal2.undip.ac.id](http://ejournal2.undip.ac.id)

Internet Source

<1 %

58

[eprints.uny.ac.id](http://eprints.uny.ac.id)

Internet Source

<1 %

59

[text-id.123dok.com](http://text-id.123dok.com)

Internet Source

<1 %

60

[www.kompas.com](http://www.kompas.com)

Internet Source

<1 %

61

IAKMI Riau. "Prosiding Seminar Nasional Pengurus Daerah IAKMI Provinsi Riau "Hidup Sehat Melalui Pendekatan Keluarga" Kerjasama dengan Jurnal Kesehatan Komunitas STIKes Hang Tuah Pekanbaru", Prosiding Hang Tuah Pekanbaru, 2018

Publication

<1 %

62

Mardiana Mardiana, Irda Mawarni, Ferry Fadzlul Rahman. "The Impact of Sleep Quality on the Menstrual Cycle of Teenage Girls at SMAN 1 Tenggara, East Kalimantan",

<1 %

# Journal of Health Management Research, 2022

Publication

---

---

Exclude quotes      Off

Exclude matches      Off

Exclude bibliography      Off

# HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KONSENTRASI BELAJAR PADA REMAJA (Studi Di SMK Unggulan NU Mojoagung Jombang)

GRADEMARK REPORT

FINAL GRADE

GENERAL COMMENTS

**/0**

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6

PAGE 7

PAGE 8

PAGE 9

PAGE 10

PAGE 11

PAGE 12

PAGE 13

PAGE 14

PAGE 15

PAGE 16

PAGE 17

PAGE 18

PAGE 19

PAGE 20

---

PAGE 21

---

PAGE 22

---

PAGE 23

---

PAGE 24

---

PAGE 25

---

PAGE 26

---

PAGE 27

---

PAGE 28

---

PAGE 29

---

PAGE 30

---

PAGE 31

---

PAGE 32

---

PAGE 33

---

PAGE 34

---

PAGE 35

---

PAGE 36

---

PAGE 37

---

PAGE 38

---

PAGE 39

---

PAGE 40

---

PAGE 41

---

PAGE 42

---

PAGE 43

---

PAGE 44

---

PAGE 45

---

PAGE 46

---

PAGE 47

---

PAGE 48

---

PAGE 49

---

PAGE 50

---

PAGE 51

---

PAGE 52

---

PAGE 53

---

PAGE 54

---

PAGE 55

---

PAGE 56

---

PAGE 57

---

PAGE 58

---

PAGE 59

---

PAGE 60

---

PAGE 61

---

PAGE 62

---

PAGE 63

---

PAGE 64

---

PAGE 65

---

PAGE 66

---

PAGE 67

---

PAGE 68

---

PAGE 69

---

PAGE 70

---

PAGE 71

---

