

Pengaruh Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar pada Siswa SMA di Perguruan Advent Singkawang

Milawati, Kamarudin, Abdul Basith

Institut Sains Dan Bisnis Internasional Singkawang, Indonesia
Email: milawati92135@gmail.com, kamaruddinoke@yahoo.com

ABSTRAK

Kata kunci:

Kualitas tidur,
Konsentrasi belajar,
Siswa SMA

Kualitas tidur merupakan faktor penting yang mempengaruhi konsentrasi belajar siswa, khususnya pada masa remaja dimana pola tidur sering kali tidak teratur akibat padatnya aktivitas akademik dan ekstrakurikuler. Di SMAS Perguruan Advent Singkawang, observasi awal menunjukkan bahwa banyak siswa mengalami gangguan konsentrasi selama pembelajaran yang diduga berkaitan dengan kualitas tidur yang tidak optimal. Penelitian ini bertujuan untuk: 1) Untuk mendeskripsikan kualitas tidur siswa SMAS diperguruan Advent Singkawang, 2) Untuk mendeskripsikan konsentrasi belajar siswa SMAS diperguruan Advent Singkawang 3) Untuk menganalisa pengaruh kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar siswa SMAS diPerguruan Advent Singkawang. Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi penelitian berjumlah 24 siswa. Dan pengumpulan data di lakukan dengan menggunakan angket tertutup yang di susun berdasarkan indikator kualitas tidur dan konsentrasi belajar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) kualitas tidur siswa berada pada kategori buruk dengan persentase sebesar 54%, 2) Kepercayaan diri siswa berada pada kategori sangat tinggi dengan persentase sebesar 55%, 3) Terdapat pengaruh yang signifikan antara kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar dengan kategori kurang/ buruk. Maka dari itu hipotesis alternatif (Ha) yang menyatakan bahwa ada pengaruh, diterima, dan hipotesis nol (Ho) di tolak. Berdasarkan temuan ini, disarankan bagi pihak sekolah untuk menyusun kebijakan yang mendukung peningkatan kualitas tidur siswa guna mengoptimalkan konsentrasi belajar mereka.

Keywords: Sleep quality, Concentration of learning, High School Students

Abstract

Sleep quality is an important factor that affects students' learning concentration, especially in adolescence where sleep patterns are often irregular due to busy academic and extracurricular activities. At SMAS Adventist College Singkawang, initial observations showed that many students experienced concentration disorders during learning which were suspected to be related to suboptimal sleep quality. This study aims to: 1) To describe the sleep quality of high school students at Singkawang Adventist College, 2) To describe the

learning concentration of high school students at Singkawang Adventist College 3) To analyze the influence of sleep quality on the learning concentration of high school students at Singkawang Adventist College. The type of research used is quantitative research with a correlational design. The study population was 24 students. And data collection was carried out using a closed questionnaire which was compiled based on indicators of sleep quality and learning concentration. The results of the study showed that: 1) the quality of students' sleep was in the poor category with a percentage of 54%, 2) students' confidence was in the very high category with a percentage of 55%, 3) there was a significant influence between sleep quality on learning concentration with the low/bad category. Therefore, the alternative hypothesis (H_a) which states that there is an influence is accepted, and the null hypothesis (H_o) is rejected. Based on these findings, it is recommended for schools to develop policies that support improving the quality of students' sleep to optimize their study concentration.

Ini adalah artikel akses terbuka di bawah lisensi [CC BY-SA](#).

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.

PENDAHULUAN

Menurut Afrani, Belajar adalah berusaha memperoleh kepandaian atau mendapatkan ilmu, berlatih, mengubah tingkah laku atau tanggapan yang disebabkan oleh pengalaman (Bastari, 2021). Belajar juga diartikan sebagai aktivitas pengembangan diri melalui pengalaman, bertumpu pada kemampuan diri belajar dibawah bimbingan pengajar (TARIGAN, 2021). Menurut Asmani (Riinawati, 2021) belajar sebagai suatu proses perubahan tingkah laku melalui pendidikan atau lebih khusus melalui prosedur latihan. Belajar merupakan suatu proses usaha yang dilakukan oleh seseorang untuk mendapatkan suatu perubahan yang baru sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya (Lomu & Widodo, 2018). Terdapat indikator yang menjadi tolak ukur keberhasilan proses belajar salah satu faktor yang dapat mempengaruhi belajar siswa adalah konsentrasi, sehingga dalam pembelajaran yang dibutuhkan adalah konsentrasi belajar siswa (Mustofa, Muqorrobbin, Pangestu, Rochim, & Prayitno, 2023).

Menurut Djamarah (2012), konsentrasi adalah pemusatan fungsi jiwa terhadap suatu objek seperti konsentrasi pikiran, perhatian dan sebagainya. Dalam belajar dibutuhkan konsentrasi dalam bentuk perhatian yang terpusat pada suatu pelajaran (Noviati, Misdar, & Adib, 2019). Maka dari itu konsentrasi merupakan salah satu aspek yang mendukung siswa untuk mencapai prestasi yang baik dan apabila konsentrasi ini berkurang maka dalam mengikuti pelajaran dikelas maupun belajar secara pribadi akan terganggu (Tarigan, 2021). Tinggi rendahnya konsentrasi siswa dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal (Darwis, 2023). Faktor internal yaitu hal-hal yang berada didalam diri seseorang, diantaranya faktor jasmani dan rohani Salah satu faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar yaitu faktor internal diantaranya, kurangnya tidur dan minat belajar rendah (Parapat, 2023). Sedangkan faktor eksternal yaitu hal-hal yang berada diluar diri seseorang atau dapat dikatakan hal-hal yang berada disekitar lingkungan (Djarwo, 2020). Salah satunya lingkungan fisik yang dapat mempengaruhi berkonsentrasi belajar yaitu suasana belajar, penerangan ruangan, suara berisik di luar kelas seperti kendaraan bermotor (Slameto, 2018).

Konsentrasi memiliki peranan mutlak, jika siswa tidak berkonsentrasi saat belajar siswa tersebut akan kesulitan dalam menyerap pelajaran dan informasi yang telah disampaikan oleh guru (Arianti, Ahmad, & Yanuarti, 2019). Jika siswa tersebut dapat berkonsentrasi dengan materi yang telah disampaikan oleh guru maka siswa tersebut dapat menyerap pelajaran atau materi yang telah disampaikan oleh guru di kelas (Supriatna & Quthbi, 2021). Konsentrasi merupakan syarat yang harus dimiliki siswa dalam belajar. Manusia tidak bisa mempelajari sesuatu jika ia tidak dapat berkonsentrasi untuk dalam berfikirnya (Suralaga, 2018).

Belajar merupakan suatu proses yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalaman individu itu sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya (Arifin, 2017). Dalam proses pembelajaran membutuhkan konsentrasi belajar (Aviana & Hidayah, 2015). Tanpa konsentrasi belajar, maka peristiwa belajar itu sesungguhnya tidak ada atau tidak berlangsung (Mantu, 2015). Permasalahan yang ada pada siswa adalah mereka kurang mampu berkonsentrasi atas apa yang dipelajarinya (Anggeriani & Ain, 2024). Salah satu penyebab rendahnya konsentrasi belajar dan prestasi belajar, sebagian besar disebabkan oleh kualitas tidur yang kurang (Sulistia, Djamarah, & Rahayu, 2019). Ketidak berdayaan melakukan konsentrasi belajar ini, merupakan problematik aktual dikalangan pelajar (Hartaji, Damar A, 2012).

Konsentrasi belajar adalah pemusatan perhatian dalam proses perubahan tingkah laku yang dinyatakan dalam bentuk penguasaan, penggunaan, dan penilaian terhadap atau mengenai sikap dan nilai-nilai, pengetahuan dan kecakapan dasar yang terdapat dalam berbagai bidang studi (Aviana dan Hidayah, 2023). Adapun menurut Dimiyati dan Mudjiono (Setyani dan Ismah, 2018) konsentrasi belajar adalah kemampuan memusatkan perhatian pada pelajaran. Konsentrasi belajar adalah memfokuskan pikiran dan tindakan pada subjek yang dipelajari, menyingkirkan semua hal lain yang tidak ada hubungannya dengan subjek yang dipelajari, salah satu komponen yang dapat meningkatkan hasil belajar siswa adalah konsentrasi belajar, yang secara signifikan dapat meningkatkan hasil belajar siswa di kelas. Dalam proses belajar mengajar di sekolah, siswa harus duduk di dalam kelas dan mendengarkan apa yang dikatakan oleh guru mereka (Faruqi, 2018). Apabila siswa dapat menyerap pelajaran dengan baik, mereka juga akan memiliki prestasi akademik yang lebih baik (Nurhidayah, 2015). Siswa harus fokus pada penjelasan guru dalam situasi ini dan menghindari hal lain. Dari-dari pengertian-pengertian tersebut dapat disimpulkan Konsentrasi belajar sangat penting dalam meningkatkan hasil belajar siswa. Dengan memfokuskan pikiran dan tindakan pada materi yang dipelajari, siswa dapat menyerap informasi dengan lebih baik dan mencapai prestasi akademik yang lebih baik. Oleh karena itu, siswa perlu melatih kemampuan konsentrasi mereka untuk mencapai kesuksesan dalam belajar.

Menurut Safitri (Zulfa dan Mujazi, 2021) terdapat faktor konsentrasi belajar diantaranya faktor internal dan eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari individu itu sendiri seperti kesehatan jasmani dan rohani, kecerdasan, daya ingat, kemampuan, dan bakat. Sedangkan faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar individu seperti keadaan lingkungan rumah, sekolah, dan masyarakat. Lingkungan fisik (suara, pencahayaan dan desain belajar), meningkatkan modalitas belajar, mengawasi pergaulan, adalah faktor eksternal yang dapat membantu siswa lebih berkonsentrasi dalam belajar, sedangkan kondisi fisik dan kondisi psikologis adalah faktor internal yang juga harus diperhatikan apabila ingin meningkatkan konsentrasi siswa dalam belajar. Konsentrasi belajar dapat dilakukan dengan baik jika seseorang menjalankan perannya sebagai pelajar secara optimal, selain itu mereka akan belajar sebaik mungkin apabila ada dorongan semangat yang terus menerus. Adapun indikator dari konsentrasi belajar menurut Sri Hartaty

(2017) yaitu pemusatan perhatian, pendengaran, penglihatan, motivasi, dan gangguan konsentrasi belajar. Seseorang yang kesulitan tidur atau memiliki pola tidur yang buruk akan berpengaruh pada tingkat konsentrasi bekerja ataupun tingkat konsentrasi belajar (Zulfa dan Mujazi, 2021).

Kualitas tidur merupakan rasa puas seseorang terhadap tidur, sehingga orang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, letih, lesu, mudah cemas, apatis, kehitaman di area sekitar mata (mata panda), mata terlihat memerah, tidak fokus saat di ajak berbicara/melamun, merasa pusing dan sering menguap atau mengantuk. Kualitas tidur ditentukan oleh bagaimana seseorang mempersiapkan pola tidurnya pada malam hari atau efisiensi tidur. Sedangkan menurut Asmadi (2008) tidur merupakan suatu keadaan tidak sadar dimana persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun atau hilang, dan dapat dibangun kembali dengan indra atau rangsangan yang cukup misalnya rangsangan nyeri seperti dicubit. Menurut Widiyanto (2016) kualitas tidur mempunyai pengertian sebagai komponen dalam segi kesadaran yang mana akan terjadi oleh tubuh yang sesuai dengan kurun waktu tertentu untuk melakukan istirahat. Seseorang memiliki kebutuhan tidur pada saat malam hari tidak hanya untuk menjauhkan dari lingkungan yang sangat mengganggu, akan tetapi dapat memberikan suatu kebutuhan setiap orang untuk dapat beristirahat serta menyimpan tenaga untuk melakukan aktivitas kembali. Kualitas tidur dipengaruhi beberapa faktor yakni faktor lingkungan, status kesehatan, gaya hidup, diet, dan stres akademik (Hutagalung, dkk., 2021). Indikator pola tidur terdapat durasi tidur yang mencerminkan apakah siswa mendapatkan jumlah tidur yang cukup setiap malam., kualitas tidur, waktu tidur malam dan bangun pagi mencerminkan kebiasaan tidur yang konsisten, serta kesulitan tidur (insomnia) (Saputri, dkk., 2024).

Menurut pedoman durasi tidur yang disarankan oleh National Sleep Foundation (NSF), kondisi kurang tidur yang didefinisikan <7 jam untuk orang dewasa, dialami oleh 37% orang dewasa muda usia 12-18 tahun. Namun Menurut penelitian yang menganalisis dari data National Health and Nutrition Examination Survey didapatkan bahwa remaja sebanyak 6139 umur lebih dari 14 tahun di USA, yang memiliki kebiasaan tidur buruk dominan terjadi pada remaja adalah mengorok selama tidur terdapat (48%), kurangnya durasi tidur (26%), tidak ada waktu istirahat atau tidur di siang hari sebanyak (26%).

Menurut Centers for Disease Control and Prevention (CDC), kurang tidur merupakan salah satu masalah kesehatan, dengan prevalensi gangguan tidur remaja Amerika sekitar 68,8%. Remaja perempuan memiliki prevalensi tidak cukup tidur lebih tinggi daripada remaja laki-laki (71,3% berbanding 66,4%). Sebanyak 54% remaja di Yogyakarta memiliki kualitas tidur yang buruk dan 46% remaja memiliki kualitas tidur baik (Apriana, 2015). Persentase prevalensi tidak cukup tidur pada kelas 12 (76,6%) lebih tinggi daripada kelas 9 (59,7%), kelas 10 (67,4%), dan kelas 11 (73,3%) (CDC, 2017).

Melihat dari kejadian yang ada saat ini sebagian besar siswa SMA mempunyai kegiatan yang padat di lingkungan sekolah maupun di luar jam sekolah. Sehingga siswa mengalami kekurangan dalam jam tidurnya di malam hari. Hal ini didukung dengan pendapat (Marpaung, 2013) yang mengatakan bahwa semakin banyak aktivitas atau kegiatan yang dilakukan remaja kebanyakan dari mereka mengalami masalah kekurangan tidur di malam hari sehingga siswa kurang berkonsentrasi saat melakukan kegiatan di siang hari. Berdasarkan penelitian, rata-rata remaja kini hanya mendapatkan waktu istirahat di malam hari paling lama sekitar 4 jam. Padahal idealnya di usia remaja, perlu mendapatkan tidur cukup selama 8-9 jam setiap malam.

Hasil pra-penelitian yang dilakukan oleh penulis melalui wawancara terbuka pada guru BK dan siswa SMAS Perguruan Advent singkawang tentang kualitas tidur dan konsentrasi belajar siswa. penulis menyediakan 15 pertanyaan kepada guru BK untuk mengetahui kualitas tidur dan konsentrasi belajar siswa. Setelah melaksanakan wawancara dengan guru

BK didapatkan bahwa masih banyak siswa yang tidak berkonsentrasi dalam belajar, terdapat bahwa siswa sering mengantuk di kelas. Kemudian penulis juga melakukan wawancara kepada 5 orang peserta didik kelas X SMAS Perguruan Advent singkawang dengan memberikan 15 pertanyaan tentang kualitas tidur dan konsentrasi belajar. Dari wawancara tersebut didapatkan bahwa peserta didik memiliki kualitas tidur yang tidak teratur mengantuk di kelas.

Beberapa hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kualitas tidur berpengaruh secara signifikan dengan konsentrasi belajar. Hasil penelitian Zulfa dan Mujazi (2021) tentang pengaruh kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar siswa bahwa tidur memiliki banyak manfaat yaitu dapat membuat otak dan tubuh menjadi segar. Dampak negatif akibat dari kualitas tidur yang buruk adalah sistem imun tubuh menurun dan daya ingat terganggu karena sel-sel otak merasa kelelahan. Selain itu, faktor yang menjadi penghambat pembelajaran ialah sulit untuk fokus yang disebabkan oleh kurangnya tidur yang cukup menyebabkan mengantuk pada saat belajar. Adapun penelitian Dhiyaus dkk (2023) tentang pengaruh kualitas tidur terhadap tingkat konsentrasi belajar siswa kelas 12 Di SMAN 6 Kota Serang bawah kualitas tidur sangat penting bagi siswa karena mempengaruhi perkembangan, pertumbuhan, dan produktivitas di dalam kelas. Jika siswa mengantuk, lelah, atau pikirannya terganggu, konsentrasi belajar mereka akan terganggu. Konsentrasi belajar peserta didik akan terganggu jika mereka memiliki kebiasaan tidur yang buruk. Novelty penelitian ini terletak pada fokus terhadap populasi siswa di lingkungan pendidikan Advent yang memiliki karakteristik khusus dalam hal pola kegiatan, disiplin waktu, dan tuntutan akademik, yang belum banyak diteliti sebelumnya.

Menurut (Telzer EH dkk, 2013), kualitas tidur yang baik sangat penting untuk perkembangan fungsi kognitif dan efektif pada remaja, tidur dapat dikatakan berkualitas apabila seseorang tersebut mampu menilai kualitas tidur dirinya dengan baik, dapat tertidur dalam waktu < 15 menit dan memiliki jumlah tidur 8 sampai 9 jam per malam, dapat tertidur lebih lama saat di tempat tidur 85% dari total waktu tidur, dan tidak terbangun lebih dari sekali per malam. Tidak ada gangguan selama tidur, dan dapat tertidur tanpa mengkonsumsi obat tidur.

Melihat sangat penting pengaruh kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar, maka berdasarkan pemaparan di atas, penulis sangat tertarik untuk melakukan suatu bentuk penelitian dengan judul “Pengaruh Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar pada Siswa SMAS Perguruan Advent Singkawang”. Berdasarkan identifikasi permasalahan dan celah penelitian yang ada, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan profil kualitas tidur siswa, memetakan tingkat konsentrasi belajar, serta menganalisis pengaruh kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar siswa SMAS di Perguruan Advent Singkawang. Secara lebih luas, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis dengan memperkaya bukti empiris dan kerangka pemahaman dalam bidang psikologi pendidikan, khususnya mengenai dinamika faktor fisiologis dan kognitif pada remaja dalam lingkungan pendidikan berbasis karakter. Dari sisi praktis, temuan penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak sekolah dan orang tua untuk merumuskan kebijakan, penyusunan jadwal, dan intervensi yang lebih sehat dan berpusat pada siswa, guna mengoptimalkan kesejahteraan psikofisik dan kapasitas akademik mereka.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menganalisis pengaruh kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar siswa. Penelitian dilaksanakan di SMAS Perguruan Advent Singkawang yang berlokasi di Jalan Raya Pajintan

No. 21, Kecamatan Singkawang Timur, Kota Singkawang, Kalimantan Barat, selama bulan Juni 2025.

Populasi penelitian mencakup seluruh siswa SMAS Perguruan Advent Singkawang yang berjumlah 120 orang, yang terdiri dari 35 siswa kelas X, 40 siswa kelas XI, dan 45 siswa kelas XII. Penentuan sampel menggunakan teknik simple random sampling dengan jumlah sampel sebanyak 24 orang siswa. Penelitian ini menggunakan desain paradigma sederhana yang menggambarkan hubungan pengaruh antara variabel independen (kualitas tidur) terhadap variabel dependen (konsentrasi belajar).

Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner yang terdiri dari dua bagian. Bagian pertama menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur, sedangkan bagian kedua menggunakan instrumen konsentrasi belajar yang dikembangkan peneliti berdasarkan indikator pemusatan perhatian, merespon materi, mengaplikasikan pengetahuan, mengemukakan pendapat, minat belajar, dan ketidakhadiran rasa bosan. Instrumen penelitian menggunakan skala Likert 4 poin dengan rentang jawaban dari Sangat Setuju hingga Sangat Tidak Setuju.

Analisis data dilakukan secara statistik menggunakan SPSS versi 25 dengan tahapan sebagai berikut: uji validitas menggunakan korelasi Product Moment, uji reliabilitas dengan alpha cronbach, statistik deskriptif untuk mendeskripsikan karakteristik variabel, uji normalitas dengan Kolmogorov-Smirnov, dan uji regresi linear sederhana untuk menguji pengaruh antar variabel. Kriteria penilaian kualitas tidur mengacu pada skala PSQI dengan kategori sangat baik (1-5), baik (6-7), buruk (8-13), dan sangat buruk (14-15), sedangkan konsentrasi belajar dinilai berdasarkan persentase dengan kategori sangat tinggi (68-100%), tinggi (61-67%), sedang (54-60%), rendah (47-53%), dan sangat rendah (40-46%)..

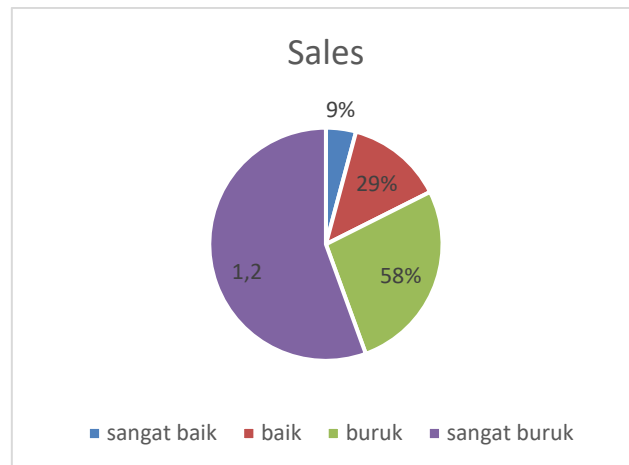
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Pada bab ini peneliti memaparkan hasil penelitian tentang Pengaruh kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar pada siswa SMAS di Perguruan Advent Singkawang. Peneliti ini menggunakan peneliti kuantitatif dengan jenis penelitian kuantitatif deskriptif. Untuk mempermudah dan memberikan gambaran yang jelas mengenai data pengaruh kualitas tidur dan konsentrasi belajar siswa, maka akan dijelaskan terlebih dahulu mengenai data kualitas tidur dan data konsentrasi belajar siswa secara umum kemudian dilanjutkan dengan mencari pengaruh berdasarkan data tersebut. Adapun data hasil penelitian Pengaruh kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar pada siswa SMAS di Perguruan Advent Singkawang sebagai berikut.

Kualitas tidur

Data kualitas tidur di peroleh melalui angket yang berjumlah 10 pernyataan dengan jumlah respondent 24 orang siswa. Hasil analisis data pada tabel 4.1 dengan menggunakan kuesioner The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur . kuesioner ini juga telah di bakukan oleh pittsburg university dan memiliki nilai cronbach's Alpha . 0.89 (Andriani, 2016). indeks kualitas tidur di ukur menggunakan angket dengan 10 pernyataan yang sudah teruji validasi dan releabilitasnya yang terdiri dari 3 bagian yaitu kualitas tidur , latensi tidur , durasi tidur.



Gambar 1. Diabram lingkaran keseluruhan kualitas tidur
Sumber: Data Primer diolah Peneliti (2025)

Berdasarkan gambar 1 dijelaskan bahwa keseluruhan kualitas tidur sangat baik 9% , baik dengan keseluruhan 29% , buruk dengan keseluruhan 58% , dan sangat buruk dengan keseluruhannya 1,2% . jadi yang paling dominan pada kualitas tidur dengan keseluruhan kriteria buruk 58%.

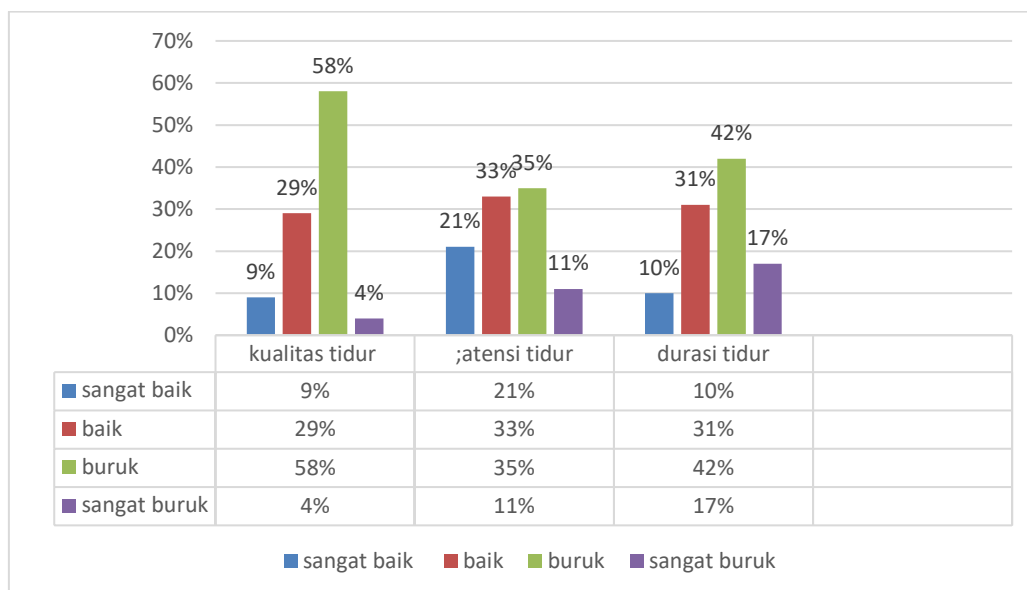
Tabel 2. Aspek indeks kualitas tidur

Kriteria	Kualitas tidur	Latensi tidur	Durasi tidur
Sangat baik	9%	21%	10%
Baik	29%	33%	31%
Buruk	58%	35%	42%
Sangat buruk	4%	11%	17%

Sumber: Data Primer diolah Peneliti (2025)

Berdasarkan tabel 1 aspek kualitas tidur 1). kualitas tidur dengan kriteria Sangat Baik 9%, kriteria Baik 29% , kriteria Buruk 58%, dan kriteria Sangat Buruk 4%. 2). Latensi tidur dengan kriteria Sangat Baik 21% , kriteria Baik 33% , kriteria Buruk 35%, dan kriteria Sangat Buruk 11% 3). Durasi tidur dengan kriteria Sangat Baik 10%, kriteria Baik 31% , kriteria Buruk 42%, dan kriteria Sangat Buruk 17%. Jadi dari ke 3 aspek tersebut menunjukkan bahwa masing-masing aspek tertinggi di kriteria buruk dengan jumlah :

- 1) Kualitas tidur dengan kriteria buruk sebesar 58%
- 2) Latensi tidur dengan kriteria buruk sebesar 35 %
- 3) Durasi tidur dengan kriteria buruk sebesar 42%



Gambar 2. Aspek indeks kualitas tidur

Sumber: Data Primer diolah Peneliti (2025)

Dari hasil analisis tersebut, tampak bahwa responden yang memiliki indeks kualitas tidur pada aspek kualitas tidur sangat buruk 4%, responden yang memiliki indeks kualitas tidur pada aspek latensi tidur sangat buruk 11%, responden yang memiliki indeks kualitas tidur pada aspek durasi tidur sangat buruk 17%, responden yang memiliki indeks kualitas tidur pada aspek kualitas tidur buruk 58%, responden yang memiliki indeks kualitas tidur pada aspek latensi tidur buruk 35%, responden yang memiliki indeks kualitas tidur pada aspek durasi tidur buruk 42%, responden

Tabel 2. Jumlah respondent terhadap Kualitas tidur

Kriteria	Respondent	persentase
Sangat baik	4	9%
Baik	6	29%
Buruk	12	58%
Sangat buruk	2	4%
Jumlah	24	100%

Sumber: Data Primer diolah Peneliti (2025)

Berdasarkan tabel 2 kualitas tidur siswa dengan kriteria sangat baik jumlah respondent sebanyak 4 siswa dengan persentase 9% , kriteria baik jumlah respondent 6 siswa dengan persentase sebanyak 29% , kriteria buruk 12 siswa dengan persentase sebanyak 58% dan kriteria sangat buruk terdapat 2 siswa dengan persentase 4%. Dapat di simpulkan bahwa siswa SMAS Advent Singkawang memiliki kualitas tidur yang buruk dengan jumlah siswa terbanyak 12 siswa dengan persentase 58%

Konsentrasi belajar

Data konsentrasi belajar siswa diperoleh melalui angket yang berjumlah 10 pernyataan dengan jumlah respondent 24 orang siswa. Hasil analisis data pada tabel 4.4 dengan menggunakan uji deskriptif menunjukkan bahwa konsentrasi belajar siswa memiliki nilai sebesar 1.670 dan rata-rata sebesar 52.2. kemudian dengan persentase sebesar 82% dan berada pada kategori sangat buruk .

Tabel 3. Konsentrasi belajar siswa berdasarkan variabel

Variabel	Jumlah	Rata-Rata	Persentase	Kategori
Konsentrasi belajar siswa	1.670	52.2	55	kurang

Sumber: Data Primer diolah Peneliti (2025)

Berdasarkan tabel 3 di bawah ini menunjukkan bahwa sebagian besar konsentrasi belajar yang baik sebanyak 9 siswa dengan (45%) dan sebagian siswa memiliki konsentrasi belajar kurang sebanyak 15 siswa (55%)

Tabel 4. Konsentrasi belajar

No	Konsentrasi belajar	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Baik	9	45
2.	Kurang	15	55
	Total	24	100

Sumber : Data primer respondent di SMAS Advent Singkawang

Pengaruh kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar pada siswa SMAS Perguruan Advent Singkawang.

Untuk mengetahui pengaruh kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar pada siswa SMAS di perguruan Advent Singkawang. Dengan melakukan uji normalitas dan uji regresi sederhana :

Uji Normalitas Data

Untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal, peneliti melakukan uji normalitas menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov dengan bantuan perangkat lunak Statistical Product and Service Solutions (SPSS) versi 25. Adapun kriteria pengujian yang digunakan adalah jika nilai signifikansi (Sig.) lebih besar dari 0,05, maka data dianggap berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji normalitas, diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 5. One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

Test Component	Statistic
N	24
Mean	0.000000008
Std. Deviation	4.48434328
Most Extreme Differences – Absolute	.231
Most Extreme Differences – Positive	.231
Most Extreme Differences – Negative	-1.166
Kolmogorov-Smirnov Z	1.130
Asymp. Sig. (2-tailed)	.155

a. Asymp. Sig (2-tailed) is Normal

Sumber: Output SPSS 25, diolah Peneliti (2025)

Uji Normalitas Data

Berdasarkan hasil uji normalitas data yang dilakukan dengan menggunakan aplikasi Statistical Product and Service Solutions (SPSS) versi 2025, diperoleh nilai signifikansi

sebesar 0,155. Karena nilai tersebut lebih besar dari 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa residual data berdistribusi normal.

Uji Regresi Sederhana

Setelah diketahui bahwa data berdistribusi normal berdasarkan hasil uji Kolmogorov-Smirnov, maka langkah selanjutnya dalam analisis data adalah melakukan uji regresi linier sederhana. Uji ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana kualitas tidur (variabel X) berpengaruh terhadap konsentrasi belajar siswa (variabel Y). Adapun hasil pengolahan data regresi disajikan pada gambar berikut :

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.460 ^a	.212	.184	3.50091

a. Predictors: (Constant), kualitas tidur

Gambar 3. Output Analisis Regresi Linier Sederhana

Sumber: Output SPSS 25, diolah Peneliti (2025)

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	92.322	1	92.322	7.533	.010 ^a
	Residual	343.178	28	12.256		
	Total	435.500	29			

a. Predictors: (Constant), kualitas tidur
b. Dependent Variable: konsentrasi belajar

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	12.253	4.869		2.517	.018
	kualitas tidur	.361	.131	.460	2.745	.010

a. Dependent Variable: konsentrasi belajar

Gambar 4. Diagram Scatterplot Hubungan Kualitas Tidur dan Konsentrasi Belajar

Sumber: Output SPSS 25, diolah Peneliti (2025)

Setelah dilakukan pengujian normalitas dan diketahui bahwa data berdistribusi normal (nilai signifikansi $0,155 > 0,05$), maka langkah selanjutnya adalah melakukan analisis regresi linier sederhana. Tujuannya adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh kualitas tidur yang signifikan antara (variabel X) konsentrasi belajar siswa kelas X SMAS Advent Singkawang (variabel Y).

Hasil pengolahan data regresi yang dilakukan menggunakan aplikasi SPSS versi 25 menunjukkan bahwa:

Nilai koefisien regresi (b) = 0,361

Nilai t hitung 2,745

Signifikansi (Sig.) = 0,010

Nilai R Square (R^2) = 0,212

Angka koefisien regresi sebesar 0,361 artinya setiap peningkatan satu satuan pada variabel penggunaan kualitas tidur (misalnya semakin buruk kualitas tidur atau durasi tidur), akan menyebabkan penurunan sebesar 0,361 poin pada skor konsentrasi belajar. Karena nilai ini positif, maka pengaruh antar variabel adalah berlawanan arah semakin buruk kualitas tidur, semakin rendah konsentrasi belajar siswa.

Nilai signifikansi 0,010 lebih kecil dari 0,05, yang berarti hasil uji regresi ini signifikan secara statistik. Dengan kata lain, kualitas tidur benar-benar berpengaruh terhadap konsentrasi belajar siswa, bukan terjadi secara kebetulan. Maka dari itu hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan bahwa ada pengaruh, diterima, dan hipotesis nol (H_0) ditolak.

Kualitas tidur

kualitas tidur berdasarkan tiga faktor: kualitas tidur, latensi tidur, dan durasi tidur. Data disajikan dalam bentuk persentase untuk setiap kategori kualitas tidur: sangat baik, baik, buruk, dan sangat buruk. dengan hasil yang menyatakan.

- **Kualitas Tidur:** Mayoritas responden (58%) kualitas tidur yang buruk. Hanya sebagian kecil (4%) yang mengalami kualitas tidur sangat buruk, sementara 29% kualitas tidur baik dan 9% sangat baik. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang dapat diterima, meskipun masih ada proporsi yang signifikan yang mengalami masalah kualitas tidur.

- **Latensi Tidur:** Latensi tidur (waktu yang dibutuhkan untuk tertidur) menunjukkan distribusi yang lebih merata. Proporsi terbesar (35%) mengalami latensi tidur yang buruk, diikuti oleh yang baik (33%), sangat baik (21%), dan sangat buruk (11%). Ini menunjukkan bahwa banyak responden mengalami kesulitan untuk tertidur.

- **Durasi Tidur:** Durasi tidur menunjukkan proporsi terbesar (42%) responden mengalami durasi tidur yang buruk. Proporsi yang mengalami durasi tidur baik (31%), sangat buruk (17%), dan sangat baik (10%) relatif lebih kecil. Ini menunjukkan bahwa banyak responden tidak mendapatkan durasi tidur yang cukup.

Aspek kualitas tidur menunjukkan hasil yang paling dominan, dengan 58% responden melaporkan kualitas tidur yang buruk.

Tidur adalah kebutuhan penting bagi manusia yang memainkan peran penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental. Tidur yang berkualitas dapat meningkatkan kemampuan konsentrasi dan pencapaian akademik (Caesarridha. 2021). Selain itu tidur yang baik dapat membantu memindahkan informasi dari ingatan jangka pendek ke ingatan jangka panjang. Hal ini menyebabkan daya ingat menjadi lebih baik dan bertahan lama (Arisandi desi, 2016) dengan demikian waktu tidur yang ideal adalah 8 jam perhari.

Kualitas tidur merupakan aspek penting yang memengaruhi berbagai aspek kehidupan, khususnya kualitas tidur saat ini sangat beragam pada anak remaja yg tidak memiliki kualitas tidur yang stabil dan termaksud prestasi belajar, siswa kelas X yang menjadi respondent dalam penelitian ini. melalui angket yang disebar. Di peroleh data bahwa sebagian besar memiliki kualitas tidur yang tidak teratur dan kualitas tidur yang tidak cukup.

kualitas tidur yang baik ditandai dengan beberapa indikator

- a. Durasi tidur
 - b. Kualitas tidur subjektif
 - c. Perubahan gaya hidup
 - d. Pengaruh teknologi
 - e. Kesadaran yang meningkat
2. Konsentrasi belajar

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa respondent yang memiliki konsentrasi belajar yang baik 9 respondent dengan persentase (46%) dan 15 respondent memiliki konsentrasi yang buruk dengan persentase (54%).

Frekuensi (f): Jumlah siswa dalam setiap kategori. Ada 9 siswa dengan konsentrasi belajar baik dan 15 siswa dengan konsentrasi belajar kurang.

Persentase (%): Persentase siswa dalam setiap kategori dari total siswa. 54% siswa memiliki konsentrasi belajar kurang, dan 46% siswa memiliki konsentrasi belajar baik. Total persentase adalah 100%.

Hasil yang dominan adalah konsentrasi belajar yang baik (54%). Meskipun terdapat proporsi yang cukup signifikan (46%) siswa dengan konsentrasi belajar kurang, persentase siswa dengan konsentrasi belajar baik lebih tinggi.

Konsentrasi sangat memiliki manfaat yang berguna bagi siswa terutama pada anak sekolah diantaranya yaitu siswa mampu mengontrol pikiran dan fokus. pada satu fikiran, dapat mempertajam daya ingat, mampu dan berkompeten dalam melakukan suatu hal, mampu bekerja secara konsisten dan menghasilkan kinerja yang lebih baik. Konsentrasi belajar merupakan kemampuan untuk memfokuskan perhatian pada materi pelajaran dan mempertahankan fokus tersebut selama periode waktu tertentu. Indikator konsentrasi belajar dapat dilihat dari beberapa indikator berikut :

- a. Kemampuan fokus
- b. Kecepatan belajar
- c. Ketetapan dan akurasi
- d. Produktivitas belajar
- e. Penggunaan strategi belajar

Peran Orang Tua dalam Konsentrasi Belajar Siswa

Peran orang tua dalam mendukung konsentrasi belajar anak sangatlah krusial. Peran ini tidak hanya terbatas pada pengawasan, tetapi juga mencakup berbagai aspek yang menciptakan lingkungan belajar yang kondusif dan memotivasi anak untuk belajar dengan fokus. Beberapa peran penting orang tua meliputi:

- a. Menciptakan Lingkungan Belajar yang Kondusif: Orang tua berperan penting dalam menciptakan lingkungan rumah yang mendukung konsentrasi belajar. Ini meliputi menyediakan ruang belajar yang tenang, nyaman, dan terbebas dari gangguan seperti televisi, gadget, atau suara bising.
- b. Memenuhi Kebutuhan Fisik Anak: Kesehatan fisik anak secara langsung mempengaruhi kemampuan konsentrasi mereka. Orang tua perlu memastikan anak mendapatkan nutrisi yang cukup, istirahat yang cukup (termasuk kualitas tidur yang baik), dan aktivitas fisik yang seimbang.
- c. Memberikan Dukungan Emosional dan Psikologis: Dukungan emosional dan psikologis sangat penting untuk meningkatkan konsentrasi belajar. Orang tua perlu menciptakan iklim keluarga yang positif, penuh kasih sayang, dan saling mendukung. Anak yang merasa aman, dicintai, dan dihargai akan lebih mudah berkonsentrasi dalam belajar.
- d. Membangun Komunikasi yang Efektif: Komunikasi yang terbuka dan efektif antara orang tua dan anak sangat penting. Orang tua perlu mendengarkan keluhan dan kesulitan belajar anak, memberikan arahan dan dukungan, serta memberikan pujian

- dan penghargaan atas usaha dan prestasi anak. Komunikasi yang baik akan membangun kepercayaan dan motivasi anak untuk belajar.
- e. Membimbing dan Memotivasi Belajar: Orang tua dapat membimbing anak dalam memilih metode belajar yang efektif dan memotivasi mereka untuk belajar dengan tekun.
 - f. Mengelola Penggunaan Teknologi: Penggunaan teknologi seperti gadget dan internet perlu dikelola dengan bijak. Orang tua perlu membatasi waktu penggunaan gadget dan memastikan anak menggunakan teknologi untuk tujuan yang produktif, bukan sebagai pengalih perhatian dari belajar.

Pengawasan Orang Tua terhadap Konsentrasi Belajar Siswa

Pengawasan orang tua bukan berarti kontrol yang berlebihan, melainkan pemantauan yang bijaksana untuk memastikan anak belajar dengan efektif dan mengatasi hambatan yang mungkin dihadapi. Pengawasan yang efektif meliputi:

- a. Memantau Kemajuan Belajar: Orang tua perlu memantau kemajuan belajar anak secara berkala, baik melalui komunikasi dengan guru maupun dengan melihat hasil belajar anak. Ini membantu orang tua untuk mengidentifikasi masalah belajar yang mungkin dihadapi anak dan memberikan dukungan yang tepat.
- b. Memastikan Anak Memiliki Jadwal Belajar yang Teratur: Membantu anak membuat jadwal belajar yang teratur dan konsisten akan meningkatkan konsentrasi dan produktivitas belajar. Jadwal belajar yang teratur membantu anak membagi waktu belajar dengan efektif dan menghindari penundaan.
- c. Mengidentifikasi dan Mengatasi Gangguan Konsentrasi: Orang tua perlu jeli dalam mengidentifikasi faktor-faktor yang mengganggu konsentrasi belajar anak, seperti gangguan dari lingkungan, masalah kesehatan, atau masalah emosi. Mereka perlu membantu anak mengatasi gangguan tersebut agar dapat berkonsentrasi dengan lebih baik.
- d. Memberikan Dukungan dan Motivasi: Pengawasan yang efektif juga mencakup memberikan dukungan dan motivasi kepada anak. Orang tua perlu memberikan pujian dan penghargaan atas usaha dan prestasi anak, serta memberikan semangat ketika anak menghadapi kesulitan.
- e. Menciptakan Keseimbangan antara Belajar dan Aktivitas Lain: Pengawasan yang bijaksana juga memastikan keseimbangan antara belajar dan aktivitas lain seperti bermain, bersosialisasi, dan beristirahat. Anak yang terlalu fokus pada belajar tanpa waktu untuk bersantai dan berinteraksi sosial dapat mengalami stres dan penurunan konsentrasi.

Pengaruh kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar pada siswa SMAS Perguruan Advent Singkawang.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan pengaruh kualitas tidur dengan konsentrasi belajar dengan rumus regresi linier sederhana. Tujuannya adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh kualitas tidur yang signifikan antara (variabel X) konsentrasi belajar siswa kelas X SMAS Advent Singkawang (variabel Y).

Hasil pengolahan data regresi yang dilakukan menggunakan aplikasi SPSS versi 25 menunjukkan bahwa:

Nilai koefisien regresi (b) = 0,361

Nilai t hitung 2,745

Signifikansi (Sig.) = 0,010

Nilai R Square (R^2) = 0,212

Angka koefisien regresi sebesar 0,361 artinya setiap peningkatan satu satuan pada variabel penggunaan kualitas tidur (misalnya semakin buruk kualitas tidur atau durasi tidur), akan menyebabkan penurunan sebesar 0,361 poin pada skor konsentrasi belajar. Karena nilai ini positif, maka pengaruh antar variabel adalah berlawanan arah semakin buruk kualitas tidur, semakin rendah konsentrasi belajar siswa.

Nilai signifikansi 0,010 lebih kecil dari 0,05, yang berarti hasil uji regresi ini signifikan secara statistik. Dengan kata lain, kualitas tidur benar-benar berpengaruh terhadap konsentrasi belajar siswa, bukan terjadi secara kebetulan. Maka dari itu hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan bahwa ada pengaruh, diterima, dan hipotesis nol (H_o) ditolak.

KESIMPULAN

Kualitas tidur pada siswa SMAS Perguruan Advent Singkawang disimpulkan bahwa yang tidurnya tidak berkualitas dengan kriteria buruk sebanyak 12 siswa dengan persentase (54%). Konsentrasi belajar siswa SMAS Perguruan Advent Singkawang dapat disimpulkan bahwa yang mengalami kurang konsentrasi dalam belajar sebanyak 15 siswa dengan persentase (55%), Terdapat pengaruh kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa SMAS Perguruan Advent Singkawang dengan Nilai signifikansi 0,010 lebih kecil dari 0,05, yang berarti hasil uji regresi ini signifikan secara statistik. Dengan kata lain, kualitas tidur benar-benar berpengaruh terhadap konsentrasi belajar siswa, bukan terjadi secara kebetulan. Maka dari itu hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan bahwa ada pengaruh, diterima, dan hipotesis nol (H_o) ditolak. Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kualitas tidur (variabel X) terhadap konsentrasi belajar siswa (variabel Y) kelas X. Kualitas tidur memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap konsentrasi belajar siswa. Kurang tidur atau kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan penurunan konsentrasi, kesulitan memproses informasi, dan dampak negatif pada prestasi belajar. Semakin baik kualitas tidur seseorang, semakin baik pula konsentrasinya. Pengaruh positif antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar didasarkan pada peran penting tidur dalam berbagai fungsi kognitif, pengaturan suasana hati, dan siklus sirkadian. Mendapatkan tidur yang cukup dan berkualitas adalah penting untuk mendukung kemampuan belajar dan konsentrasi yang optimal.

REFERENSI

- Anggeriani, Ledi Ayu, & Ain, Siti Quratul. (2024). Dampak Kurang Konsentrasi Siswa Pada Pembelajaran Matematika. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 7(3), 789–797.
- Arianti, OKta Fitri, Ahmad, Nuzuar, & Yanuarti, Eka. (2019). *Upaya guru dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa di jam siang pada mata pelajaran pendidikan agama islam (PAI)(Studi Kasus di SMKN 1 Semende Darat Laut)*. IAIN CURUP.
- Arifin, H. Zainal. (2017). Perubahan perkembangan perilaku manusia karena belajar. *SABILARRASYAD: Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Kependidikan*, 2(1).
- Aviana, Ria, & Hidayah, Fitria Fatichatul. (2015). Pengaruh tingkat konsentrasi belajar siswa terhadap daya pemahaman materi pada pembelajaran kimia di SMA Negeri 2 Batang. *Jurnal Pendidikan Sains Universitas Muhammadiyah Semarang*, 3(1), 30–33.
- Bastari, Khabib. (2021). Belajar mandiri dan merdeka belajar bagi peserta didik, antara tuntutan dan tantangan. *ACADEMIA: Jurnal Inovasi Riset Akademik*, 1(1), 68–77.

- Darwis, Umar. (2023). Analisis Faktor Penyebab Rendahnya Hasil Belajar Siswa pada Pembelajaran IPA Kelas IV SD Negeri 105358 Sekip Lubuk Pakam. *JISMA: Jurnal Ilmu Sosial, Manajemen, Dan Akuntansi*, 2(4), 1141–1148.
- Djarwo, Catur Fathonah. (2020). Analisis faktor internal dan eksternal terhadap motivasi belajar kimia siswa SMA Kota Jayapura. *Jurnal Ilmiah IKIP Mataram*, 7(1), 1–7.
- Faruqi, Dwi. (2018). Upaya meningkatkan kemampuan belajar siswa melalui pengelolaan kelas. *Evaluasi: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 2(1), 294–310.
- Lomu, Lidia, & Widodo, Sri Adi. (2018). *Pengaruh motivasi belajar dan disiplin belajar terhadap prestasi belajar matematika siswa*.
- Mantu, Joko. (2015). Peran Guru Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam (Pai) Di Sma Negeri 9 Manado. *Skripsi, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Manado*.
- Mustofa, Zamzam, Muqorrobbin, Zainul, Pangestu, Ria Tri, Rochim, Richa Lutfina, & Prayitno, Mustofa Aji. (2023). Strategi peningkatan konsentrasi belajar siswa dalam memahami materi pembelajaran sejarah kebudayaan islam (ski). *Damhil Education Journal*, 3(1), 19–35.
- Noviati, Ratih, Misdar, Muh, & Adib, Helen Sabera. (2019). Pengaruh lingkungan belajar terhadap tingkat konsentrasi belajar siswa pada mata pelajaran akidah akhlak di MAN 2 Palembang. *Jurnal PAI Raden Fatah*, 1(1), 1–20.
- Nurhidayah, Dwi Avita. (2015). Pengaruh motivasi berprestasi dan gaya belajar terhadap prestasi belajar siswa pada mata pelajaran Matematika SMP. *Pengaruh Motivasi Berprestasi Dan Gaya Belajar Terhadap Prestasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Matematika SMP*, 3(2), 13–24.
- Parapat, Siti Qhomaria. (2023). *Faktor-faktor yang mempengaruhi minat belajar siswa pada mata pelajaran pendidikan agama Islam Kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama (SMP) 1 Negeri Padangsidempuan*. UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan.
- Riinawati. (2021). Hubungan Konsentrasi Belajar Siswa terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik pada Masa. *Research & Learning in Education*, 1- 8
- Slameto. (2018). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. PT Rineka Cipta, Jakarta
- Sulistia, Titan, Djamahar, Refirman, & Rahayu, Sri. (2019). Hubungan kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan hasil belajar kognitif sistem koordinasi manusia. *Didaktika Biologi: Jurnal Penelitian Pendidikan Biologi*, 2(2), 113–120.
- Supriatna, Asep, & Quthbi, Ali Aenul. (2021). Penerapan Metode Pembelajaran Cooperative Script Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Pada Materi Keragaman Kenampakan Dan Pembagian Wilayah Waktu Di Indonesia. *Jurnal Tahsinia*, 2(2), 158–172.
- Suralaga. 2018. *Interaksi & Konsentrasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rajawali Press.
- Zulfa, N.A., & Mujazi. (2021). Hubungan Pola Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Peserta Didik Di SDN Kembangan Utara 06
- TARIGAN, JESIKA ANGGREINI B. R. (2021). *Pengaruh Bimbingan Belajar di Rumah dari Orangtua Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran IPA di Kelas IV*

SD Negeri 046411 Doulu Tahun Pelajaran 2020/2021. Universitas Quality Berastagi. Tarigan, Rosmini. (2021). Hubungan Konsentrasi Belajar Dengan Prestasi Belajar Pkn Siswa Kelas Xi Sma Swasta Gkpi Padang Bulan Medan Tahun Ajaran 2020/2021. Jurnal Pendidikan Pancasila Dan Kewarganegaraan, 3(1), 22–26.