



**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN PRESTASI
BELAJAR SISWA SMA ISLAM SULTAN AGUNG 3
KOTA SEMARANG**

Skripsi

Diajukan untuk memenuhi persyaratan sarjana keperawatan

Oleh:

**Riski Ayudea Wahyuni
NIM: 30901900191**

**PROGAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG
2023**



**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN PRESTASI
BELAJAR SISWA SMA ISLAM SULTAN AGUNG 3
KOTA SEMARANG**

Skripsi

Diajukan untuk memenuhi persyaratan sarjana keperawatan

Oleh:

Riski Ayudea Wahyuni

NIM: 30901900191

**PROGAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2023





**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN PRESTASI
BELAJAR SISWA SMA ISLAM SULTAN AGUNG 3
KOTA SEMARANG**



Oleh:
Riski Ayudea Wahyuni
NIM: 30901900191

**PROGAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul :

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA
SMA ISLAM SULTAN AGUNG 3
KOTA SEMARANG**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Riski Ayuda Wahyuni

NIM : 30901900191

Telah disahkan dan disetujui oleh pembimbing pada:

Pembimbing I

Pembimbing II

Tanggal :

Tanggal :

Iwan Ardian, S.Pd., M.Kep.

NIDN. 0622087403

Ns. Nurisya Nu'im Haiya, S.Kep., M.Kep.

NIDN. 0609013004

UNISSULA
جامعة سلطان أبجويج الإسلامية

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul :

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA
SMA ISLAM SULTAN AGUNG 3
KOTA SEMARANG

Disusun oleh :

Nama : Riski Ayudea Wahyuni

NIM : 30901800191

Telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal dan dinyatakan telah
memenuhi syarat untuk diterima

Penguji I,

Ns. Iskim Luthi, M.Kep
NIDN. 0620068402

Penguji II,

Iwan Ardian, S.KM., M.Kep.
NIDN. 0622087403

Penguji III,

Na. Nurrisia Ni'im H., M.Kep.
NIDN. 0609018004

UNISSULA

Mengetahui

Dewan Fakultas Ilmu Kesehatan

Iwan Ardian, S.KM., M.Kep.
NIDN. 062208.7403

PERSYARATAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, dengan sebenarnya menyatakan bahwa proposal skripsi ini saya susun tanpa tindakan plagiarisme sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Jika di kemudian hari saya melakukan tindakan plagiarisme, saya bertanggung jawab sepenuhnya dan bersedia menerima sanksi yang dijatuhkan oleh Universitas Islam Sultan Agung Semarang kepada saya.



PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG
Skripsi, Februari 2023

ABSTRAK

Riski Ayudea Wahyuni

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA SMA ISLAM SULTAN AGUNG 3 SEMARANG

60 halaman + 10 tabel + 15 (jumlah halaman depan) + lampiran

Latar Belakang : Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif dan kualitatif tidur, seperti durasi tidur, waktu mulai tidur, dan frekuensi terbangun, serta aspek subjektif seperti kelamaann dan kedalaman tidur. Diperkirakan sekitar 20% hingga 50% orang dewasa melaporkan gangguan tidur setiap tahun, dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang parah. Karena tingginya prevalensi gangguan tidur pada remaja dan dampaknya terhadap kinerja akademik, Telah ditemukan bahwa kurang tidur satu malam mengganggu proses berpikir inovatif, proses pengambilan keputusan yang fleksibel, dan beberapa fungsi kognitif lainnya.

Tujuan : Mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar siswa.

Metode : jenis pendekatan kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Sampel yang digunakan adalah siswa SMA Islam Sultan Agung 3 Semarang. Teknik yang digunakan adalah total sampling sebanyak 93 responden. Uji korelasi yang digunakan adalah uji spearman.

Hasil : nilai korelasi sebesar 0,606 dengan p value 0,000 ($p < 0,5$). Hasil ini berarti ada hubungan yang sangat signifikan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar. Dengan nilai korelasi ini menunjukkan adanya hubungan yang sangat kuat.

Simpulan : Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan dengan usia 17 tahun terbanyak. Sebagian responden memiliki kualitas tidur yang buruk. Maka dari itu berpengaruh terhadap prestasi belajar. Hasil analisis juga menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar. ($\rho = 0,060, p 0,000 < 0,5$)

Kata kunci : Kualitas Tidur , Prestasi belajar

Daftar Pustaka :

NURSING STUDY PROGRAM

FACULTY OF NURSING SCIENCES

SULTAN AGUNG ISLAMIC UNIVERSITY SEMARANG

Thesis, February 2023

ABSTRACT

Riski Ayudea Wahyuni

THE RELATIONSHIP BETWEEN QUALITY OF SLEEP AND STUDENTS' LEARNING ACHIEVEMENT OF SULTAN AGUNG 3 ISLAMIC HIGH SCHOOL, SEMARANG

60 pages + 10 tables + 15 (number of front pages) + attachments

Background : Sleep quality includes quantitative and qualitative aspects of sleep, such as sleep duration, sleep onset time, and frequency of awakenings, as well as subjective aspects such as sleep duration and depth. It is estimated that around 20% to 50% of adults report sleep disturbances annually, and about 17% experience severe sleep disturbances. Due to the high prevalence of sleep disorders in adolescents and their impact on academic performance, it has been found that a single night of sleep deprivation impairs innovative thinking processes, flexible decision-making processes, and several other cognitive functions.

Objective: Knowing the relationship between sleep quality and student achievement.

Method: type of quantitative approach with a cross sectional approach. The sample used was Sultan Agung 3 Islamic High School students in Semarang. The technique used is a total sampling of 93 respondents. The correlation test used is the Spearman test.

Result: a correlation value of 0.606 with a p value of 0.000 ($p < 0.5$). This result means that there is a very significant relationship between sleep quality and learning achievement. With this correlation value indicates a very strong relationship.

Conclusion: Most of the respondents were female with the most age being 17 years. Some respondents have poor sleep quality. Therefore it affects learning achievement. The results of the analysis also show that there is a significant relationship between sleep quality and learning achievement. ($\rho = 0.606$, $p < 0.000 < 0.5$)

Key words: sleep quality, learning achievement

Bibliography :

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kita panjatkan kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul “Hubungan Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Kelas XII Saat Ujian di SMA Islam Sultan Agung 3 Semarang”.

Skripsi ini secara garis besar disusun guna memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan program studi akademik S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Penulis menyadari bahwa proposal skripsi ini tidak akan terlaksana tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah berkontribusi dalam terwujudnya tugas akhir ini. Penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. IwanArdian, S.KM., M.Kep. Selaku pembimbing 1 proposal skripsi Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
2. Ns. Nutrisia Nu'im Haiya, M.Kep selaku dosen pembimbing 2 Proposal Skripsi.
3. Bp. Tarno Spd selaku kepala sekolah sma islam sultan agung 3 semarang.
4. Segenap bapak/ibu guru sma islam sultan agung 3 semarang dan semua pihak yang telah ikut berpartisipasi secara langsung maupun tidak langsung dalam penyusunan Proposal Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Bapak/ Ibu dosen dan teman- temanku satu angkatan Prodi S1 keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
6. Kedua orang tua saya yang telah membantu saya menjadi support system yang baik sehingga skripsi ini mampu diselesaikan tepat waktu.

7. Kakak dan adik saya yang telah membantu memberikan semangat pada saya sehingga skripsi ini mampu selesai tepat waktu.
8. Teman – teman terdekat saya yang turut membantu dalam pembuatan skripsi ini.

Melalui pembuatan proposal skripsi ini, penulis menyadari masih terdapat banyak kekurangan dan ketidaklengkapan. Oleh karena itu masukan berupa kritik dan saran sangat diharapkan oleh penulis guna menyempurnakan artikel ini, penulis berharap proposal skripsi ini bisa memberikan manfaat khususnya bagi perawat.



Semarang, 20 Mei 2022

Riski Ayudea Wahyuni

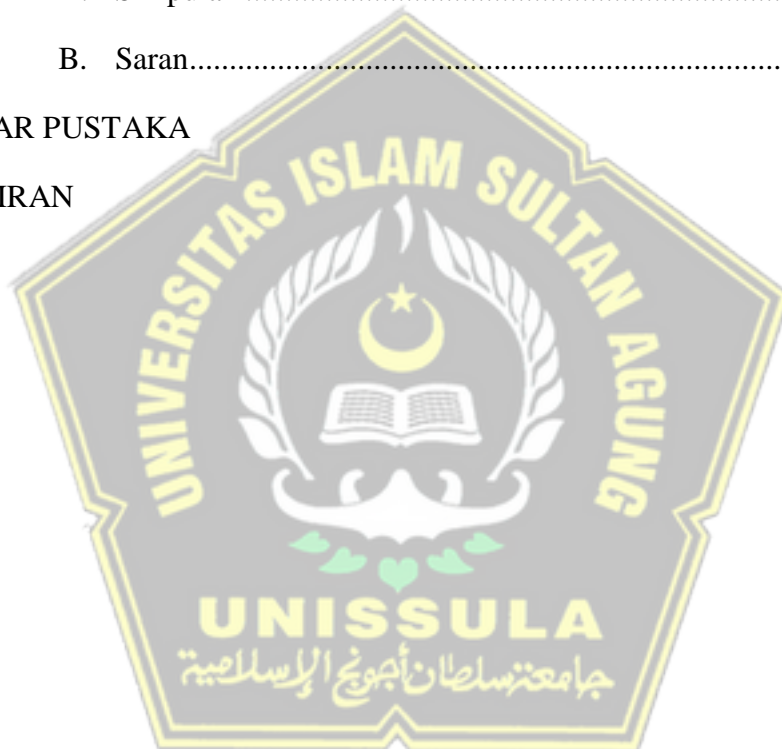
DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN	Erro r! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN	Erro r! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABLE.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan.....	3
1. Tujuan umum.....	3
2. Tujuan Khusus.....	3
D. Manfaat penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Kualitas Tidur.....	5
1. Definisi.....	5
2. Fisiologi Tidur.....	5
3. Pola Tidur.....	6
4. Tahap Tidur.....	6

5. Kualitas Tidur.....	8
6. Gangguan Tidur.....	9
7. Fungsi Tidur	10
8. Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur	11
9. Aspek Aspek Kualitas tidur.....	13
B. Prestasi Belajar Saat Ujian	14
1. Definisi Prestasi Belajar	14
2. Aspek Aspek Prestasi Belajar.....	15
3. Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Hasil Prestasi Belajar	16
4. Faktor yang mempengaruhi keberhasilan ujian.....	16
C. Hubungan kualitas tidur dengan hasil belajar	18
D. Kerangka Teori.....	19
E. Hipotesa.....	20
BAB III METHODOLOGI PENELITIAN.....	21
A. Kerangka Konsep.....	21
B. Variable Penelitian.....	21
1. Variabel bebas	21
2. Variabel terikat	22
C. Jenis Dan Desain Penelitian.....	22
D. Populasi Dan Sample	22
1. Populasi	22
2. Sampel.....	23
3. Sampling.....	23
E. Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	23

1. Lokasi	23
2. Waktu	23
F. Definisi Oprasional	23
G. Instrumen / Alat Pengumpulan Data	24
H. Metode Pengumpulan Data	25
I. Rencana Analisis / Pengolahan Data.....	25
1. Pengolahan Data.....	25
2. Analisa Data	26
J. Etika Penelitian	27
BAB IV HASIL PENELITIAN	29
A. Pengantar Bab	29
B. Karakteristik Responden	29
1. Usia.....	29
2. Jenis kelamin	30
C. Analisis Univariat.....	30
1. Kualitas tidur	30
2. Presetasi belajar	31
D. Analisa Bivariat.....	31
1. Uji spearman.....	31
BAB V PEMBAHASAN	33
A. Gambaran umum hasil penelitian.....	33
B. Interpretasi hasil dan diskusi hasil	33
1. Karakteristik Responden	33
a. Usia.....	33
b. Jenis Kelamin	34

c. Kualitas Tidur.....	34
d. Prestasi Belajar.....	35
2. Analisa Bivariat.....	36
C. Keterbatasan Penelitian.....	38
D. Implikasi.....	38
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	40
A. Simpulan.....	40
B. Saran.....	40
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	



DAFTAR TABLE

Tabel 3.1. Definisi Oprasional	24
Tabel 4.1. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia	29
Tabel 4.2. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin.....	30
Tabel 4. 3. Distribusi frekuensi gambaran kualitas tidur responden (N=93) ..	30
Tabel 4. 4. Distribusi frekuensi prestasi belajar responden (N=93).....	31
Tabel 4. 5. Hubungan kualitas tidur dengan prestasi belajar	31



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Teori.....	20
Gambar 3.1. Kerangka Konsep	21



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 permohonan menjadi responden

Lampiran 2 Persetujuan responden

Lampiran 3 Kuisisioner

Lampiran 4 Jadwal Penelitian



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kuantitas serta kualitas tidur, khususnya kedalaman tidur, berdampak pada kebutuhan tidur yang cukup. Istilah "kualitas tidur" mengacu pada aspek subjektif dari tidur, seperti kedalaman dan durasi tidur. serta aspek kuantitatif dan kualitatif dari tidur seperti durasi, kedalaman, dan keterjagaan. Jika tidak ada tanda-tanda mengantuk atau gangguan tidur, berarti kualitas tidur Anda baik. Kurang tidur merupakan hal yang umum di kalangan dewasa muda, terutama pelajar, dan memiliki banyak konsekuensi di kemudian hari, termasuk konsentrasi yang buruk, sulit berkonsentrasi, dan masalah kesehatan yang berkaitan dengan pembelajaran, pengambilan keputusan, dan partisipasi dalam aktivitas sehari-hari. proses belajar mengalami kesulitan berkonsentrasi belajar karena mengantuk dan kelelahan akibat kurang tidur. Ini rumit karena kurang tidur dapat mengganggu pembelajaran, gangguan memori, dan kesehatan emosional. (Nilifda et al., 2016).

Dua faktor akan menentukan apakah Anda cukup tidur: Durasi tidur (kuantitas tidur) dan kedalaman tidur (kualitas tidur). Faktor subyektif termasuk durasi tidur, ketidakmampuan untuk tertidur, kesulitan bangun, dan kedalaman serta durasi tidur semuanya dapat dipertimbangkan saat menentukan kualitas tidur. Tidur sangat penting, terutama dalam proses

konsolidasi memori, pembelajaran, pengambilan keputusan, dan pemikiran kritis. (Lisiswanti et al., 2019)

Sekitar 20% hingga 50% orang dewasa melaporkan mengalami masalah tidur setiap tahun, dan diperkirakan 17% dari orang tersebut mengalami masalah tidur yang parah. Prevalensi gangguan tidur terus meningkat dari tahun ke tahun karena penuaan dan faktor lainnya. Pada tahun 2011, 1.508 orang berpartisipasi dalam survei reguler yang dilakukan oleh National Sleep Foundation sejak tahun 1991. Responden dibagi menjadi empat kelompok umur: 13–18 tahun, 19–29 tahun, 30–45 tahun, dan 46–64 tahun. . Mayoritas responden mengatakan mereka tidak cukup tidur karena pekerjaan atau sekolah, dengan persentase tertinggi di antara orang-orang berusia 19 hingga 29 tahun, sekitar 51%. Menurut National Sleep Foundation, 36% orang dewasa muda antara usia 18 dan 29 melaporkan kesulitan bangun pagi (20% dari mereka yang berusia antara 30 dan 64 dan 9% dari mereka yang berusia di atas 20). 65). Hampir seperempat (22%) anak muda sering datang terlambat ke kelas atau pekerjaan karena mereka tidak mampu bangun, dibandingkan dengan 11% pekerja berusia antara 30 dan 64 tahun dan 5% dari mereka yang berusia di atas 65 tahun.. 40% orang dewasa muda mengeluh tentang kelambanan kerja dua hari atau lebih per minggu (23% dari usia 30 hingga 64 tahun dan 19% dari mereka yang berusia di atas 65 tahun).

Salah satu faktor fisiologis yang mempengaruhi hasil belajar adalah perlunya siswa memperhatikan dan menjaga kesehatan fisiknya. Para siswa perlu meningkatkan laju metabolisme, makan makanan ringan yang sehat, mencuci tangan, dan berhenti merokok, berolahraga, dan melakukan

pengukuran tubuh untuk mencapai tubuh yang sehat, Pola makan dan tidur yang perlu diperhatikan yaitu dengan berolahraga secara teratur dan teratur. Ini bukan hanya tentang tetap sehat. Kesehatan fisik juga untuk meningkatkan ketangkasan (Aulyanti, 2018).

Kurang tidur menyebabkan sistem kekebalan tubuh melemah. Tingginya prevalensi gangguan tidur pada orang muda dan dampaknya Penurunan kinerja akademik memerlukan diagnosis dini dan manajemen yang efektif dari kondisi ini. Akibatnya, pola tidur remaja terganggu, yang seringkali tidak diperhatikan dan akhirnya diproses secara tidak benar, sehingga mengganggu beberapa fungsi kognitif lainnya serta kemampuan melakukan proses logika tertentu. (Lima dkk, 2009).

Mengingat peran dan fungsi tidur yang sangat penting, maka gangguan kualitas tidur serta kondisi fisik dan mental dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa di SMA Islam Sultan Agung 3 Kota Semarang.

B. Rumusan Masalah

Latar belakang tersebut dapat disimpulkan bahwa rumusan masalahnya ialah apakah ada hubungan kualitas tidur dengan prestasi belajar siswa SMA Islam Sultan agung 3 Kota Semarang.

C. Tujuan

1. Tujuan umum

Menganalisis hubungan kualitas tidur dengan prestasi belajar siswa SMA Islam Sultan agung 3 Kota Semarang.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan karakteristik kualitas tidur dengan prestasi belajar siswa SMA Islam Sultan Agung 3 Kota Semarang
- b. Mendeskripsi prestasi belajar siswa SMA Islam Sultan Agung 3 Kota Semarang
- c. Mendeskripsi kualitas tidur siswa Sma Islam Sultan Agung 3 Kota Semarang.
- d. Menganalisis hubungan kualitas tidur dengan prestasi belajar siswa Sma islam sultan agung 3 Kota Semarang.

D. Manfaat penelitian.

1. Bagi Pendidikan

Sebagai informasi mengenai hubungan kualitas tidur dengan prestasi belajar siswa SMA Islam Sultan agung 3 Kota Semarang.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Dapat menambah pengetahuan bagi peneliti keperawatan mengenai mengetahui hubungan kualitas tidur dengan prestasi belajar siswa SMA Islam Sultan agung 3 Kota Semarang.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kualitas Tidur

1. Definisi

Tidur adalah kebutuhan dasar yang harus dimiliki setiap orang. Istirahat dan tidur yang cukup menjaga fungsi tubuh dengan baik. Tidur adalah keadaan kesadaran yang berbeda ketika kesadaran dan respons seseorang terhadap lingkungannya menjadi berkurang. Tidur identik dengan penurunan kepekaan terhadap rangsangan eksternal, perubahan tingkat kesadaran, perubahan proses fisiologis tubuh, dan aktivitas fisik yang lebih sedikit. Orang menghabiskan sekitar sepertiga waktunya untuk tidur. Hal ini disebabkan karena tidur memulihkan energi dan ketenangan mengurangi kecemasan dan stres setelah seharian beraktivitas, meningkatkan memori tidur, dan mendorong seseorang untuk fokus pada aktivitas (Fitri, 2018).

2. Fisiologi Tidur

Fisiologi tidur adalah pengaturan aktivitas tidur melalui interaksi mekanisme otak yang secara bergantian mengaktifkan dan melingkupi pusat tidur dan bangun otak. Salah satu aktivitas tidur ini dikendalikan oleh sistem aktivasi retikular. Aktivitas sistem saraf pada semua tingkatan, termasuk kontrol terjaga dan tidur. Pusat bangun dan tidur berada di telinga tengah dan suprapontin. Bisa juga menerima sinyal dari cula badak

raksasa, Ini termasuk tekanan emosional dan proses berpikir. Lepaskan neuron RAS noradrenalin dan katekolamin lainnya selama keadaan terjaga. Synchronous cortex (BSR), jadi kewaspadaan bergantung pada keseimbangan impuls. RAS dan BSR adalah sistem batang otak yang mengatur perubahan pola tidur. (Susanti et al., 2017)

3. Pola Tidur

Pola tidur meliputi kualitas dan kuantitas tidur seseorang. Di sini, kuantitas tidur mengacu pada berapa banyak fase NREM dan REM, yang dialami seseorang selama siklus tidur, sedangkan kualitas tidur mengacu pada berapa banyak tidur yang mereka dapatkan setiap hari. (Dariah & Okatirani, 2015).

Kebutuhan tidur (Faizi et al., 2017)

Tabel 2.1. Kebutuhan Tidur berdasarkan kelompok Umur

Kelompok Usia	Kebutuhan Tidur
Bayi baru lahir 0-3 bulan	14-17 jam
Bayi 4-11 bulan	12-15 jam
Batita 1-2 tahun	11-14 jam
Anak pra sekolah 3-5 tahun	10-13 jam
Anak-anak 6-13 tahun	9-11 jam
Remaja 14-17 tahun	8-10 jam
Dewasa muda 18-25 tahun	7-9 jam
Dewasa 25-64	7-9 jam
Dewasa tua > 64 tahun	7-8 jam

4. Tahap Tidur

Berdasarkan rekaman yang dibuat selama tidur menggunakan electroencephalogram (EEG), electrooculogram (EOG), dan electromyogram (EMG), istilah "tidur" dibagi menjadi dua kategori berbeda: tidur REM (rapid eye movement) dan Non-REM - Tidur.

(ACHIEVEMENT IN STUDENTS FOR THE CLASS OF 2019 FACULTY OF, 2022).

a. Tidur Non-REM (NREM)

Tahap ini terbagi menjadi 4 stadium :

1) Stadium 1 (Tidur Ringan)

Selama tahap ini, kelopak mata perlahan menutup seluruhnya atau sebagian, pupil perlahan mengencang dan mengembang, Mengurangi respon terhadap ancaman dan kecerdasan.

2) Stadium 2 (Tidur Konsolidasi/Consolidation Sleep)

Selama fase ini, gerakan tubuh berkurang sementara kecenderungan untuk melakukan tugas taktil, linguistik, dan motorik meningkat.

3) Stadium 3 dan 4 (*Slow Wave Sleep/SWS*)

Ini adalah tahap tidur terdalam. Tahap ini dibedakan oleh imobilitasnya dan lebih sulit dibangunkan.

b. Tidur REM

Tidur REM adalah jenis tidur yang lebih ringan yang ditandai dengan gerakan mata yang cepat saat mata tertutup. Selama siklus tidur REM, dengkuran terdengar, pernapasan menjadi tidak teratur, aliran darah ke otak meningkat, suhu tubuh meningkat, dan aktivitas fisik meningkat. Tidur REM memiliki beberapa signifikansi:

1) Tidur REM sering dikaitkan dengan mimpi aktif.

- 2) Selama tidur REM, seringkali sulit untuk bangun bahkan dengan stimulasi sensorik.
- 3) Secara signifikan mengurangi ketegangan otot di seluruh tubuh.
- 4) Aritmia dan pernapasan tidak teratur.
- 5) Pada tahap ini, otak menjadi sangat aktif dan metabolisme otak meningkat sebesar 20%.

Karakteristik tidur REM lainnya termasuk gerakan mata yang cepat, peningkatan tonus simpatis, penurunan relatif tonus parasimpatis, peningkatan ereksi penis pada pria, dan peningkatan aliran darah vagina pada wanita.

5. Kualitas Tidur

Kualitas tidur dapat diukur dengan menggunakan tujuh faktor yang berbeda yaitu :

a. Kualitas tidur subjektif:

Hanya penilaian diri subjektif tentang kualitas tidur, kecemasan, atau keresahan yang penting dalam menentukan kualitas tidur.

b. Latensi tidur:

Jumlah waktu yang dibutuhkan seseorang untuk tertidur ditentukan oleh pola tidurnya. Tidur gelombang lambat dan tidur paradoks adalah dua pola tidur yang terkenal pada manusia.

c. Efisiensi Tidur:

Anda dapat memperkirakan berapa lama seseorang tidur dan berapa banyak tidur yang mereka butuhkan sebagai persentase untuk melihat apakah mereka cukup tidur atau tidur dengan efisien.

d. Penggunaan Obat

Menggunakan obat tidur dapat membantu Anda memahami tingkat keparahan gangguan tidur Anda. Obat tidur direkomendasikan jika pola tidur sangat terganggu dan ditentukan bahwa obat tidur diperlukan untuk tertidur.

e. Gangguan Tidur:

Mendengkur, diskinesia, sering buang air, dan terbangun di malam hari dapat mengganggu tidur seseorang.

f. *Daytime disfunction*

Daytime disfunction atau gangguan aktivitas sehari-hari karena mengantuk.

g. Durasi tidur

Dengan mengukur waktu dari tertidur hingga bangun, kualitas tidur menurun ketika waktu tidur terlewat. (Fitri, 2018).

6. Gangguan Tidur

Gangguan tidur jika tidak ditangani biasanya membuat sulit tidur di malam hari dan menyebabkan salah satu dari tiga masalah.

a. Insomnia

Gangguan sensorimotor saat tidur atau bangun di malam hari atau kantuk di siang hari yang berlebihan.

b. Dissomnia

Gangguan tidur intrinsik Apnea tidur obstruktif, narkolepsi, dan insomnia psikofisiologis.

- 1) Gangguan Tidur Ekstrinsik Gangguan tidur, sindrom gangguan tidur, insomnia yang bergantung pada hipnotis, dan gangguan tidur yang bergantung pada alkohol.
- 2) Gangguan Tidur Ritme Sirkadian, Sindrom Verifikasi Waktu (Jetlag), Gangguan Tidur Terkait Pekerjaan, dan Sindrom Fase Tidur Tertunda.

c. Parasomnia

- 1) Gangguan Gairah Tidur sambil berjalan, fobia tidur.
- 2) Gangguan transisi tidur-bangun Tidur berbicara, kram kaki malam hari.
- 3) Parasomnia biasanya berhubungan dengan mimpi buruk tidur REM, gangguan perilaku tidur REM.

7. Fungsi Tidur

Menurut Hidayat (2009), Dipercayai bahwa tidur menjaga keseimbangan emosional dan mental, meningkatkan kesehatan, dan mengurangi stres pada banyak sistem tubuh, termasuk sistem endokrin, kardiovaskular, dan pernapasan. Pertama, dampaknya pada sistem saraf, diasumsikan dapat mengembalikan keseimbangan dan respons empati normal di banyak sistem saraf. Kedua, itu mempengaruhi struktur tubuh

dan mengembalikan energi dan kesegaran. Berkurangnya efek pada organ tubuh saat Anda tidur. Tidur juga memiliki efek depresi.

organ sumsum tulang belakang. Ukuran koreksi ini berbeda untuk gerakan mata cepat (REM) dan gerakan mata tidak cepat (NREM). Ne-REM memengaruhi proses anabolik dan sintesis makromolekul RNA. Perkembangan koneksi baru dalam sistem neokorteks dan neuroendokrin otak dipengaruhi oleh REM. Tidur berfungsi sebagai penanda eksistensial dan sistem peringatan untuk kelainan fisik, atau gangguan tidur, selain dari tujuan yang disebutkan di atas. (Putri, 2018).

Fungsi signifikan dari tidur. Tidur melayani tujuan regeneratif dan homeostatis dan sangat penting untuk penyimpanan energi dan termoregulasi. Pembatasan tidur ringan selama beberapa hari mungkin berdampak buruk pada kinerja fisik, kinerja kognitif, produktivitas, dan kesehatan seseorang. Ini menunjukkan peran penting yang dimainkan tidur dalam homeostasis. Tidur terutama diatur oleh sistem saraf dan sistem tubuh fungsional lainnya..

Mode tidur berfungsi untuk beberapa hal, mis.:

- a. Maturasi saraf,
- b. Mempermudah belajar dan mengingat,
- c. Kognisi,
- d. Konservasi energi metabolic

8. Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur

Kuantitas dan kualitas tidur dipengaruhi oleh banyak faktor. Sifat ini mungkin merupakan indikasi kemampuan Anda untuk tertidur dan rileks saat dibutuhkan.. Hidayat (2009) menyatakan bahwa kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain:

a. Penyakit

Kebutuhan tidur pada seseorang dapat terganggu oleh nyeri. Banyak penyakit yang meningkatkan kebutuhan tidur, seperti infeksi, membutuhkan lebih banyak tidur untuk mengatasi kelelahan..

b. Latihan dan kelelahan

Untuk menyeimbangkan konsumsi energi yang disebabkan oleh kelelahan akibat aktivitas berat, mungkin diperlukan lebih banyak tidur. Ini terbukti pada orang-orang yang sudah terlibat dan bersemangat. Orang bisa tertidur lebih cepat sebagai akibat dari fase tidur nyenyak yang singkat.

c. Tekanan mental

Banyak orang menderita gangguan mental akibat tekanan psikologis. Kondisi ini berkembang ketika seseorang yang memiliki masalah tidur karena masalah kesehatan mental sedang dalam perawatan.

d. Farmasi

Bahkan obat-obatan berdampak pada tidur. Ada beberapa obat yang memengaruhi tidur, termasuk diuretik, antidepresan, kopi, yang meningkatkan sistem saraf simpatis dan membantu tertidur, dan

anestesi, yang menurunkan REM dan memudahkan tertidur.

e. Nutrisi

Kemampuan Anda untuk tertidur lebih cepat mungkin bergantung pada apakah kebutuhan nutrisi Anda terpenuhi. Karena triptofan merupakan asam amino yang diproduksi selama pencernaan protein, asupan protein yang tinggi dapat mempercepat siklus tidur.

f. Tekanan mental

Seseorang dapat mengalami gangguan jiwa akibat stres mental. Kondisi ini terjadi ketika orang dengan masalah kesehatan mental khawatir dan sulit tidur karenanya.

g. Obat-obatan

Bahkan obat-obatan berdampak pada tidur. Ada beberapa obat yang mengganggu tidur, termasuk diuretik, antidepresan, kafein, yang meningkatkan sistem saraf simpatik dan membantu tertidur, dan anestesi, yang mengurangi REM. Kurangi agar tetap terkendali dan membuatnya lebih mudah tertidur.

9. Aspek Aspek Kualitas tidur

Aspek-aspek kualitas tidur menurut Buysse (1989), adalah sebagai berikut:

- a. Kualitas Tidur Subjektif
- b. Latensi Tidur
- c. Gangguan Tidur
- d. Waktu Tidur

- e. Kebiasaan Tidur Yang Efektif
- f. Penggunaan Obat Tidur
- g. Disfungsi Waktu di Siang Hari

Ketujuh aspek di atas merupakan aspek-aspek atau komponen-komponen yang digunakan dalam menyusun PSQI (*The Pittsburgh Sleep Quality Index*).

B. Prestasi Belajar Saat Ujian

1. Definisi Prestasi Belajar

Hasil belajar adalah proses belajar pengalaman yang dimiliki siswa yang mengembangkan kapasitas mereka untuk pengetahuan, pemahaman, aplikasi, analisis, sintesis, dan evaluasi. Menurut Kamus Internasional Baru Webster, prestasi adalah: Makna yang kurang lebih dapat dicapai adalah tes standar yang mengukur kemampuan atau pengetahuan individu dalam satu atau lebih bidang pekerjaan atau studi. Hasil belajar Seseorang adalah hasil interaksi dari beberapa faktor yang mempengaruhi dirinya tersebut. Sumber penguatan belajar baik eksternal (nilai, pengakuan, apresiasi) dan internal (kegembiraan, eksplorasi situasional, interpretasi). Keberhasilan belajar adalah hasil kerja atau usaha belajar yang menunjukkan pentingnya nilai keterampilan yang diperoleh. Definisi di atas menunjukkan bahwa konsep kinerja akademik adalah hasil kinerja akademik mengenai kemampuan individu untuk mencapai kinerja akademik seperti yang ditunjukkan dalam nilai, transkrip atau tes sumatif. (*Achievement In Students for The Class Of 2019 Faculty Of, 2022*).

2. Aspek Aspek Prestasi Belajar

Pencapaian tujuan pembelajaran atau tujuan akademik mendukung fokus pada aspek ini.:

a. Kognitif

aktivitas intelektual, Kenali, Pahami, Terapkan, dan Evaluasi.

b. Afektif

bidang yang menitik beratkan pada sikap dan nilai yang meliputi indikator perilaku meliputi perasaan, minat, sikap, perasaan, dan nilai.

c. Psikomotor

Area yang berfokus pada kemampuan atau keterampilan perilaku setelah seseorang memiliki pengalaman belajar tertentu.

Syah Muhibbin (2015: 217) mengemukakan aspek-aspek hasil belajar sebagai berikut: yaitu:

a. Ranah cipta (kognitif)

Pengamatan, pembelajaran, pemahaman, penerapan/analisis, sintesis, dan penerapan.

b. Ranah rasa (afektif)

penerimaan, sambutan, apresiasi, internalisasi, karakterisasi.

c. Ranah karsa (psikomotor)

keterampilan bergerak dan bertindak, kecakapan ekspresi verbal dan non-verbal.

Berisi tindakan yang berfokus pada kemampuan juga. Berdasarkan pembahasan sebelumnya, dimungkinkan untuk menutup kesenjangan antara kognitif (pengamatan, memori, pemahaman, aplikasi, analisis, dan

sintesis) dan afektif (penerimaan, evaluasi, internalisasi, dan representasi) serta psikomotorik (motorik). dan perilaku) aspek kinerja pembelajaran. sampai pada kesimpulan bahwa). keterampilan komunikasi verbal dan non-verbal) diukur di median.

3. Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Hasil Prestasi Belajar

Menurut (Cárdenas López, 2012) faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar antara lain:

a. Faktor Internal Faktor internal

Ada faktor internal yang dapat mempengaruhi prestasi akademik. Faktor utama yang mempengaruhi prestasi akademik antara lain:

- 1) Kecerdasan/intelegensi
- 2) Bakat
- 3) Minat
- 4) Motivasi

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor yang dapat mempengaruhi prestasi akademik seseorang dan berasal dari luar orang tersebut..

Selain itu, ada faktor luar lainnya:

- 1) Keadaan lingkungan keluarga
- 2) Keadaan lingkungan sekolah
- 3) Keadaan lingkungan masyarakat

4. Faktor yang mempengaruhi keberhasilan ujian

Faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan ujian meliputi:

a. Memahami materi iman

Sangat penting untuk memahami konten sebelum mengikuti tes. Akan lebih mudah untuk menjawab soal-soal ujian jika Anda memahami materi dengan baik.

b. Pengalaman tes sebelumnya

Pengalaman ujian awal, seperti riwayat ujian yang gagal, dapat mengurangi rasa percaya diri Anda dalam ujian namun ini tidak menjamin bahwa Anda akan tampil buruk dalam ujian berikutnya.

c. Persiapan ujian

Tidak hanya perlu mempelajari dan memahami materi, tetapi juga untuk mendemonstrasikan apa yang telah Anda pelajari dan membuat keputusan yang benar selama tes dan penilaian. Daripada mengatur terlalu banyak hal yang harus dilakukan selama persiapan ujian, Anda dapat secara teratur menyisihkan waktu untuk berkonsentrasi pada ujian.

d. Pengalaman Ujian

Berlatih menjawab pertanyaan secara teratur adalah cara yang fantastis untuk menguji diri Anda dan meningkatkan pemahaman Anda.

e. Kemampuan untuk menjawab pertanyaan

Pemahaman yang lebih baik tentang pertanyaan akan membantu Anda memahami bagaimana mendapatkan jawaban, dan Anda akan dapat berlatih menjawab pertanyaan lebih sering daripada yang Anda lakukan untuk tes esai.

f. Perkiraan Durasi Waktu

Karena Anda mungkin memeriksa respons sebelumnya, menjawab pertanyaan dapat berdampak pada seberapa baik Anda mengerjakan tes. Waktu yang singkat membuat Anda cemas dan mudah tersinggung serta mencegah Anda menjawab pertanyaan..

g. Sikap dan Pendekatan

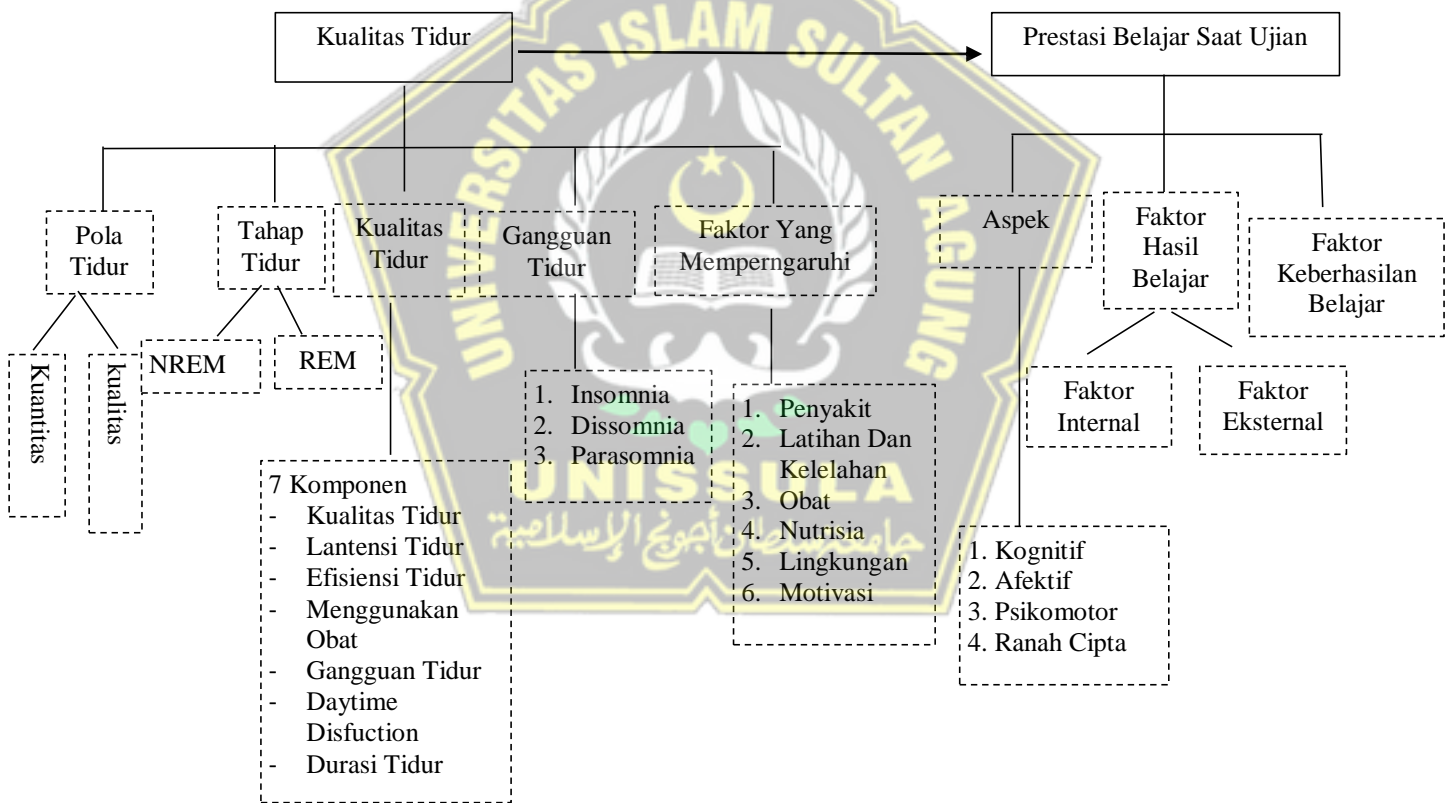
Pola pikir positif sangat penting saat menghadapi ujian. Mengkhawatirkan sesuatu akan memakan banyak energi, tetapi itu tidak akan membantu Anda lulus ujian..

C. Hubungan kualitas tidur dengan hasil belajar

Tidur merupakan proses fisiologis yang sangat penting bagi kehidupan. Kualitas berkaitan erat dengan kehidupan masyarakat, termasuk kesehatan mental dan fisik. Jumlah tidur yang Anda dapatkan juga penting karena mempengaruhi perhatian dan konsentrasi Anda. Efek kurang tidur pada suasana hati Anda mungkin termasuk kelelahan di siang hari, kelelahan, dan lupa. Hal ini pada akhirnya menjadi faktor utama dalam penurunan kinerja siswa, dan kita dapat menyimpulkan bahwa tidur memiliki dampak yang signifikan terhadap perhatian, energi, suasana hati, berat badan, persepsi, memori, keterampilan berpikir, dll. Temuan dari studi tentang durasi tidur dan fungsi optimal menunjukkan a hubungan antara pola tidur yang terganggu dan kinerja akademik. Hal ini karena studi menunjukkan bahwa siswa dengan IP tinggi tidur lebih lama dan tidur lebih awal dibandingkan dengan IP rendah (Wolfson et al., 1998). Berdasarkan hasil penelitian lain, waktu siswa pertama kali pergi tidur dan bangun sebelum tidur ditemukan lebih penting untuk

kinerja daripada waktu mereka tidur sendiri. Siswa dengan nilai bagus lebih cenderung mengubah waktu tidurnya lebih awal daripada siswa dengan nilai buruk. Di sisi lain, penelitian lain yang meneliti hubungan antara ritme sirkadian, jam sekolah, dan kesulitan mata pelajaran yang diuji menemukan bahwa, untuk mata pelajaran yang paling sulit, waktu optimal siswa sangat mempengaruhi keputusan tes. (Susanti et al., 2017)

D. Kerangka Teori



Keterangan :

: Ada hubungan

: Tidak Ada hubungan

Gambar 2.1. Kerangka Teori

E. Hipotesa

Berdasarkan uraian pada Kerangka teori maka Peneliti mencoba merumuskan hipotesis yang merupakan kesimpulan sementara dari penelitian ini yaitu :

Ha : Terdapat hubungan kualitas tidur dengan prestasi belajar siswa kelas SMA Islam Sultan agung 3 Kota Semarang

Ho : Tidak terdapat hubungan kualitas tidur dengan prestasi belajar siswa kelas SMA Islam Sultan agung 3 Kota Semarang



BAB III

METHODOLOGI PENELITIAN

A. Kerangka Konsep

Kerangka penelitian konseptual adalah seperangkat hubungan antara konsep-konsep yang dapat diamati atau diukur selama penelitian, dan kerangka penelitian konseptual terdiri dari variabel-variabel yang saling berhubungan. Anda akan menerima hasil analisis penelitian Anda menggunakan Kerangka Konseptual. (Notoadmodjo, 2010).



Gambar 3.1. Kerangka Konsep

B. Variable Penelitian

Variabel penelitian adalah karakteristik, nilai aset, atau nilai seseorang, benda, atau aktivitas yang sedang dipelajari dan merupakan kesimpulan yang ditarik oleh seorang peneliti. (Sugino, 2019). Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel bebas dan variabel terikat.

1. Variabel bebas

Variabel yang mempengaruhi dalam variabel dependen (SUGIONO, 2019) Variabel bebas yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitas tidur.

2. Variabel terikat

Seringkali, variabel dependen disebut sebagai variabel input, kriteria, dan hasil. Ini sering disebut sebagai variabel dependen dalam bahasa Indonesia. Sebuah variabel dependen adalah salah satu yang dipengaruhi oleh variabel independen atau yang disimpulkan dari mereka. Hasil belajar merupakan variabel terikat yang digunakan dalam penelitian ini.

C. Jenis Dan Desain Penelitian

Strategi pengumpulan, pengolahan, dan analisis data secara sistematis dan terbuka untuk melakukan dan menyelesaikan penelitian yang efektif. Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif korelasional. Hubungan antar variabel yang diteliti ditemukan dalam penelitian ini, baik variabel bebas maupun variabel terikat. Jenis penelitian ini menggunakan "desain cross-sectional", yaitu penelitian yang menyelidiki variabel, faktor risiko yang mempengaruhinya, dan variabel yang dipengaruhi olehnya (Notoatmodjo, 2010).

D. Populasi Dan Sample

1. Populasi

Studi penelitian dengan jumlah mata pelajaran yang banyak dan memiliki karakteristik tertentu (Wahyuni, 2011). Hanya siswa dari SMA

Islam Sultan Agung 3 Semarang yang menjadi populasi penelitian, yang berjumlah 93 siswa secara keseluruhan...

2. Sampel

Pengambilan sampel berarti memilih sejumlah item yang cukup dari suatu koleksi untuk memeriksa sampel dan memahami sifat-sifatnya sehingga sifat dan karakteristik tersebut dapat digeneralisasikan ke item dalam koleksi. Prosedur pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan seluruh sampel yaitu seluruh responden. Sebanyak 93 siswa dalam sampel.

3. Sampling

Metode pengambilan sampel adalah metode pengambilan sampel. Ada beberapa pola untuk memutuskan pola mana yang akan digunakan. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sampel utuh.

E. Lokasi Dan Waktu Penelitian

1. Lokasi

Lokasi dalam penelitian ini di SMA Islam Sutan Agung 3 Semarang.

2. Waktu

Waktu diadakan penelitian ini diadakan pada tanggal 18 bulan januari tahun 2023 pukul 10.00 wib sampai pukul 14.00 WIB.

F. Definisi Oprasional

Definisi operasional variabel adalah seperangkat instruksi lengkap untuk mengamati dan mengukur variabel atau konsep untuk memverifikasi kelengkapan. (dalam Sugiarto, 2016).

Tabel 3.1. Definisi Oprasional

Variable	Definisi Oprasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
Kualitas Tidur	Kualitas tidur siswa dilihat dari berapa lama tidurnya dan apakah adanya gangguan Tidur	Kuisisioner	Kualitas tidur yang baik atau buruk dinilai dengan Score PSQI dengan total soal 21 maka jika dikategorikan sebagai berikut : Apabila nilai kualitas tidur < 7 maka kualitas tidurnya baik, jika 7-14 maka kualitas tidurnya cukup apabila kualitas tidurnya > 14 maka kualitas tidurnya buruk.	Ordinal
Prestasi Belajar	Prestasi belajar yang dilihat dari nilai rapot semester genap dan ganjil	Indeks Prestasi Genap dan ganjil	Rata – rata Raport semester genap dan ganjil	Ordinal

G. Instrumen / Alat Pengumpulan Data

Menemukan kebenaran tentang suatu masalah melalui metodologi ilmiah pada dasarnya adalah suatu proses penyelidikan. Pengumpulan data merupakan langkah penerapan metode ilmiah. Penggunaan instrumen sangat penting dalam penelitian saat mengumpulkan sampel data. Karena instrumen adalah alat ukur, mereka memberikan informasi tentang subjek penyelidikan. (Safir, 2007). Menurut Sugino (2013), peralatan penelitian adalah peralatan untuk mengukur fenomena alam dan sosial yang diamati. Alat penelitian pilihan studi ini adalah Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Informasi

tentang pola tidur siswa disediakan. Indeks Kualitas Tidur Pittsburgh adalah instrumen yang digunakan dalam penelitian ini (PSQI). PSQI terdiri dari 21 pertanyaan yang dilaporkan sendiri dan 21 item yang dilaporkan sendiri. Itu mencakup beberapa faktor yang terkait dengan kualitas tidur, seperti durasi tidur yang diantisipasi, latensi, berat badan, dan tidur yang dinilai secara khusus. Tentukan derajat cacat perkembangan. PSQI sendiri telah divalidasi oleh University of Pittsburgh dengan sensitivitas 89,6% dan spesifisitas 86,5%. Reliabilitas bank soal selanjutnya dinilai dengan menggunakan nilai alpha Cronbach sebesar 0,83.

H. Metode Pengumpulan Data

Metode atau teknik pengumpulan data dapat dicapai melalui wawancara, angket, dan kombinasi keduanya. Penelitian ini menggunakan metode survey (kuesioner) yang terdiri dari 23 pertanyaan atau pertanyaan.

I. Rencana Analisis / Pengolahan Data

Proses menemukan data, mengumpulkan data dari wawancara, rekaman lapangan, dan dokumen, mengklasifikasikan dan membagi data tersebut menjadi unit-unit, dan mengidentifikasi pola dari mana data dipilih dikenal sebagai analisis data. Proses memahami apa yang penting, apa yang perlu dipelajari, dan menarik kesimpulan yang masuk akal bagi Anda dan orang lain.

1. Pengolahan Data

Metode pengolahan data menguraikan tata cara pengolahan dan analisis data sesuai dengan pendekatan yang dipilih. Langkah demi langkah didalamnya: cek data (*editing*), *coding*, *processing*, *cleaning*.

a. *Editing*

Editing adalah tindakan untuk memeriksa dan memperbaiki isi kuesioner (kelengkapan, keterbacaan, jawaban yang tepat dan konsisten atas pertanyaan).

b. *Coding*

Coding adalah konversi data tekstual atau abjad menjadi data numerik atau angka.

c. *Processing*

Processing Data yang dimasukkan ke dalam program komputer SPSS setelah diubah dari jawaban masing-masing responden ke dalam bentuk kode.

d. *Cleaning*

Cleaning Kegiatan pembersihan data untuk potensi kesalahan

2. Analisa Data

Data diperiksa, dikelompokkan, dan disortir selama analisis data untuk mengidentifikasi informasi yang paling relevan untuk diselidiki lebih lanjut. Menurut Bogdan dan Taylor, analisis data adalah proses memformalkan proses menemukan tema dan mengembangkan ide untuk rekomendasi data dan mencoba membantu tema dan ide tersebut.

a. Analisa Univariat

Analisis univariat adalah teknik analisis data secara independen dari satu variabel, dimana setiap variabel dianalisis tanpa mengaitkannya dengan variabel lain. Dalam hal ini analisa univariat meliputi variable bebas (kualitas tidur) dan variable terikat (Prestasi belajar saat ujian)

b. Analisa Bivariat

Analisis bivariat dapat digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel bebas dan terikat. Memverifikasi data yang diperoleh diperlukan untuk analisis. Uji Spearman merupakan metode analisis yang digunakan dalam penelitian ini.

J. Etika Penelitian

Penelitian ini dilakukan atas persetujuan Dewan Etik dan izin Rumah Cemara untuk melakukan penelitian dengan memperhatikan prinsip-prinsip dasar etika penelitian, termasuk lima hak peserta penelitian.(Polit & Beck dalam Kurniawan, 2015) lima hak tersebut adalah

1. *Autonomy* (Kebebasan)

Dimana responden memiliki hak untuk memutuskan menjadi responden atau tidak, jika peneliti gagal menggunakan hak responden tetapi tetap menghormatinya, atau ketika responden tiba-tiba berhenti di tengah penelitian.

2. *Confidentiality* (Kerahasiaan)

Ini memastikan bahwa peneliti menetapkan data informasi responden hanya dengan tujuan penelitian, responden tidak diwajibkan

untuk menulis nama atau inisialnya di lembar kuesioner, serta peneliti tidak diperbolehkan mengusik urusan pribadinya.

3. *Nonmaleficience* (Tidak Merugikan)

Ini berarti bahwa survei ini tidak akan menyebabkan kerugian fisik atau psikologis atau cedera terhadap responden.

4. *Veracity* (Kejujuran)

Menurut responden saat mengisi kuesioner.

5. *Beneficience* (Menguntungkan)

Hasil penelitian ini bisa menginformasikan pembahasan akan hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar dan juga dapat menginformasikan kepada institusi pendidikan maupun mahasiswa.



BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Pengantar Bab

Lokasi penelitian ini adalah kelas XI IPA IPS SMA Islam Sultan Agung 3 Semarang. Survei dilakukan melalui kuesioner dari Desember 2022 hingga Januari 2023. Karena menggunakan total sampling dalam penelitian ini, tidak kurang dari 93 responden berhasil menguji hipotesis penelitian, yang merupakan jumlah tersebut sudah memenuhi jumlah minimum yang diharapkan. Penelitian ini dilakukan di Kelas IX IPA IPS SMA Islam Sultan Agung 3 Semarang untuk mengetahui ada tidaknya hubungan kualitas tidur dengan prestasi belajar.

B. Karakteristik Responden

Karakteristik responden dijelaskan mengenai subyek yang sedang diteliti. Karakteristik dari penelitian ini meliputi usia, jenis kelamin. Berikut adalah penjelasan dari masing masing karakteristik dari responden dengan tabel dibawah ini :

1. Usia

Tabel 4.1. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia .

Usia	Frekuensi	Presentase
16	4	4,3%
17	86	92,5%
18	3	3,2%
Total	93	100%

Berdasarkan Table 4.1 dinyatakan bahwa responden terdiri dari usia 16 tahun dengan 4 responden (4,3%) , usia 17 tahun dengan responden 86 (92,5%), usia 18 tahun dengan responden 3 (3,2%) dan jumlah terbanyak pada usia 17 tahun dengan 86 responden (92,5%)

2. Jenis kelamin

Tabel 4.2. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis kelamin	Frekuensi	Presentasi
Laki-laki	35	37,6%
Perempuan	58	62,4%
Total	93	100%

Berdasarkan table 4.2 dinyatakan bahwa responden terbanyak pada jenis kelamin perempuan dengan 58 responden (62,5%) sedangkan jenis kelamin laki-laki 35 responden (37,6%).

C. Analisis Univariat

1. Kualitas tidur

Peringkat kualitas tidur dibagi menjadi tujuh kategori: kualitas tidur subjektif, latensi tidur (sulit tertidur), durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur malam hari, penggunaan obat tidur, dan gangguan aktivitas setelah bangun tidur.

Tabel 4. 3. Distribusi frekuensi gambaran kualitas tidur responden (N=93)

Kualitas Tidur	Frekuensi	Presentase (%)
Baik	2	2,2%
Cukup	29	31,2%
Buruk	62	66,7%
Total	93	100%

Berdasarkan tabel 4.3 diperoleh hasil pada kualitas tidur dengan yang mengalami kualitas tidur baik sebanyak responden 2 (2,2%), yang

mengalami kualitas tidur cukup sebanyak 29 responden (31,2%) sedangkan yang mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 62 responden (66,7%).

2. Prestasi belajar

Tabel 4. 4. Distribusi frekuensi prestasi belajar responden (N=93)

Presentasi belajar	frekuensi	presentase
Meningkat	7	7,5 %
Cukup	29	31,2
Menurun	57	61,3%
Total	93	100%

Berdasarkan tabel 4.4 diperoleh hasil pada prestasi belajar dengan yang mengalami prestasi belajar meningkat sebanyak responden 7 (7,5%), yang mengalami prestasi belajar cukup sebanyak 29 (31,2) sedangkan yang mengalami prestasi belajar menurun sebanyak 57 responden (61,3%).

D. Analisa Bivariat

1. Uji spearman

Tabel 4. 5. Hubungan kualitas tidur dengan prestasi belajar

		Prestasi Belajar			total	R	p
		Menurun	Cukup	meningkat			
Kualitas Tidur	Buruk	1	0	1	2	0,606	0,000
	Cukup	0	26	3	29		
	Baik	6	3	53	62		
	Total	7	29	57	93		

Berdasarkan table 4.4 diperoleh nilai p value. Hasilnya, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur pengguna dengan hasil belajarnya.

Koefisien 0,606 menunjukkan kekuatan atau kedekatan hubungan antara efisiensi tidur dan keberhasilan akademik. Hal ini menunjukkan bahwa kuantitas dan kualitas tidur serta tingkat atau kedekatan hasil belajar sudah memadai..

Jika dilihat arah hubungan antar variabel berdasarkan nilai koefisien tersebut diatas adalah positif dan hubungan kedua variabel searah.

Temuan penelitian ini yang memiliki p-value 0,000 dan koefisien korelasi 0,66 mendukung kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara hasil belajar dengan kualitas tidur.



BAB V

PEMBAHASAN

A. Gambaran umum hasil penelitian

Peneliti membahas temuan penelitian yang berjudul “Hubungan Kualitas Tidur dengan prestasi belajar Siswa di SMA Islam Sultan Agung 3 Semarang sebagai pengantar bab ini. Dalam hasil yang tercantum, ia menjelaskan karakteristik masing-masing responden menurut umur dan jenis kelamin. 93 responden di SMA Islam Sultan Agung 3 Semarang.

B. Interpretasi hasil dan diskusi hasil

1. Karakteristik Responden

a. Usia

Usia rata-rata responden yang berusia 16 hingga 18 tahun dianggap masih berada di pertengahan masa remaja. Persentase tertinggi responden, 86 (92%) berusia 17 tahun. Tahap kehidupan remaja adalah periode antara masa kanak-kanak dan dewasa. Waspada perubahan biologis, psikologis, lingkungan, sosial, dan hukum pada awal dan akhir pubertas. Ada tiga tahap pubertas dalam hal perkembangan. Yaitu, pubertas dini (Usia 10-13), pubertas tengah (Usia 14-16), dan pubertas akhir (Usia 17-21). (Aulyanti, 2018).

Untuk mengidentifikasi gangguan kognitif sejak dini, sangat penting untuk menilai setiap tahap perkembangan kognitif. Seiring

bertambahnya usia remaja, kemampuan kognitif mereka meningkat. (Aulyanti, 2018)

Dari hasil penelitian didapatkan 93 jumlah responden terdiri umur 16 tahun dengan responden 4 (4,3 %) , umur 17 tahun dengan responden 86 (92,5 %) sedangkan usia 18 tahun dengan responden 3 (3,2%) .

b. Jenis Kelamin

Survei mengungkapkan bahwa ada lebih banyak wanita. dengan 58 siswa (62,4%) dan siswa laki – laki 35 siswa (37,6%). Hal ini menunjukkan bahwa minat perempuan dikelas IX IPA IPS jauh lebih besar dibandingkan laki-laki. Akibatnya hasil review menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas IX IPA IPS SMA Islam Sultan Agung 3 Semarang adalah perempuan.

c. Kualitas Tidur

Temuan penelitian ini, yang melibatkan 93 responden, didasarkan pada tanggapan terhadap semua kuesioner kualitas tidur. 29 siswa (31%) melaporkan memiliki Kualitas tidur yang buruk dibandingkan dengan 62 siswa yang melaporkan memiliki tidur yang buruk (66%). Aktivitas sosial dapat mengganggu kualitas tidur Anda..

Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa seseorang yang berusia awal 20-an Itu mewakili puncak aktivitas sosial. Selain faktor sosial, akses internet, elektronik kamar tidur seperti televisi, gadget,

dan komputer semuanya termasuk dalam kategori faktor elektronik dan komputer memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan tidur seseorang (Syamsuedin, 2015). Hal ini berdasarkan survei yang dilakukan Bahululu, yang mengungkapkan bahwa 29 (21,8%) responden di sekolah profesi melaporkan mengalami gangguan tidur akibat tekanan untuk menyelesaikan tugas sekolah. (Bahrul, 2011).

Berbagai tugas dan Segala hal lain yang menyebabkan seseorang berpikir terus-menerus dapat menyebabkan kecemasan diri seseorang. Anda menjadi lemah, mengantuk, dan lamban. Selain itu, dimungkinkan untuk mengganggu tidur seseorang, menyebabkan kurang tidur, dan merusak kualitas tidurnya. Saya tidak mengeluh. Sebaliknya, 89 siswa (95,7%) mengeluh sulit tidur di malam hari. Banyak orang mengeluhkan masalah tidur, seperti terbangun di tengah malam atau dini hari. Kita dapat menyimpulkan dari uraian sebelumnya bahwa hampir semua orang yang disurvei memiliki kualitas tidur yang buruk..

d. Prestasi Belajar

Prestasi belajar dalam penelitian ini dihitung dengan menggunakan rata-rata pekerjaan rumah dari semester berturut-turut. Sebagai hasil dari analisis univariat kinerja akademik siswa, 7 siswa (7,5%) melihat peningkatan nilai mereka, sementara 29 siswa (31,2) melihat penurunan 57 (61,3%) cukup.

Pemrosesan data dilakukan setelah ditetapkan bahwa, selain kualitas tidur, tidak ada faktor lain—seperti penyakit dan stres—yang akan mengganggu prestasi akademik. Penjelasan tersebut mengarah pada kesimpulan Lebih dari setengah dari mereka yang disurvei melihat penurunan prestasi akademik mereka bila dibandingkan dengan mereka yang melihat peningkatan prestasi akademik.

Dalam interpretasi Al, Mishbah mengklarifikasi. Nilai untuk kelompok ini naik sebanding dengan seberapa baik mereka melakukannya dan seberapa banyak pengetahuan yang mereka miliki.” (Shihab, M. Quraish, 2009).

2. Analisa Bivariat

Temuan penelitian menunjukkan hubungan antara kedua variabel untuk nilai p kurang dari 0,05. Sedangkan hasil analisis bivariat dengan uji Spearman yang dilakukan pada penelitian ini kurang dari 0,05 pada $p = 0,000$ sehingga H_0 dapat dihitug dan H_a diterima. Dari sini kita dapat menyimpulkan bahwa ada hubungan antara tidur yang nyenyak dan kesuksesan akademik..

Hal ini berbeda dengan penelitian Catur Masyeni (2010) yang menemukan adanya hubungan konsentrasi siswa dengan kualitas tidur dengan $p = 0,004$. Dia juga tidak setuju dengan pandangan Prasadja (2009). Dengan kata lain, kinerja mental seseorang mungkin terhambat

oleh kualitas tidur yang buruk, namun kinerja mereka di masa dewasa awal masih bisa menjadi yang terbaik..

Temuan ini menunjukkan bahwa ada keterkaitan antara siswa di tiga Madrasah Ibtidaiyah Sultan Agung Semarang dengan prestasi akademik mereka.

Kesimpulan ini didukung oleh penelitian ilmu sosial yang melihat hubungan antara performa siswa dengan kualitas tidur dengan nilai $p = 0,04$. Kualitas tidur yang buruk berdampak buruk pada kemampuan seseorang untuk berpikir jernih, seperti yang ditemukan Prasaja (2009).

gg (Prasaja, 2009).

kelompok belajar, pilihan kelompok belajar, tempat tinggal, metode belajar, hubungan siswa dengan teman dan keluarganya, serta dorongan untuk belajar, semuanya memiliki pengaruh yang signifikan pada kualitas belajar mereka. Selain Faktor motivasi dan strategi instruksional, serta kesiapan pembelajar, kesadaran diri, dan lingkungan belajar, semuanya memiliki dampak yang signifikan terhadap kinerja siswa. Peneliti berpikir bahwa karena aktivitas mereka, siswa cenderung sulit tidur. Umumnya Siswa yang memiliki jadwal sekolah yang cukup padat. Hari sekolah berlangsung dari pagi hingga sore hari. Tugas hari berikutnya diberikan, dan diselesaikan selama istirahat malam. Namun, beberapa siswa mengakui bahwa penggunaan malam mereka untuk kegiatan rekreasi, berkumpul dengan teman, menonton televisi, dan menggunakan ponsel dan laptop dapat mengganggu kemampuan tidur

mereka. Studi telah menunjukkan korelasi antara kinerja siswa dan kualitas tidur, yang menunjukkan bahwa siswa mungkin memiliki kontrol atas kinerja mereka di SMA Islam. Agung 3 Semarang

Survei dilakukan di Kelas IX SMA Islam Sultan Agung 3 Semarang dan terdiri dari dua kelas IPA dan dua kelas IPS.

Peneliti tidak mengamati responden dalam penelitian ini, jadi kami tidak tahu apakah pertanyaan yang mereka isi sesuai dengan pengalaman mereka.

C. Keterbatasan Penelitian

peneliti menyadari bahwa ada batasan tentang bagaimana mereka dapat melakukan penelitian mereka. Ini menyiratkan bahwa peneliti tidak memiliki kendali atas variabel lain. Satu-satunya hal yang peneliti lihat adalah apakah ada hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar siswa SMA Islam Sultan Agung 3 Semarang dan responden tidak memahami pertanyaan survei.

D. Implikasi

Implikasi pendidikan dari penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber bagi siswa untuk mengelola waktu luang mereka, meningkatkan kesadaran fisik mereka, dan menjadi lebih terlibat dalam proses pembelajaran.

Fakta-fakta yang ditemukan sebagai hasil temuan penelitian dapat dijadikan bahan bacaan sekaligus sumber penemuan ilmiah selanjutnya.

Temuan penelitian ini berimplikasi pada penelitian selanjutnya karena kuesioner dapat digunakan untuk mengukur hasil belajar dan kualitas tidur selain melakukan observasi untuk mendapatkan hasil yang lebih tepat lagi.



BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Temuan dan kesimpulan penelitian yang dilakukan pada bulan Januari 2023 di SMA Islam Sultan Agung 3 Semarang adalah sebagai berikut:

1. Karakteristik jenis kelamin responden, kebanyakan perempuan, dengan usia rata-rata 17 tahun.
2. Kualitas tidur pada siswa SMA Islam Sultan Agung 3 Semarang memiliki kualitas tidur buruk maka dari itu sangat berpengaruh terhadap prestasi belajarnya.
3. Terdapat hubungan kualitas tidur dengan prestasi belajar SMA Islam Sultan Agung 3 Semarang.

B. Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mempromosikan pengetahuan dan pemahaman dalam lingkungan pendidikan dan untuk menginformasikan penelitian selanjutnya tentang hubungan antara kualitas tidur dan kinerja siswa SMA Islam Sultan Agung 3 Semarang.

2. Bagi Masyarakat

Temuan penelitian ini harus menjadi landasan untuk memahami pengetahuan dan informasi masyarakat.

3. Bagi Peneliti

- a. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian tambahan tentang kualitas tidur, disarankan untuk melakukan observasi dengan menggunakan prosedur tidur, membandingkan tidur yang biasa dilakukan dengan tidur yang mengikuti ajaran Nabi, dan menilai pengaruhnya terhadap kualitas tidur..
- b. Bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian tentang hasil belajar siswa, disarankan untuk meneliti faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa di SMA Islam Sultan Agung 3 Semarang.



DAFTAR PUSTAKA

- ACHIEVEMENT IN STUDENTS FOR THE CLASS OF 2019 FACULTY OF.* (2022).
- Aulyanti. (2018). Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Akademi Keperawatan Pemerintah Provinsi Kalimantan Timur Samarinda. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, 1(1), 51–71.
- Cárdenas López, A. C. (2012). No Title العربية اللغة تدريس طرق. *ЭКОНОМИКА Региона*, 10(9), 32. <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/5224/1/UPS-QT03885.pdf>
- Faizi, M. F., DIRSECIU, P., Robinson, J. R., DIRSECIU, P., Freund, H., Bergbau-, V. B. B., DIRSECIU, P., Aqüicultura, P. D. E. P. E. M., Donalek, J. G., Soldwisch, S., Coesão, E. D. E., Moreira, M. A., Fernandes, R. F., Federal, U., Catarina, D. S. E. S., Gerais, D., Silva, S. da, Learning, B. T., Baxto, W., ... Jose Perona, J. (2017). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title. *مجلة البيئة للدراسات اسيوط* (1), 43. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Fitri, A. A. (2018). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Kejadian Hipertensi. *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Hipertensi*, 1–67.
- Liswanti, R., Saputra, O., Sari, M. I., Zafirah, N. H., Kedokteran, B. P., Kedokteran, F., Lampung, U., Obstetri, B., Kedokteran, F., Lampung, U., Studi, P., Dokter, P., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2019). Hubungan Antara Kualitas Tidur Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung The Relationship Between Sleep Quality and Academic Performance of Medical School Students Universitas Lampung. *J Agromedicine*, 6(1), 68–71.
- Nilifda, H., Nadjmir, N., & Hardisman, H. (2016). Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 FK Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(1), 243–249. <https://doi.org/10.25077/jka.v5i1.477>
- Notoadmodjo. (2010). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title. *Syria Studies*, 7(1), 37–72. https://www.researchgate.net/publication/269107473_What_is_governance/link/548173090cf22525dcb61443/download%0Ahttp://www.econ.upf.edu/~reynal/Civil_wars_12December2010.pdf%0Ahttps://think-asia.org/handle/11540/8282%0Ahttps://www.jstor.org/stable/41857625

Putri, A. Y. (2018). Hubungan Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Universitas Islam Negeri Suanan Ampel*, 1–73.

Susanti, H. D., Arfamaini, R., Sylvia, M., Vianne, A., D, Y. H., D, H. L., Muslimah, M. muslimah, Saletti-cuesta, L., Abraham, C., Sheeran, P., Adiyoso, W., Wilopo, W., Brossard, D., Wood, W., Cialdini, R., Groves, R. M., Chan, D. K. C., Zhang, C. Q., Josefsson, K. W., ... Aryanta, I. R. (2017). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title. *Jurnal Keperawatan. Universitas Muhammadiyah Malang*, 4(1), 724–732.
<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/en/mdl-20203177951%0Ahttp://dx.doi.org/10.1038/s41562-020-0887-9%0Ahttp://dx.doi.org/10.1038/s41562-020-0884-z%0Ahttps://doi.org/10.1080/13669877.2020.1758193%0Ahttp://serisc.org/journals/index.php/IJAST/article>

