

ABSTRACT

Rofiah, Nailatur. 2017. *Students' Perception on the Impacts of Sleeping Habit toward Academic Achievement*.

English Education Program, College of Languages, Sultan Agung Islamic University. Advisor: Kurniawan Yudhi Nugroho, S.Pd., M.Pd.

The purpose of this study was to find out and describe students' perception about the impact of their sleeping habit to their academic achievement. The research design was descriptive quantitative design. The sample group consisted of 106 university students in a private university in capital city of Central Java, Indonesia. The instrument of this study was semi-open questionnaire. The quantitative data came from the *Likert Scale* on questionnaire and also supported by the reason on it. The data was tabulated by descriptive analysis on SPSS program v.23.0. The research findings was most of the students' agree to the statements that sleeping habit impact to their academic achievement. It showed on the descriptive statistic from item 1 to 10, most of students chose *Likert scale 4* which means they agree to the statement. Also there were some students who did not agree to the statement. Therefore, based on their perception, a good sleeping habit influenced the students focus to more understand the lessons, think critically, and help more participate actively in class. Therefore, a good sleeping habit has a good impact to their academic achievement. For the students who had opposite opinion stated that academic achievement depended on student's ability and their willingness to learn the lessons.

Keywords: Sleeping Habit, Academic Achievement, Students' Perception

INTISARI

Rofiah, Nailatur. 2017. *Students' Perception on the Impacts of Sleeping Habit toward Academic Achievement*.

Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris, Fakultas Bahasa, Universitas Islam Sultan Agung. Pembimbing: Kurniawan Yudhi Nugroho, S.Pd., M.Pd.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui persepsi mahasiswa mengenai pengaruh pola tidur terhadap capaian akademik. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini adalah 106 mahasiswa di sebuah universitas swasta di ibu kota Jawa Tengah, Indonesia. Instrumen yang digunakan adalah semi-open kuesioner. Data penelitian berasal dari *Likert Scale* pada kuesioner dan didukung oleh alasan yang tertera pada kuesioner tersebut. Pengolahan data menggunakan program SPSS v.23.0 analisis deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa setuju dengan pernyataan bahwa pola tidur memiliki pengaruh terhadap capaian akademik. Hal tersebut ditunjukkan pada deskriptif statistik dari item kuesioner 1 sampai 10, sebagian besar mahasiswa memilih *Likert scale* 4 yang berarti mereka setuju dengan pernyataan tersebut, dan tentu ada pula mereka yang kurang sependapat dengan pernyataan tersebut. Berdasarkan persepsi mahasiswa tersebut, pola tidur yang baik berpengaruh ke tingkat fokus mereka untuk memahami mata kuliah, berpikir kritis, dan membantu berpartisipasi secara aktif dikelas. Maka dari itu, pola tidur yang baik berpengaruh ke capaian akademik mahasiswa. Sebaliknya, bagi mereka yang menunjukkan pendapat yang berbeda, bahwa capaian akademik bergantung pada kemampuan masing-masing dan kemauan mereka untuk belajar.

Kata Kunci: Pola Tidur, Capaian Akademik, Persepsi Mahasiswa