

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN PRESTASI BELAJAR PADA REMAJA : *SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW*

Rona Sari NST^{1*}, Deswinda², Fitri Dyna³, Afrida Sriyani. H⁴

Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Keperawatan, Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru^{1,2,3,4}

*Corresponding Author : deswinda@payungnegeri.ac.id

ABSTRAK

Kualitas tidur berperan penting dalam menunjang kesiapan biologis dan psikologis remaja untuk mengikuti proses pembelajaran. Pada masa ini, perubahan ritme biologis, tuntutan akademik, serta intensitas penggunaan media digital berpotensi memengaruhi pola tidur, yang selanjutnya berdampak pada kemampuan kognitif dan capaian belajar. Meskipun sejumlah penelitian telah mengkaji keterkaitan antara tidur dan prestasi akademik, hasil yang dilaporkan masih menunjukkan variasi temuan antar studi, sehingga diperlukan penelaahan secara terintegrasi. Penelitian ini bertujuan untuk menyusun sintesis bukti ilmiah mengenai hubungan antara kualitas tidur dan prestasi belajar pada remaja. Metode yang digunakan adalah *systematic literature review* berdasarkan pedoman PRISMA dengan melakukan proses identifikasi, seleksi, dan evaluasi kritis terhadap sepuluh artikel penelitian yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa kualitas tidur berhubungan dengan capaian akademik remaja, baik melalui pengaruh langsung maupun melalui keterlibatan fungsi kognitif dan konsentrasi belajar sebagai jalur tidak langsung. Remaja yang memiliki kualitas tidur dan durasi tidur yang lebih memadai cenderung menunjukkan performa akademik yang lebih baik. Sebaliknya, gangguan tidur, tingginya tekanan akademik, serta penggunaan media digital yang berlebihan dilaporkan berkaitan dengan penurunan hasil belajar. Temuan ini menegaskan bahwa kualitas tidur merupakan aspek penting yang perlu dipertimbangkan dalam strategi peningkatan keberhasilan belajar pada kelompok remaja.

Kata kunci : kualitas tidur, prestasi belajar, remaja

ABSTRACT

Sleep quality plays an important role in supporting the biological and psychological readiness of adolescents to engage in learning activities. During this developmental period, changes in biological rhythms, increasing academic demands, and intensive use of digital media may affect sleep patterns, which in turn influence cognitive functioning and academic outcomes. Although numerous studies have examined the association between sleep and academic performance, the reported findings remain inconsistent across different contexts, indicating the need for an integrated and systematic synthesis of existing evidence. This study aimed to synthesize scientific evidence regarding the relationship between sleep quality and academic achievement among adolescents. A systematic literature review was conducted in accordance with the PRISMA guidelines, involving the processes of identification, selection, and critical appraisal of ten relevant research articles. The results indicate that sleep quality is associated with adolescents' academic performance, both through direct effects and indirectly through cognitive functioning and learning concentration. Adolescents with better sleep quality and more adequate sleep duration tend to demonstrate higher academic performance. In contrast, sleep disturbances, elevated academic pressure, and excessive digital media use are reported to be associated with poorer learning outcomes. Overall, sleep quality represents an important factor that should be considered in strategies aimed at improving academic success among adolescents.

Keywords : *sleep quality, academic achievement, adolescents*

PENDAHULUAN

Tidur adalah suatu kebutuhan fisik yang memiliki peranan penting dalam menjaga keseimbangan fungsi biologis dan mental remaja. Dalam tahap perkembangan ini, individu mengalami perubahan dalam hormon dan sistem saraf yang memengaruhi pola serta kebutuhan

tidur mereka (Kohyama, 2021). Tidur tidak hanya berfungsi sebagai cara untuk memulihkan energi, tetapi juga membantu memperbaiki fungsi kognitif, termasuk dalam proses penguatan memori dan peningkatan pembelajaran (Bacaro et al., 2023). Oleh sebab itu, kualitas tidur menjadi faktor kunci yang dapat mempengaruhi kesiapan dan kemampuan siswa dalam mengikuti proses belajar di sekolah. Berbagai penelitian telah mengkaji keterkaitan antara kualitas tidur dan hasil akademik siswa. Jalali et al. (2020) melaporkan bahwa banyak mahasiswa mengalami gangguan tidur, tetapi tidak ditemukan perbedaan signifikan terhadap hasil akademik. Sebaliknya Jalilolghadr et al. (2021). Mereka menunjukkan bahwa kualitas dan durasi tidur berpengaruh signifikan terhadap kinerja akademik remaja. Temuan ini sejalan dengan Zhang et al. (2024) yang mengidentifikasi hubungan antara durasi tidur dan prestasi akademik. Wang et al. (2025) mengemukakan bahwa hubungan antara durasi tidur dan performa akademik membentuk pola nonlinier, di mana capaian belajar cenderung menurun apabila waktu tidur berada di luar rentang yang dianggap ideal. Dengan demikian, keberhasilan belajar tidak hanya dipengaruhi oleh lamanya tidur, tetapi juga oleh keseimbangan antara kuantitas dan kualitas tidur.

Kualitas tidur juga memiliki keterkaitan erat dengan fungsi kognitif dan kemampuan konsentrasi siswa. Fungsi kognitif yang optimal menjadi landasan utama dalam proses pembelajaran (Fachlefi & Rambe, 2021). Ketika kualitas tidur menurun, kemampuan mempertahankan perhatian dan fokus belajar cenderung ikut terganggu. Febriani et al. (2025) melaporkan bahwa siswa dengan kondisi tidur yang lebih baik cenderung menunjukkan tingkat konsentrasi yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa yang mengalami gangguan tidur. Hasil tersebut diperkuat oleh Bangkut et al. (2025) bahkan menemukan korelasi positif yang kuat antara kualitas tidur dan kemampuan konsentrasi. Temuan serupa dikemukakan oleh Rivani et al. (2023) serta Sinabutar dan Pratiwi (2021), yang menunjukkan bahwa kualitas tidur berkontribusi terhadap kemampuan siswa dalam menjaga fokus selama proses pembelajaran. Implikasi dari menurunnya konsentrasi dipicu oleh gangguan tidur berpotensi memengaruhi capaian belajar siswa secara lebih luas. Istiqomah et al. (2023) melaporkan bahwa kualitas tidur berkaitan dengan prestasi belajar pada siswa sekolah menengah atas, ini selaras dengan Nugraheni (2023) serta Aritonang dan Simanjuntak (2022) yang menunjukkan bahwa kualitas tidur yang baik berkaitan dengan capaian akademik. Perubahan pola tidur selama pandemi COVID-19 juga dilaporkan berdampak pada performa akademik siswa (Sonda et al., 2021). Kualitas tidur remaja sendiri dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti penggunaan gadget berlebihan (Sari & Fitri, 2021), intensitas penggunaan media digital (Zhao et al., 2023), waktu mulai sekolah yang lebih awal (Health, 2020), serta tekanan akademik (Caglar, 2024; Rahmadani et al., 2023).

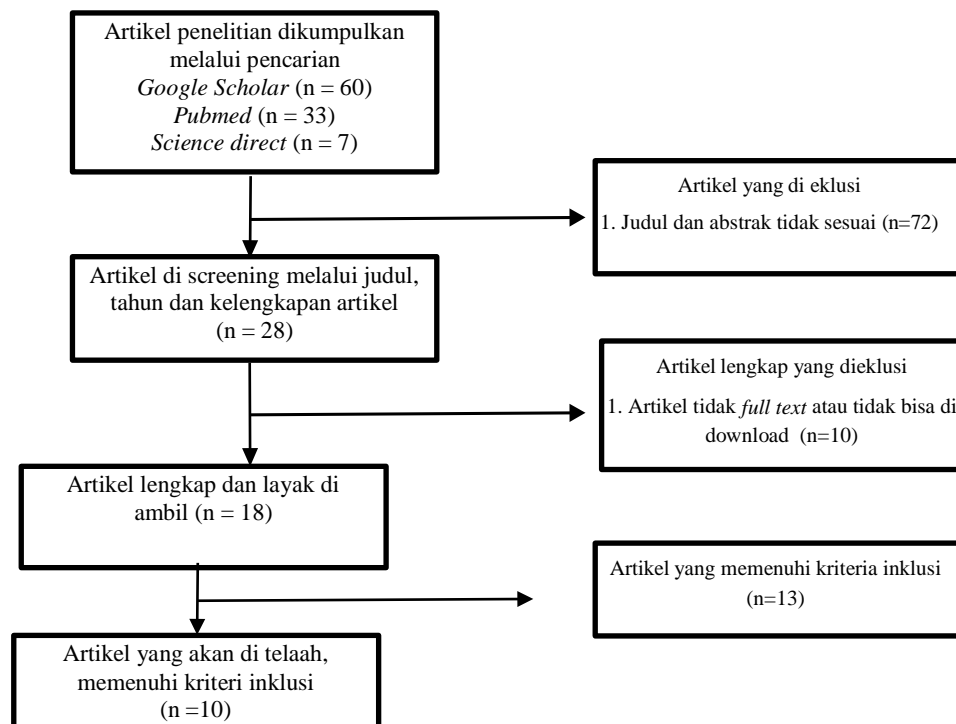
Hasil penelitian yang telah dipaparkan menunjukkan bahwa hubungan antara kualitas tidur dan prestasi belajar belum sepenuhnya konsisten di berbagai konteks. Perbedaan temuan yang dilaporkan oleh Jalali et al. (2020) dibandingkan dengan penelitian lain memperlihatkan adanya celah dalam pemahaman yang masih perlu dijelaskan secara lebih menyeluruh. Oleh karena itu, diperlukan integrasi bukti secara sistematis untuk memperoleh gambaran yang lebih utuh. Penelitian ini bertujuan untuk menyintesis hasil-hasil penelitian mengenai hubungan antara kualitas tidur dan prestasi belajar pada remaja dengan mengacu pada pedoman pelaporan *systematic review* (Page et al., 2021), sehingga diperoleh pemahaman lebih komprehensif terstruktur.

METODE

Penelitian ini menerapkan pendekatan Tinjauan Literatur Sistematis untuk menelaah keterkaitan antara kualitas tidur dan prestasi belajar pada remaja. Proses seleksi artikel mengikuti pedoman PRISMA guna memastikan tahapan identifikasi, penyaringan, dan

penetapan artikel dilakukan secara sistematis dan transparan. Strategi pencarian disusun berdasarkan kerangka PEOS (*Population* remaja; *Exposure* kualitas; *Outcome* prestasi akademik, konsentrasi belajar, atau fungsi kognitif; dan *Study design* *cross sectional*). Pencarian artikel dilakukan dengan kombinasi kata kunci logika *Boolean* “*sleep quality*” OR “*kualitas tidur*” AND “*academic performance*” OR “*prestasi belajar*” AND “*adolescent*” OR “*remaja*”. Seluruh artikel yang diperoleh kemudian dievaluasi melalui penerapan kriteria inklusi dan eksklusi. Adapun kriteria inklusi yang digunakan meliputi (1) publikasi dalam rentang tahun 2020–2025; (2) ketersediaan artikel dalam akses terbuka; (3) kesesuaian substansi penelitian dengan fokus kajian.

Kriteria eksklusi dalam kajian ini meliputi (1) artikel yang dipublikasikan sebelum tahun 2020; (2) tidak menyajikan data empiris atau tidak memuat informasi yang relevan dengan topik penelitian; (3) penelitian dengan fokus pembahasan yang tidak sesuai dengan tujuan kajian. Berdasarkan proses penelusuran awal, diperoleh sebanyak 100 artikel. Selanjutnya, seluruh artikel tersebut disaring melalui penerapan kriteria inklusi dan eksklusi hingga tersisa 10 artikel yang dinyatakan layak untuk dianalisis secara mendalam, yang terdiri atas 6 artikel nasional dan 4 artikel internasional. Analisis data dilakukan dengan menggunakan pendekatan meta-analisis melalui penyajian forest plot serta dilengkapi dengan analisis naratif untuk merangkum dan menginterpretasikan temuan penelitian.



Gambar 1. Diagram Prisma *Flowchart*

HASIL

Melalui proses penelusuran dan penyaringan literatur yang telah dilakukan, diperoleh sepuluh artikel penelitian yang memenuhi kesesuaian kata kunci, kriteria inklusi dan eksklusi, serta relevansi judul dan abstrak dengan fokus kajian. Temuan dari sepuluh artikel terpilih tersebut selanjutnya dirangkum dan disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Sintesis Hasil

No	Judul, Author	Tahun	Metode dan Sampel	Hasil Penelitian
1	<i>The Effect of Sleep Quality on Students' Academic Achievement</i> Jalali et al.	2020	Studi ini dirancang dengan pendekatan <i>cross-sectional</i> dan melibatkan 102 mahasiswa kedokteran yang direkrut melalui teknik <i>maximal variation sampling</i> . Pengolahan data dilakukan menggunakan SPSS versi 19.	Temuan studi ini memperlihatkan bahwa kualitas tidur tidak berkaitan secara bermakna dengan prestasi belajar, meskipun gangguan tidur ditemukan pada kedua kelompok mahasiswa yang diteliti.
2	<i>Sleep duration and subject-specific academic performance among adolescents in China</i> Wang et al.	2025	Penelitian dilakukan dengan desain <i>cross-sectional</i> terhadap 54.102 siswa kelas delapan dari 717 sekolah menengah di Shanghai. Analisis mencakup regresi OLS, model ambang, dan dekomposisi nilai Shapley, dengan data akademik bersumber dari survei mutu pendidikan dan nilai ujian	Analisis data memperlihatkan pola hubungan berbentuk kurva U terbalik antara durasi tidur dan capaian akademik ($p = 0,001$), di mana performa terbaik dicapai pada durasi tidur tertentu, sedangkan waktu tidur yang terlalu singkat maupun berlebihan berkaitan dengan penurunan hasil belajar.
3	Hubungan Kualitas Tidur dan Fungsi Kognitif Siswa MAN Binjai Fachlefi & Rambe	2021	Penelitian ini merupakan studi analitik dengan pendekatan <i>cross-sectional</i> yang melibatkan 60 siswa MAN Binjai. Kualitas tidur diukur menggunakan <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI).	Hasil pengujian statistik menunjukkan adanya keterkaitan yang bermakna antara kualitas tidur dan fungsi kognitif siswa ($p < 0,05$), yang menegaskan peran tidur dalam mendukung kemampuan belajar.
4	Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar pada Siswa di SMA N 6 Pekanbaru Febriani et al.	2025	Rancangan kuantitatif <i>cross-sectional</i> diterapkan pada 135 siswa SMA Negeri 6 Pekanbaru yang dipilih melalui <i>purposive sampling</i> . Data kualitas tidur diperoleh melalui PSQI, sedangkan konsentrasi belajar diukur menggunakan kuesioner.	Data penelitian memperlihatkan bahwa perbedaan kualitas tidur berhubungan dengan perbedaan tingkat konsentrasi belajar siswa ($p = 0,001$), di mana siswa dengan kualitas tidur lebih baik memiliki konsentrasi yang lebih tinggi.
5	<i>Sleep Duration and Its Relationship with School Performance in Iranian Adolescents</i> JALILOLGHADR et al.	2021	Penelitian analitik dengan desain <i>cross-sectional</i> melibatkan 653 remaja berusia 14–18 tahun. Pengukuran kualitas dan durasi tidur dilakukan menggunakan PSQI.	Temuan penelitian mengindikasikan bahwa durasi tidur dan kualitas tidur berperan penting terhadap kinerja akademik remaja, sehingga tidur yang memadai menjadi salah satu faktor pendukung keberhasilan belajar.
6	Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa di SMA Kristen 1 Tomohon Bangkut et al.	2025	Penelitian kuantitatif <i>cross-sectional</i> dilaksanakan pada 90 siswa SMA Kristen 1 Tomohon. Penilaian kualitas tidur dilakukan melalui PSQI, sedangkan tingkat konsentrasi belajar diukur menggunakan kuesioner terstruktur.	Hasil analisis memperlihatkan bahwa hampir separuh responden mengalami kualitas tidur rendah dan 41,1% siswa berada pada tingkat konsentrasi belajar rendah. Uji statistik memperlihatkan hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar ($p = 0,000$; $r = 0,693$), dengan arah hubungan positif.

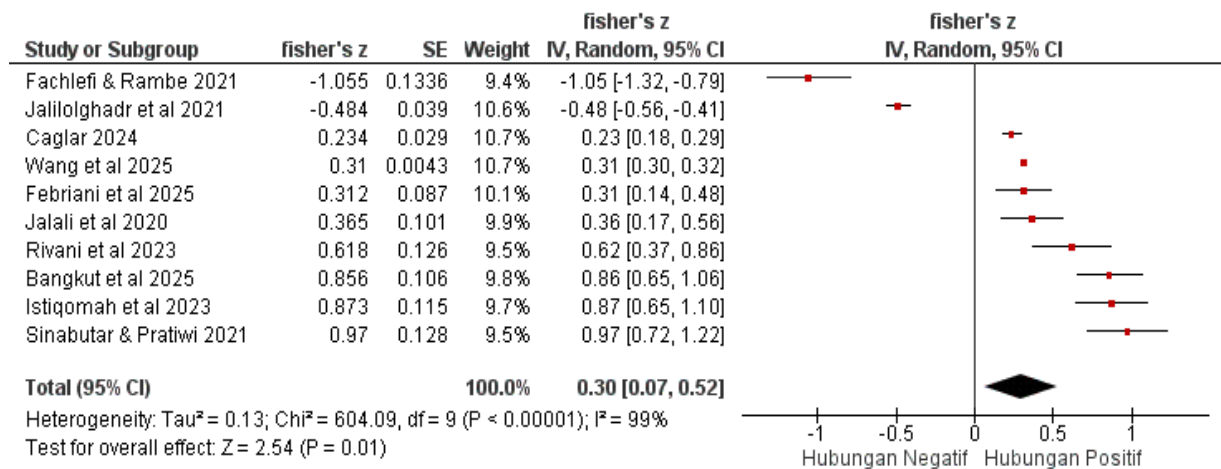
7	Hubungan Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Murid Kelas X-XII Di SMA Muhammadiyah 7 Yogya karta Istiqomah et al.	2023	Studi ini dilaksanakan dengan pendekatan kuantitatif korelasional dan desain <i>cross-sectional</i> pada siswa kelas X–XII di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta, dengan fokus pada hubungan kualitas tidur dan prestasi belajar.	Temuan penelitian menunjukkan bahwa variasi kualitas tidur berkaitan dengan perbedaan prestasi akademik siswa, dengan nilai p sebesar 0,000 yang mengindikasikan hubungan yang signifikan.
8	Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa/I Kelas VII-IX MTS Miftah Assa'adah Di Pondok Aren Kota Tangerang Selatan Rivani et al.	2023	Penelitian ini menerapkan rancangan deskriptif-korelasional dengan pendekatan <i>cross-sectional</i> pada siswa kelas VII–IX di MTs Miftah Assa'adah. Data kualitas tidur dan konsentrasi belajar dikumpulkan melalui kuesioner.	Hasil penelitian memperlihatkan adanya hubungan bermakna antara kualitas tidur dan tingkat konsentrasi belajar siswa ($p = 0,000$), sehingga tidur yang baik berkaitan dengan kemampuan fokus yang lebih optimal.
9	Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa SMK Pustek Serpong Tangerang Selatan Tahun 2020 Sinabutar & Pratiwi	2021	Penelitian analitik kuantitatif dengan desain <i>cross-sectional</i> dilakukan pada 64 siswa SMK Pustek Serpong. Informasi mengenai kualitas tidur dan konsentrasi belajar diperoleh melalui kuesioner.	Analisis data menunjukkan bahwa kualitas tidur memiliki hubungan yang signifikan dengan konsentrasi belajar siswa, di mana kondisi tidur yang lebih baik berkaitan dengan kemampuan fokus yang lebih tinggi.
10	<i>The Relationship Between Adolescents' Sleep Quality and Academic Expectations Stress</i> Caglar	2024	Penelitian <i>cross-sectional</i> ini melibatkan 1.161 remaja dari total 1.366 siswa sekolah menengah atas. Data dikumpulkan menggunakan PSQI dan <i>Academic Expectations Stress Inventory</i> (AESI), lalu dianalisis dengan bantuan SPSS.	Hasil kajian memperlihatkan bahwa siswa sekolah menengah atas cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih buruk serta tingkat stres harapan akademik yang lebih tinggi dibandingkan siswa sekolah menengah pertama. Selain itu, kualitas tidur berkaitan secara signifikan dengan tingkat stres akademik yang dialami remaja.

Hasil sintesis terhadap sepuluh artikel yang tercantum pada Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar penelitian mengidentifikasi peran kualitas tidur yang signifikan terhadap prestasi akademik, tingkat konsentrasi belajar, serta fungsi kognitif, baik pada kelompok remaja maupun mahasiswa.

Analisis Tambahan

Analisis tambahan dilakukan untuk memperkuat hasil sintesis dan meta-analisis dari sepuluh penelitian yang meneliti hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi akademik, konsentrasi belajar, serta stres akademik pada peserta didik di berbagai jenjang pendidikan. Berikut hasil perhitungan statistik meta-analisis: Berdasarkan gambar 2, meta analisis *forest plot* terhadap sepuluh artikel menggunakan *random-effects model* menunjukkan bahwa kualitas tidur berhubungan secara signifikan dengan performa akademik peserta didik. Nilai efek gabungan diperoleh sebesar Fisher's $Z = 0,30$ dengan interval kepercayaan 95% sebesar 0,07–0,52 dan $p = 0,01$. Nilai tersebut setara dengan $r = 0,29$, yang menunjukkan kekuatan hubungan pada kategori sedang. Posisi estimasi efek pada forest plot sebagian besar berada pada sisi positif, yang menunjukkan bahwa kualitas tidur yang lebih baik cenderung berkaitan dengan meningkatnya prestasi serta konsentrasi belajar. Walaupun terdapat beberapa penelitian yang memperlihatkan arah hubungan yang berlawanan, hasil tersebut tidak

mengubah pola umum dari efek gabungan. Temuan ini menegaskan bahwa kualitas tidur merupakan salah satu faktor yang berperan penting dalam mendukung pencapaian akademik remaja. Analisis ini menggunakan ukuran efek korelasional yang telah ditransformasikan ke dalam Fisher's Z, sehingga hasilnya tidak dinyatakan dalam bentuk *odds ratio* maupun *hazard ratio*.



Gambar 2. Meta-Analysis Forest Plot

PEMBAHASAN

Melalui penggabungan sepuluh artikel yang dianalisis serta pemodelan tambahan menggunakan *Review Manager* (RevMan), diperoleh gambaran bahwa kondisi tidur berkaitan dengan berbagai indikator keberhasilan akademik remaja, meliputi capaian belajar, kemampuan berkonsentrasi, fungsi kognitif, serta dimensi psikologis dalam konteks akademik. Sebagian besar studi yang ditelaah melaporkan hasil uji statistik yang bermakna ($p < 0,05$) dan memperlihatkan kecenderungan yang searah, yaitu performa akademik cenderung lebih baik pada individu dengan kualitas tidur yang lebih baik dan durasi tidur yang lebih memadai. Secara terpisah, studi berskala besar yang dilakukan oleh Wang et al. (2025) pada populasi siswa di Tiongkok menunjukkan adanya keterkaitan yang bermakna antara lamanya waktu tidur dan capaian akademik, dengan pola hubungan berbentuk kurva U terbalik. Pola tersebut menunjukkan bahwa hasil belajar paling optimal dicapai ketika siswa memiliki waktu tidur yang berada pada kisaran ideal. Temuan tersebut sejalan dengan Jalilolghadr et al. (2021) yang menegaskan bahwa kondisi tidur, baik dari sisi mutu maupun lamanya istirahat malam, memiliki kontribusi nyata terhadap pencapaian belajar remaja di sekolah. Sementara itu, pada konteks penelitian di Indonesia, Fachlefi dan Rambe (2021) melaporkan adanya hubungan yang signifikan antara keadaan tidur siswa dan kemampuan kognitif, sehingga gangguan tidur berpotensi melemahkan proses berpikir, daya ingat, serta pengolahan informasi selama kegiatan belajar.

Meskipun demikian, tidak seluruh penelitian menunjukkan hasil yang sepenuhnya searah. Jalali et al. (2020) melaporkan tingginya prevalensi gangguan tidur pada responden, namun hubungan dengan prestasi akademik tidak berbeda secara bermakna. Perbedaan hasil ini mengindikasikan adanya pengaruh karakteristik sampel, metode pengukuran tidur, serta konteks pendidikan yang berbeda antarpelitian. Sebagian besar nilai koefisien korelasi (r) memperlihatkan kecenderungan searah antara kondisi tidur siswa dan tingkat konsentrasi belajar serta capaian akademik. Hubungan positif yang relatif kuat terlihat pada penelitian Bangkut et al., Istiqomah et al., serta Sinabutar dan Pratiwi, sedangkan beberapa penelitian

menunjukkan arah negative, yang mengindikasikan bahwa gangguan atau rendahnya mutu tidur cenderung diikuti oleh penurunan kemampuan kognitif dan performa belajar. Perbedaan arah hubungan tersebut merefleksikan variasi indikator keluaran yang digunakan, baik berupa prestasi akademik, tingkat konsentrasi, maupun fungsi kognitif.

Visualisasi forest plot Gambar1. memperlihatkan bahwa sebagian besar estimasi efek berada di sisi kanan garis nol, yang menandakan hubungan positif antara kualitas tidur dan capaian akademik maupun konsentrasi belajar. Hasil penggabungan menggunakan model efek acak menghasilkan nilai Z total sebesar 0,30 dengan interval kepercayaan 95% [0,07–0,52] dan $p = 0,01$, serta nilai korelasi terkonversi sebesar $r = 0,29$ yang termasuk dalam kategori hubungan sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa, secara agregat, kualitas tidur memiliki kontribusi yang signifikan dan cukup kuat terhadap performa akademik remaja. Beberapa studi yang berada di sisi kiri garis nol menguatkan bahwa gangguan tidur berasosiasi dengan penurunan fungsi kognitif dan hasil belajar. Secara keseluruhan, pola sebaran ini mempertegas bahwa kualitas tidur merupakan faktor penting yang berperan dalam mendukung keberhasilan belajar remaja, baik melalui peningkatan fokus, kestabilan fungsi kognitif, maupun pengelolaan stres akademik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil telaah sepuluh artikel serta analisis tambahan melalui forest plot, dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur berhubungan secara signifikan dengan berbagai aspek akademik remaja, meliputi prestasi belajar, konsentrasi belajar, fungsi kognitif, dan kondisi psikologis akademik. Hasil sintesis data menunjukkan bahwa perbaikan kualitas tidur cenderung diikuti oleh peningkatan performa akademik, dengan tingkat keeratan hubungan yang berada pada taraf moderat. Hasil sintesis menunjukkan bahwa kecukupan dan mutu tidur berkaitan dengan peningkatan kemampuan atensi, efisiensi proses kognitif, serta capaian belajar pada remaja. Walaupun beberapa studi memperlihatkan variasi arah hubungan, kecenderungan umum dari keseluruhan analisis tetap menegaskan bahwa kualitas tidur memiliki kontribusi yang relevan terhadap keberhasilan akademik. Dengan demikian, pengaturan kebiasaan tidur yang sehat serta pemeliharaan kualitas tidur layak dipertimbangkan sebagai bagian dari strategi peningkatan mutu pembelajaran dan kesejahteraan akademik remaja.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan apresiasi dan terimakasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi dalam penyusunan artikel ini. Ucapan terimakasih secara khusus disampaikan kepada dosen pembimbing atas arahan, saran, serta bimbingan yang diberikan selama proses penulisan, sehingga artikel ini dapat diselesaikan dengan baik. Selain itu, penulis juga berterimakasih kepada seluruh pihak yang telah membantu, baik secara langsung maupun tidak langsung, dalam kelancaran pelaksanaan dan penyusunan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Bacaro, V., Carpentier, L., & Crocetti, E. (2023). *Sleep Well , Study Well : A Systematic Review of Longitudinal Studies on the Interplay between Sleep and School Experience in Adolescence*.
- Bangkit, Estefina Makausi, Kartini Tungka, M. H. (2025). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kosentrasi Belajar Siswa*. 13(1), 56–63. <https://doi.org/10.37824/jkqh.v12i2.2025.697>
- Caglar, S. (2024). *The Relationship Between Adolescents ' Sleep Quality and Academic*

- Expectations Stress The Relationship Between Adolescents ' Sleep Quality and Academic Expectations Stress. May.*
- Fachlefi, S., & Rambe, A. S. (2021). *Hubungan Kualitas Tidur dan Fungsi Kognitif Siswa MAN Binjai*. 3(1), 8–16.
- Febriani. (2025). *Hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada siswa di sma n 6 pekanbaru*. 9(2), 188–196.
- Istiqomah, Rachmawati, S., & Rahmadewi, T. (2023). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Murid Kelas X-Xii Di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta. *Informasi Dan Promosi Kesehatan*, 2(2), 170–174. <https://doi.org/10.58439/ipk.v2i2.143>
- Jalali, R., Khazaei, H., Paveh, B. K., Hayrani, Z., & Menati, L. (2020). *The Effect of Sleep Quality on Students ' Academic Achievement*.
- JALILOLGHADR, S., HASHEMI, H. J., HASHEMI, F., NOZARI, H., & YAZDI, Z. (2021). Sleep duration and its relationship with school performance in Iranian adolescents. *Journal of Preventive Medicine and Hygiene*, 62(1), E54–E59. <https://doi.org/10.15167/2421-4248/jpmh2021.62.1.1618>
- Kohyama, J. (2021). *Which Is More Important for Health : Sleep Quantity or*.
- Nugraheni, A. (2023). *Hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar siswa kelas XI MAN 2 Kota Semarang [Universitas Islam Sultan Agung (Unissula)]*. [https://repository.unissula.ac.id/26709/1/Ilmu Keperawatan_30901800118_fullpdf.pdf](https://repository.unissula.ac.id/26709/1/Ilmu%20Keperawatan_30901800118_fullpdf.pdf)
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *Bmj*, 372. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Rahmadani, D., Sari, A. P., & Wulandari, N. (2023). Pengaruh penggunaan gadget sebelum tidur terhadap kualitas tidur remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 9(2), 112–120.
- Rivani, B., Nugroho, H., Juliastuti, D., & Rosali, T. (2023). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa / I Kelas VII-IX MTS Miftah Assa ' adah Di Pondok Aren Kota Tangerang Selatan*. VI.
- Sari, N., & Fitri, D. (2021). Hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa kelas VII dan VIII MTs Binaul Ummah. *Jurnal Keperawatan Poltekkes Pangkalpinang*, 9(1), 45–52. <https://jurnal.poltekkespangkalpinang.ac.id/index.php/jkp/article/download/187/pdf>
- Sinabutar, N. A., & Pratiwi, N. I. (2021). *HUBUNGAN ANTAR KUALITAS TIDUR DENGAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA SMK PUSTEK SERPONG TANGERANG SELATAN TAHUN 2020*. 48–52.
- Sonda, I. M. P., Wariki, W. M. V., & Kuhon, F. V. (2021). Gambaran kualitas tidur dan indeks prestasi siswa kelas XII SMA Negeri 1 Manado di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Kedokteran Komunitas Dan Tropik*, 3(2), 334–340.
- Wang, M., & Chen, Z. (2025). *Sleep duration and subject-speci fi c academic performance among adolescents in China*. 1–13.
- Zhang, L., Peterson, D., & Morales, J. (2024). Sleep deprivation and academic performance among high school students in the U.S.: A longitudinal study. *Frontiers in Public Health*, 12, 1189241. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1189241>
- Zhao, Y., Chen, J., & Liu, H. (2023). Evening digital media use, sleep disturbance, and academic fatigue among adolescents. *Frontiers in Psychology*, 14, 1102287. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1102287>