



HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN PERFORMA AKADEMIK SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA PERGURUAN ADVENT BANDUNG

Rainier Saerang¹, Monalisa Sitompul²

^{1,2}Program studi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Advent Indonesia
saerangrainier8@gmail.com, monalisa.sitompul@unai.edu

Abstrak

Tidur merupakan kebutuhan fisiologis dasar yang berperan penting dalam menjaga keseimbangan fisik, mental, dan kognitif seseorang. Kualitas tidur yang buruk pada remaja dapat berdampak negatif terhadap konsentrasi, daya ingat, dan kemampuan belajar, sehingga menurunkan performa akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dan performa akademik siswa Sekolah Menengah Pertama Perguruan Advent Bandung. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross sectional* dan pendekatan korelasional. Populasi penelitian adalah seluruh siswa SMP sebanyak 28 responden yang diambil dengan teknik *total sampling*. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner Adolescent Sleep–Wake Scale (ASWS) untuk menilai kualitas tidur dan nilai rata-rata sebagai indikator performa akademik. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Pearson. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kualitas tidur dalam kategori cukup (85,7%) dan performa akademik dalam kategori baik (75%). Hasil uji korelasi sebesar 0,011 ($<0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan performa akademik. Dengan demikian, semakin baik kualitas tidur siswa, semakin tinggi pula performa akademik yang dicapai.

Kata Kunci: *Kualitas Tidur, Performa Akademik, Siswa*

Abstract

Sleep is a basic physiological need that plays an important role in maintaining a person's physical, mental, and cognitive balance. Poor sleep quality in adolescents can have a negative impact on concentration, memory, and learning abilities, thereby reducing academic performance. This study aims to determine the relationship between sleep quality and academic performance of students at Bandung Advent Junior High School. The study used a quantitative method with a cross-sectional design and a correlational approach. The study population consisted of all 28 junior high school students, who were selected using total sampling technique. The data collection instrument used the Adolescent Sleep–Wake Scale (ASWS) questionnaire to assess sleep quality and average scores as indicators of academic performance. Data analysis was performed using Pearson's correlation test. The results showed that most students had adequate sleep quality (85.7%) and good academic performance (75%). The correlation test result was 0.011 (<0.05), which means that there is a significant relationship between sleep quality and academic performance.

Keywords: *Sleep Quality, Academic Performance, Students*

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2026

* Corresponding author :

Address : Universitas Advent Indonesia

Email : saerangrainier8@gmail.com

Phone : -

PENDAHULUAN

Tidur adalah salah satu aktivitas terpenting manusia. Tidur merupakan proses fisiologis yang dibutuhkan oleh individu. Berbeda dengan kondisi koma, walaupun saat seseorang tidur mereka kehilangan kesadaran, aktivitas otak meningkat dan penyerapan oksigen meningkat, mereka dapat dibangunkan dengan rangsangan luar, misalnya alarm (Anggraini, 2021).

World Health Organization (WHO) mendefinisikan tidur sebagai suatu keadaan berkurangnya aktivitas mental dan fisik dimana kesadaran berubah dan aktivitas sensorik tertentu terhambat. Saat tidur, terjadi penurunan aktivitas otot dan interaksi dengan lingkungan sekitar. Meskipun tidur berbeda dengan terjaga dalam hal kemampuan bereaksi terhadap rangsangan, tidur tetap melibatkan pola otak aktif, sehingga lebih reaktif dibandingkan koma atau gangguan kesadaran. Kualitas tidur yang optimal merupakan salah satu pilar fundamental dalam perkembangan anak usia sekolah menengah pertama. Pada masa remaja awal, fase tidur *Rapid Eye Movement* (REM) yang lebih panjang dibandingkan orang dewasa berperan penting dalam neurogenesis dan pembentukan sinapsis saraf, yang secara langsung berpengaruh pada kapasitas belajar (Tarokh et al., 2019).

Tidur yang berkualitas juga dapat mempengaruhi proses pemulihan baik secara fisik maupun psikologis bagi siswa keesokan harinya. Kesehatan mental yang baik akan dihasilkan dari kualitas tidur yang baik juga sehingga akan memungkinkan pelajar untuk bisa lebih siap menghadapi beban akademik dengan lebih baik, berfungsi secara efektif di lingkungan sosial, dan mencapai potensi penuh mereka dalam pendidikan. Apabila kualitas tidur yang dimiliki baik, maka, secara psikologis maupun kesehatan fisik akan lebih maksimal dalam mengikuti proses pembelajaran yang akhirnya berdampak terhadap prestasi belajar siswa (Andayani et al., 2022).

Di Indonesia, fenomena kurang tidur pada anak sekolah menengah pertama telah mencapai tingkat yang mengkhawatirkan. Survei nasional terbaru yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan RI (2023) menunjukkan bahwa 58% siswa SMP di perkotaan tidur kurang dari 8 jam per hari, jauh di bawah rekomendasi American Academy of Sleep Medicine (9-12 jam untuk usia 6-12 tahun). Situasi ini diperparah oleh maraknya penggunaan gawai di kalangan anak-anak, di dalam penelitian (Dianah et al., 2024) menemukan

bahwa 72% siswa kelas 1-3 SMP di Bandung menggunakan smartphone hingga larut malam, menyebabkan *delayed sleep phase syndrome*. Dampak kurang tidur terhadap performa akademik telah dibuktikan melalui berbagai mekanisme fisiologis. Penelitian neuroimaging terkini Tashjian et al., (2021) menunjukkan bahwa kurang tidur menyebabkan penurunan aktivitas di *prefrontal cortex* sebesar 30%, area otak yang bertanggung jawab untuk fungsi eksekutif seperti pemecahan masalah dan pengambilan keputusan.

Pola tidur anak SMP juga dipengaruhi faktor fisiologis yang terjadi selama masa pubertas, di mana terjadi perubahan yang signifikan pada sistem biologis yang mengatur tidur. Secara fisiologis, ritme sirkadian mengalami pergeseran (*circadian phase delay*) akibat sekresi hormon melatonin yang lebih lambat, sehingga rasa kantuk muncul lebih malam. Selain itu, mekanisme homeostatik yang mengatur kebutuhan tidur juga berubah, membuat remaja dapat tetap terjaga lebih lama. Perubahan hormon pubertas seperti testosteron dan estrogen turut mempengaruhi kualitas serta arsitektur tidur, sementara maturasi otak di area *prefrontal cortex* mengubah kebutuhan tidur dan aktivitas gelombang otak saat istirahat (Yuswana, 2021). Kombinasi perubahan biologis ini menyebabkan remaja sulit tidur lebih awal dan sering kekurangan waktu tidur karena kewajiban sekolah pagi. Perubahan ritme sirkadian dan sekresi melatonin merupakan faktor fisiologis utama keterlambatan tidur pada remaja (Saputra et al., 2025a).

Hambatan yang biasa terjadi pada anak sekolah seperti mengantuk saat proses pembelajaran yang berlangsung diakibatkan kurang tidur, sehingga menyebabkan menurunnya konsentrasi saat belajar di sekolah. Kurang tidur cenderung menyebabkan kelelahan, hilangnya konsentrasi, anak tidak produktif, moodnya tidak bagus. Sehingga kurangnya waktu tidur bisa mempengaruhi prestasi belajar anak di sekolah, tidur yang cukup sangat dibutuhkan tubuh untuk memaksimalkan kemampuan anak dalam meraih prestasi belajar yang baik (Susilowati et al., 2023).

Remaja tidur lebih banyak di malam hari dan bangun lebih awal. Sebuah survei oleh *National Sleep Foundation* (NSF) menemukan bahwa 60% remaja berusia sekitar 16 tahun mengeluh lelah di siang hari, dan 15% mengatakan mengantuk saat sekolah online. *National Sleep Foundation* (NSF) merekomendasikan waktu tidur yang ideal untuk

remaja adalah 8-10 jam per malam (Balasad et al., 2025).

Studi terdahulu di SMK Negeri 1 Bukittinggi, terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar siswa dengan korelasi yang erat dan positif. Hal ini menunjukkan bahwa semakin buruk kualitas tidur maka semakin rendah nilai prestasi yang diperoleh. Beberapa studi longitudinal juga memberikan bukti kuat tentang hubungan tidur-akademik (Andayani et al., 2022).

Peneliti merasa tertarik untuk meneliti lebih lanjut dan mengambil judul “**Hubungan Kualitas Tidur terhadap Performa Akademik Siswa SMP di Perguruan Advent Naripan Bandung.**”

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan kuantitatif. Penelitian ini bersifat deskriptif analitik, *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa sekolah menengah pertama (SMP) di Perguruan Advent Naripan Bandung. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 28 siswa dengan menggunakan teknik *total sampling*. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 10 Oktober 2025..

Instrumen yang digunakan berupa kuesioner *Adolescent Sleep-Wake Scale* (ASWS) yang telah di modifikasi dan versi bahasa indonesia. Instrumen ini telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,754 dan uji *test-retest* memperoleh nilai 060 yang keduanya berada dalam kategori baik. Untuk kualitas tidur dikategorikan dengan skor 28-64 dikategorikan sebagai kualitas tidur buruk, skor 65-102 dikategorikan sebagai kualitas tidur cukup dan skor 103-140 dikategorikan sebagai kualitas tidur baik. Untuk variabel performa akademik, nilai di ambil berdasarkan rata-rata siswa. Kategori nilai rata-rata siswa di ambil berdasarkan nilai *range* raport siswa dengan skor < 60 kurang, 61-70 Sedang, 71-80 Cukup, 81-90 Baik, dan 91-100 Amat baik.

Penelitian ini telah disetujui oleh komite Etik Universitas Advent Indonesia dengan nomor 530/KEPK-FIK.UNAI/EC/IX/25.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Karakteristik Responden

	Frekuensi	Persentase	Std.Dev
Jenis kelamin			

Perempuan	12	57.1%	0,504
Laki-laki	16	42.9%	
Kelas			
7	9	32,1%	0,793
8	10	35,7%	
9	9	32.1%	
Umur			
12	9	32.1%	0,922
13	11	39.3%	
14	6	21.4%	
15	2	7.1%	

Berdasarkan hasil penelitian, jenis kelamin yang mendominasi adalah Laki-Laki dengan Frekuensi 16 responden (42,9%) dan Perempuan 12 responden (57,1%). Kategori kelas yang paling tinggi adalah kelas 8 dengan 10 responden (39,3%), kelas 9 dengan 9 responden (32,1%) dan kelas 7 9 responden (32,1%). Kategori umur paling banyak yaitu usia 13 tahun dengan 11 responden (39,3%), usia 12 tahun dengan 9 responden (32,1%), usia 14 tahun dengan 6 responden (21,4%) dan usia 15 tahun dengan 2 responden (7,1%).

Tabel 2 Distribusi Kualitas Tidur

	Frekuensi	Persentase	Std.Dev
Cukup	24	85,7%	0,356
Baik	4	14,3%	
Total	28	100.0	

Berdasarkan hasil penelitian di atas, menunjukkan bahwa kualitas tidur pada siswa menengah pertama Perguruan Advent Bandung dalam kategori Cukup sebanyak 24 responden (85,7%) dan kategori Baik sebanyak 4 responden (14,3%). Std.Dev yaitu 0,356.

Tabel 3 Distribusi Performa Akademik

	Frekuensi	Persentase	Std.Dev
Cukup	7	25,0%	0,441
Baik	21	75,0%	
Total	28	100.0	

Berdasarkan hasil penelitian di atas, performa akademik pada siswa menengah pertama di Perguruan Advent Bandung yaitu dalam kategori baik sebanyak 21 responden (75,0%) dan kategori cukup sebanyak 7 responden (25,0%). Std.Dev yaitu 0,441.

Tabel 4 Uji Korelasi

		Kualitas Tidur	Performa Akademik
Kualitas Tidur	Pearson Correlation	1	-,471
	Sig (2-tailed)		.011
	N	28	28

Performa Akademik	Pearson	-,471	
	Correlation		
	Sig (2-tailed)	.011	
	N	28	28

Hasil uji korelasi Pearson (Pearson Product Moment) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan performa akademik siswa. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,011 ($< 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara kedua variabel tersebut. Nilai ini mengindikasikan bahwa semakin baik kualitas tidur siswa, maka semakin tinggi pula performa akademik yang dicapai. Dengan demikian, kualitas tidur memiliki peranan penting dalam mendukung konsentrasi, daya ingat, serta kemampuan kognitif yang berpengaruh terhadap prestasi belajar.

Kualitas Tidur

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kualitas tidur yang memadai. Hal ini kemungkinan besar dipengaruhi oleh gaya hidup aktif remaja dan perubahan biologis selama masa pubertas. Selama masa remaja, ritme sirkadian mengalami pergeseran, menyebabkan kecenderungan untuk tidur lebih larut di malam hari (delayed sleep phase), sementara waktu bangun untuk sekolah tetap tidak berubah (Saputra et al., 2025b). Akibatnya, durasi tidur berkurang, tetapi masih cukup untuk menjaga fungsi tubuh, sehingga kualitas tidur tidak buruk, meskipun belum mencapai tingkat optimal (Kasingku & Lotulung, 2024).

Selain itu, jadwal akademik yang padat, kebiasaan menggunakan perangkat elektronik sebelum tidur, dan manajemen waktu yang tidak efektif seringkali menyebabkan waktu tidur yang tertunda. Remaja umumnya menggunakan waktu malam untuk menyelesaikan tugas sekolah, berinteraksi di media sosial, atau menonton konten video, yang tanpa disadari dapat memperpanjang waktu tidur (Jafri et al., 2025). Namun, banyak siswa tetap berusaha mempertahankan jadwal tidur mereka pada hari sekolah, sehingga secara keseluruhan kualitas tidur mereka berada pada tingkat moderat atau memadai—tidak dalam kondisi yang sangat buruk (Lidiatuzzaki, 2023).

Berdasarkan penelitian Rahma et al., (2023) diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kualitas tidur yang moderat (cukup) akibat penggunaan gadget sebelum tidur, yang

menunda waktu tidur, meskipun hal ini secara drastis mengurangi durasi tidur. Agus, (2023) dari Universitas Negeri Semarang, yang menyatakan bahwa siswa menunjukkan kualitas tidur yang memadai—artinya mereka tidak menderita insomnia parah, tetapi belum mencapai kualitas tidur yang benar-benar optimal.

Selain faktor perilaku, kondisi tidur juga memainkan peran penting. Suhu ruangan, tingkat kebisingan, dan intensitas cahaya yang kurang ideal dapat mengganggu kenyamanan tidur, namun banyak mahasiswa telah beradaptasi dengan situasi tersebut. Penelitian (Bangkut et al., 2025) menjelaskan bahwa kualitas tidur yang memadai sering terjadi pada mahasiswa yang mampu menyeimbangkan waktu belajar dan istirahat, meskipun lingkungan rumah mereka tidak sepenuhnya mendukung.

Performa Akademik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden termasuk dalam kategori prestasi akademik yang baik. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mencapai tingkat keberhasilan belajar yang tinggi, sebagaimana dibuktikan oleh nilai akademik mereka dan partisipasi aktif dalam proses belajar. Prestasi ini menunjukkan bahwa faktor internal seperti motivasi belajar, manajemen waktu, dan pendekatan belajar yang efisien memainkan peran krusial dalam mendukung keberhasilan akademik siswa. Menurut penelitian oleh Amrulloh et al., (2024) performa akademik yang tinggi merupakan hasil dari kombinasi keterampilan manajemen waktu, motivasi intrinsik, dan rutinitas belajar yang terstruktur, yang semuanya berkontribusi pada peningkatan kinerja baik di sekolah maupun perguruan tinggi.

Siswa yang mencapai hasil akademik tinggi biasanya menerapkan pendekatan belajar sistematis, menggabungkan pengembangan belajar mandiri dan menggunakan teknik metakognitif yang meningkatkan efisiensi pemrosesan informasi dan memori. Efektivitas pendekatan ini telah berulang kali dikonfirmasi dalam studi tentang belajar yang diatur sendiri, yang menunjukkan hubungan positif dengan nilai dan indeks prestasi akademik (Xu et al., 2022).

Kualitas pengajaran di sekolah—seperti kemampuan mengajar guru, pengalaman, dan metode pengajaran—juga berkontribusi signifikan terhadap prestasi akademik yang baik. Pengajaran berkualitas tinggi membantu memperdalam pemahaman konseptual, memberikan umpan balik

tepat waktu, dan menciptakan suasana kelas yang mendukung diskusi dan pemecahan masalah; studi terbaru menekankan peran kunci kualitas pengajaran dalam meningkatkan hasil belajar siswa, dengan mempertimbangkan variabel konteks kelas (Prasetyawati, 2025).

Hubungan Kualitas Tidur Dengan Performa Akademik

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara kualitas tidur dan prestasi akademik pada siswa sekolah menengah pertama. Dengan kata lain, semakin baik kualitas tidur yang diperoleh siswa, semakin tinggi pula prestasi akademik mereka. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nazara et al., (2025) yang menemukan bahwa kualitas tidur memiliki dampak signifikan terhadap prestasi belajar remaja; siswa yang tidur dengan baik dan memiliki kualitas tidur optimal umumnya meraih nilai akademik yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang memiliki pola tidur yang buruk. Penelitian serupa oleh (Sitorus et al., 2025) juga menunjukkan bahwa remaja dengan kualitas tidur yang baik menunjukkan tingkat konsentrasi, perhatian, dan keterampilan berpikir kritis yang lebih tinggi selama proses belajar, yang secara langsung berkontribusi pada peningkatan prestasi akademik.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rabia et al., 2024) dengan hasil penelitian terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan performa akademik. Selain itu, penelitian ini serupa dengan hasil penelitian oleh (Sidek et al., 2024) tentang kualitas tidur dan prestasi akademik, yang mengungkapkan korelasi antara keduanya. Penelitian ini menegaskan bahwa tidur berkualitas memainkan peran krusial dalam meningkatkan prestasi akademik siswa dan menyoroti pentingnya mendorong kebiasaan tidur yang lebih sehat di kalangan siswa. Ini juga sejalan dengan penelitian oleh Chandran & Kurian, (2023) dengan hasil penelitian terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan performa akademik.

Hubungan signifikan ini dapat dijelaskan oleh fungsi penting tidur dalam pemulihan otak dan konsolidasi memori. Selama tidur, informasi yang telah dipelajari disimpan dalam memori jangka panjang, sehingga siswa yang cukup tidur akan lebih mudah mengingat materi pelajaran dan tetap fokus saat belajar (Salsabila et al., 2025). Sebaliknya, siswa yang kurang tidur rentan

mengalami masalah konsentrasi, penurunan memori, dan penurunan motivasi belajar, yang pada akhirnya menyebabkan nilai akademik yang rendah. Hal ini juga diperkuat oleh penelitian Syawalani et al., (2025) yang menyatakan bahwa gangguan tidur erat kaitannya dengan peningkatan stres akademik dan penurunan motivasi belajar, yang pada gilirannya menurunkan prestasi akademik siswa.

Tidur yang berkualitas mendukung penguatan memori dan pemulihan fungsi otak, sehingga pengetahuan yang diperoleh selama pembelajaran lebih mudah disimpan dan diingat kembali. Di sisi lain, kurang tidur atau tidur yang terputus-putus mengurangi kemampuan otak untuk mengatur dan menyimpan informasi baru Yusman & Suriani, (2024). Selain itu, tidur yang baik turut berkontribusi pada fungsi perhatian, motivasi, dan pengaturan emosi, yang merupakan elemen kunci dalam kesuksesan akademik. Ketika siswa tidur cukup dan berkualitas, aktivitas otak di korteks prefrontal—yang bertugas untuk perencanaan, pengambilan keputusan, dan pengendalian diri—berjalan lebih efektif (Sahputra et al., 2025).

Penelitian yang dilakukan oleh Wulandari & Pranata, (2024b) menemukan bahwa siswa dengan kualitas tidur tinggi mengalami peningkatan yang nyata dalam konsentrasi dan efektivitas belajar, sehingga prestasi akademik mereka meningkat secara signifikan dibandingkan kelompok dengan pola tidur yang tidak teratur. Temuan ini selaras dengan teori neurokognitif bahwa tidur yang memadai meningkatkan perhatian dan mengurangi gangguan kognitif selama proses pembelajaran (Sakinah et al., 2025). Hubungan yang kuat tersebut juga dapat dijelaskan melalui dimensi emosional dan psikologis siswa. Kurang tidur dapat memicu kelelahan, mudah marah, dan stres, yang menurunkan dorongan belajar dan antusiasme untuk berpartisipasi di kelas.

SIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan performa akademik siswa Sekolah Menengah Pertama Perguruan Advent Bandung. Semakin baik kualitas tidur yang dimiliki siswa, semakin tinggi pula performa akademik yang dicapai. Temuan ini menegaskan bahwa kualitas tidur berperan penting dalam mendukung fungsi kognitif, konsentrasi, dan daya ingat yang berpengaruh langsung terhadap prestasi belajar.

Tidur yang cukup dan berkualitas membantu proses pemulihan tubuh serta konsolidasi memori di otak, sehingga siswa mampu berpikir lebih jernih, fokus, dan produktif saat belajar. Sebaliknya, kurang tidur dapat menyebabkan kelelahan, penurunan perhatian, dan berkurangnya motivasi belajar yang pada akhirnya berdampak pada menurunnya hasil akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus. (2023). *Hubungan Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Semester 8 Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Di ITSKE ICME Jombang*.
- Amrulloh, Aliyah, N. darajaatul, & Darmawan, D. (2024). Pengaruh Kebiasaan Belajar, Lingkungan Belajar Dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Siswa MTS Darul Hikmah Langkap Burneh Bangkalan. *AL-MIKRAJ Jurnal Studi Islam Dan Humaniora (E-ISSN 2745-4584)*, 5(01), 188–200. <https://doi.org/10.37680/almikraj.v5i01.5656>
- Andayani, H., Destiani, Y., Sofia, S., Nurjannah, N., & Saragih, J. (2022). Hubungan kecerdasan emosional dan kualitas tidur siswa dengan prestasi belajar. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 22(3), 47–53. <https://doi.org/10.24815/jks.v22i3.25399>
- Anggraini, F. D. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Prestasi Belajar Santriwati Ma Pondok Pesantren Al-Ittifaqiah Indralaya Ogan Ilir Sumatera Selatan. In *Universitas Islam Syarif Hidayatullah Jakarta*. https://r.search.yahoo.com/_ylt=AwrjfUbnPaZlhTgEJEJXNyoA;_ylu=Y29sbwNncTEEcG9zAzQEdnRpZAMEc2VjA3Ny/RV=2/RE=1705422440/RO=10/RU=https%253A%252F%252Frepository.uinjkt.ac.id%252Fdspac%252Fbitstream%252F123456789%252F64232%252F1%252FSKRIPSI%252520FARAH%25252
- Balasad, N., Ardianto, R., Lestari, P., & Purwanto, W. (2025). PENGARUH KEBIASAAN TIDUR TERHADAP FOKUS BELAJAR SISWA: TIDUR AWAL VS. BEGADANG. *Jurnal Lingkar Mutu Pendidikan*, 2(1), 1–7. <https://doi.org/10.54124/jlmp.v22i1.160>
- Bangkut, M., Makausi, E., Tungka, K., & Halimatunissa, M. (2025). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Di SMA Kristen 1 Tomohon. *Jurnal Kesehatan Qamarul Huda*, 13(1), 56–63. <https://doi.org/10.37824/jkqh.v12i2.2025.69>

7

- Chandran, P., & Kurian, N. M. (2023). THE RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP QUALITY AND ACADEMIC PERFORMANCE AMONG UNDERGRADUATE MEDICAL STUDENTS-A CROSS-SECTIONAL STUDY. *International Journal of Academic Medicine and Pharmacy*, 5, 1151. <https://doi.org/10.47009/jamp.2023.5.5.226>
- Dianah, H. S., Sukaesih, N. S., & Sejati, A. P. (2024). Gambaran Dampak Waktu Layar Terhadap Tidur Pada Remaja: Tinjauan Pelingkupan. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 7(1), 180–190. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v7i1.166>
- Jafri, Y., Iqbal, M., Joveni, M. I., & Permata, P. (2025). Edukasi Pengaruh Penggunaan Kualitas Tidur Remaja. *Jurnal PEDAMAS (Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 3(1), 337–344.
- Kasingku, J. D., & Lotulung, M. S. D. (2024). Memahami Hubungan Kualitas Tidur terhadap Keberhasilan Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Indonesia (JPPI)*, 4(3), 1038–1050. <https://doi.org/10.53299/jppi.v4i3.703>
- Lidiatuzzaki. (2023). *Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Siswa MI THOLABUDDIN MASIN KECAMATAN WARUNGASEM*. 01
- Nazara, I., Taufik, M., & Hasibuan, D. (2025). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Prestasi Akademik Pada Siswa Kelas X dan XI Di SMAS Bina Siswa Laut Dendang (2, Trans.). *AT-TAKLIM: Jurnal Pendidikan Multidisiplin*, 2, 552–559. <https://journal.hasbaedukasi.co.id/index.php/at-taklim>
- Prasetiawati, C. (2025). *PENGARUH SUPERVISI KEPALA SEKOLAH DAN KOMPETENSI GURU TERHADAP IMPLEMENTASI METODE PEMBELAJARAN DALAM MENINGKATKAN KUALITAS PEMBELAJARAN DI SEKOLAH DASAR*. Universitas Islam Sultan.
- Rabia, Wungu, B. D. K., & Mustari, Y. (2024). Physical Activity and Sleep Quality in Relation to Academic Performance among Indonesian Physiotherapy Students: A Cross-Sectional Study. *Green Medical Journal*, 6(2), 83–90. <https://doi.org/10.33096/gmj.v6i2.184>

- Rahma, K. D., Anjaswarni, T., Sulastywati, & Wiyono, J. (2023). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Kelas VII Di SMP Negeri 1 Blitar. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 12(2), 163–171.
- Sahputra, D., Fawri, A., Rapono, M., Asyfa, A., & Putra, A. M. (2025). *Konseling Kesehatan Mental bagi Mahasiswa di Perguruan Tinggi* (A. Amini, Ed.; 1st ed.).
- Sakinah, B., Ersyafiani, N., & Vania, M. (2025). Literature Review: Perubahan Sistem Saraf pada Orang Dewasa dengan Burnout. *Jurnal Experientia*, 13(1), 69–83.
- Salsabila, S., Tangnga, A., Rumampuk, J. F., & Lintong, F. (2025). Pengaruh Paparan Audio Gelombang Delta terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas SAM Ratulangi Angkatan 2023. *Jurnal Global Ilmiah*, 2(5). <https://jgi.internationaljournalallabs.com/index.php/ji>
- Saputra, S. A., Hasanah, Z., Puriastuti, A. C., Amelia, D., Putri, D. F., Zariroh, Z. A., & Dani, N. W. R. (2025a). *Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Siklus Menstruasi: Studi Pada Remaja di Kabupaten Malang*. 6(2), 98–103.
- Saputra, S. A., Hasanah, Z., Puriastuti, A. C., Amelia, D., Putri, D. F., Zariroh, Z. A., & Dani, N. W. R. (2025b). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Siklus Menstruasi: Studi Pada Remaja di Kabupaten Malang. *ARTERI: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(2), 98–103.
- Sidek, N., Kamal, A. A., & Rahman, Z. A. (2024). Sleep Quality Levels and Academic Performance Among Secondary School. *ACPES Journal of Physical Education, Sport, and Health (AJPESH)*, 4(1), 62–69. <https://doi.org/10.15294/ajpesh.v4i1.12102>
- Sitorus, G. E., Samosir, M. I., Sagala, P. N., Sibarani, K., Dhuha, N. K., & Munthe, T. M. (2025). HUBUNGAN KUALITAS TIDUR TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR SISWA KELAS VII-3 DI SMPN 4 MEDAN. *Mandalika Mathematics and Educations Journal*, 7(1), 204–219. <https://doi.org/10.29303/jm.v7i1.8790>
- Susilowati, E., Izah, N., Indonesia, F. R.-J. P. B., & 2023, undefined. (2023). Pengetahuan Remaja dan Akses Informasi terhadap Sikap dalam Praktik Kesehatan Reproduksi Remaja. *Pbijournal.Org*, 2798–8856. <https://pbijournal.org/index.php/pbi/article/view/59>
- Syawalani, A. S., Sihura, S. S., & Rizal, A. (2025). Hubungan Stres Akademik, Kecemasan Dan Lingkungan Belajar Dengan Severitas Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Di Universitas Indonesia Maju Tahun 2024. *Jiic: Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 2, 106886–110699. <https://jicnusantara.com/index.php/jiic>
- Tarokh, L., Short, M., Crowley, S. J., Fontanellaz-Castiglione, C. E. G., & Carskadon, M. A. (2019). Sleep and Circadian Rhythms in Adolescence. *Current Sleep Medicine Reports*, 5(4), 181–192. <https://doi.org/10.1007/s40675-019-00155-w>
- Tashjian, S. M., Zbozinek, T. D., & Mobbs, D. (2021). A Decision Architecture for Safety Computations. *Trends in Cognitive Sciences*, 25(5), 342–354. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2021.01.013>
- Wulandari, S., & Pranata, R. (2024). Deskripsi Kualitas Tidur dan Pengaruhnya terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 10(1), 101–108. <https://doi.org/10.59672/jpkr.v10i1.3414>
- Xu, L., Duan, P., Padua, S. A., & Li, C. (2022). The impact of self-regulated learning strategies on academic performance for online learning during COVID-19. *Frontiers In Psychology*, 1–10.
- Yusman, E. F., & Suriani, A. (2024). HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA SEKOLAH DASAR. *Central Publisher*, 2(6), 2176–2182. <http://centralpublisher.co.id>
- Yuwana, A. F. (2021). *HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN SMARTPHONE SEBELUM TIDUR MALAM DENGAN GEJALA INSOMNIA PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER (PSPD) UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG*.