

**PENGARUH DURASI JAM TIDUR MALAM TERHADAP  
KONSENTRASI BELAJAR SISWA KELAS XI IPS 1 DI MAN 2  
KOTA SERANG**

Karya Tulis

Diajukan Sebagai Penunjang Mata Pelajaran Jurusan IPS

di MAN 2 Kota Serang



Oleh :

Nama : Khansa Hanifah Rosadi

No. Induk : 0087237830

Kelas : XI IPS 1

KEMENTRIAN AGAMA

MADRASAH ALIYAH NEGERI 2 KOTA SERANG

2025

## **LEMBAR PENGESAHAN**

### **PENGARUH DURASI JAM TIDUR MALAM TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR SISWA KELAS XI IPS 1 DI MAN 2 KOTA SERANG**

**Oleh:**

**Nama : Khansa Hanifah Rosadi**  
**No. Induk : 0087237830**  
**Kelas : XI IPS 1**

**Karya tulis ini telah diperiksa dan disetujui serta dinyatakan memenuhi  
syarat sebagai penunjang mata pembelajaran Jurusan IPS**

**Tanggal, 7 Mei 2025**

**Menyetujui dan Mengesahkan**

**Penguji,**

**Pembimbing,**

**Dra. Hj. Suyati Prasetyaningrum, M.Pd.**

**Hj. Minni Maryani, S.Pd.i., M.Si.**

**NIP. 196612211992032005**

**NIP. 196612301993032004**

**Kepala Madrasah,**

**Udin Ali Abas, S.Ag., M.A.**

**NIP. 197007051998031007**

## BIODATA PENULIS

### I. Identitas Pribadi

Nama : Khansa Hanifah Rosadi  
Tempat Tgl. Lahir : Serang, 22 April 2008  
NISN : 0087237830  
Alamat : Taman Krakatau Blok G 14 No. 4  
Email : khansahaniffa@gmail.com  
No. HP : 081319189923

### II. Pendidikan

2022 : Lulus SMPIT Putri Al-Hanif  
2019 : Lulus SDIT Al-Hanif  
2013 : Lulus RA Baitul Muttaqien

### III. Pengalaman Organisasi

Periode 2020-2021 : Sie Mading Organisasi Siswa Intra Sekolah

## **LEMBAR PERNYATAAN**

Saya menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa karya tulisan yang saya susun sebagai penunjang mata pelajaran di semester dua di kelas XI IPS 1 di MAN 2 Kota Serang seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan karya tulisan yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas dan sesuai dengan norma, kaidah, serta etika akademis.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian karya tulis ini bukan hasil karya saya sendiri atau adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi dari MAN 2 Kota Serang sesuai peraturan yang berlaku di MAN 2 Kota Serang.

Serang, 7 Mei 2025

Yang membuat pernyataan

Khansa Hanifah Rosadi

## **KATA PENGANTAR**

Dengan menyebut nama Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penayang, kami panjatkan puja dan puji syukur atas kehadiran-Nya, yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan inayah-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul “Pengaruh Durasi Jam Tidur Malam terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas XI IPS 1 di MAN 2 Kota Serang.” Dengan tepat waktu.

Karya tulis ilmiah ini telah disusun secara maksimal dan mendapatkan bimbingan dari berbagai pihak, tentu tak lepas dari pengarahan guru pembimbing penulis. Maka penulis ucapkan rasa hormat dan terima kasih kepada semua pihak yang berperan mendukung penulis dalam membuat karya tulis ilmiah ini. Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan untuk kedepannya bisa jauh lebih baik dalam membuat karya tulis ilmiah.

Akhir kata, penulis berharap semoga karya tulis ilmiah ini dapat menyadarkan siswa bahwa pentingnya mengatur durasi jam tidur malam yang cukup agar konsentrasi belajar di kelas bisa lebih optimal dan efektif, serta dapat memberikan manfaat bagi para pembaca agar lebih meningkatkan kesadaran dalam membaca.

Serang, 7 Mei 2025

Khansa Hanifah Rosadi

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	i
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	ii
<b>BIODATA PENULIS</b> .....	iii
<b>LEMBAR PERNYATAAN</b> .....	iv
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	v
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	viii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	x
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1    Latar Belakang.....	1
1.2    Identifikasi Masalah.....	3
1.3    Rumusan Masalah.....	3
1.4    Tujuan Penelitian .....	4
1.5    Manfaat Penelitian .....	4
1.5.1    Secara teoritis .....	4
1.5.2    Secara Praktis .....	4
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b> .....	6
2.1    Tidur.....	6
2.2    Konsep Konsentrasi .....	8
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	11
3.1    Waktu dan Tempat Penelitian .....	11
3.2    Metode Penelitian .....	11
3.3    Teknik Pengumpulan Data.....	13
3.4    Analisis Data .....	15
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	20
4.1    Hasil Penelitian.....	20
4.1.1    Hasil Penelitian Kuesioner Online .....	20
4.1.2    Hasil Penelitian Wawancara.....	25
4.1.2.1    Hasil Narasumber Pertama.....	25
4.1.2.2    Hasil Wawancara Narasumber Kedua .....	27

4.1.2.3 Hasil Wawancara Narasumber Ketiga .....	29
4.1.3 Hasil Penelitian Observasi .....	31
4.2 Pembahasan.....	32
4.2.1 Menganalisis pengaruh durasi jam tidur malam terhadap konsentrasi belajar siswa kelas XI IPS 1 di MAN 2 Kota Serang. ....	32
4.2.2 Menjelaskan hubungan antara durasi jam tidur malam dan konsentrasi belajar siswa kelas XI IPS 1 di MAN 2 Kota Serang.....	33
4.2.3 Mengetahui cara mengatur durasi jam tidur malam yang cukup bagi siswa kelas XI IPS 1 di MAN 2 Kota Serang.....	34
Dari hasil wawancara dan observasi, beberapa langkah praktis disusun untuk membantu siswa kelas XI IPS 1 mengatur pola tidurnya, sehingga kualitas konsentrasi pada saat belajar di kelas meningkat. ....	34
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>35</b>
5.1 Simpulan .....	35
5.1.1 Implikasi Hasil Penelitian.....	35
5.2 Saran .....	36
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>38</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN.....</b>	<b>40</b>

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 1 Daftar Identitas Responden Kuesioner .....	17
Tabel 2 Daftar Pertanyaan dan Opsi Jawaban .....	18
Tabel 3 Daftar Identitas Narasumber Wawancara .....	19
Tabel 4 Daftar Pertanyaan Wawancara.....	19



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Presentase Siswa Memiliki Durasi Jam Tidur Malam yang Cukup ..	20
Gambar 4. 2 Presentase Kecukupan dalam Durasi Jam Tidur Malam .....	21
Gambar 4. 3 Presentase Sulitnya Berkonsentrasi saat Pembelajaran di Pagi Hari	22
Gambar 4. 4 Presentase yang Mengantuk di Kelas .....	23
Gambar 4. 5 Presentase Tingkat Konsentrasi Belajar Setelah Tidur Cukup (6 sampai 8 jam) .....	23
Gambar 4. 6 Presentase Besar Pengaruh Durasi Jam Tidur Malam Terhadap Konsentrasi dan Pemahaman Materi di Kelas.....	24
Gambar 4. 7 Presentase Konsentrasi Belajar Lebih Baik Jika Tidur Lebih Awal	25
Gambar 4. 8 Peneliti bersama narasumber pertama saat proses wawancara .....	27
Gambar 4. 9 Peneliti bersama narasumber kedua saat proses wawancara.....	29
Gambar 4.10 Peneliti bersama narasumber ketiga saat proses wawancara .....	31
Gambar 4. 11 Gambar siswa yang sedang tertidur di kelas XI IPS 1.....	31
Gambar 4. 12 Gambar siswa yang sedang tertidur pulas di kelas XI IPS 1.....	32

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Gambar Lampiran 1. 1 Pertanyaan Kuesioner .....	40
Gambar Lampiran 1. 2 Hasil Dokumentasi Pada Saat Peneliti Mewawancarai Ketiga Narasumber .....	41
Gambar Lampiran 1. 3 Hasil Dokumentasi Pada Saat Peneliti Mewawancarai Ketiga Narasumber .....	41
Gambar Lampiran 1. 4 Hasil Dokumentasi Pada Saat Peneliti Mewawancarai Ketiga Narasumber .....	41
Gambar Lampiran 1. 5 Hasil Dokumentasi Para Responden yang Telah Mengisi Kuesioner .....	41
Gambar Lampiran 1. 6 Hasil Dokumentasi Para Responden yang Telah Mengisi Kuesioner .....	41
Gambar Lampiran 1. 7 Hasil Dokumentasi Para Responden yang Telah Mengisi Kuesioner .....	41
Gambar Lampiran 1. 8 Hasil Foto Observasi Oleh Peneliti Pada Siswa XI IPS 1	42
Gambar Lampiran 1. 9 Hasil Foto Observasi Oleh Peneliti Pada Siswa XI IPS...	42
Gambar Lampiran 1. 10 Hasil Cek Plagiasi Turnitin AI .....	42

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Tidur adalah fenomena alami yang sering terjadi oleh manusia. Tidur juga merupakan kebutuhan umum manusia, namun jika tidak dilakukan dengan maksimal maka akan berdampak pada kesehatan tubuh seseorang di masa mendatang.

Dengan durasi tidur yang cukup, seseorang bisa melakukan aktivitas sehari-hari dengan maksimal, apabila kegiatan sesuai dengan kemampuan bertindak. Tidur yang cukup juga berperan penting dalam pola pikir yang jernih. Dapat berpikir dengan jelas maupun kritis, dan menanggapi suatu interaksi sesama tanpa merasa kesulitan.

Pada saat seseorang tidur, selama tidur tersebut otak bekerja untuk memulihkan kembali sistem kerja otak, tidur juga dapat memulihkan kembali memori-memori dan memperkuat informasi yang telah dipelajari sehingga otak dapat berfungsi kembali secara efektif.

Dengan demikian, seseorang yang tidak bisa memenuhi maupun merasa kesulitan dalam mencukupi kebutuhan fenomena alami ini, akan berpengaruh dalam tingkat konsentrasi belajar. Otak yang tak bisa bekerja dengan baik, berdampak buruk bagi sistem kerja otak.

Maslow berpendapat, manusia memiliki kebutuhan-kebutuhan dasar yang sangat penting berupa: kebutuhan keamanan, kebutuhan kesejahteraan, kebutuhan untuk memenuhi energi pada tubuh, kebutuhan rasa, kebutuhan saling memiliki

sesama manusia, kebutuhan harga diri, serta kebutuhan untuk mengembangkan bakat dan karier pada diri. (Susanti, 2018).

Berdasarkan teori Maslow tersebut, dapat dilihat bahwa pemenuhan kebutuhan energi melalui tidur malam yang cukup merupakan fondasi agar fungsi kognitif—termasuk konsentrasi belajar—dapat berjalan optimal. Fenomena umum di banyak penelitian menunjukkan: semakin singkat durasi tidur malam, makin menurun kualitas konsentrasi dan prestasi belajar siswa.

Di MAN 2 Kota Serang, terutama di kelas XI IPS 1, hal tersebut juga tampak nyata. Banyak siswa yang mengalami kesulitan berkonsentrasi, tertidur saat pelajaran, atau merasa lemah ingatan terhadap materi yang baru dipelajari. Hal ini sesuai dengan apa yang diprediksi oleh teori dan temuan umum tentang dampak durasi tidur.

Perbedaan durasi tidur yang drastis tersebut kerap membuat badan terasa lelah pada hari-hari tertentu, sehingga meski secara total jumlah jam tidur terkadang mencukupi, kualitas dan konsistensi tidur tetap terganggu. Akibatnya, beberapa siswa kesulitan memusatkan perhatian pada materi pelajaran dan mengalami penurunan produktivitas saat mengerjakan tugas.

Sebagian besar remaja cenderung kurang tidur dari kebutuhannya. Kebiasaan tersebut berupa insomnia antara lain kebiasaan minum kopi, merokok, kurang berolahraga, kurang tidur, menggunakan ponsel larut malam, dan menumpuknya tugas sekolah (Ulfah et al., 2021).

Banyak siswa yang tidur larut malam untuk mengerjakan tugas sekolah atau belajar untuk ulangan. Mereka memilih tidur larut malam dan mengerjakan tugas atau belajar untuk ulangan. Ada juga yang memilih untuk tidur sampai jam tertentu lalu bangun subuh hari dan mengerjakan tugas atau belajar untuk ulangan (Prasetya, n.d.). Kualitas tidur benar-benar memengaruhi seorang siswa dalam sekolah, baik dalam konsentrasi saat memahami pembelajaran maupun prestasi siswa.

Namun, jika terlalu banyak tidur akan menimbulkan perasaan malas dan tidak memiliki gairah untuk melakukan banyak aktivitas. Oleh karena itu, penting untuk mengimbangi antara jam tidur yang berlebihan dan kurang dari kata cukup serta mengimbau jam tidur yang sesuai dengan usia. Siswa perlu meningkatkan kualitas tidur untuk menunjang konsentrasi belajar di kelas.

Merujuk pada kasus di atas, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai durasi jam tidur malam dan dampaknya terhadap konsentrasi belajar siswa. Maka berdasarkan latar belakang di atas peneliti melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Durasi Jam Tidur Malam Terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas XI IPS 1 di MAN 2 Kota Serang”.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi masalah yang terkait dengan durasi jam tidur malam adalah konsentrasi belajar siswa di kelas XI IPS 1. Dengan adanya perbedaan durasi jam tidur malam, banyak hal yang dapat memengaruhi konsentrasi belajar siswa, dan untuk mengetahui dampak kedepannya dalam kegiatan belajar di kelas.

Banyak sekali dampak jika durasi jam tidur malam yang kurang mencukupi, cukup, dan bahkan yang berlebihan dalam massa tidurnya. Hal itu memengaruhi tindakan siswa dalam konsentrasi belajar di kelas siswa tersebut. Atas dasar inilah dapat diidentifikasi masalah konsentrasi belajar siswa di kelas XI IPS 1 di MAN 2 Kota Serang.

## **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi dan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut :

1. Apa pengaruh durasi jam tidur malam terhadap konsentrasi belajar siswa kelas XI IPS 1 di MAN 2 Kota Serang?
2. Mengapa durasi jam tidur malam dapat mempengaruhi konsentrasi belajar pada siswa kelas XI IPS 1 di MAN 2 Kota Serang?

3. Bagaimana cara mengatur durasi jam tidur malam yang cukup bagi para siswa kelas XI IPS 1 di MAN 2 Kota Serang?

#### **1.4 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah

1. Menganalisis pengaruh durasi jam tidur malam terhadap konsentrasi belajar siswa kelas XI IPS 1 di MAN 2 Kota Serang.
2. Menjelaskan hubungan antara durasi jam tidur malam dan konsentrasi belajar siswa kelas XI IPS 1 di MAN 2 Kota Serang.
3. Mengetahui cara mengatur durasi jam tidur malam yang cukup bagi siswa kelas XI IPS 1 di MAN 2 Kota Serang.

#### **1.5 Manfaat Penelitian**

##### **1.5.1 Secara teoritis**

Dengan dapat memberikan pengembangan ilmu pengetahuan dari kualitas tidur yang kurang mencukupi dan berdampak pada penurunan konsentrasi belajar pada siswa untuk di masa mendatang.

##### **1.5.2 Secara Praktis**

###### **1. Bagi Siswa**

Penelitian ini memberikan informasi mengenai durasi jam tidur malam yang cukup untuk meningkatkan konsentrasi dalam kegiatan belajar di kelas. Terutama pada prestasi akademik siswa, selain itu membantu siswa tentang akan kesadaran pentingnya tidur yang cukup sesuai dengan anjuran.

###### **2. Bagi Guru**

Penelitian ini memberikan informasi tentang dampak durasi jam tidur malam yang kurang memadai terhadap konsentrasi belajar siswa di kelas, serta mempertimbangkan juga merancang strategi pembelajaran yang menarik bagi para siswa di kelas.

### 3. Bagi Madrasah

Penelitian ini mengimbau Madrasah untuk mengembangkan atau mengadakan program yang dapat mendukung semangat bagi siswa agar dapat meningkatkan kualitas konsentrasi belajar siswa di kelas.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **2.1 Tidur**

##### **2.1.1 Definisi Tidur**

Tidur adalah kondisi dimana tubuh seseorang sedang beristirahat, menurunnya kesadaran diri dalam pikiran maupun tubuh. Seseorang yang sedang tertidur tidak akan mengetahui tindakan atau perilaku yang sedang dilakukan, mereka akan terbangun jika mendapati rangsangan kuat agar dapat mengembalikan kesadaran tersebut.

Tidur memiliki arti penting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak, karena ketika anak tidur akan terjadi perbaikan fungsi sel-sel tubuh dan terjadi produksi hormon (Mufarika dalam Widodo, 2007). Tidur juga merupakan kebutuhan dasar manusia juga hal yang paling umum dilakukan dikalangan usia, dimulai dari anak-anak maupun orang dewasa. Tak ada aturan usia khusus untuk melakukan fenomena alami ini, semua bebas untuk melakukan tanpa ada hambatan ataupun larangan.

Pola tidur juga sangat mempengaruhi suatu tindakan seseorang dikehidupan sehari-hari. Ada beberapa faktor yaitu faktor internal dari dalam diri sendiri dan faktor lingkungan sekitar rumah maupun tempat tinggal. Kurangnya tidur dapat menyebabkan masalah perilaku, emosi, menyebabkan mengantuk pada siang hari, dan dapat mempengaruhi konsentrasi belajar serta daya ingat anak (Sekartini, 2010). Anak yang tidurnya tidak berkualitas inilah dapat menyebabkan penurunan konsentrasi dan biasanya anak tersebut tidak bisa menerima pelajaran yang diterangkan oleh gurunya. (Feriani, 2020).

##### **2.1.2 Fungsi dan Tujuan Tidur**



Manusia membutuhkan tidur untuk mengatasi kelelahan, menghemat energi, memulihkan pikiran dan tubuh menjadi lebih *fresh*, dan untuk menikmati kehidupan secara penuh (Fundamental of Nursing, 2012). Tidur sangat berkontribusi dalam kegiatan dan kehidupan manusia. Tidur yang nyenyak dapat membantu untuk pemeliharaan jantung. Berikut fungsi dari tidur adalah:

1. Pembaruan sel Tubuh melepaskan hormon pertumbuhan manusia yang bertujuan untuk memperbarui dan memperbaiki dan memperbarui sel otak, selama tidur gelombang rendah dalam NREM (Putra, 2011).
2. Penyimpanan Energi Otot skelet berelaksasi secara progresif dan tidak ada kontraksi otot menyimpan energi kimia untuk proses selular (Potter & Perry, 2013).

#### 2.1.3 Durasi Jam Tidur

Menurut Asmandi (2008) Dewasa muda yang sehat membutuhkan cukup tidur untuk berpartisipasi dalam kesibukan aktivitas karena jarang sekali mereka tidur siang.

Menurut Mayuri, Nindya et.al (2017) melakukan tidur yang cukup, sekitar 6-7 jam per hari, melakukan tidur siang singkat ditengah aktivitas berat, pada jam istirahat, dan mematikan lampu saat tidur. Maka durasi jam tidur seseorang dipengaruhi dengan tumbuh kembang manusia dan pola tidur yang teratur.

#### 2.1.4 Kualitas Tidur

Kualitas tidur merupakan bentuk kepuasan atau hal yang dirasakan selama seseorang tidur, tanpa memperlihatkan penampilan baik rasa keletihan maupun perilaku seperti menguap ataupun mengantuk dalam diri seseorang, perilaku-perilaku tersebut adalah hal murni atau alami dalam tubuh manusia. Puncak kepuasan kualitas tidur yang dialami seseorang dalam tidur dipengaruhi oleh Pola tidur.

Menurut Feriani (2020) Kualitas tidur merupakan keadaan yang dialami seseorang untuk mendapatkan keadaan badan yang bugar dan merasa segar saat

seseorang tersebut terbangun dari tidurnya. Kualitas tidur seseorang tersebut bisa dikatakan baik jika tidak mengalami suatu masalah dalam tidurnya (Hidayat, 2010).

## **2.2 Konsep Konsentrasi**

### **2.2.1 Definisi Konsentrasi**

Konsentrasi adalah suatu pemusatan suatu tindakan pikiran yang ingin dituju dan dipertimbangkan dengan tindakan yang sejalan. Ketika seseorang sedang berkonsentrasi yang difokuskan hanya objek yang akan menjadi tujuan konsentrasi, maka yang didapat hanya informasi yang sudah dipilih. Fokus pada yang ditunjukkan kemungkinan seseorang dapat menyerap dan memahami informasi yang didapat. (Feriani, 2020).

Namun konsentrasi belajar adalah situasi seorang siswa yang memusatkan perhatian ataupun pikiran dengan mata pelajaran yang menjadi target dan pemahaman dalam mata pelajaran tersebut. Dengan menyampingkan hal-hal lain dan bukan hal yang dituju maupun dianggap mengganggu. Konsentrasi belajar diperlukan agar seseorang dapat mencapai keinginan baik dalam akademik maupun non-akademik.

### **2.2.2 Manfaat Konsentrasi**

Menurut Arifin (2014) konsentrasi pada anak sekolah memiliki manfaat yang sangat berguna, ada lima manfaat konsentrasi yang dijelaskan di bawah ini :

1. Meningkatkan percaya diri
2. Meningkatkan fokus
3. Meningkatkan daya ingat
4. Kemampuan mengontrol pikiran
5. Meningkatkan produktivitas

Dengan hal tersebut konsentrasi sangat berguna bagi kalangan siswa untuk menunjang hasil belajar siswa di kelas.

### 2.2.3 Faktor Pendukung Konsentrasi

Faktor pendukung konsentrasi dibagi menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berasal dari dalam diri, baik aspek rohani maupun jasmani. Sedangkan faktor eksternal berasal dari luar diri, tanpa melibatkan pikiran dan tindakan dalam diri seseorang, juga bisa berasal dari lingkungan seseorang yang terlibat dalam hidup seseorang.

#### 2.2.4 Faktor Internal

Berasal dari hati nurani, di bawah kendali pikiran manusia. Melakukan dengan kesadaran penuh. Tanpa ada campur tangan seseorang di luar tindakan.

1. Faktor jasman i

Hal ini meliputi kesehatan seseorang, sebagai berikut :

- i. Kondisi badan yang sehat dan bebas dari penyakit yang serius
- ii. Seluruh panca indera berfungsi dengan baik (Feriani, 2020)

2. Faktor Rohani

Berasal dari pikiran dan hati nurani, Menurut Feriani (2020) dengan hal sebagai berikut:

- i. Kondisi kehidupan sehari-hari cukup tenang.
- ii. Memiliki rasa percaya diri yang cukup.
- iii. Tidak mudah emosi dalam melakukan sesuatu hal

#### 2.2.5 Faktor Eksternal

Timbul dari lingkungan hidup yang mencampuri urusan pikiran dan tindakan seseorang. Seperti lingkungan kondusif, penerangan yang cukup, serta fasilitas yang memadai. Menjadikan lingkungan yang nyaman dan tentram. Namun interaksi sesama dari orang lain juga dapat memengaruhi, layaknya menyemangati dan mendukung seseorang dalam bertindak.

#### 2.2.6 Faktor Penghambat Konsentrasi

Faktor penghambat konsentrasi bisa ditimbulkan dari gangguan yang dialami seseorang. Sama dengan pendukung, faktor penghambat dibagi menjadi dua bagian yaitu internal dan eksternal.

1. Faktor Internal

Penyebabnya dari dalam diri sendiri, berasal dari pikiran yang tidak laras dengan tindakan. Menjadikan adanya penghambatan dalam bertindak. Faktor internal juga muncul karena adanya faktor rohani dan faktor jasmani. Faktor rohani, mereka muncul dari pikiran buruk seperti tidak tenang, mudah gugup, dan cemas akan suatu hal. Sedangkan faktor jasmani berasal dari naluri yang perlu dipenuhi kebutuhannya seperti lapar, haus, dan lelah.

2. Faktor Eksternal

Muncul karena ada rasa tak nyaman dengan keadaan sekitar, yang berasal dari lingkungan tersebut. Muncul dari ketidakpuasan seseorang, seperti ruangan yang terlalu gelap, suasana yang berisik dan tanggapan buruk dari seseorang. Sehingga mengganggu konsentrasi seseorang dalam kegiatannya.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Waktu dan Tempat Penelitian**

Setting penelitian yang dilakukan dalam penelitian:

1. Waktu : Penelitian ini dilaksanakan selama beberapa hari, yaitu dari tanggal 04 Maret 2025 hingga 06 Maret 2025
2. Tempat : Penelitian ini dilaksanakan di lingkungan MAN 2 Kota Serang, terutama di kelas XI IPS 1

#### **3.2 Metode Penelitian**

Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan campuran (*mixed methods*) yaitu gabungan antara pendekatan kuantitatif deskriptif dan kualitatif deskriptif. Pendekatan ini digunakan agar dapat memperoleh data yang lebih menyeluruh dan mendalam.

Pendekatan deskriptif kuantitatif adalah mendeskripsikan, meneliti, dan menjelaskan sesuatu yang dipelajari apa adanya, dan menarik kesimpulan dari fenomena yang dapat diamati dengan menggunakan angka-angka. (Wahyudi, 2022). Pada pendekatan kuantitatif deskriptif digunakan kuesioner dan dianalisis secara statistik untuk mencari hubungan yang relevan.

Sementara itu, Pendekatan deskriptif kualitatif (QD) adalah suatu metode penelitian yang bergerak pada pendekatan kualitatif sederhana dengan alur induktif. Alur induktif ini maksudnya penelitian deskriptif kualitatif (QD) diawali dengan proses atau peristiwa penjelas yang akhirnya dapat ditarik suatu generalisasi yang merupakan sebuah kesimpulan dari proses atau peristiwa tersebut

(Ruhansih, 2017). Pada pendekatan kualitatif deskriptif digunakan wawancara dan observasi, peneliti kemudian menganalisis secara statistik untuk mencari informasi yang lebih mendalam secara personal dan menyeluruh.

Dengan demikian, penelitian dapat melihat gambaran utuh, baik dari sisi data statistik dan sisi realitas yang dialami oleh siswa XI IPS 1 secara langsung. Dan penelitian dapat mendapatkan hasil yang relevan.

### 3.2.1 Populasi dan Sampel

#### 3.2.1.1 Populasi

Dalam penelitian, populasi merujuk pada seluruh kelompok atau elemen yang memiliki karakteristik tertentu yang ingin diteliti. Populasi bisa terdiri dari individu, objek, kejadian, atau apapun yang relevan dengan penelitian yang dilakukan (Asrulla, Risnita, M.Syahrani Jailani, Firdaus Jeka, 2023).

Menurut Amin et al., (2023) populasi adalah semua anggota kelompok manusia, binatang, peristiwa, atau benda yang tinggal bersama dalam suatu tempat secara terencana menjadi terbagi kesimpulan dari hasil akhir suatu penelitian.

Menurut Nanang Martono (2015) populasi merupakan keseluruhan objek atau subjek yang berada pada suatu wilayah dan memenuhi syarat-syarat tertentu yang berkaitan dengan masalah peneliti.

Dapat terlihat pada pendapat di atas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa populasi dalam penelitian adalah kelompok yang merujuk kepada elemen yang diteliti. Pada penelitian ini populasi yang di rujukan adalah seluruh siswa XI IPS 1 di MAN 2 Kota Serang, yaitu sebanyak 32 orang.

#### 3.2.1.2 Sampel

Secara umum, sampel yang baik adalah yang dapat mewakili sebanyak mungkin karakteristik populasi. Dalam bahasa pengukuran, artinya sampel harus valid, yaitu bisa mengukur sesuatu yang seharusnya diukur (Asrulla, Risnita, M.Syahrani Jailani, Firdaus Jeka, 2023).

Menurut Amin et al., (2023) Sampel secara sederhana diartikan sebagai bagian dari populasi yang menjadi sumber data yang sebenarnya dalam suatu penelitian.

Menurut Suriani et al., (2023) Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel yaitu sejumlah individu yang dipilih dari populasi dan merupakan bagian yang mewakili keseluruhan anggota populasi.

Dalam penelitian ini, peneliti akan menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu dengan *sampling* jenuh yaitu pengambilan sampel dengan mengambil seluruh anggota populasi.

Adapun menurut Amin et al., (2023) *Sampling* Jenuh yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering digunakan untuk penelitian dengan jumlah sampel di bawah 30 orang, atau untuk penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan tingkat kesalahan yang sedikit atau kecil. Misalnya jika jumlah populasi 20 orang, maka 20 orang tersebutlah yang dijadikan sampel.

Maka peneliti akan menggunakan sampel dari seluruh populasi siswa kelas XI IPS 1 di MAN 2 Kota Serang yaitu sebanyak 32 orang siswa XI IPS 1 sebagai sampel pada penelitian ini.

### **3.3 Teknik Pengumpulan Data**

Menurut Dr. Zainuddin Iba (2023), Teknik pengumpulan data penelitian adalah metode atau cara yang digunakan untuk mengumpulkan informasi yang diperlukan dalam sebuah studi atau penelitian. Pemilihan teknik pengumpulan data sangat penting karena dapat mempengaruhi validitas dan reliabilitas hasil penelitian yang harus disesuaikan dengan tujuan penelitian, jenis data yang dibutuhkan, sumber daya yang tersedia, dan pertimbangan etis.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan beberapa teknik pengumpulan data, yaitu sebagai berikut :

### 3.3.1 Observasi

Menurut Wani et al., (2024). Observasi merupakan metode pengumpulan data melalui pengamatan langsung, fenomena, atau perilaku di lapangan. Teknik ini memungkinkan peneliti untuk mengamati dan mencatat apa yang mereka lihat dalam situasi sebenarnya, tanpa campur tangan atau perubahan dari pihak peneliti

Menurut Adil et al., (2016) Observasi sering digunakan dalam penelitian kualitatif, terutama ketika peneliti ingin memahami konteks sosial atau perilaku secara alami. Terdapat beberapa jenis observasi yang dapat dipilih sesuai kebutuhan penelitian

Jadi dapat disimpulkan bahwa Observasi adalah teknik pengumpulan data yang sangat berguna untuk memperoleh data yang alami dan mendalam tentang suatu fenomena atau perilaku. (Romdona. Siti, Junisfa, Gunawan, 2025: 43)

Berdasarkan pengertian tersebut, peneliti dapat menarik kesimpulan yaitu observasi adalah cara peneliti untuk mengamati secara langsung dengan memahami berbagai perilaku sosial manusia. Peneliti melakukan observasi dengan menggunakan media, yaitu berupa media foto. Dalam penelitian ini, peneliti mengamati perilaku siswa terkait dengan pengaruh durasi jam tidur malam terhadap konsentrasi belajar siswa kelas XI IPS 1 di MAN 2 Kota Serang.

### 3.3.2 Wawancara

Wawancara tidak terstruktur bersifat bebas dan lebih mirip dengan percakapan biasa. Peneliti tidak menggunakan pedoman pertanyaan yang kaku, melainkan mengarahkan pembicaraan sesuai dengan alur yang berkembang dari responden. Wawancara ini cocok untuk eksplorasi topik yang sangat kompleks atau baru, karena peneliti dapat menangkap pandangan responden secara luas tanpa batasan pertanyaan.

Maka, Wawancara adalah teknik pengumpulan data yang sangat berguna untuk memperoleh data mendalam tentang subjek yang kompleks atau personal.



Teknik ini memberikan peneliti fleksibilitas dalam mengajukan pertanyaan tambahan dan memahami responden secara lebih mendalam.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti menyimpulkan bahwa wawancara adalah teknik pengumpulan data berdasarkan percakapan antara kedua belah pihak dengan menyangkut beberapa pertanyaan. Peneliti melakukan wawancara dengan beberapa pertanyaan terkait pengaruh durasi jam tidur malam terhadap konsentrasi belajar untuk beberapa siswa kelas XI IPS 1 di MAN 2 Kota Serang.

### 3.3.3 Kuesioner

Kuesioner adalah teknik pengumpulan data yang melibatkan pemberian serangkaian pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawab. Teknik ini banyak digunakan dalam penelitian karena memungkinkan pengumpulan data dari banyak responden dengan waktu dan biaya yang lebih efisien (Hartono, 2018). Kuesioner dapat mencakup pertanyaan yang terstruktur dan tertutup, yang memudahkan pengelolaan data, atau pertanyaan terbuka yang memungkinkan responden memberikan jawaban yang lebih rinci. Terdapat beberapa jenis kuesioner yang digunakan dalam penelitian, antara lain (Hartono, 2018).

Menurut Romdona et al., (2025), dalam kuesioner terbuka, responden diberi kebebasan untuk menjawab pertanyaan dengan kata-kata mereka sendiri. Pertanyaan terbuka berguna untuk menggali pendapat, perasaan, atau pemikiran responden secara mendalam, namun bisa mempersulit analisis karena jawaban bisa sangat bervariasi.

Berdasarkan paragraf tersebut, peneliti menginterpretasikan yakni kuesioner adalah teknik pengumpulan data dengan serangkaian pertanyaan tertulis bersifat terbuka. Peneliti melakukan kegiatan kuesioner melalui platform digital dan pertanyaan tentu terkait dengan pengaruh durasi jam tidur malam terhadap konsentrasi belajar siswa kelas XI IPS 1 di MAN 2 Kota Serang.

## 3.4 Analisis Data

### 3.4.1 Analisis Utama Kuantitatif Deskriptif

Pada analisis data utama digunakan kuantitatif deskriptif untuk mengelolah hasil data jawaban responden aktif yang diperoleh dari kuesioner. Peneliti menganalisis hasil tersebut menggunakan teknik statistik deskriptif seperti frekuensi, persentase, dan rata-rata dari data yang diperoleh. Pada hasil analisis disajikan dalam bentuk grafik agar memudahkan dalam memahami pengaruh durasi jam tidur malam terhadap konsentrasi belajar.

#### 3.4.2 Analisis Tambahan Kualitatif Naratif

Pada Analisis data tambahan dilakukan dengan menggunakan pendekatan kualitatif naratif, yaitu menyajikan hasil data wawancara dan observasi dalam bentuk uraian cerita atau deskripsi. Hasil data yang dikumpulkan dari wawancara dan observasi akan dikurangi, dikategorikan, lalu kemudian disusun menjadi deskripsi yang menggambarkan bagaimana pengalaman dan kebiasaan siswa terkait durasi jam tidur malam yang mempengaruhi konsentrasi mereka ketika belajar.

Dari Leonard Webster dan Patricie Metrova (2007) bahwa inti dari metode ini adalah kemampuannya untuk memahami identitas dan pandangan dunia seseorang dengan mengacu pada cerita-cerita yang ia dengarkan ataupun tuturkan di dalam aktivitasnya sehari-hari.

#### 3.4.3 Berikut Sampel identitas responden yang mengisi kuesioner secara aktif

No	Nama Lengkap	Kelas	Jenis Kelamin
1.	Achmad Rizky Muzakki	XI IPS 1	Laki-Laki
2.	Afifah Hayuningtyas	XI IPS 1	Perempuan
3.	Ai Putri Najiya	XI IPS 1	Perempuan
4.	Aina Adhwa	XI IPS 1	Perempuan
5.	Aisyah Alifatuzzafira Rasni	XI IPS 1	Perempuan
6.	Alif Syawal Rizki	XI IPS 1	Laki-Laki
7.	Alyssa Rahma Aulia	XI IPS 1	Perempuan
8.	Andini Putri Dwi Cahyani	XI IPS 1	Perempuan

9.	Anis Nurul Kaunain	XI IPS 1	Perempuan
10.	Arjun Zakiyyan	XI IPS 1	Laki-Laki
11.	Ardian Wiryateja	XI IPS 1	Laki-Laki
12.	Arya Nafis Fatha	XI IPS 1	Laki-Laki
13.	Aufa Dhia Ghaisani Suherlan	XI IPS 1	Perempuan
14.	Citra Pesona Arriaty	XI IPS 1	Perempuan
15.	Diana Eka Wahyuni	XI IPS 1	Perempuan
16.	Hanum Khoirunnisa	XI IPS 1	Perempuan
17.	Khansa Hanifah Rosadi	XI IPS 1	Perempuan
18.	Maghfira Izzani Raudyatuzzahra	XI IPS 1	Perempuan
19.	Maureen Mosaisni	XI IPS 1	Perempuan
20.	Meidyna Gayo Al Zahra	XI IPS 1	Perempuan
21.	Mochamad Al Faruq	XI IPS 1	Laki-Laki
22.	Muhammad Ilham Al Faraby	XI IPS 1	Laki-laki
23.	Muhamad Fathi Izdihar	XI IPS 1	Laki-Laki
24.	Nadya Zulfatul Istiqomah	XI IPS 1	Perempuan
25.	Qaira Najhiah Apriana	XI IPS 1	Perempuan
26.	Rafeyla Chalifa Chaerunisa	XI IPS 1	Perempuan
27.	Rafli Aji Pratama	XI IPS 1	Laki-Laki
28.	Raihanah Ghani Anindya	XI IPS 1	Perempuan
29.	Ratu Silsi Maulida Machar	XI IPS 1	Perempuan
30.	Rizqiya Nadliroh	XI IPS 1	Perempuan
31.	Septia Eka Rahmadhani	XI IPS 1	Perempuan
32.	Vinadia Rafifah Hayti	XI IPS 1	Perempuan

*Tabel 1 Daftar Identitas Responden Kuesioner*

3.4.4 Berikut daftar pertanyaan dan opsi jawaban dari kuesioner yang dibuat oleh peneliti

No.	Pertanyaan	Jawaban			
		Sangat Setuju	Setuju	Cukup Setuju	Tidak Setuju
1.	Saya memiliki durasi tidur malam yang cukup pada hari sekolah (sekitar 6-7 jam per malam)				
2.	Saya merasa durasi tidur malam saya sudah mencukupi untuk beraktivitas di sekolah				
3.	Saya sering mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi saat pembelajaran di pagi hari				
4.	Saya sering merasa mengantuk ketika berada di dalam kelas				
5.	Setelah tidur yang cukup (6-8 jam), saya merasa tingkat konsentrasi belajar saya lebih baik				
6.	Saya merasa bahwa durasi tidur malam saya berpengaruh terhadap konsentrasi dan pemahaman materi di kelas				
7.	Jika saya tidur lebih awal, saya merasa konsentrasi belajar saya menjadi lebih baik				

*Tabel 2 Daftar Pertanyaan dan Opsi Jawaban*

3.4.5 Berikut sampel identitas para narasumber aktif yang dipilih beberapa oleh peneliti

No.	Nama	Kelas	Jenis Kelamin
1.	Aufa Dhia Ghaisani Suherlan	XI IPS 1	Perempuan
2.	Maghfira Izzani Raudyatuzzahra	XI IPS 1	Perempuan
3.	Vinadia Rafifah Hayti	XI IPS 1	Perempuan

*Tabel 3 Daftar Identitas Narasumber Wawancara*

3.4.6 Berikut pertanyaan yang digunakan pada saat wawancara beberapa narasumber aktif

No.	Pertanyaan
1.	Bagaimana kebiasaan tidur malam kamu selama hari sekolah? Apakah kamu merasa durasi tidur tersebut sudah cukup?
2.	Apakah kamu pernah mengalami kesulitan berkonsentrasi di kelas akibat kurang tidur? Jika ya, bisa kamu jelaskan bagaimana pengaruhnya terhadap pemahamanmu terhadap materi di kelas?
3.	Menurut pengalaman kamu, seberapa besar perbedaan konsentrasi belajar ketika kamu mendapatkan tidur yang cukup dibandingkan ketika kurang tidur?
4.	Apa saja faktor yang sering menyebabkan kamu tidur larut malam, apakah dengan bermain media sosial sebagian besar alasannya? dan bagaimana cara kamu mengatasinya?
5.	Menurut kamu, langkah apa yang bisa dilakukan siswa agar dapat mengatur pola tidur yang lebih baik tanpa mengganggu konsentrasi belajar di kelas?

*Tabel 4 Daftar Pertanyaan Wawancara*

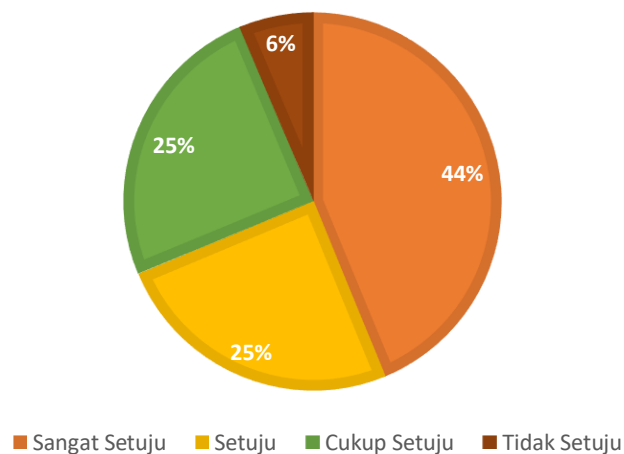
## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### 4.1 Hasil Penelitian

##### 4.1.1 Hasil Penelitian Kuesioner Online

Pada bab ini peneliti menyajikan hasil dan pembahasan tentang pengaruh durasi jam tidur malam terhadap konsentrasi belajar siswa kelas XI IPS 1 di MAN 2 Kota Serang. Peneliti memulai penelitian ini dengan menyiapkan angket atau kuesioner yang dibagikan secara *online* dan di berikan kepada responden aktif untuk diisi secara jujur juga teliti. Hasil penelitian yaitu mengenai pengaruh durasi jam tidur malam terhadap konsentrasi belajar siswa kelas XI IPS 1 di MAN 2 Kota Serang dan di fokuskan pada pengaruh durasi jam tidur, alasan durasi jam tidur malam memengaruhi konsentrasi belajar, dan cara mengatur jam tidur malam yang cukup bagi para siswa. Presentase siswa yang merasa memiliki durasi jam tidur malam yang cukup yaitu sekitar 6-7 jam per malam.

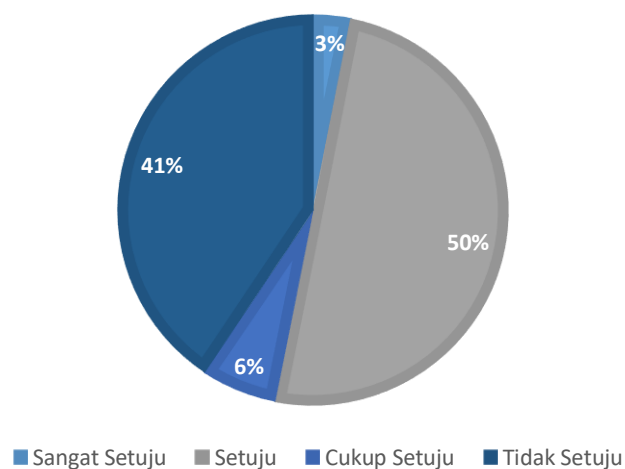


*Gambar 4.1 Presentase Siswa Memiliki Durasi Jam Tidur Malam yang Cukup*

Berdasarkan diagram lingkaran di atas dapat dinyatakan bahwa 44% atau 15 dari 32 siswa yang mempunyai rata-rata durasi jam tidur malam sekitar 6 sampai 7

jam dan sangat setuju pada hal tersebut, terdapat juga siswa yang merasa cukup setuju dengan pernyataan memiliki durasi jam tidur malam yang cukup yaitu dapat dinyatakan sebanyak 8 dari 32 siswa, dan dinyatakan juga sebanyak 8 siswa yang merasa setuju tentang pernyataan durasi jam tidur malam yang cukup. Sedangkan pada penelitian di atas dinyatakan sebanyak 1 siswa yang merasa tidak setuju mengenai pernyataan memiliki durasi jam tidur malam yang cukup sekitar 6-7 jam.

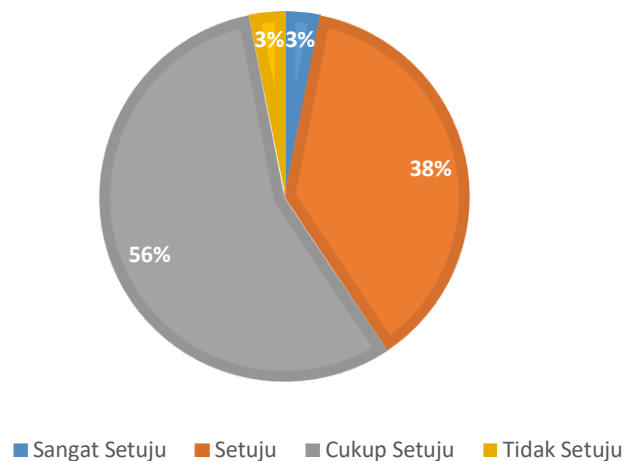
Peneliti dapat menyimpulkan bahwa rata-rata durasi jam tidur malam siswa kelas XI IPS 1 di MAN 2 Kota Serang, adalah 6 sampai 7 jam, dan dapat dinyatakan siswa yang sangat setuju terhadap pernyataan berikut. Peneliti menyatakan bahwa siswa kelas XI IPS 1 di MAN 2 Kota Serang memiliki waktu jam tidur yang cukup, dan sesuai dengan standar rentang kecukupan pada kebutuhan siswa tersebut. Sedangkan rata-rata durasi jam tidur siswa yang merasa cukup dinyatakan dalam diagram tersebut.



**Gambar 4. 2 Presentase Kecukupan dalam Durasi Jam Tidur Malam**

Pada diagram lingkaran di atas dinyatakan bahwa 50% yaitu 16 dari 32 siswa merasa setuju dengan pernyataan rata-rata durasi jam tidur malam yang dipilih. Dari sampel penelitian dapat dinyatakan sebanyak 13 dari 32 siswa merasa tidak setuju atas pernyataan tentang kecukupan durasi jam tidur malam untuk beraktivitas di sekolah. Sedangkan terdapat 1 siswa yang memilih sangat setuju untuk pernyataan tersebut dan yang cukup setuju atas pernyataan tersebut, dapat dinyatakan 2 dari 32 siswa yang memilih opsi tersebut

Peneliti dapat mengonklusikan bahwa siswa kelas XI IPS 1 di MAN 2 Kota Serang merasa setuju mengenai pernyataan kecukupan dalam rata-rata durasi jam tidur malam yang cukup yaitu sekitar 6 sampai 7 jam. Berikut hasil presentase dari dampak rata-rata durasi jam tidur tersebut, salah satunya dengan kesulitan siswa dalam berkonsentrasi saat pembelajaran di pagi hari

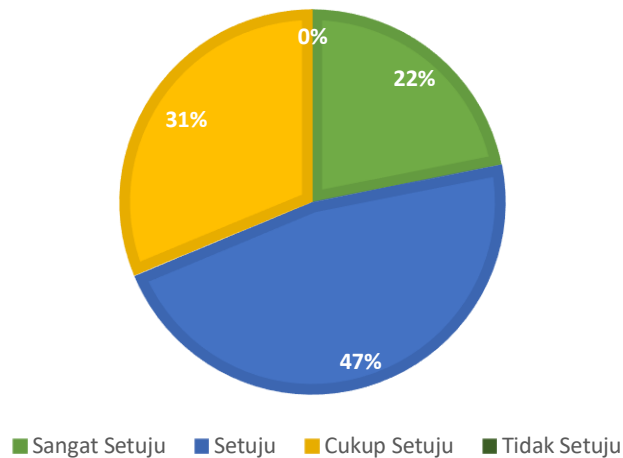


***Gambar 4. 3 Presentase Sulitnya Berkonsentrasi saat Pembelajaran di Pagi Hari***

Berikut pada diagram lingkaran di atas dapat dinyatakan bahwa 56 % yaitu 18 dari 32 siswa merasa cukup setuju atas pernyataan sulitnya untuk berkonsentrasi saat pembelajaran di pagi hari, terdapat juga 12 dari 32 siswa dinyatakan merasa setuju tentang kesulitan dalam berkonsentrasi saat pembelajaran di pagi hari. Sedangkan pada penelitian di atas dapat dinyatakan bahwa 1 dari 32 siswa yang merasa sangat tidak setuju tentang sulitnya untuk berkonsentrasi saat pembelajaran di pagi hari dan terdapat 1 siswa yang merasa tidak setuju atas pernyataan tersebut.

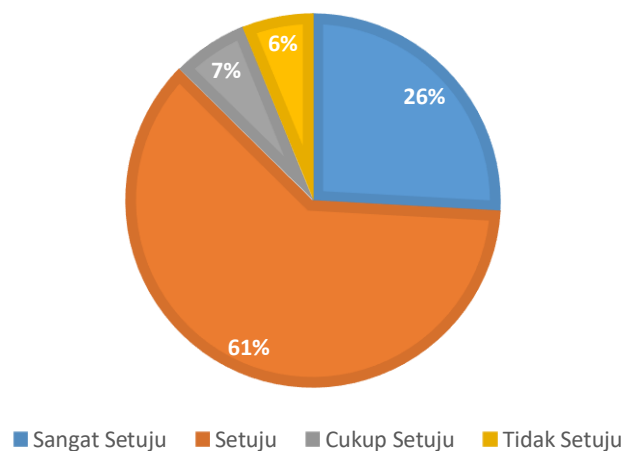
Peneliti mendapatkan kesimpulan bahwa siswa kelas XI IPS 1 di MAN 2 Kota Serang merasa setuju dalam sulitnya berkonsentrasi saat pembelajaran di pagi hari. Selanjutnya adalah hasil responden terhadap siswa yang mengantuk saat di kelas.





**Gambar 4. 5 Presentase yang Mengantuk di Kelas**

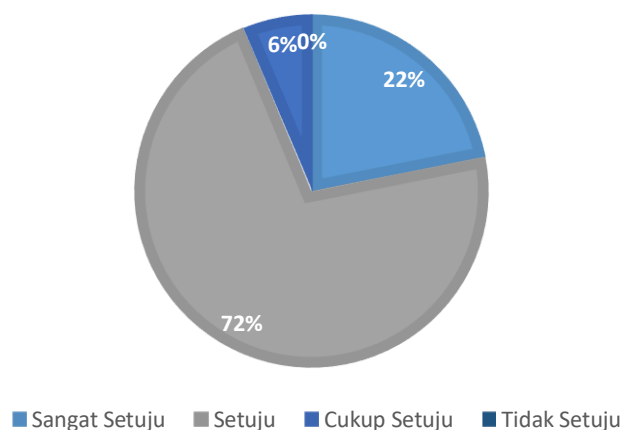
Berdasarkan diagram lingkaran di atas dinyatakan bahwa 47% yaitu 15 dari 32 siswa merasa setuju sering mengantuk di kelas, terdapat juga hasil yang dapat dinyatakan 10 dari 32 siswa merasa cukup setuju sering mengantuk di kelas, dan juga dinyatakan bahwa 7 dari 32 siswa merasa sangat setuju sering mengantuk di kelas. Sedangkan pada penelitian di atas dinyatakan 0 dari 32 siswa tidak merasa setuju sering mengantuk di kelas. Penelitian dapat menarik kesimpulan bahwa siswa kelas XI IPS 1 di MAN 2 Kota Serang merasa setuju tentang pernyataan sering mengantuk di kelas. Berikut adalah hasil penelitian dari tingkat konsentrasi belajar yang dirasakan responden setelah tidur yang cukup (6 sampai 8 jam).



**Gambar 4. 4 Presentase Tingkat Konsentrasi Belajar Setelah Tidur Cukup (6 sampai 8 jam)**

Pada diagram lingkaran di atas, dapat dinyatakan bahwa 61% yaitu 19 dari 32 siswa merasa setuju terhadap tingkat konsentrasi belajar yang lebih baik setelah tidur yang cukup, terdapat juga hasil dapat dinyatakan 8 dari 32 siswa merasa sangat setuju terhadap tingkat konsentrasi belajar lebih baik setelah tidur yang cukup, dan sebanyak 3 dari 32 siswa merasa tidak setuju terhadap tingkat konsentrasi belajar akan lebih baik setelah tidur yang cukup.

Sedangkan pada penelitian di atas dinyatakan 2 dari 32 siswa, atau dapat dinyatakan tidak ada yang merasa cukup setuju terhadap tingkat konsentrasi belajar yang lebih baik setelah tidur yang cukup. Peneliti bisa memperoleh kesimpulan bahwa siswa kelas XI IPS 1 di MAN 2 Kota Serang merasa setuju terhadap tingkat konsentrasi siswa akan lebih baik setelah tidur yang cukup (6 sampai 8 jam). Berikut adalah presentase responden tentang pengaruh durasi jam tidur malam terhadap konsentrasi dan pemahaman materi di kelas.

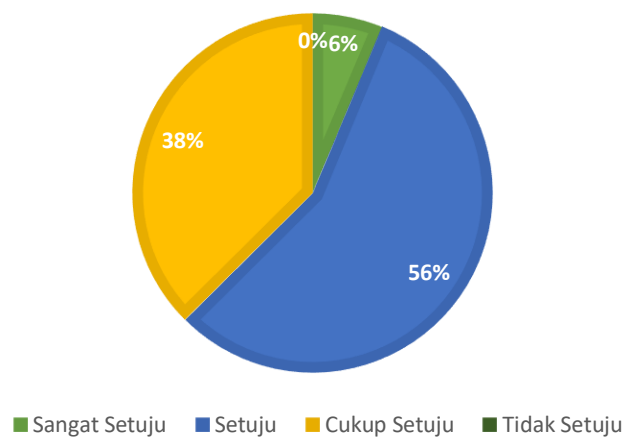


**Gambar 4. 6 Presentase Besar Pengaruh Durasi Jam Tidur Malam Terhadap Konsentrasi dan Pemahaman Materi di Kelas**

Berdasarkan diagram lingkaran diatas, dapat dinyatakan 72% yaitu 23 dari 32 siswa merasa setuju bahwa durasi jam tidur malam berpengaruh terhadap konsentrasi dan pemahaman materi di kelas, juga beberapa siswa merasa bahwa sangat setuju bahwa durasi jam tidur malam berpengaruh terhadap konsentrasi belajar di kelas yaitu di nyatakan sebanyak 7 dari 32 siswa, dan terdapat 2 siswa yang merasa cukup setuju. Sedangkan tidak ada siswa, atau dapat dinyatakan 0 dari

32 siswa yang merasa tidak setuju terhadap pengaruh konsentrasi dan pemahaman materi di kelas. Peneliti dapat menyimpulkan bahwa siswa kelas XI IPS 1 di MAN 2 Kota Serang merasa setuju tentang pengaruh durasi jam tidur malam terhadap konsentrasi belajar siswa. Dapat dilihat di bawah terdapat diagram lingkaran yang menyatakan jika tidur lebih awal, konsentrasi belajar siswa akan lebih baik.

Berikut pada diagram lingkaran diatas, dapat dinyatakan 56% yaitu 18 dari 32



**Gambar 4. 7 Presentase Konsentrasi Belajar Lebih Baik Jika Tidur Lebih Awal**

siswa merasa setuju dengan pernyataan bahwa konsentrasi belajar lebih baik jika tidur lebih awal, terdapat pada penelitian di atas bahwa dapat dinyatakan 12 dari 32 siswa merasa cukup setuju dengan pengaruh pada konsentrasi belajar lebih baik jika tidur lebih awal, dan dapat dinyatakan juga 2 dari 32 siswa merasa sangat setuju terhadap pernyataan pada konsentrasi akan lebih baik jika tidur lebih awal. Sedangkan tidak terdapat siswa atau dapat dinyatakan 0 dari 32 siswa tidak setuju jika konsentrasi belajar akan lebih baik jika tidur awal. Peneliti dapat menyimpulkan bahwa siswa kelas XI IPS 1 di MAN 2 Kota Serang, merasa setuju bahwa konsentrasi belajar lebih baik jika tidur lebih awal.

#### 4.1.2 Hasil Penelitian Wawancara

##### 4.1.2.1 Hasil Narasumber Pertama

Wawancara di bawah ini diteliti pada hari Selasa 18 Maret 2025 pada jam 12.26 di kelas XI IPS 1 di MAN 2 Kota Serang.

Nama Narasumber Pertama: Vinadia Rafifah Hayti

Peneliti: Bagaimana kebiasaan tidur malam kamu selama hari sekolah? Apakah kamu merasa durasi tidur tersebut sudah cukup?

Narasumber Pertama: Saya memiliki kebiasaan tidur cukup larut, biasanya di atas pukul 11 malam, karena saya sering menghabiskan waktu dengan scrolling media sosial seperti TikTok atau menulis cerita sebelum tidur. Durasi tidur saya rata-rata hanya sekitar 5-6 jam, dan sering kali saya merasa durasi ini tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan istirahat saya.

Peneliti: Apakah kamu pernah mengalami kesulitan berkonsentrasi di kelas akibat kurang tidur? Jika ya, bisa kamu jelaskan bagaimana pengaruhnya terhadap pemahamanmu terhadap materi di kelas?

Narasumber Pertama: Ya, saya sering mengalami kesulitan berkonsentrasi di kelas akibat tidur larut malam. Ketika saya kurang tidur, saya menjadi mudah mengantuk, lambat merespons pelajaran, dan sulit memahami materi yang dijelaskan guru.

Peneliti: Menurut pengalaman kamu, seberapa besar perbedaan konsentrasi belajar ketika kamu mendapatkan tidur yang cukup dibandingkan ketika kurang tidur?

Narasumber Pertama: Perbedaannya sangat signifikan. Ketika saya mendapatkan tidur yang cukup, saya merasa lebih segar, produktif, dan mampu mengikuti pelajaran dengan lebih fokus. Sebaliknya, saat kurang tidur, saya merasa lelah, dan sering kali tidak konsentrasi dalam kelas.

Peneliti: Apa saja faktor yang sering menyebabkan kamu tidur larut malam, apakah dengan bermain media sosial sebagian besar alasannya? dan bagaimana cara kamu mengatasinya?

Narasumber Pertama: Faktor utama yang menyebabkan saya tidur larut adalah kebiasaan bermain media sosial, terutama scrolling TikTok, dan menulis cerita untuk menyalurkan kreativitas saya. Untuk mengatasinya, saya mencoba menetapkan batas waktu penggunaan media sosial, seperti mematikan ponsel 30

menit sebelum tidur. Saya juga membuat jadwal untuk menulis cerita di siang atau sore hari agar tidak mengganggu waktu tidur.

Peneliti: Menurut kamu, langkah apa yang bisa dilakukan siswa agar dapat mengatur pola tidur yang lebih baik tanpa mengganggu konsentrasi belajar di kelas?

Narasumber Pertama: Menurut saya, siswa perlu berusaha menetapkan rutinitas tidur yang konsisten dengan tidur dan bangun di waktu yang sama setiap hari. Selain itu, penting untuk mengurangi penggunaan ponsel atau media sosial sebelum tidur karena hal ini bisa memengaruhi kualitas tidur. Membuat suasana kamar yang nyaman dan tenang juga dapat membantu, misalnya dengan meredupkan lampu atau menghindari kebisingan. Siswa juga sebaiknya menyelesaikan tugas atau kegiatan lainnya di siang atau sore hari sehingga malam hari bisa digunakan untuk istirahat sepenuhnya. Dengan langkah-langkah tersebut, pola tidur yang baik dapat tercapai tanpa mengganggu fokus belajar di kelas.

Peneliti dapat menyimpulkan bahwa narasumber pertama kurang tidur pada malam hari, dengan alasan utamanya karena penggunaan media sosial yang berpengaruh negatif terhadap konsentrasi belajar.



**Gambar 4. 8 Peneliti bersama narasumber pertama saat proses wawancara**  
sumber gambar: dokumentasi pribadi

#### 4.1.2.2 Hasil Wawancara Narasumber Kedua

Wawancara di bawah ini diteliti pada hari Selasa 18 Maret 2025 pada jam 13.00 di kelas XI IPS 1 di MAN 2 Kota Serang.

Nama Narasumber Kedua: Maghfira Izzani Raudyatuzzahra

Peneliti: Bagaimana kebiasaan tidur malam kamu selama hari sekolah? Apakah kamu merasa durasi tidur tersebut sudah cukup?

Narasumber Kedua: Biasanya, saya tidur lebih awal dibandingkan teman saya lainnya karena merasa kelebihan tidur bisa memengaruhi aktivitas saya. Meski begitu, durasi tidur saya sering kali terasa terlalu lama, sekitar 9-10 jam sehari. Saya merasa ini membuat saya lebih mengantuk dan kurang bersemangat di pagi hari.

Peneliti: Apakah kamu pernah mengalami kesulitan berkonsentrasi di kelas akibat kurang tidur? Jika ya, bisa kamu jelaskan bagaimana pengaruhnya terhadap pemahamanmu terhadap materi di kelas?

Narasumber Kedua: Ya, meskipun tidak sering, kelebihan tidur membuat saya sulit berkonsentrasi di kelas. Ketika tidur terlalu lama, saya merasa tubuh saya justru jadi lesu dan kurang fokus pada pelajaran. Akibatnya, pemahaman terhadap materi yang diajarkan guru menjadi terhambat.

Peneliti: Menurut pengalaman kamu, seberapa besar perbedaan konsentrasi belajar ketika kamu mendapatkan tidur yang cukup dibandingkan ketika kurang tidur?

Narasumber Kedua: Ketika saya tidur dengan durasi yang pas (sekitar 6-8 jam), konsentrasi saya jauh lebih baik dibandingkan saat saya kelebihan tidur. Dengan tidur cukup, saya merasa lebih segar, fokus, dan semangat mengikuti pelajaran. Sebaliknya, kelebihan tidur sering membuat saya tidak termotivasi untuk belajar.

Peneliti: Apa saja faktor yang sering menyebabkan kamu tidur larut malam, apakah dengan bermain media sosial sebagian besar alasannya? dan bagaimana cara kamu mengatasinya?

Narasumber Kedua: Saya jarang begadang, tetapi kelebihan tidur biasanya terjadi karena rasa malas atau tidak ada kegiatan produktif di waktu senggang. Kadang, faktor seperti suasana yang terlalu nyaman juga membuat saya ingin tidur lebih lama. Untuk mengatasi hal ini, saya mencoba menetapkan jadwal tidur dan bangun yang konsisten, serta mengisi waktu luang dengan aktivitas.

Peneliti: Menurut kamu, langkah apa yang bisa dilakukan siswa agar dapat mengatur pola tidur yang lebih baik tanpa mengganggu konsentrasi belajar di kelas?

Narasumber Kedua: Siswa perlu membuat jadwal tidur yang tetap dan menghindari gangguan seperti bermain ponsel sebelum tidur. Selain itu, memperhatikan kualitas tidur dengan menciptakan lingkungan yang nyaman, seperti meredupkan lampu dan mengurangi suara bising, sangat membantu. Membangun kebiasaan tidur dan bangun di jam yang sama setiap hari juga penting agar tubuh terbiasa dengan pola tersebut, sehingga mereka tetap segar di pagi hari dan bisa berkonsentrasi di kelas.

Peneliti dapat menyimpulkan bahwa Narasumber kedua menyampaikan bahwa kelebihan tidur juga dapat berdampak negatif terhadap konsentrasi belajar, seperti merasa lesu dan kurang fokus di kelas.



**Gambar 4. 9 Peneliti bersama narasumber kedua saat proses wawancara.**  
sumber gambar: dokumentasi pribadi

#### 4.1.2.3 Hasil Wawancara Narasumber Ketiga

Wawancara di bawah ini diteliti pada hari Selasa 18 Maret 2025 pada jam 13.20 di kelas XI IPS 1 di MAN 2 Kota Serang.

Nama Narasumber Ketiga: Aufa Dhia Ghaisani Suherlan

Peneliti: Bagaimana kebiasaan tidur malam kamu selama hari sekolah? Apakah kamu merasa durasi tidur tersebut sudah cukup?

Narasumber Ketiga: Biasanya, saya tidur sekitar 5-7 jam per malam selama hari sekolah. Idealnya, saya butuh 7-9 jam agar tetap fokus, tapi alasan saya tidur larut karena tugas, aktivitas ekstrakurikuler, atau penggunaan gadget.

Peneliti: Apakah kamu pernah mengalami kesulitan berkonsentrasi di kelas akibat kurang tidur? Jika ya, bisa kamu jelaskan bagaimana pengaruhnya terhadap pemahamanmu terhadap materi di kelas?

Narasumber Ketiga: Ya, ketika saya kurang tidur saya sulit untuk fokus, juga mengantuk di kelas, dan sulit memahami materi baru. Kadang, meskipun sudah berusaha mendengarkan guru, informasi tidak tersimpan dengan baik karena saya merasa masih lelah.

Peneliti: Menurut pengalaman kamu, seberapa besar perbedaan konsentrasi belajar ketika kamu mendapatkan tidur yang cukup dibandingkan ketika kurang tidur?

Narasumber Ketiga: Ketika saya tidur cukup, saya lebih mudah memahami pelajaran, karena merasa lebih segar, dan mudah untuk lebih aktif di kelas. Sebaliknya, ketika saya kurang tidur bisa membuat pelajaran terasa membosankan, sulit diingat, bahkan saya bisa tertinggal dalam pemahaman materi.

Peneliti: Apa saja faktor yang sering menyebabkan kamu tidur larut malam, apakah dengan bermain media sosial sebagian besar alasannya? dan bagaimana cara kamu mengatasinya?

Narasumber Ketiga: Menurut saya penyebab saya tidur larut malam karena tugas sekolah yang menumpuk, bermain media sosial, menonton video, atau overthinking. Dan solusinya saya membuat jadwal belajar yang teratur, mengatur waktu penggunaan gadget, serta menerapkan kebiasaan tidur yang konsisten.

Peneliti: Menurut kamu, langkah apa yang bisa dilakukan siswa agar dapat mengatur pola tidur yang lebih baik tanpa mengganggu konsentrasi belajar di kelas?

Narasumber Ketiga: Menurut saya yaitu dengan membuat jadwal tidur yang tetap setiap hari, menghindari penggunaan gadget sebelum tidur, menyelesaikan tugas lebih awal agar tidak begadang, dan mengatur lingkungan tidur yang nyaman (gelap, tenang, dan suhu ruangan yang nyaman).



Peneliti dapat menyimpulkan bahwa narasumber ketiga merasa kurang tidur karena akibat tugas, media sosial, dan overthinking yang membuatnya sulit berkonsentrasi dan memahami pelajaran.



**Gambar 4.10 Peneliti bersama narasumber ketiga saat proses wawancara**  
sumber gambar: dokumentasi pribadi

#### 4.1.3 Hasil Penelitian Observasi

Berikut adalah *sample* observasi penelitian yang dilakukan peneliti di kelas XI IPS 1 di MAN 2 Kota Serang



**Gambar 4. 11 Gambar siswa yang sedang tertidur di kelas XI IPS 1**  
sumber gambar: dokumentasi pribadi

Gambar ini diambil oleh peneliti di dalam kelas saat jam pelajaran sudah usai atau sedang beralih ke jam pelajaran berikutnya. Gambar ini didapat pada hari Selasa tanggal 11 Februari. Beberapa siswa menundukkan kepala di atas meja, menandakan tanda-tanda mengantuk atau tertidur. Salah satu contoh dari gambar di atas yaitu seorang siswa laki-laki terlihat duduk dengan kepala miring kesamping, tampak merasa lelah. Suasana kelas dapat dideskripsikan dengan meja belajar yang dipenuhi dengan beberapa lembar kertas, dan alat tulis mengindikasikan bahwa siswa sedang berada dalam kegiatan belajar mengajar di kelas tersebut.



**Gambar 4. 12 Gambar siswa yang sedang tertidur pulas di kelas XI IPS 1**

*sumber gambar: dokumentasi pribadi*

Dalam gambar ini, diambil pada hari jumat 7 februari. Pada mata pembelajaran sejarah minat yang diajar oleh ibu Wismawati S. Pd. Pada waktu jam ke 7 (13.00-13.40) sampai jam ke 8 (13.40-14.20) Kondisi kelas tampak terlihat siswa-siswa dalam keadaan serupa – banyak yang tertidur di meja dengan Sebagian besar bersandar di tangan atau langsung di atas meja. Beberapa siswa tampak masih berusaha mengikuti pelajaran, tetapi sebagian besar tampak kehilangan fokus dan energi.

## **4.2 Pembahasan**

Peneliti akan membahas hasil penelitian secara sistematis dari semua metode yaitu kuesioner, wawancara

ra, dan observasi yang telah dilakukan oleh peneliti terkait dengan tujuan penelitian dari pengaruh durasi jam tidur malam terhadap konsentrasi belajar siswa kelas XI IPS 1 di MAN 2 Kota Serang,

### **4.2.1 Menganalisis pengaruh durasi jam tidur malam terhadap konsentrasi belajar siswa kelas XI IPS 1 di MAN 2 Kota Serang.**

Berdasarkan kuesioner, mayoritas siswa kelas XI IPS 1 di MAN 2 Kota Serang memiliki durasi tidur malam rata-rata 6–7 jam (15 dari 32 siswa sangat setuju dan 16 dari 32 siswa setuju bahwa durasi tersebut cukup). Namun, data menunjukkan pula bahwa 18 dari 32 siswa cukup setuju dan 12 dari 32 siswa setuju mengalami kesulitan berkonsentrasi di pagi hari, serta 15 dari 32 setuju dan 7 dari 32 siswa sangat setuju sering mengantuk di kelas. Hal ini menegaskan bahwa meski

durasi tidur 6–7 jam mendekati standar minimal remaja, kualitas dan kontinuitas tidur yang tidak optimal masih berdampak pada kelesuan dan menurunnya fokus belajar.

Lebih lanjut, 20 dari 32 siswa setuju dan 8 dari 32 siswa sangat setuju melaporkan peningkatan konsentrasi belajar setelah tidur cukup (6–8 jam), dan 23 dari 32 siswa merasa setuju siswa sepakat bahwa durasi tidur malam berpengaruh terhadap pemahaman materi di kelas. Dengan demikian, data kuantitatif menunjukkan pengaruh positif durasi tidur malam terhadap kemampuan siswa mempertahankan fokus dan memahami pelajaran.

#### 4.2.2 Menjelaskan hubungan antara durasi jam tidur malam dan konsentrasi belajar siswa kelas XI IPS 1 di MAN 2 Kota Serang.

Hubungan antara durasi tidur dan konsentrasi belajar terungkap baik dari data kuantitatif maupun wawancara. Pada aspek kuantitatif, korelasi implisit terlihat: siswa yang merasakan tidur cukup (6–8 jam) melaporkan tingkat konsentrasi yang lebih baik. Sebaliknya, pola tidur yang kurang ( $\leq 5$  jam) berasosiasi dengan frekuensi mengantuk yang tinggi.

Dukungan kualitatif datang dari hasil wawancara narasumber. Narasumber pertama (durasi 5–6 jam) mengaku menjadi mudah mengantuk, lambat merespons, dan sulit memahami materi ketika kurang tidur, sedangkan setelah tidur cukup narasumber mengaku lebih segar, produktif, dan mampu mengikuti pelajaran dengan lebih fokus. Narasumber kedua menambahkan bahwa kelebihan tidur ( $> 9$  jam) juga menyebabkan lesu dan kurang fokus, sehingga hubungan tidak berurutan, melainkan menunjukkan bahwa durasi ideal (6–8 jam) paling mendukung konsentrasi. Narasumber ketiga menegaskan pula bahwa ketika tidurnya konsisten 7–9 jam, mengaku mudah memahami pelajaran, sedangkan kurang tidur memicu materi sulit dipahami karena otak lelah.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa:

1. Durasi tidur  $< 6$  jam berpotensi menurunkan konsentrasi melalui peningkatan rasa kantuk dan menurunnya kecepatan kognitif.

2. Durasi tidur > 8 jam dapat menyebabkan perasaan lesu dan menurunnya semangat belajar.
3. Durasi tidur ideal 6–8 jam paling tepat untuk mempertahankan fokus, daya ingat, dan motivasi mengikuti pelajaran.

#### 4.2.3 Mengetahui cara mengatur durasi jam tidur malam yang cukup bagi siswa kelas XI IPS 1 di MAN 2 Kota Serang.

Dari hasil wawancara dan observasi, beberapa langkah praktis disusun untuk membantu siswa kelas XI IPS 1 mengatur pola tidurnya, sehingga kualitas konsentrasi pada saat belajar di kelas meningkat.

##### 1. Rutinitas Konsisten

Tetapkan waktu tidur dan bangun yang sama setiap hari. Narasumber pertama dan ketiga menyebut keberhasilan menetapkan jadwal tidur membuat kualitas tidur lebih baik.

##### 2. Kurangi Gangguan Sebelum Tidur

Matikan atau jauhi ponsel/media sosial 30 menit sebelum tidur. Kebiasaan scrolling TikTok menjadi penyebab utama keterlambatan waktu tidur (Narasumber pertama).

##### 3. Selesaikan Tugas Lebih Awal

Kerjakan tugas atau belajar untuk ulangan di siang atau sore hari agar malam benar-benar untuk istirahat. Ini mencegah siswa tidur larut demi mengerjakan PR.

##### 4. Ciptakan Lingkungan Tidur yang Kondusif

Ruang yang gelap, sejuk, dan tenang membantu kualitas tidur. Narasumber kedua dan ketiga menekankan pentingnya suasana kamar yang nyaman untuk menghindari gangguan.

##### 5. Olahraga Ringan dan Hindari Kafein

Aktivitas fisik teratur dan mengurangi konsumsi kopi/rokok membantu mengatur ritme sirkadian dan mencegah insomnia ringan (sesuai Ulfah et al., 2021).

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil-hasil yang telah diperoleh dalam penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, mengenai pengaruh durasi jam tidur malam terhadap konsentrasi belajar siswa kelas XI IPS 1 di MAN 2 Kota Serang. Maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara durasi jam tidur malam dengan konsentrasi belajar seorang siswa. Sebagian besar siswa menyatakan bahwa konsentrasi belajar akan lebih baik jika mempunyai durasi jam tidur malam yang cukup, yaitu sekitar 6 –7 jam per malam. Sebaliknya, jika siswa yang kurang tidur akan mengalami kelelahan dan kesulitan dalam berkonsentrasi belajar di kelas. kurangnya tidur dapat menyebabkan rasa kantuk yang berpengaruh terhadap efektivitas siswa di kelas. Durasi jam tidur malam yang cukup berperan penting untuk siswa dalam menjaga daya ingat dan fungsi kognitif. Sebaliknya, siswa yang kurang tidur cenderung menghambat seorang siswa dalam memahami pembelajaran di kelas.

Terdapat beberapa upaya dalam mengatur durasi jam tidur malam yang cukup. Antara lain, yaitu mengatur jadwal dari penggunaan media social sebelum tidur, pengerjaan tugas sekolah yang menumpuk, serta kegiatan ekstrakurikuler yang dapat mengganggu waktu istirahat seorang siswa. Namun, perlu diperhatikan juga bahwa lingkungan sekitar dapat memengaruhi seorang siswa, dengan menciptakan lingkungan tidur yang kondusif bagi siswa. Oleh karena itu, seorang siswa harus pintar dalam mengatur waktu dan kondisi yang baik agar siswa dapat memperoleh durasi jam tidur malam yang cukup dan menjalankan kegiatan akademik dengan baik.

##### **5.1.1 Implikasi Hasil Penelitian**

Pada hasil penelitian ini dapat dinyatakan bahwa durasi jam tidur yang cukup dapat membantu seorang siswa dalam meningkatkan konsentrasi belajarnya di kelas. Jika seorang siswa mempunyai durasi jam tidur malam yang cukup, yaitu 6 sampai 7 jam, maka dapat dinyatakan secara jelas bahwa konsentrasi belajar siswa tersebut lebih baik dan efektif dibandingkan dengan siswa yang tidur kurang cukup atau berlebihan. Perlu adanya kesadaran dalam diri seorang siswa tentang pentingnya tidur cukup agar siswa dapat mendukung kesehatan kondisi fisik dan mental serta menunjang fungsi kognitif. Peran guru dan madrasah juga berpengaruh terhadap siswa dalam kegiatan belajarnya di kelas, dengan seperti memberikan edukasi, serta menyesuaikan beban tugas siswa agar tidak mengganggu jam tidur malam mereka. Oleh karena itu, siswa dapat mengatur dan memperoleh durasi jam tidur malam yang cukup.

## 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, berikut beberapa saran yang dapat diberikan:

### 1. Bagi Siswa

Seorang siswa harus sadar atas pentingnya durasi jam tidur malam yang cukup, diperlukan juga upaya yang harus dilakukan seperti menghindari tidur terlalu larut malam pada hari sekolah, menerapkan pola tidur yang cukup secara konsisten, dan mengurangi penggunaan gadget dan media sosial sebelum tidur, serta menciptakan lingkungan tidur yang efektif.

### 2. Bagi Guru

Peran guru penting untuk memberikan pemahaman kepada siswa tentang dampak buruk dari kurangnya durasi jam tidur malam seorang siswa terhadap konsentrasi dan pemahaman di kelas, serta mengembangkan metode belajar yang lebih menarik agar siswa tidak merasa bosan saat kegiatan belajar berlangsung.

### 3. Bagi Madrasah

Pihak madrasah diharapkan dapat mengedukasi siswa tentang pentingnya mengatur durasi jam tidur malam yang cukup dan memerhatikan beban tugas yang

diberikan seorang guru terhadap siswanya di kelas. Dengan diberikan dukungan dari berbagai pihak agar seorang siswa mempunyai motivasi dalam mengatur pola tidur yang konsisten dan cukup, sehingga kualitas konsentrasi belajar akan menjadi lebih optimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asrulla, Risnita, M. S. Jailani, and Firdaus Jeka. 2023. "Populasi Dan Sampling (Kuantitatif), Serta Pemilihan Informan Kunci (Kualitatif) Dalam Pendekatan Praktis." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 7(3):26320–32.
- Dwi Kristanto, Yosep, and Russasmita Sri Padmi. 2020. "Analisis Data Kualitatif: Penerapan Analisis Jejaring Untuk Analisis Tematik Yang Cepat , Transparan , Dan Teliti." *Jurnal Koridor* 1(5):1–21.
- Feriani, D. A. (2020). Hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa kelas X TKJ 2 dan XI TKJ 1 di SMK Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun (Skripsi, STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun). <https://repository.stikes-bhm.ac.id/765/1/1.pdf>
- Fiantika, Wasil M, Jumiya, Honesti, Wahyuni, Jonata, Et. a. 2022. *Metodologi Penelitian Kualitatif. In Metodologi Penelitian Kualitatif*.
- Firmansyah, Muhammad, Masrun Masrun, and I. Dewa Ketut Yudha S. 2021. "Esensi Perbedaan Metode Kualitatif Dan Kuantitatif." *Elastisitas - Jurnal Ekonomi Pembangunan* 3(2):156–59. doi: 10.29303/e-jep.v3i2.46.
- Gustiawati, Ida, and Arita Murwani. 2020. "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas VII Dan VIII." *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes Ri Pangkalpinang* 8(2):107. doi: 10.32922/jkp.v8i2.187.
- Kelas, D. I., Xd Ma, and A. L. Qodiri. 2021. "Potter Dan Perry. 2016. Kebutuhan Tidur Manusia, Grawirasindo, Jakarta." 15–24.
- Kuesioner, Wawancara D. A. N. n.d. "Teknik Pengumpulan Data." 3(1):39–47.
- Mayuri, Nindya Sekar. 2018. "Strategi Tidur Sehat Sebagai Upaya Pencegahan Terhadap Hipertensi Dini." *Jurnal Inkofar* 1(2):74–80. doi: 10.46846/jurnalinkofar.v1i2.43.



- Mujazi, and Nanda Aini Zulfa. 2021. "Hubungan Pola Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Peserta Didik Di Sdn Kembangan Utara 06 Pagi." *Seminar Nasional Ilmu Pendidikan Dan Multi Disiplin 4* 1(1):489.
- Priadana, M. S., & Sunarsi, D. (2021). Metode penelitian kuantitatif. Pascal Books. <https://books.google.co.id/books?id=9dZWEAAAQBAJ>
- Rozali, Yuli Asmi. 2022. "Penggunaan Analisis Konten Dan Analisis Tematik." *Penggunaan Analisis Konten Dan Analisis Tematik Forum Ilmiah* 19:68.
- Ruhansih, Dea Siti. 2017. "EFEKTIVITAS STRATEGI BIMBINGAN TEISTIK UNTUK PENGEMBANGAN RELIGIUSITAS REMAJA (Penelitian Kuasi Eksperimen Terhadap Peserta Didik Kelas X SMA Nugraha Bandung Tahun Ajaran 2014/2015)." *QUANTA: Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan* 1(1):1–10. doi: 10.22460/q.v1i1p1-10.497.
- Sulistiyowati, Wiwik. 2017. "Buku Ajar Statistika Dasar." *Buku Ajar Statistika Dasar* 14(1):15–31. doi: 10.21070/2017/978-979-3401-73-7.
- Sutama. (2020). Metodologi penelitian kualitatif: Ilmu pendidikan, sosial, dan budaya. Rajagrafindo Persada.  
<https://books.google.co.id/books?id=UVRtDwAAQBAJ>
- Wahyudi, Wahyudi. 2022. "Analisis Motivasi Belajar Siswa Dengan Menggunakan Model Pembelajaran Blended Learning Saat Pandemi Covid-19 (Deskriptif Kuantitatif Di Sman 1 Babadan Ponorogo)." *Kadikma* 13(1):68. doi: 10.19184/kdma.v13i1.31327.

## LAMPIRAN-LAMPIRAN

# Kuesioner Penelitian "Pengaruh Durasi Jam Tidur Malam Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas XI IPS 1 di MAN 2 KOTA SERANG"

Halo ! Perkenalkan saya Khansa Hanifah Rosadi dari kelas XI IPS 1.

Teman-teman pasti sudah mengenal saya pastinya. Saya membuat kuesioner ini, bertujuan untuk melihat bagaimana besar pengaruh durasi jam tidur malam teman-teman sekalian, terhadap konsentrasi belajar kalian semua. Saya harap, teman-teman semua bisa mengisi kuesioner ini dengan penuh kejujuran!

Semua jawaban dari kuesioner ini tidak akan disebarluaskan kok! jadi saya jamin aman, insyaa Allah.

Semoga dengan teman-teman menjawab kuesioner saya ini, bisa membantu penuh dan meringankan saya dalam pengerjaan KTI ini.

Terima Kasih! have a nice day! (◡̈\*)

Saya memiliki durasi tidur malam yang cukup pada hari sekolah (sekitar 6-7 jam per malam)

32 jawaban

Saya merasa durasi tidur malam saya sudah mencukupi untuk beraktivitas di sekolah

32 jawaban

Saya sering mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi saat pembelajaran di pagi hari

32 jawaban

Saya sering merasa mengantuk ketika berada di dalam kelas

32 jawaban

Setelah tidur yang cukup (6-8 jam), saya merasa tingkat konsentrasi belajar saya lebih baik

32 jawaban

Saya merasa bahwa durasi tidur malam saya berpengaruh terhadap konsentrasi dan pemahaman materi di kelas

32 jawaban

Jika saya tidur lebih awal, saya merasa konsentrasi belajar saya menjadi lebih baik

32 jawaban

***Gambar Lampiran 1. 1 Pertanyaan Kuesioner***



***Gambar Lampiran 1. 7 Hasil Dokumentasi Para Responden yang Telah Mengisi Kuesioner***



***Gambar Lampiran 1. 3 Hasil Dokumentasi Para Responden yang Telah Mengisi Kuesioner***



***Gambar Lampiran 1. 6 Hasil Dokumentasi Para Responden yang Telah Mengisi Kuesioner***



***Gambar Lampiran 1. 2 Hasil Dokumentasi Pada Saat Peneliti Mewawancarai Ketiga Narasumber***



***Gambar Lampiran 1. 5 Hasil Dokumentasi Pada Saat Peneliti Mewawancarai Ketiga Narasumber***



***Gambar Lampiran 1. 4 Hasil Dokumentasi Pada Saat Peneliti Mewawancarai Ketiga Narasumber***



***Gambar Lampiran 1. 8 Hasil Foto Observasi Oleh Peneliti Pada Siswa XI IPS 1***



***Gambar Lampiran 1. 9 Hasil Foto Observasi Oleh Peneliti Pada Siswa XI IPS***

for turnitin.pdf

ORIGINALITY REPORT

**22%**

SIMILARITY INDEX

**22%**

INTERNET SOURCES

**7%**

PUBLICATIONS

**9%**

STUDENT PAPERS

***Gambar Lampiran 1. 10 Hasil Cek Plagiasi Turnitin AI***