



# KARYA ILMIAH

## SMA KOLESE DE BRITTO



### Hubungan Durasi Tidur Dengan Hasil Akademis Siswa Kelas XI SMA Kolese De Britto Yogyakarta Tahun Ajaran 2024/2025

Dionisius Ozora Narayan Dwi Arumpana <sup>a,1\*</sup>, Rafael Mikko Nugroho <sup>b,2</sup>, Rafael Nara Pramodya Aji <sup>c,3</sup>, Prima Ibnu Wijaya, S.Pd.

<sup>a</sup> SMA Kolese De Britto, Sleman, Indonesia

<sup>1</sup> [ozoraaa357@gmail.com](mailto:ozoraaa357@gmail.com) \*; [nugrohomikko@gmail.com](mailto:nugrohomikko@gmail.com); [pramodyanara@gmail.com](mailto:pramodyanara@gmail.com)

\*korespondensi penulis

#### Informasi artikel

##### Kata kunci:

Faktor  
Pendidikan  
Siswa  
Tidur  
Performa

#### ABSTRAK

Pendidikan di Indonesia diwajibkan bagi semua masyarakat. Tujuannya untuk memberikan ilmu yang berguna dan bisa dimanfaatkan. Observasi tidak langsung dengan subjek pelajar kelas XI SMA Kolese De Britto Yogyakarta menunjukan salah satu faktor penghambat pembelajaran, yaitu tidur. Keadaan ini diduga oleh kurangnya waktu tidur siswa. Menurut Murad dan Jamaluddin pada penelitiannya tahun 2024, waktu tidur mempengaruhi performa siswa di sekolah. Sedangkan menurut National Sleep Foundation pada tahun 2024, 8/10 siswa mengalami kurang tidur. Prediksi yang muncul adalah performa siswa yang kurang tidur lebih buruk dibanding yang cukup tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan durasi tidur dengan nilai yang diterima siswa. Kategori nilai yang baik adalah diatas nilai minimum yaitu 78. Metode yang digunakan berupa kuantitatif dan dilakukan dengan menyebarkan kuesioner. Subjek penelitian ini adalah kelas XI SMA Kolese De Britto tahun ajaran 2024/2025 menghasilkan data primer. Hasil penelitian menunjukan tidak ada hubungan antara durasi tidur dengan nilai siswa. Hasil tidak sesuai dengan penelitian Murad dan Jamaluddin pada tahun 2024. Rata-rata nilai kelas XI SMA Kolese De Britto tahun ajaran 2024/2025 adalah 85-89. Rata-rata waktu tidur hanya 4-6 jam sehari. Nilai termasuk baik karena berada di atas nilai minimum.

#### ABSTRACT

##### Keywords:

Factor  
Education  
Students  
Sleep  
Performance

*Education in Indonesia is mandatory for all people. The goal is to provide useful and usable knowledge. Indirect observation with subjects of class XI students of SMA Kolese De Britto Yogyakarta showed one of the factors inhibiting learning, namely sleep. This condition is thought to be due to the lack of sleep time for students. According to Murad and Jamaluddin in their 2024 study, sleep time affects student performance at school. Meanwhile, according to the National Sleep Foundation in 2024, 8/10 students experience sleep deprivation. The prediction that emerged was that the performance of students who lack sleep is worse than those who get enough sleep. This study aims to determine the relationship between sleep duration and the grades received by students. The category of good grades is above the minimum value of 78. The method used is quantitative and is carried out by distributing questionnaires. The subjects of this study were class XI SMA Kolese De Britto in the 2024/2025 academic year producing primary data. The results of the study showed that there was no relationship between sleep duration and student grades. The results are inconsistent with Murad and Jamaluddin's research in 2024. The average grade of class XI SMA Kolese De Britto in the 2024/2025 academic year was 85-89. The average sleep time is only 4-6 hours a day. The value is good because it is above the minimum value.*

## Pendahuluan

Menjelang 100 tahun kemerdekaan NKRI, kita diingatkan dengan salah satu misi negara Indonesia yaitu menciptakan generasi emas tahun 2045 melalui pendidikan. Pendidikan salah satu cara meneruskan budaya dari generasi ke generasi lainnya (Rahman et al., 2022). Pendidikan berperan penting dalam menopang bangsa Indonesia. Dalam Pembukaan UUD 1945 alinea keempat tertulis bahwa salah satu tujuan negara yaitu mencerdaskan kehidupan bangsa. Selain itu, dalam UU RI No. 20 Tahun 2003 pasal 3 tentang sistem pendidikan nasional menjelaskan pendidikan berfungsi untuk mengembangkan kemampuan, watak, dan martabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa. Sebagai upaya mencapai tujuan tersebut, pendidikan perlu diberikan sejak dini. Pendidikan dapat dilakukan dalam bentuk apapun. Kegiatan belajar mengajar menjadi proses penting dalam menentukan kualitas pendidikan dan ketercapaian akademik siswa. Proses ini harus diikuti siswa sebagai sarana berkembang dalam segi akademis.

Salah satu program formal yang diadakan pemerintah adalah sekolah. Sekolah merupakan tempat para siswa untuk belajar secara formal. Siswa diberikan waktu khusus untuk fokus mendengarkan, melatih, mencontoh materi yang diterangkan oleh pengajar. Siswa belajar banyak hal dari berbagai bidang. Bidang-bidang tersebut antara lain: humaniora, saintek, seni, religiusitas, dan konseling. Siswa dituntut setidaknya mengetahui dasar-dasar dari bidang tadi. Harapannya, siswa bisa menguasai materi yang diberikan dan bisa dikembangkan di pendidikan selanjutnya bahkan bisa diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Kegiatan belajar mengajar tidak selalu mulus. Dalam prakteknya, masih banyak siswa bersikap tidak serius dalam mengikuti proses belajar mengajar. Perilaku ini kemungkinan dikarenakan rasa bosan atau mengantuk. Hal yang paling banyak terjadi adalah tidur di dalam kelas. Hal ini bisa berdampak buruk bagi siswa. Secara tidak langsung, peneliti mengobservasi perilaku siswa di kelas. Ditemukan bahwa banyak siswa yang tidur dikelas. Hal ini bisa dilakukan kapan saja, bahkan saat guru sedang mengajar.

Mengantuk merupakan hal yang sangat manusiawi. Mengantuk menjadi tanda bahwa

tubuh sudah lelah dan butuh istirahat dengan cara tidur. Tidur merupakan cara tubuh mengisi energi agar bisa beraktifitas di hari selanjutnya (P2PTM Kemenkes RI, 2020). Tidur biasanya dilakukan di malam hari, yang merupakan waktu paling tenang dan tidak banyak berkegiatan. Kecukupan tidur seseorang bisa dilihat dari durasi tidurnya. Durasi tidur akan mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Selain durasi hal lain yang mempengaruhi kualitas tidur yaitu usia, jenis kelamin, pekerjaan, massa tubuh, aktivitas fisik dan waktu layar (Agave, 2023). Untuk remaja terutama yang sedang pubertas, kualitas tidur sangatlah penting dan perlu diperhatikan. Kualitas tidur dapat mempengaruhi konsentrasi dalam mengikuti pembelajaran, sama halnya yang diakibatkan oleh tidak sarapan (Fadilah et al., 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh National Sleep Foundation di Amerika Serikat pada tahun 2024, 8 dari 10 remaja mengalami kurang tidur. Menurut Kementerian Kesehatan Indonesia dan Halodoc, waktu tidur yang ideal bagi remaja usia 14-17 tahun adalah 8-10 jam, sedangkan usia 18 tahun ke atas adalah 7-9 jam. Hal ini bisa menjadi faktor penyebab siswa tertidur saat pembelajaran berlangsung. Pernyataan tersebut diperkuat dengan gejala depresi tingkat ringan, sedang, hingga berat. Sekitar 8% laki-laki dan 13% perempuan berusia remaja mengalami gejala depresi sedang-berat. Tak dipungkiri, sikap anarkis, angkuh, tidak acuh muncul dari tanda-tanda yang mengarah kepada depresi. Sikap ini berkaitan erat dengan waktu tidur yang tidak cukup atau kurang dari 7 jam per hari. Sekitar 73% remaja yang kurang tidur, kestabilan emosionalnya terganggu hingga sangat parah. Dampak negatif dari hal tersebut bisa merembet ke dalam banyak perkara seperti mengantuk dalam pembelajaran, malas belajar, datang telat ke sekolah, bahkan tidak menyelesaikan kewajiban fundamental mereka sebagai pelajar.

Mendapatkan tidur yang cukup sangat penting untuk mendapatkan nilai dan performa yang lebih baik untuk para siswa di sekolah (Murad & Jamaluddin, 2024). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dhiyaus, dkk pada tahun 2023, yang meneliti tentang "Hubungan Pola Tidur Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Kelas 12 Di SMAN 6

Kota Serang". Dari penelitian ini, ditemukan bahwa siswa yang memiliki pola tidur baik akan memiliki konsentrasi belajar yang lebih baik. Artinya, ada hubungan antara kualitas tidur dengan hasil akademik siswa.

Penelitian ini akan meneliti hubungan kualitas tidur dengan kualitas akademik siswa SMA Kolese De Britto terutama kelas XI-1.

### Kajian Literatur

Mengantuk adalah perasaan diri sendiri jika hendak tidur (Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, 2016). Rasa kantuk bisa disebabkan beberapa hal, seperti gaya hidup, kurang tidur malam, pola makan, penyakit, dan gangguan tidur (Kantuk - Gejala, Penyebab Dan Mengobati, 2022). Manusia secara alami mengalami kantuk sebagai tanda tubuh butuh istirahat. Rasa kantuk yang berlebih perlu diseimbangkan dengan waktu tidur yang cukup. Menurut National Sleep Foundation, usia 16-17 tahun disarankan memiliki jam tidur sekitar 8-10 jam dalam satu hari. Peran kritis tidur untuk menunjang kualitas hidup seseorang dalam fungsi otak, fisiologi sistemik, metabolisme, regulasi nafsu makan, fungsi sistem kekebalan, hormonal, dan kardiovaskular, memulihkan fisik, mengurangi stres, memperbaiki sel-sel, menghemat energi, meningkatkan konsentrasi, dan meningkatkan daya tahan tubuh. Maka, waktu tidur yang cukup perlu diupayakan sebagai langkah untuk menunjang kualitas hidup tersebut. Waktu yang tergolong lama sepadan dengan efek yang dirasakan individu remaja dalam kehidupannya termasuk belajar. Waktu tidur yang sesuai akan berimbas pada kualitas tidur yang meningkat. Kualitas tidur yang meningkat akan memudahkan individu mencapai titik optimal sehingga memiliki kesiapan fisik, mental, dan energi yang cukup untuk menjalani aktivitas sehari-hari.

Ketika tidur, individu dengan tidur normal melewati 5 tahapan tidur:

Selama tahapan 1-4 meliputi tidur NREM (Non-Rapid Eye Movement) dan tahapan 5 meliputi tidur REM (Rapid Eye Movement) atau paradoxal sleep.

Tahap pertama, sesuai dengan keadaan seseorang baru saja terlena, seluruh otot menjadi lemas, kelopak mata menutupi mata dan kedua bola mata bergerak bolak-balik ke kedua samping.

Tahap kedua, kedua bola mata berhenti bergerak, tonus otot tetap terjaga.

Tahap ketiga dan keempat, fisik lemah lunglai disebabkan tonus otot sangat rendah. Lalu, bola mata berhenti bergerak.

Tahap kelima mimpi mulai muncul, tonus otot meninggi lagi, terutama otot-otot rahang bawah, bahkan otot-otot anggota gerak dan badan dapat berkejang. Lalu, bola mata kembali bergerak dengan kecepatan lebih tinggi. Tahap ini mengalami mekanisme adrenergic.

Sesuai dengan konteks penelitian, lokasi berada di SMA Kolese De Britto. SMA Kolese De Britto merupakan sekolah menengah atas swasta katolik yang berlokasi di Demangan Baru, Jl. Laksda Adisucipto No.161, Demangan Baru, Caturtunggal, Kec. Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55281. Sekolah swasta Jesuit tersebut memiliki kekhasan yang tidak dimiliki sekolah-sekolah lainnya. Sekolah sangat mendukung perkembangan siswa secara optimal. Opsi yang sekolah berikan adalah memberikan pemahaman profil Kolese De Britto. Gagasan tersebut didelegasikan kepada para siswa sebagai paradigma yang dihayati dalam keseharian. Fundamental dari profil Kolese De Britto adalah 1L + 5C. Leadership mencakup kemampuan siswa untuk memimpin diri dan sesama dalam upaya menyelamatkan jiwa-jiwa. Manusia unggul di bidang akademik, terbuka terhadap pengetahuan dan pengalaman baru (competence). Pribadi etis berhati nurani benar (conscience). Pribadi yang berkomitmen sebagai pejuang keadilan berlandaskan bela rasa bagi sesama (compassionate and commitment). Pribadi yang setia bertindak seturut dengan yang dipikirkan dan dikatakan (consistency).

Tentu, ada syarat yang perlu dipenuhi siswa kelas XI SMA Kolese De Britto untuk naik kelas, berikut caranya:

1. Kelas XI memiliki nilai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) sebesar 78 di mata pelajaran pilihan dan wajib. Mata pelajaran pilihan wajib tuntas sesuai KKM. Tidak memiliki lebih dari 5 mata pelajaran wajib yang dibawah 78% ketercapaiannya.
2. Wajib menyelesaikan seluruh program pembelajaran dalam dua semester pada tahun pelajaran yang diikuti. Program pembelajaran tersebut meliputi live-in sosial, penulisan karya ilmiah, forum olah pikir, ekstrakurikuler, kelas pengembangan diri, dan orientasi profesi.

3. Deskripsi kegiatan ekstrakurikuler dan kelas pengembangan diri minimal nilai baik.
4. Keputusan kenaikan kelas ditentukan oleh hasil rapat dewan guru.
5. Jika siswa dinyatakan tidak naik kelas, maka siswa tersebut dapat mengulang seluruh program pembelajaran dalam dua semester seperti pada tahun pelajaran sebelumnya dan hanya diberi kesempatan satu kali saja.

### Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif sebab penelitian ini akan menggunakan dan mengolah banyak data seperti grafik dan tabel menjadi suatu kesimpulan. Penelitian ini diperlengkapi dengan metode survei dengan menyebarkan kuesioner berupa pertanyaan tertutup kepada siswa kelas XI SMA Kolese De Britto tahun ajaran 2024/2025.

Subjek penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMA Kolese De Britto tahun ajaran 2024/2025 yang berjumlah sebanyak 298 murid. Objek dari penelitian ini yaitu hubungan kualitas tidur dengan nilai yang diterima siswa dengan ruang lingkup angkatan kelas XI SMA Kolese De Britto Yogyakarta.

Populasi penelitian adalah bagian besar dari subjek penelitian yang akan diteliti. Populasi biasanya berjumlah besar dan melibatkan berbagai subjek. Total populasi penelitian ini adalah lebih dari 900 orang dari siswa SMA Kolese De Britto. Lalu, sampel penelitian adalah sebagian kecil dari populasi yang akan diteliti. Dalam penelitian ini, sampel penelitiannya adalah siswa kelas XI SMA Kolese De Britto tahun ajaran 2024/2025 yang berjumlah 298 orang.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah metode survei dengan menyebarkan kuesioner sebagai sumber primer dan studi pustaka sebagai sumber sekunder. Isi kuesioner tidak asal buat. Ada dasar referensi pertanyaan dibuat. Topik utama penelitian ini adalah mencari hubungan antara durasi tidur siswa dengan nilai yang diterima siswa. Untuk dapat menjawab permasalahan ini maka peneliti harus mengetahui terlebih dahulu durasi tidur dari para siswa, apakah para siswa SMA Kolese De Britto memiliki durasi tidur yang cukup atau kurang. Selanjutnya diperlukan data hasil akademis siswa supaya dapat melihat apakah ada korelasi antara

durasi tidur dengan hasil akademis siswa. Data mengenai durasi tidur dan hasil akademis siswa akan dianalisis untuk mengetahui apakah siswa dengan durasi tidur yang cukup cenderung memiliki nilai yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang memiliki durasi tidur yang kurang. Terakhir peneliti ingin mengetahui solusi mereka mengatasi rasa kantuk untuk meraih hasil akademis yang baik.

Penelitian ini menggunakan metode survei berupa pertanyaan, dan untuk membuat pertanyaan-pertanyaan yang nantinya akan diberikan kepada subjek penelitian, tentunya peneliti harus mempunyai dasar atas pertanyaan yang dibuat. Pada penelitian ini, hal yang menjadi permasalahan dari penelitian adalah "Apakah ada hubungan antara durasi tidur siswa dengan nilai yang diterima siswa?". Untuk dapat menjawab permasalahan ini maka peneliti harus mengetahui terlebih dahulu durasi tidur dari para siswa, apakah para siswa SMA Kolese De Britto memiliki durasi tidur yang cukup atau kurang?

Setelah mengetahui durasi tidur para siswa, maka selanjutnya adalah mengetahui hasil akademis siswa pada 6 bulan terakhir atau 1 semester terakhir. Hal ini bertujuan untuk melihat apakah terdapat korelasi antara durasi tidur dengan hasil akademis siswa. Data mengenai durasi tidur dan hasil akademis siswa akan dianalisis untuk mengetahui apakah siswa dengan durasi tidur yang cukup cenderung memiliki nilai yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang memiliki durasi tidur yang kurang.

Lalu yang terakhir, peneliti ingin mengetahui bagaimana solusi dari orang yang mengalami kurang tidur untuk menghadapi rasa kantuknya agar mereka bisa tetap fokus dan tetap berusaha mendapatkan hasil akademis yang baik.

### Pembahasan

Tidur malam merupakan salah satu kebutuhan yang diperlukan oleh semua manusia. Jika kita ingin memiliki hidup yang sehat maka kita harus memenuhi kebutuhan tidur malam yang cukup. Tidur malam yang cukup berguna untuk mengistirahatkan tubuh kita agar dapat kembali dengan maksimal keesokan harinya. Begitu pula dengan anak sekolah terutama anak SMA, masa-masa SMA merupakan masa pertumbuhan bagi seseorang sehingga dengan kurangnya tidur maka pertumbuhan pada seseorang bisa terganggu.

Tidur malam yang kurang akan mengakibatkan banyak sekali masalah, namun hal ini tidak dapat dipungkiri bahwa memang semua orang pernah mengalami kekurangan tidur. Akan tetapi jika hal ini dilakukan secara terus menerus hal ini bisa menyebabkan banyak dampak negatif dan menyebabkan tubuh menjadi kurang sehat. Kebiasaan kurang tidur ini dapat terjadi karena seseorang melakukan kegiatan sampai larut malam sehingga tidur terlalu larut dan mengalami kurang tidur. Namun karena merasakan kepuasan atau kenyamanan dari beraktivitas hingga larut malam akhirnya seseorang mengalami kecanduan sehingga mereka menumbuhkan kebiasaan untuk tidur larut hingga akhirnya mereka terus mengalami kekurangan tidur. Akan tetapi kurangnya tidur juga bisa dipengaruhi oleh banyak hal, seperti banyaknya tugas sekolah, tidak bisa tidur, manajemen waktu yang buruk, dll. Hal ini juga dapat mampu menumbuhkan kebiasaan kurang tidur pada seseorang.



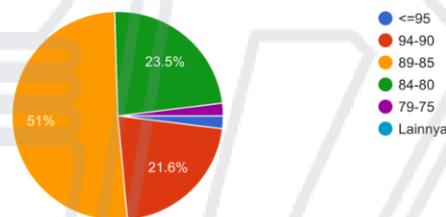
Grafik 1. Rata-Rata Jam Tidur Responden

Dari data yang diperoleh oleh peneliti, pada grafik 1., kita bisa melihat bahwa 84.3% siswa tidak memiliki waktu tidur yang cukup yaitu di bawah 7-8 jam. Kekurangan istirahat pada tubuh dapat mengakibatkan tubuh belum beristirahat dengan penuh sehingga tubuh akan merasakan kelelahan setelah bangun tidur, hal ini dipengaruhi oleh seberapa sering siswa mengalami kekurangan tidur.

Secara keseluruhan, mayoritas dari responden mengaku tidak mendapatkan waktu tidur yang cukup dan mayoritas mengaku pernah merasa mengantuk di kelas sehingga peneliti menyimpulkan bahwa siswa SMA Kolese De Britto banyak yang mengalami kekurangan tidur dan banyak pula yang mengalami rasa kantuk saat kegiatan belajar mengajar di sekolah.

Waktu tidur yang optimal dapat dilihat dari banyak hal. Kondisi fisik yang prima, sistem imun yang kuat, metabolisme yang lancar, dan

fungsi otak yang maksimal. Hal tersebut dapat diperhatikan dari aspek waktu tidur. Ideal waktu tidur bagi usia remaja sekitar 8-10 jam. Waktu tidur yang cukup tentu memberi umpan balik untuk manfaat siswa tersebut yang dapat berpengaruh terhadap hasil nilai akademik. Secara definisi, akademik merupakan aktivitas pembelajaran, penelitian, dan pengembangan ilmu di institusi pendidikan. Sekolah sebagai salah satu institusi pendidikan selalu melaksanakan kegiatan akademik. Lalu, hasil akademik merupakan capaian siswa dalam berproses memahami ilmu dan materi yang telah didapat. Jelas, hasil akademik menjadi hal yang harus disanggupi.



Grafik 2. Rata-Rata Nilai Responden

Berdasarkan data dari grafik 2., responden memiliki pola tidur dan kebiasaan yang beragam. Berdasarkan data yang tersedia, sekitar 70,6% responden memiliki waktu tidur antara 4-6 jam. Hanya 15,7% yang memiliki waktu tidur sesuai dengan anjuran para pakar yaitu 7-8 jam. Sisanya, responden memiliki waktu tidur yang ekstrem dengan dibawah 6 jam bahkan ada yang hanya 1-3 jam. Melalui waktu tidur yang cukup, siswa diharapkan mampu fokus dan cermat dalam proses akademik berjalan. Sehingga, perolehan hasil akademik dapat dicapai maksimal. Tentu, data tersebut menunjukkan bahwa para siswa SMA Kolese De Britto kelas XI Tahun Ajaran 2024/2025 memiliki waktu tidur yang kurang untuk usianya. Waktu tidur yang kurang menimbulkan permasalahan baru. Sebab, hal tersebut berkorelasi dengan rasa kantuk yang dialami siswa ketika di kelas. 52,9% responden mengaku merasakan kantuk di kelas akibat durasi tidur mereka. Rasa kantuk tersebut dapat mengganggu proses pembelajaran di kelas.

Namun, hasil akademik yang dicapai para siswa menunjukkan hal yang berbanding terbalik. 72,6% siswa mampu mencapai nilai diatas 85 dalam semester ini. Nilai tersebut dapat menjadi acuan bahwa rasa kantuk yang mereka alami

tidak menghalangi potensi akademik yang dapat dikeluarkan. Walau saat prosesnya, mereka kurang lancar dalam proses pembelajaran. 47,1% responden jarang sulit berkonsentrasi, 33,3% responden jarang lupa materi, dan 29,4% sering terganggu menyelesaikan tugas disebabkan kurang tidur. Hal-hal tersebut tentu mengganggu kegiatan pembelajaran. Secara nilai tergolong bagus, namun mereka tidak terlalu puas dengan hasil akademik yang diraih. Hal yang perlu digaris bawahi bahwa responden tidak terganggu dengan waktu tidur.

### Simpulan

Berdasarkan kajian literatur dan para ahli, kurang tidur dapat berpengaruh pada kualitas akademik siswa di sekolah namun berdasarkan penelitian yang dilakukan ditemukan bahwa tidak ada pengaruh signifikan kualitas tidur siswa dengan nilai akademik yang didapatkan. Hal ini, dibuktikan dengan waktu tidur siswa yang dibawah rekomendasi jam tidur, namun nilai yang didapatkan masih mencukupi, meskipun hanya memiliki jam tidur sebanyak 4-6 jam.

### Ucapan terima kasih

Puji syukur kepada Tuhan YME yang telah memberikan rahmat karunia kepada kita semua, sehingga penulis mampu menyelesaikan makalah ini tentang “Hubungan Durasi Tidur Dengan Hasil Akademis Siswa Kelas XI-1 SMA Kolese De Britto Yogyakarta Tahun 2024/2025”.

Tidak lupa dukungan berbagai pihak yang dalam penyusunan makalah ini. Izinkan peneliti menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Prima Ibnu Wijaya, S.Pd., selaku guru pembimbing karya ilmiah SMA Kolese De Britto yang telah memberikan arahan untuk membuat makalah.
2. Orang tua penulis yang mendukung pembuatan karya tulis ini dari awal sampai akhir pembuatan.
3. Rekan-rekan penulis yang mendukung pembuatan karya tulis ini.
4. Semua pihak yang tidak dapat dituliskan yang bisa menjadi sumber dalam proses penyusunan karya tulis ini.

Penulis merasa masih banyak kekurangan dalam penyusunan karya tulis ini karena keterbatasan sumber dan informasi. Untuk itu, penulis menerima semua kritik dan

saran pembaca pada karya tulis ini. Penulis berharap tulisan ini berguna bagi para pembaca dan pembaca mampu menyempurnakan tulisan ini.

### Referensi

- Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa. (2016). KBBI VI DARING. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/>
- Deskripsi Kualitas Tidur dan Pengaruhnya terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa. (2024, Januari). *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 10(1), 101-108. <https://doi.org/10.59672/jpkr.v10i1.3414>
- Dhiyaus, A. F., Sinabutar, N. A., & Kartikasari, R. F. (2023, Oktober 2). Hubungan Pola Tidur Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Kelas 12 Di SMAN 6 Kota Serang. *Jurnal Kesehatan STIKes IMC Bintaro*, 6(2), 132-139.
- Fadilah, M., Aristoteles, & Pebyana, B. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kesiapan Mengikuti Proses Belajar Mahasiswa S1 Keperawatan Semester Iv Stikes Muhammadiyah Palembang. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 11(1), 86-94.
- Fatmawati, E. (2013). Studi Komparatif Kecepatan Temu Kembali Informasi Di Depo Arsip Koran Suara Merdeka Antara Sistem Simpan Manual Dengan Foto Repro. Studi Komparatif Kecepatan Temu Kembali Informasi Di Depo Arsip Koran Suara Merdeka Antara Sistem Simpan Manual Dengan Foto Repro
- Halodoc. (2021, September 8). Minuman Sehat yang Efektif Mengusir Rasa Kantuk. Halodoc. Retrieved November 1, 2024, from <https://www.halodoc.com/artikel/minuman-sehat-yang-efektif-mengusir-rasa-kantuk>
- Kantuk - Gejala, penyebab dan mengobati. (2022, April 14). Alodokter. Retrieved September 6, 2024, from <https://www.alodokter.com/kantuk>
- Kompas. (2023, May 12). Sampel Penelitian: Pengertian, Tujuan, dan Cara Menentukannya Halaman all. Kompas.com. Retrieved September 24, 2024, from <https://www.kompas.com/skola/read/2023/05/12/090000569/sampel-penelitian--pengertian-tujuan-dan-cara-menentukannya?page=all>

- Maksum, I. (2015). Budaya organisasi kerja-kekeluargaan (work-family culture) pada PT. Gunungmas Gondanglegi Malang. <http://etheses.uin-malang.ac.id/843/>
- Maulina, Kiftia, M., & Agustina, D. (2019). Faktor Gaya Hidup Yang Mempengaruhi Tidur Santriwati Dayah Modern Banda Aceh. *Idea Nursing Journal*, 10(3), 46-49.
- Murad, M. H., & Jamaluddin, A. S. (2024, Agustus). Sleep Deprivation among Malaysian Students and the Impacts on Their Academic Performances: A Case Study. *International Journal of Education & Curriculum Application*, 7(2), 214-224. <http://journal.ummat.ac.id/index.php/IJECA>
- National Sleep Foundation. (2024, Maret 7). National Sleep Foundation's 20204 Sleep In America Poll [Teens' Sleep Health and Mental Health are Strongly Connected].
- P2PTM Kemenkes RI. (2020, December 7). Tidur adalah salah satu istirahat terbaik bagi tubuh yang dapat mengembalikan energi - Penyakit Tidak Menular Indonesia. [p2ptm@kemkes](mailto:p2ptm@kemkes). Retrieved September 6, 2024, from <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stress/page/7/tidur-adalah-salah-satu-istirahat-terbaik-bagi-tubuh-yang-dapat-mengembalikan-energi>
- Pinatih, N. Y. S. D., Ariastuti, L. P., Sari, K. A., & Aryani, P. (2021). Hubungan Antara Kejadian Mengantuk Dengan Asupan Gizi Dan Aktivitas Sehari-Hari Pada Mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Medika Udayana*, 10(2), 12-18. doi:10.24843.MU.2021.V10.i2.P03
- Rahman, A., Munandar, S. A., Fitriani, A., Karlina, Y., & Yumriani. (2022, June 1). Pengertian Pendidikan, Ilmu Pendidikan Dan Unsur-Unsur Pendidikan. *Al Urwatul Wutsqa: Kajian Pendidikan Islam*, 2(1). <https://journal.unismuh.ac.id/index.php/alurwatul>
- Rembulan, S. (2024, January 29). 7 Teknik Analisis Data Kuantitatif dan Langkah-Langkahnya. Retrieved September 30, 2024, from <https://arkademi.com/blog/teknik-analisis-data-kuantitatif/>
- Sapriani, E. E., & Kanda, A. S. (2024, March). Keluhan Guru Mengenai Banyaknya Siswa Yang Tidur Di Kelas Saat Belajar Di PP Sumur Bandung. *Jurnal Pendidikan, Bahasa dan Budaya*, 3(1), 180-185. : <https://doi.org/10.55606/jpbb.v3i1.2780>
- SMA Kolese De Britto. (2024). Buku Panduan SMA Kolese De Britto 2024/2025.
- Syahrana, M. D. (2015). Analisis gaya kepemimpinan demokratis pada PT. Artha Surya Jaya Bojonegoro. <http://etheses.uin-malang.ac.id/1541/>
- Triamiyono, H. (2014). Upaya Mengatasi Rasa Kantuk Di Kelas Dalam Proses Belajar Mahasiswa Taruna Akademi Maritim Djadajat. *Jurnal Ilmiah Widya*, 2(2), 64-69.
- Woran, K., Kundre, R. M., & Pondang, F. A. (2021, August). Analisis Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan (Jkp)*, 8(2), 1-10. <https://doi.org/10.35790/jkp.v8i2.32092>
- Wulandari, S., & Pranata, R. (Januari 2024). Deskripsi Kualitas Tidur dan Pengaruhnya terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 10, 101-108. <https://doi.org/10.59672/jpkr.v10i1.3414>
- Wulansih, N. C., Zharfan, F. R., Aurelia Biyang, A. W., Anggraini, M. R., & Herbawani, C. K. (1 Juni 2024). Tinjauan Literatur: Dampak Durasi dan Kualitas Tidur yang Buruk Pada Kesehatan Tubuh Usia Produktif. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes Ri Pangkalpinang*, 12.