

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN KEBIASAAN
SARAPAN PAGI TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR
SISWA KELAS XII IPS 1 DAN IPS 2 DI MADRASAH ALIYAH
NEGERI 1 BANGKA BARAT**



SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana (S.Psi)**

Oleh:

ARESA PUTRI

2124024

Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam

Program Studi Psikologi Islam

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK
BANGKA BELITUNG**

2025



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM**

Jalan Raya Potaling KM 13 Kec. Mendo Harat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Bangka Belitung 33173

E-mail: iainsbb@iainsbb.ac.id

Website: www.iainsbb.ac.id

**SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME
Nomor : B.114/FD/PP.00.9/10/2025**

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung menerangkan bahwa Mahasiswa dengan identitas berikut:

Nama : Aresa Putri
NIM : 2124024
Program : Strata 1
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi : Psikologi Islam
Judul Skripsi : Hubungan Kualitas Tidur dan Kebiasaan Sarapan Pagi terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas XII IPS 1 dan IPS 2 di Madrasah Aliyah Negeri 1 Bangka Barat

Dinyatakan sudah memenuhi syarat batas maksimal Plagiasi sebesar 25% pada Skripsi yang disusunnya sesudah Munaqosyah dengan nilai cek plagiasi 21%.

Demikianlah surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Bangka, 08 Oktober 2025

Dekan

Prof. Dr. Rusydi Sulaiman, M.Ag.
NIP. 196601051997031001

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Aresa Putri

NIM : 2124024

Fakultas : Dakwah Dan Komunikasi Islam

Program Studi : Psikologi Islam

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan Kualitas Tidur Dan Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas XII IPS 1 dan IPS 2 di Madrasah Aliyah Negeri 1 Bangka Barat” ini adalah asli karya hasil atau penelitian saya sendiri dan bukan merupakan karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang sepengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat orang lain, kecuali yang tertulis yang dijadikan acuan/kutipan dalam naskah skripsi ini.

Bangka, 04 Sep 2025

Yang menyatakan



Aresa Putri

NIM. 2124024



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

Jalan Raya Petaling KM 13 Desa Petaling Kecamatan Mendo Barat Kabupaten Bangka, Provinsi Kepulauan
Bangka Belitung 33173

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Skripsi
Saudari Aresa Putri

Kepada Yth,
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka
Belitung Di Bangka

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Setelah membaca, mencermati, dan melakukan beberapa kali bimbingan serta mengadakan perbaikan seperlunya, baik dari segi isi, bahasa, maupun teknik penulisan, maka Kami selaku Pembimbing berpendapat bahwa Skripsi di bawah ini:

Nama : Aresa Putri
NIM : 2124024
Prodi : Psikologi Islam
Judul : Hubungan Kualitas Tidur Dan Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas XII IPS 1 Dan IPS 2 Di Madrasah Aliyah Negeri 1 Bangka Barat

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung untuk memenuhi salah satu dari syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi). harapan kami, semoga dalam waktu dekat skripsi ini dapat di munaqasyahkan.

Demikian dan harap maklum. Atas segala perhatiannya diucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Bangka, 4 September 2025

Pembimbing I

Prof. Dr. Rusydi Sulaiman, M.Ag

NIP. 196601051997031001

Pembimbing II

Siska Dwi Paramitha, M.Psi., Psikolog

NIP. 198611052022032001



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

Jalan Raya Petaling KM 13 Desa Petaling Kecamatan Mendo Barat Kabupaten Bangka, Provinsi Kepulauan
Bangka Belitung 33173

NOTA DINAS KONSULTAN

Hal : Skripsi
Saudari Aresa Putri

Kepada Yth,
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka
Belitung Di Bangka

Assalamu 'alaikum Wr. Wb

Setelah melakukan beberapa kali konsultasi dan mencermati hasil perbaikan, maka kami selaku Konsultan berpendapat bahwa skripsi mahasiswa dibawah ini:

Nama : Aresa Putri
NIM : 2124024
Prodi : Psikologi Islam
Judul : Hubungan Kualitas Tidur dan Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap
Konsentrasi Belajar Siswa Kelas XII IPS 1 dan IPS 2 di Madrasah
Aliyah Negeri 1 Bangka Barat

Telah layak diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung guna memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Psi). Harapan kami, semoga dalam waktu dekat skripsi ini dapat dimunaqasyahkan.

Demikianlah Nota Dinas Konsultan ini kami buat, Atas segala perhatiannya diucapkan banyak terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Bangka, 7 September 2025

Konsultan I

Prof. Dr. H. Zavadi, M.Ag
NIP. 195903271991031001

Konsultan II

Primalita Putri Distina, M.Psi, Psikolog
NIP. 199110162023212035



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
Jalan Raya Petaling Km. 13 Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Bangka Belitung
E-Mail: humas@iainsasbabel.ac.id
Website: www.iainsasbabel.ac.id

PENGESAHAN

Nomor: B-477/FD/10/2025

Skripsi dengan judul: Hubungan Kualitas Tidur dan Kebiasaan Sarapan Pagi terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas XII IPS 1 dan IPS 2 di Madrasah Aliyah Negeri 1 Bangka Barat

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama: Aresa Putri
NIM: 2124024
Fakultas: Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi: Psikologi Islam

telah dimunaqosyahkan pada hari Rabu tanggal 17 September 2025 dengan nilai A (86,55) dan dinyatakan sah dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi.).

DEWAN SIDANG MUNAQOSYAH

Pembimbing I: Prof. Dr. Rusydi Sulaiman, M.Ag
NIP. 196601051997031001
Pembimbing II: Siska Dwi Paramitha, M.Psi., Psikolog
NIP. 198611052022032001

Penguji I: Prof. Dr. Zayadi, M.A
NIP. 195903271991031001
Penguji II: Primalita Putri Distina, M.Psi., Psikolog
NIP. 199110162023212035

Ketua Panitia: Zulkarnain, M.A
NIP. 199003022025211016

Bangka, 08 Oktober 2025



Prof. Dr. Rusydi Sulaiman, M.Ag
NIP. 196601051997031001

HALAMAN MOTTO

“Dan kami jadikan tidurmu untuk istirahat, dan kami jadikan malam sebagai pakaian dan kami jadikan siang untuk mencari penghidupan”

(QS. An-Naba 9-11)

“The best way to make your dreams come true is to wake up”

(Paul Valery)

“Perang telah usai, aku bisa pulang. Kubaringkan panah dan berteriak
MENANG”

(Nadin Amizah)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil alamin. Puji syukur atas kehadiran Allah SWT. Serta sholawat dan salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW. Dengan selesainya skripsi ini, maka akan ku persembahkan kepada:

1. Skripsi ini penulis dedikasikan kepada kedua orang tua yaitu Ibunda Fika Amelya dan Ayahanda Aryanto. Terimakasih sudah membesarkanku dengan penuh cintadan selalu memberi dukungan terbaik. Terimakasih juga atas segala doa, serta kerja keras yang telah kalian berikan selama ini. Semoga dengan selesainya skripsi ini akan menjadi bukti bahwa saya tidak akan melupakan jasa kalian dan akan membalasnya dikemudian hari.
2. Teruntuk tiga adik ku Ananda, Anindi dan Davi, selama ini kita tinggal di atap yang sama, makan dan minum bersama tanpa ada perbedaan. Terima kasih telah menjadikan saya panutan dari kehidupan kalian, semoga dikemudian hari kalian bertiga juga bisa membangga kedua orang tua kita.
3. Kepada Bapak Prof. Dr. Rusydi Sulaiman, M.Ag dan Ibu Siska Dwi Paramitha, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing yang selalu sabar dan mendorong saya untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Untuk kamu, Ferry Andrian terimakasih telah hadir dikehidupan saya sebagai manusia terfavorit bagi saya. Terima kasih sudah menemani ku selama proses pengerjaan skripsi ini serta selalu menjadi penyemangat dan dukungan dari awal proses pengerjaan sampai selesai. Semoga skripsi ini menjadi saksi bahwa apapun masalahnya kalau dijalani berdua pasti akan terasa mudah.
5. Kepada diriku sendiri, terima kasih sudah bertahan sejauh ini. Kesabaran dan pengorbanan yang telah dilakukan dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga dengan selesainya skripsi ini, akan menjadi motivasi untuk terus berkembang.

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN KEBIASAAN
SARAPAN PAGI TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR
SISWA KELAS XII IPS 1 DAN IPS 2 DI MADRASAH ALIYAH
NEGERI 1 BANGKA BARAT**

Aresa Putri

2124024

Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Islam Institut Agama Islam

Negeri Syaikh Abdurahman Siddik

Bangka Belitung

Abstrak

Siswa yang tidak konsentrasi saat belajar umumnya berkaitan dengan kurangnya waktu tidur dan tidak terbiasa melaksanakan sarapan pagi. Oleh karena itu tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui 1) hubungan kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar siswa kelas XII IPS 1 dan IPS 2 di MAN 1 Bangka BARAT, 2) Mengetahui hubungan kebiasaan sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar siswa kelas XII IPS 1 dan IPS 2 di MAN 1 Bangka Barat, 3) hubungan kualitas tidur dan kebiasaan sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar siswa kelas XII IPS 1 dan IPS 1 di MAN 1 Bangka Barat. Jenis penelitian ini adalah korelasional dengan jumlah sampel sebanyak 55 siswa dari 64 siswa yang dipilih menggunakan teknik *Simple Random Sampling*. Instrument penelitian berupa angket kualitas tidur, kebiasaan sarapan pagi dan konsentrasi belajar. Data dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square* dan uji Korelasi Berganda.

Hasil penelitian menunjukkan dari uji Korelasi Berganda yaitu 0,688 > 0,05 menunjukan tidak ada hubungan signifikan antara dua variabel bebas terhadap variabel terikat. Meskipun memiliki nilai 0,119 yang menunjukkan keeratan hubungan yang sangat lemah. Kesimpulan dari penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan yang signifikan dari variabel kualitas tidur dan kebiasaan sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar siswa kelas XII IPS 1 dan IPS 2 di MAN 1 Bangka Barat.

Kata Kunci: *Kualitas Tidur, Kebiasaan Sarapan Pagi, Konsentrasi Belajar*

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP QUALITY AND
BREAKFAST HABITS ON LEARNING CONCENTRATION OF
GRADE XII IPS 1 AND IPS 2 at MADRASAH ALIYAH NEGERI
1 BANGKA BARAT**

Aresa Putri

2124024

Faculty of Islamic Da'wah and Communication

State Islamic Religious Institute Syaikh Abdurrahman Siddik

Bangka Belitung

Abstract

Students who are not focused while studying are usually related to lack of sleep and not being accustomed to having breakfast. Therefore, the purpose of this study is to examine: 1) the relationship between sleep quality and learning concentration of 12th-grade students in IPS 1 and IPS 2 at MAN 1 Bangka Barat, 2) to determine the relationship between breakfast habits and learning concentration of 12th-grade students in IPS 1 and IPS 2 at MAN 1 Bangka Barat, 3) the relationship between sleep quality and breakfast habits on learning concentration of 12th-grade students in IPS 1 and IPS 2 at MAN 1 Bangka Barat. The researcher used a correlational research design with a sample of 55 out of 64 students. The sampling technique was Simple Random Sampling. The instruments used were questionnaires on sleep quality, breakfast habits, and learning concentration. The data collected were then analysed using univariate and bivariate analyses with Chi-Square and Multiple Correlation tests.

The result of the linear regression test Snowed that $0.688 > 0.05$, indicating that there was no significant correlation between the independent variables and the dependent variable. However, there was still a value of 0.119, showing a very weak level of relationship. The conclusion of this study is that there is no significant relationship between the variables of sleep quality and breakfast habits on the learning concentration of 12th-grade IPS 1 and IPS 2 students at MAN 1 Bangka Barat.

Keywords: *Sleep Quality, Breakfast Habits, Learning Concentration*

KATA PENGANTAR

Assalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh,

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala curahan rahmat dan hidayahnya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Kualitas Tidur Dan Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas XII IPS 1 dan IPS 2 di Madrasah Aliyah Negeri 1 Bangka Barat” tepat waktu. Skripsi ini dibuat untuk memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi dalam fakultas dakwah dan komunikasi islam di Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman siddik bangka Belitung.

Dalam penyelesaian studi ini, penulis telah banyak mendapatkan bantuan bain secara pengajaran, bimbingan dan arahan dari berbagai pihak, baik itu secara langsung maupun tidak. Maka dari itu izinkan penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Irawan, M.S.I selaku Rektor Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung;
2. Bapak Prof. Dr. Rusydi Sulaiman, M.AG Selaku dekan Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Islam dan Pembimbing I yang sudah meluangkan waktunya untuk mengarahkan penulis sampai selesainya Skripsi ini;
3. Bapak Oktarizal Drianus, M.Psi., Selaku Penasehat akademik dan ketua program studi Psikologi Islam
4. Ibu Siska Dwi Paramitha, M.Psi., Psikolog Selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu dn pikirannya untuk mengarahkan serta membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini;
5. Seluruh Dosen Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, yang telah memberikan ilmu pengetahuan, masukan dan motivasi bagi penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsinya;
6. Para Pegawai Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Islam, yang telah memperlancar dalam pengurusan berkas-berkas Pekuliahan sampai tahap penyelesaian skripsi;

7. Kepala sekolah dan para wali kelas 12 di Madrasah Aliyah Negeri 1 Bangka Barat yang telah membantu penulis untuk mendapatkan data responden dalam penyelesaian skripsi ini;
8. Kepada teman-teman ku, Purnama, Nadhira dan Rara terimakasih atas dukungannya selama ini. Kita sama-sama sedang berjuang untuk mendapat gelar dibelakang nama kita. Semoga kedepannya ilmu yang sudah kita dapat selama proses perkuliahan dapat berguna bagi orang-orang di sekitar kita. Semangat selalu buat kita semua.

Bangka,.....2025

Aresa Putri

2124024

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
SURAT BEBAS PUTAKA.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	iv
NOTA DINAS KONSULTAN.....	v
PENGESAHAN.....	vi
HALAMAN MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
Abstrak.....	ix
KATA PENGANTAR.....	xii
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian	11
D. Kegunaan Penelitian.....	11
E. Telaah Pustaka.....	12
F. Rancangan Sistematis Pembahasan.....	17
BAB II KAJIAN PUSTAKA	19
A. Kualitas Tidur.....	19
1. Pengetian Kualitas tidur	19
2. Aspek-aspek Kualitas Tidur	20
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur.....	21
4. Jenis Tahapan Tidur	22
B. Kebiasaan Sarapan Pagi	23
1. Pengertian Kebiasaan Sarapan	23
2. Indikator Kebiasaan Sarapan Pagi.....	24
3. Faktor yang Mempengaruhi Sarapan	25
1. Manfaat Sarapan Pagi.....	25
2. Kriteria Sarapan Pagi.....	26
C. Konsentrasi Belajar	28

1. Pengertian Konsentrasi Belajar	28
2. Aspek-aspek Konsentrasi Belajar.....	29
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar	30
4. Manfaat Konsentrasi Belajar	32
D. Hubungan Kualitas Tidur Dan Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa	32
BAB III METODE PENELITIAN	35
A. Metode Penelitian dan Jenis Penelitian	35
B. Lokasi Penelitian.....	36
C. Pupulasi dan Sampel	36
D. Identifikasi Variabel Penelitian.....	38
E. Definisi Konseptual dan Operasional Variabel	38
F. Instrumen Penelitian dan Skala Pengukuran	40
G. Teknik Pengumpulan Data dan Sumber Data	45
H. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas	47
I. Teknik Analisa Data	51
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	56
A. Hasil Penelitian	56
B. Pembahasan	62
BAB V PENUTUP	69
A. Kesimpulan.....	69
B. Saran	70
DAFTAR PUSTAKA	71

DAFTAR TABEL

Tabel III.1 Definisi Operasional Variabel	39
Tabel III.2 Skala Penilaian Variabel X1 dan Y.....	41
Tabel III.3 Skala Penilaian Variabel X2.....	41
Tabel III.4 Blueprint Item Skala Penilaian Kualitas Tidur.....	42
Tabel III.5 Blueprint Item Skala Kebiasaan Sarapan Pagi	44
Tabel III.6 Blueprint Konsetrasi Belajar.....	46
Tabel III.7 Rekapitulasi Nilai r Untuk Uji Validitas Istrument Penelitian Variabel (X1)	48
Tabel III.8 Rekapitulasi Nilai r Untuk Uji Validitas Instrument Variabel (X2)	49
Tabel III.9 Rekapitulasi Nilai r Untuk Uji Validitas Variabel Instument Variabel (Y).....	49
Tabel III.10 Hasil Output Uji Reliabilitas	50
Tabel IV.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas.....	56
Tabel IV.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	56
Tabel IV.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	57
Tabel IV.4 Kualitas Tidur Pada Siswa di MAN 1 Bangka Barat.....	57
Tabel IV.5 Kebiasaan Sarapan Pagi di MAN 1 Bangka Barat.....	58
Tabel IV.6 Konsentrasi Belajar Siswa di MAN 1 Bangka Barat.....	58
Tabel IV.7 Tabulasi Silang Antara Kualitas Tidur dan Konsetrasi Belajar Siswa Kelas XII IPS 1 dan IPS 2	58
Tabel IV.8 Tabulasi Silang Antara Kebiasaan Sarapan Pagi dan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas XII IPS 1 dan IPS 2.....	60
Tabel IV.9 Uji Korelasi Berganda	61

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Expert Judgment Skala Psikologi

Lampiran 2 Kuesioner Penelitian Sebelum di Uji Validitas

Lampiran 3 Kuesioner Penelitian Sesudah di Uji Validitas

Lampiran 4 Tabulasi Data Umum

Lampiran 5 Uji Validitas Dan Reliabilitas

Lampiran 6 Data Khusus

Lampiran 7 Uji Chi-Square

Lampiran 8 Uji Korelasi Berganda

Lampiran 9 Surat Izin Penelitian

Lampiran 10 Surat Balasan Izin Penelitian