

**PENGARUH KUALITAS TIDUR TERHADAP KONSENTRASI
BELAJAR SISWA KELAS XII DI SMA NEGERI 1 PAYUNG**



SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian

Persyaratan

Memperoleh Gelar Sarjana (S.Psi)

Oleh:

Lista Umama

2124036

Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam

Program Studi Psikologi Islam

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI

SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK

BANGKA BELITUNG

2026

SURAT KETERANGAN PLAGIASI



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
Jalan Raya Petaling KM 13 Kec. Mendo Barat Kab. Bangka
E-mail : humas@iainsasbabel.ac.id Gmail : humasiainsasbabel@gmail.com

SURAT KETERANGAN

NOMOR : 144/In.40/FD/KP.01.2/04/2026

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

Nama : Lista Umama
NIM : 2124036
Program : Strata 1
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi : Psikologi Islam
Judul Skripsi : Pengaruh Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas XII di SMA Negeri 1 Payung

Dinyatakan sudah memenuhi syarat batas maksimal plagiasi sebesar 17% pada Skripsi yang disusunnya sesudah Munaqosyah dengan nilai cek plagiasi 25%.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bangka, 8 April 2026
Dekan,



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

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Lista Umama

NIM : 2124036

Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam

Program Studi : Psikologi Islam

Dengan ini menyatakan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul **“Pengaruh Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas XII Di SMA Negeri 1 Payung”** ini adalah hasil karya atau penelitian saya sendiri dan bukan hasil karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang sepengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat orang lain, kecuali yang secara tertulis dijadikan acuan atau kutipan dalam naskah skripsi ini.

Bangka, 9 Februari 2026



Lista Umama

NIM: 2124036

NOTA DINAS PEMBIMBING



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 PERSETUJUAN PEMBIMBING

Hal : Skripsi
Saudari Lista Umama

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 mahasiswa di bawah ini:

Nama : Lista Umama
NIM : 2124036
Prodi : Psikologi Islam
Judul : Pengaruh Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Payung.

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana psikologi (S.Psi). Harapan kami semoga dalam waktu dekat skripsi ini dapat di munaqosyakan.

Demikian nota dinas pembimbing ini kami buat, atas segala perhatiannya diucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu 'alaikum Wr.Wb.

Pembimbing I

Prof/Dr. Rusydi Sulaiman, M.Ag

NIP. 196601051997031001

Pembimbing II

Siska Dwi Paramitha, M.Psi., Psikolog

NIP. 198611052022032001

NOTA DINAS PENGUJI



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 PENGUJI

Hal : Skripsi
Saudari Lista Umama

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 Penguji berpendapat bahwa mahasiswa di bawah ini:

Nama : Lista Umama
NIM : 2124036
Prodi : Psikologi Islam
Judul : Pengaruh Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Payung.

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana psikologi (S.Psi).

Demikian nota dinas penguji ini kami buat, atas segala perhatiannya diucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Penguji I

Prof. Dr. Irawan, M.S.I


NIP. 197205272005011006

Penguji II

Zulkarnain, M.A.

NIP. 199003022025211016

PENGESAHAN

 **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@iainsasabel.ac.id
Website: www.iainsasabel.ac.id

PENGESAHAN
Nomor: B-044/FD/04/2026

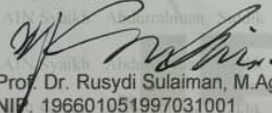
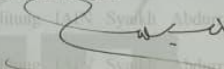
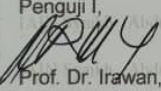
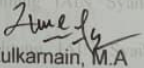
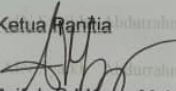
Skripsi dengan judul: Pengaruh Kualitas Tidur terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas XII di SMA Negeri 1 Payung

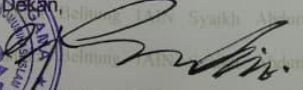
Yang dipersiapkan dan disusun oleh:


Nama : Lista Umama
N I M : 2124036
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi : Psikologi Islam

telah dimunaqsyahkan pada hari Selasa tanggal 03 Maret 2026 dengan nilai **A (86,05)**, dan dinyatakan sah dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi).

DEWAN SIDANG MUNAQSYAH

Pembimbing I,  Prof. Dr. Rusydi Sulaiman, M.Ag NIP. 196601051997031001	Pembimbing II,  Siska Dwi Paramitha, M.Psi., Psikolog NIP. 19930728202012205
Penguji I,  Prof. Dr. Irawan, M.S.I NIP. 197205272005011006	Penguji II,  Zulkarnain, M.A NIP. 199003022025211016
Ketua Panitia  Arifah, S.I.Kom, M.A NIP. 199205042020122020	

Bangka, 08 April 2026
Dekan,

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



HALAMAN MOTTO

“Sesungguhnya sesudah kesulitan ada kemudahan.”

(Q.S Al-Insyirah: 6)

“Raihlah ilmu. Dan untuk meraih ilmu, belajarlh untuk tenang dan sabar.”

(Umar bin Khattab)

“Tidur yang berkualitas adalah fondasi utama daya pikir; pikiran yang cukup istirahat akan menghasilkan konsentrasi belajar yang optimal.”

(Matthew Walker)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji Syukur dipersembahkan kepada Allah SWT, yang selalu memberikan kemudahan dan jalan yang terbaik untuk hamba-Nya ini. Alhamdulillah atas pertolongan dan karunia-Nya yang telah memberikan nikmat sehat, nikmat akal, nikmat rizki dan selalu memberikan hamba-nya kesempatan dalam mencari ilmu hingga detik ini, atas ridho dari Allah SWT penulis bisa menyelesaikan skripsi ini dengan judul **Pengaruh Kualitas Tidur terhadap Konsentrasi Belajar Siswa SMA Negeri 1 Payung**. Dengan ini saya persembahkan skripsi ini kepada orang-orang yang sangat saya sayangi, cintai dan saya banggakan.

Kepada cinta pertama dan panutanku, Ayahanda Ibroni, dan juga pintu surgaku, Ibunda Zubaida. Terima kasih atas seluruh perjuangan, tetes keringat, dan air mata yang telah kalian curahkan. Doa-doa yang tak pernah terputus senantiasa kalian limpahkan menjadi kekuatan terbesar dalam setiap langkah yang ku jalani.

Kepada kakak, Adik dan Keponakan tersayang, terima kasih yang senantiasa selalu support, memberikan nasehat, dan cinta yang selalu memebangkitkan semangatku.

Kepada kekasihku Abdul Halim terima kasih telah menjadi sosok yang tak pernah lelah memberi semangat di saat merasa ragu, lelah, bahkan hampir menyerah. Kehadiranmu bukan sebagai penyemangat tetapi juga pengingat.

Kepada diriku sendiri, yang telah bertahan dalam proses panjang yang penuh tantangan. Terima kasih karena tidak memilih menyerah, meskipun lelah sering datang lebih dulu dari pada hasil.

PENGARUH KUALITAS TIDUR TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR SISWA DI SMA NEGERI 1 PAYUNG

Lista Umama
Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Institut Agama Islam Negeri
Syaikh Abdurrahman Siddik
Bangka Belitung

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi oleh permasalahan rendahnya konsentrasi belajar siswa yang salah satunya dipengaruhi oleh kualitas tidur. Pada masa remaja, banyak siswa mengalami pola tidur yang kurang baik akibat aktivitas akademik, sehingga menyebabkan kelelahan, mengantuk di kelas, serta menurunnya fokus saat proses pembelajaran berlangsung. Kondisi ini juga ditemukan pada siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Payung, di mana sebagian siswa menunjukkan gejala kurang konsentrasi seperti mudah mengantuk, tidak fokus memperhatikan pelajaran, dan lambat merespon pertanyaan guru. Jika kondisi ini terus berlangsung, maka dapat berdampak pada pencapaian akademik dan efektivitas pembelajaran. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kualitas tidur, tingkat konsentrasi belajar, serta pengaruh kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Payung.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei dan desain cross sectional. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas XII SMA Negeri 1 Payung yang berjumlah 212 siswa, dengan sampel sebanyak 140 siswa yang ditentukan menggunakan teknik sampling. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kualitas tidur, sedangkan variabel terikatnya adalah konsentrasi belajar. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner kualitas tidur dan kuesioner konsentrasi belajar yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana dengan bantuan program SPSS versi 26. Sebelum uji hipotesis, dilakukan uji prasyarat analisis meliputi uji normalitas dan uji linearitas untuk memastikan data memenuhi asumsi statistik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Payung. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05, sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Artinya, semakin baik kualitas tidur siswa, maka semakin baik pula konsentrasi belajar mereka. Sebaliknya, kualitas tidur yang buruk dapat menurunkan kemampuan siswa dalam memusatkan perhatian saat pembelajaran berlangsung. Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur merupakan faktor penting yang mempengaruhi konsentrasi belajar siswa.

Kata Kunci : *Kualitas Tidur, Konsentrasi Belajar, Siswa SMA*

**THE EFFECT OF SLEEP QUALITY ON STUDENTS' LEARNING
CONCENTRATION AT STATE SENIOR HIGH SCHOOL 1 PAYUNG**

Lista Umama
Faculty of Islamic Da'wah and Communication
State Islamic Institute
Syaikh Abdurrahman Siddik
Bangka Belitung

Abstract

This research is motivated by the problem of low student concentration in learning, one of which is influenced by sleep quality. During adolescence, many students experience poor sleep patterns due to academic activities, resulting in fatigue, drowsiness in class, and decreased focus during the learning process. This condition is also found in grade XII students at SMA Negeri 1 Payung, where some students show symptoms of lack of concentration such as easily falling asleep, not focusing on lessons, and being slow to respond to teacher questions. If this condition continues, it can impact academic achievement and learning effectiveness. Therefore, this study aims to determine the level of sleep quality, the level of learning concentration, and the effect of sleep quality on learning concentration of grade XII students at SMA Negeri 1 Payung.

This study used a quantitative approach with a survey method and a cross-sectional design. The study population was all 212 grade XII students of SMA Negeri 1 Payung, with a sample of 140 students determined using sampling techniques. The independent variable in this study was sleep quality, while the dependent variable was learning concentration. Data collection was carried out using a sleep quality questionnaire and a learning concentration questionnaire that had passed validity and reliability tests. The data obtained were then analyzed using simple linear regression analysis techniques with the help of the SPSS version 26 program. Before testing the hypothesis, analysis prerequisite tests were carried out including normality tests and linearity tests to ensure the data met statistical assumptions.

The results of the study indicate a significant effect of sleep quality on the learning concentration of 12th-grade students at SMA Negeri 1 Payung. This is evidenced by a significance value of 0.000, which is less than 0.05. Therefore, the alternative hypothesis (H_a) is accepted and the null hypothesis (H_o) is rejected. This means that the better the students' sleep quality, the better their learning concentration. Conversely, poor sleep quality can reduce students' ability to focus during learning. Based on these findings, it can be concluded that sleep quality is a significant factor influencing students' learning concentration.

Keywords: *Sleep quality, learning concentration, Senior High School students*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil`alamin, puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Kualitas Tidur terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas XII di SMA Negeri 1 Payung”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung. Selama proses penyusunan skripsi ini, penulis mendapatkan dukungan, bimbingan, serta motivasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Irawan, S.Ag., M.S.I, selaku Rektor IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, beserta para staf.
2. Prof. Dr. Rusydi Sulaiman, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, beserta para staf.
3. Dr. Iqram Faldiansyah, M.A selaku Wakil Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
4. Oktarizal Drianus, M.Psi, selaku Ketua Program Studi Psikologi Islam IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, beserta para staf.
5. Zulkarnain, M.A selaku Penasehat Akademik.
6. Prof. Dr. Rusydi Sulaiman, M.Ag selaku pembimbing Skripsi I.
7. Siska Dwi Paramitha, M.Psi., Psikolog, Selaku Pembimbing Skripsi II.
8. Seluruh dosen IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.

9. Kepada teman seperjuangan Pitri dan Nurhidayah, yang selalu berjalan berdampingan dalam suka maupun lelah, Semoga setiap usaha yang telah kita perjuangkan menjadi langkah awal menuju masa depan yang lebih baik. Kenangan, kerja keras, dan persahabatan ini akan selalu menjadi bagian berharga dalam perjalanan hidup.
10. Kepada sahabat-sahabatku, terima kasih yang selalu mendukung, membantu, memotivasi, atas perjalanan Menyusun skripsi ini.
11. Rekan-rekan seperjuang, yang telah membantu proses penyelesaian skripsi ini.

Demikianlah skripsi ini adanya, tentunya terlepas dari berbagai kelemahan dan kekurangan, besar harapan peneliti, skripsi ini bermanfaat. Akhirnya, saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan demi perbaikan dan pengembangan skripsi ini.

Bangka, 9 Februari 2026

Lista Umama

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL		
SURAT KETERANGAN PLAGIASI.....	i	
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii	
NOTA DINAS PEMBIMBING	iii	
NOTA DINAS PENGUJI.....	iv	
PENGESAHAN	v	
HALAMAN MOTTO	vi	
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii	
ABSTRAK	viii	
KATA PENGANTAR.....	x	
DAFTAR ISI	xii	
DAFTAR TABEL.....	xiv	
DAFTAR LAMPIRAN	xv	
BAB I	PENDAHULUAN	1
	A. Latar Belakang	1
	B. Rumusan Masalah	6
	C. Tujuan Masalah	7
	D. Kegunaan Penelitian	7
	E. Telaah Pustaka	8
	F. Hipotesis	15
	G. Kerangka Teoritis.....	15
	H. Kerangka Berpikir	17
BAB II	KUALITAS TIDUR, KONSENTRASI BELAJAR, DAN HUBUNGAN KEDUANYA	18
	A. Kualitas Tidur	18
	1. Definisi Kualitas Tidur	18
	2. Aspek- Aspek Kualitas Tidur	19
	3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kualitas Tidur	20
	4. Jenis Tahapan Tidur	21
	B. Konsentrasi Belajar.....	23
	1. Pengertian Konsentrasi Belajar.....	23
	2. Asspek-aspek Konsentrasi Belajar.....	24
	3. Ciri-ciri Konsentrasi Belajar	25
	4. Manfaat Konsentrasi Belajar	27
	5. Faktor- faktor yang mempengaruhi Konsentrasi Belajar	27
	C. Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar	29
BAB III	METODOLOGI PENELITIAN.....	31
	A. Jenis Penelitian	31
	B. Lokasi Penelitian	31

	C. Subjek dan Objek Penelitian	32
	D. Populasi dan Sampel	33
	E. Identifikasi Variabel Penelitian.....	36
	F. Definisi Konseptual dan Operasional Variabel Penelitian	36
	G. Instrumen Penilaian dan Skala Pengukuran	37
	H. Sumber Data	49
	I. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas	50
	J. Teknik Analisis Data.....	66
BAB IV	PENGARUH KUALITAS TIDUR TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR KELAS XII DI SMA NEGERI 1 PAYUNG	71
	A. Analisis Kuantitatif Pengaruh Kualitas Tidur Siswa Kelas XII di SMA N 1 Payung.....	71
	1. Hasil Prasyarat Analisis.....	71
	2. Uji Hipotesis	73
	B. Deskripsi Pengaruh Kualitas Tidur terhadap Konsentrasi Belajar Siswa SMA N 1 Payung	76
BAB V	PENUTUP	80
	A. Kesimpulan	80
	B. Saran	81
	DAFTAR PUSTAKA	82
	LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel III. 1 Populasi Penelitian	27
Tabel III. 2 Definisi Operasional Variabel	30
Tabel III. 3 Skala Penilaian Variabel X dan Y	32
Tabel III. 4 Blueprint Item Skala Penilaian Kualitas Tidur Sebelum Uji Validitas	33
Tabel III. 5 Blueprint Item Skala Penilaian Konsentrasi Belajar Sebelum Uji Validitas	35
Tabel III. 6 Rekapitulasi Nilai r untuk Validitas Instrument penilaian Variabel Kualitas Tidur (X)	45
Tabel III. 7 Blueprint Item Skala Penilaian Kualitas Tidur	47
Tabel III. 8 Rekapitulasi Nilai r untuk Validitas Instrument penilaian Variabel Konsentrasi Belajar (Y).....	51
Tabel III. 9 Blueprint Item Skala Penilaian Konsentrasi Belajar Setelah Uji Validitas	53
Tabel III. 10 Hasil Output Uji Reliabilitas Kualitas Tidur (X)	59
Tabel III. 11 Hasil Output Uji Reliabilitas Konsentrasi Belajar (Y).....	60
Tabel IV. 1 Test of Normality	65
Tabel IV. 2 Koefisien Korelasi	67
Tabel IV. 3 Hasil Perhitungan Anova Uji F	68
Tabel IV. 4 Hasil Uji Hipotesis	69

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Blue Print Skala Kuesioner Kualitas Tidur	
Lampiran 2 Skala 1. Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah	
Lampiran 3 Hasil Uji Validitas dan Reabilitas	
Lampiran 4 Hasil Uji SPSS	
Lampiran 5 SK Pembimbing	
Lampiran 6 Kartu Bimbingan Skripsi	
Lampiran 7 Surat Keterangan Plagiasi	
Lampiran 8 Surat Keterangan Baca Al- Qur'an	
Lampiran 9 Sertifikat KKN	
Lampiran 10 Sertifikat TOEFL	
Lampiran 11 Sertifikat PBAK	