

HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN HASIL BELAJAR PADA SISWA KELAS 4 SD NEGERI HEGARMUKTI 02

Dahlia Mutiara¹, Ismail Nurahmadi², Lidya Anastasya Ginting³, Novita Alvionita⁴, Rahma Rahmadaniati⁵, Bramianto Setiawan⁶

Program Sudi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Pelita Bangsa, Indonesia

DahliaMutiaras575@gmail.com¹ ismailnurahmadi@gmail.com² lidyaanastasya9@gmail.com³ Novitaalvionita33@gmail.com⁴ rahmaramadhanii88@gmail.com⁵ sbrasbramianto@gmail.com⁶

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara kualitas tidur siswa kelas 4 Sekolah Dasar Negeri Hegarmukti 02 dengan hasil belajar mereka. Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional survey*. Data dikumpulkan dari 48 siswa menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* untuk mengevaluasi pola tidur dan studi dokumen untuk memperoleh nilai rata-rata Rapor Semester 1 sebagai indikator hasil belajar. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji *Fisher's exact* dan *p value*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan bermakna antara kualitas tidur dan hasil belajar siswa ($p \text{ value} = 0,430 > \alpha 0,05$). Hal ini memiliki arti $p \text{ value} > \alpha 0,05$, maka H_0 diterima sehingga dapat diartikan bahwa tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan hasil belajar siswa sekolah dasar Negeri Hergamukti 02. Meskipun demikian, penting untuk meningkatkan kesadaran siswa, orang tua, dan pendidik tentang pentingnya kualitas tidur terhadap kesehatan fisik dan mental. Selain itu, perlu dikembangkan sistem evaluasi prestasi belajar yang lebih komprehensif untuk menciptakan lingkungan pembelajaran yang ideal dan mendukung. Dengan demikian, diharapkan hasil belajar siswa dapat ditingkatkan secara keseluruhan.

Sejarah Artikel

Submitted: 15 January 2024

Accepted: 24 January 2024

Published: 25 January 2024

Kata Kunci

Hasil Belajar, Kualitas Tidur, Sekolah Dasar

PENDAHULUAN

Keberhasilan pendidikan dasar ditentukan oleh hasil belajar siswa di sekolah dasar (Fitri et al., 2021). Proses belajar mengajar yang efektif di tingkat ini sangat penting untuk membentuk fondasi pengetahuan dan keterampilan dasar anak-anak (Dewi et al., 2022). Siswa belajar calistung, mengembangkan keterampilan membaca, menulis, dan berhitung pada mata pelajaran yang beragam. Selain itu, di sekolah dasar, siswa diajarkan untuk membangun kemampuan sosial dan kemampuan interpersonal (Aulia & Pebriani, 2023). Prestasi akademis yang memuaskan mencerminkan bahwa siswa memahami materi pelajaran, memiliki kemampuan memecahkan masalah, dan siap untuk melanjutkan Pendidikan (Maris, 2023). Oleh karena itu, memantau hasil belajar siswa di sekolah dasar secara teratur sangat penting untuk mengevaluasi metode pengajaran dan memastikan bahwa semua siswa memaksimalkan potensinya.

Kualitas tidur sangat berpengaruh pada hasil belajar (Sahri & Hasibuan, 2023). Siswa yang mendapatkan jumlah tidur yang cukup dan berkualitas dapat meningkatkan konsentrasi, daya ingat, dan kemampuan kognitif mereka (Gustiawati & Murwani, 2020). Sebaliknya, tidur yang tidak nyenyak atau kurang tidur dapat mengakibatkan performa belajar yang lebih buruk (Sulistia et al., 2019) Siswa yang mendapatkan jumlah tidur yang cukup juga memiliki kemungkinan lebih besar untuk fokus dan memahami materi pelajaran dengan baik (Widhawati et al., 2020).

Kemampuan siswa untuk mengingat dan mengaplikasikan pelajaran juga dipengaruhi oleh proses konsolidasi memori yang terjadi selama tidur. Sehingga, menjadi krusial bagi orang tua dan pengajar untuk memperhatikan rutinitas tidur siswa untuk mendapatkan hasil belajar terbaik (Rahman et al., 2023). Siswa tidak hanya memiliki kesehatan fisik yang lebih baik, tetapi mereka juga memiliki kesehatan mental dan emosional yang lebih baik (TAUHID, 2019). Pada akhirnya, ini berdampak pada prestasi akademik siswa secara keseluruhan.

Berdasarkan hasil penelitian (Susanti, 2018), mendapatkan hasil bahwa siswa yang mempunyai model tidur yang baik dan pencapaian akademis yang memuaskan lebih banyak, yaitu 18 siswa (58%), dibanding dengan 8 siswa (26%). Sementara itu, penelitian (Gunarsa & Wibowo, 2021) Menemukan bahwa terdapat hubungan antara kualitas istirahat dan kesehatan fisik, dengan menjaga kualitas tidur setara dengan merawat kebugaran tubuh, dan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi tingkat kesehatan fisik seseorang tidak hanya tergantung pada mutu istirahat. Adapun penelitian (Aminuddin, 2020a) Studi ini menunjukkan bahwa tidak ada korelasi antara mutu istirahat dan pencapaian akademis siswa. Dengan menerapkan *fisher's exact*, peneliti menemukan nilai $p=0,208$, yang berarti p value lebih besar dari α 0,05, dan H_0 diterima. Kemudian hasil penelitian (Stefanie & Irawaty, 2019), menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara prestasi belajar dan mutu tidur; siswa yang tidur buruk tidak selalu mengalami penurunan prestasi belajar. Faktor internal, menurut peneliti, termasuk daya tahan tubuh, ambisi, kecerdasan, minat dan kemampuan. Faktor eksternal termasuk interaksi mahasiswa dengan dosen, teman, dan fasilitas sekolah. Terakhir, penelitian (Yekti & Rambe, 2021), mendapatkan temuan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara mutu tidur dan prestasi akademis mahasiswa dengan nilai $p = 0,508$ lebih besar dari α (0,05). Menurut penelitian ini, kualitas tidur tidak memengaruhi hasil belajar siswa, faktor yang mungkin disebabkan seperti keahlian, ketertarikan, talenta, lingkungan rumah, persahabatan sesama teman, suasana, dan interaksi siswa dengan keluarga.

Berdasarkan latar belakang di atas maka mendapatkan tujuan penelitian adalah untuk memahami hubungan antara prestasi belajar siswa sekolah dasar dan kualitas tidur mereka. Dengan memahami hubungan ini, diharapkan dapat ditemukan metode dan intervensi yang dapat meningkatkan kualitas tidur siswa dan meningkatkan pencapaian akademik mereka. Dengan hal ini maka, sekolah dan orang tua dapat bekerja sama untuk menciptakan lingkungan tidur yang aman bagi siswa.

METODE PENELITIAN

Untuk memahami hubungan antara variabel yang diteliti satu sama lain, desain penelitian deskriptif korelasional digunakan. Menggunakan pendekatan *cross-sectional survey*, yang berarti data dikumpulkan dalam satu pengambilan (Abduh et al., 2023) dengan 48 siswa dari kelas 4 SD Negeri Hegarmukti 02 adalah subjek penelitian. Metode pengumpulan data meliputi studi dokumen untuk mengetahui prestasi belajar siswa dan kuisioner untuk mengetahui pola tidur mereka. Data yang digunakan adalah nilai rapor semester 1 rata-rata.

Berdasarkan hasil penelitian dari 48 siswa kelas 4 di SD Negeri Hegarmukti 02, didapatkan data distribusi frekuensi karakteristik responden.

Tabel 1 Distribusi frekuensi karakteristik responden

Usia Dan Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Presentase %
Usia		
9 Tahun	7	14.58
10 Tahun	38	79.17
11 Tahun	3	6.25
Jenis Kelamin		
Perempuan	29	60.42
Laki Laki	19	39.58

Berdasarkan data dari tabel 1, dapat dilihat bahwa 38 responden (79,17 %) memiliki umur 10 tahun, sedangkan 29 responden (60,42 %) memiliki jenis kelamin perempuan tertinggi.

Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), yang digunakan dalam penelitian ini, memberikan informasi tentang kualitas tidur siswa. *PSQI* terdiri dari lima pertanyaan yang dinilai sendiri, yang menilai berbagai aspek kualitas tidur, seperti seberapa lama waktu tidur, gangguan di waktu tidur, dan kesulitan pada saat ingin tidur, serta tingkat keparahan masalah tidur mereka. Tidak ada hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat, menurut nilai ($p > 0,05$). Sebelum remedial ujian dilakukan, hasil belajar diperoleh dari data ke-lulusan siswa, yang merupakan gabungan hasil ujian akhir semester dan tengah semester. SPSS digunakan untuk mengolah data yang dikumpulkan.

HASIL PENELITIAN

Hasil di bawah menunjukkan distribusi kualitas tidur dan hasil belajar dari 48 siswa kelas 4 di SD Negeri Hegarmukti 02.

Table 2. Kualitas Tidur

Kualitas Tidur	Frekuensi (n)	Presentase %
Baik	38	79.17
Kurang Baik	10	20.83
Total	48	100

Berdasarkan Tabel 2 bahwa dari 48 siswa terdapat 38 siswa dengan persentase 79.17% yang memiliki pola tidur yang baik, serta 10 siswa dengan persentase 20.83% memiliki pola tidur yang kurang baik.

Table 3. Hasil Belajar

Hasil Belajar	Frekuensi (n)	Presentase %
Baik	28	58.33
Cukup Baik	20	41.67
Total	48	100

Berdasarkan Tabel 3 bahwa dari 48 siswa terdapat 28 siswa dengan persentase 58.33% yang memiliki prestasi belajar yang baik, serta 20 siswa dengan persentase 41.67% memiliki prestasi belajar yang cukup baik.

Table 4. Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
KUALITAS TIDUR	.091	48	.200 [*]	.966	48	.169
HASIL BELAJAR	.079	48	.200 [*]	.968	48	.209

Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi p value $> \alpha$ 0,05, yang menunjukkan bahwa distribusi data kualitas tidur dan hasil belajar siswa memenuhi asumsi normalitas. Oleh karena itu, kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa kualitas tidur dan hasil belajar siswa dapat dianggap normal. Penelitian ini dilanjutkan untuk menyelidiki hubungan antara kualitas tidur dan hasil belajar siswa dengan menggunakan uji korelasi, yang bertujuan untuk mengukur intensitas dan arah hubungan antara kedua variabel tersebut.

Tabel 5. Analisis Korelasi antara Kualitas tidur dengan Hasil belajar.

Correlations

		KUALITAS TIDUR	HASIL BELAJAR
KUALITAS TIDUR	Pearson Correlation	1	.117
	Sig. (2-tailed)		.430
	N	48	48
HASIL BELAJAR	Pearson Correlation	.117	1
	Sig. (2-tailed)	.430	
	N	48	48

Tabel 5 menunjukkan bahwa tidak ada korelasi antara kualitas tidur dan hasil belajar siswa di sekolah dasar Negeri Hergamukti 02. Dengan menggunakan *fisher's exact*, diperoleh nilai $p=0,430$, yang menunjukkan bahwa nilai p lebih besar dari $\alpha 0,05$, sehingga H_0 diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara kualitas tidur dan hasil belajar siswa di sekolah dasar Negeri Hergamukti 02.

PEMBAHASAN

Kualitas Tidur

Hasil dari studi mengindikasikan bahwa mayoritas peserta penelitian memiliki istirahat yang berkualitas baik, 38 orang (79.17%) dan 10 orang (20,83%). Ketika seseorang mengalami tidur yang berkualitas, mereka cenderung merasa puas dan rileks, tanpa mengalami gejala seperti kelelahan atau kegelisahan, menguap atau mengantuk. Kualitas tidur, termasuk jumlah istirahat yang dilakukan seseorang per malam dan kemampuannya untuk tertidur tanpa bantuan medis, sangat penting dalam menentukan kualitas tidur yang baik (Nugroho, 2019).

Beberapa faktor, mencakup penyakit, kantuk, lingkungan sekitar, stres psikologis, gaya hidup, keseimbangan kehidupan kerja, kebiasaan gizi, pengobatan, alkohol, dan pemberian obat-obatan, dapat memengaruhi kualitas tidur (Ismail, 2023). Selama siang hari, siswa mungkin mengalami rasa mengantuk, kelelahan, dan kurang tumpuan, yang merupakan efek dari kekurangan tidur. Akibatnya, tidur memengaruhi banyak hal, seperti daya ingat, daya pikir, kesiagaan, daya dan tenaga, mood, bobot badan, kesan, dan suasana hati (Mivtaningtias Indah Sari, 2019).

Menurut asumsi peneliti, berdasarkan hasil dari 48 responden, 38 siswa menunjukkan kualitas tidur yang baik dan 10 siswa menunjukkan kualitas tidur yang kurang baik. Peneliti berspekulasi bahwa rendahnya mutu tidur dapat disebabkan oleh penyelesaian tugas hingga dini hari, penggunaan media sosial sebelum tidur, bermain game, kegiatan di luar rumah hingga larut malam, dan kurangnya kepuasan terhadap tidur. Oleh karena itu, menjadi sangat penting bagi siswa untuk menyadari konsekuensi dari kurang baiknya mutu tidur (Putra & Kriswanto, 2019). Berdasarkan teori yang disebutkan sebelumnya, individu mungkin mengalami tantangan

konsentrasi saat belajar di siang hari, merasa mengantuk, kelelahan, dan kurang fokus, dan suasana hati (mood), yang pada gilirannya menyebabkan prestasi belajar menurun (Mivtaningtias Indah Sari, 2019).

Hasil Belajar

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden menerima pelajaran. Hasil belajar baik sebanyak 28 responden (58,33%), sedangkan cukup baik sebanyak 20 responden (41,67%). Hasil belajar dapat didefinisikan sebagai hasil dari aktivitas belajar yang didasarkan pada pengukuran dan penilaian hasil belajar, yang ditunjukkan dalam bentuk angka, nilai, atau nilai rata-rata. Prestasi belajar merupakan capaian hasil pembelajaran yang diperoleh oleh siswa selama melaksanakan tugas dan aktivitas pembelajaran yang disajikan oleh lembaga pendidikan.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mencapai pemahaman pengetahuan sebagai produk dari proses pembelajaran. Pemahaman pengetahuan dapat diukur dengan angka dan digunakan sebagai indikator keberhasilan pembelajaran. Capaian pembelajaran yang optimal mencerminkan kelancaran proses pembelajaran, sementara hasil belajar di bawah harapan dapat menjadi dasar untuk melakukan evaluasi dan perbaikan.

Menurut hasil penelitian, prestasi belajar siswa dianggap memuaskan oleh 28 responden dan cukup baik oleh 20 responden. Peneliti percaya bahwa pengaruh internal dan eksternal memengaruhi prestasi akademik siswa. Jarang terjadi kondisi fisik yang tidak normal menjadi kendala utama dalam proses pembelajaran (Aminuddin, 2020b). Ini disebabkan oleh fakta bahwa siswa yang diterima dianggap memiliki kondisi fisik dan mental yang normal. Faktor psikologis seperti kecerdasan, niat belajar siswa, beragam bakat, ingatan, tata krama, keyakinan diri, dan keberanian untuk mengajukan pertanyaan kepada guru atau individu yang lebih berpengalaman ketika menghadapi kesulitan (Sundari, 2019). Hasil belajar siswa dipengaruhi oleh faktor eksternal (Marlina & Sholehun, 2021). Sekolah-sekolah berkualitas tinggi memiliki fasilitas pendidikan yang mendukung, seperti wifi, LCD di setiap kelas, dan guru yang memadai. Selain itu, setiap siswa memiliki guru yang dapat membantu mereka dalam hal akademik dan non-akademik.

Analisa Bivarat

Siswa sekolah dasar dengan kualitas tidur baik (38 responden), hasil belajar yang baik (28 responden), dan hasil belajar yang cukup baik (20 responden) masing-masing memiliki p value 0,430, lebih besar dari 0,05, yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara kualitas tidur mereka dan hasil belajar mereka.

Penelitian ini seiring dengan studi yang telah dijalankan (Aminuddin, 2020a) hasil analisis sistematis menunjukkan bahwa nilai signifikansi (p-value) sekitar 0,208, yang melebihi $\alpha=0,05$, menunjukkan bahwa hipotesis nol (H_0) tidak dapat ditolak, menunjukkan bahwa tidak terdapat korelasi antara kualitas tidur dan prestasi belajar mahasiswa. Hal ini mengindikasikan bahwa banyak faktor lain yang turut memengaruhi pencapaian belajar remaja tersebut.

Berdasarkan teori yang ada dan hasil penelitian dari 48 peserta, peneliti berasumsi bahwa banyak faktor dapat memengaruhi hasil belajar siswa yang baik, yang menunjukkan bahwa, selain kualitas tidur, ada faktor lain yang memengaruhi hasil belajar anak sekolah dasar. Variabel personal (kognitif dan fisik), variabel lingkungan (pendidikan, lingkungan perumahan, dan lokasi tinggal), dan variabel lainnya termasuk dalam kategori ini (Rifai et al., 2020). Sebagai tambahan pada kualitas tidur yang baik, sejumlah variabel, seperti kondisi fisik dan kognitif siswa, turut

memengaruhi kemampuan mereka untuk memahami dan menerima pelajaran. Tetapi, atmosfer pembelajaran, baik di lembaga pendidikan maupun di lingkungan rumah, juga dapat memiliki dampak yang signifikan pada pencapaian akademis (Sarnoto & Romli, 2019). Banyak faktor, seperti dukungan keluarga di rumah, kualitas pengajaran di sekolah, dan lingkungan rumah yang ditempati, dapat memengaruhi hasil belajar anak-anak (Hayuningtyas, 2022).

Hasil penelitian ini bertentangan dengan teori dan mungkin juga disebabkan oleh fakta bahwa tidak hanya kualitas tidur yang mempengaruhi prestasi belajar seseorang, tetapi juga elemen psikologis seperti kecerdasan (intelegensi), sikap, dan keinginan untuk belajar, serta insentif mereka sendiri (Simanjuntak et al., 2023). Manajemen stres, aktivitas fisik, dan pola makan juga memengaruhi hasil belajar, selain tidur yang cukup (Ramadani, 2023). Fungsi otak dan kemampuan untuk berkonsentrasi menjadi lebih baik, berkat pola makan yang seimbang dan nutrisi yang cukup (Anggraini & Hutahaean, 2021). Ini juga memberi energi yang diperlukan untuk belajar. Aktivitas fisik meningkatkan aliran darah ke otak, meningkatkan mood, dan membantu orang tetap fokus (Resita, 2023). Karena stres berlebihan dapat menghambat kemampuan kognitif (Faudillah et al., 2023). Manajemen stres yang efektif juga penting untuk meningkatkan hasil belajar. Teknik relaksasi seperti meditasi atau olahraga ringan dapat membantu mengurangi stres dan belajar lebih banyak (Adiyono, 2020). Oleh karena itu, menjaga keseimbangan antara tidur yang cukup, pola makan yang sehat, aktivitas fisik, dan manajemen stres sangat penting untuk memperoleh hasil belajar yang baik (Mivtaningtias Indah Sari, 2019).

KESIMPULAN

Dengan nilai p-value sebesar 0,430 yang melebihi nilai α 0,05, temuan penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat korelasi signifikan antara kualitas tidur dan hasil belajar siswa kelas 4 SD Negeri Hegarmukti 02. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol (H_0) diterima, dan hipotesis alternatif (H_a) ditolak. Menurut peneliti, banyak faktor dapat memengaruhi hasil belajar siswa yang baik; ini termasuk faktor individu dan lingkungan. Namun, diharapkan siswa menyadari pentingnya peningkatan kesadaran akan kualitas tidur dari orang tua, siswa, dan pendidik. Pendidikan tentang manfaat tidur terhadap kesehatan fisik dan mental harus diperkuat. Selain itu, perlu ada upaya kolektif untuk membangun kebiasaan tidur yang sehat, seperti menetapkan jadwal tidur yang konsisten dan membuat lingkungan yang nyaman untuk tidur. Pentingnya dukungan keluarga, yang harus ditingkatkan melalui interaksi positif dan pemenuhan kebutuhan emosional dan fisik siswa. Sekolah dapat membantu dengan meningkatkan fasilitas pembelajaran dan program manajemen stres. Selain itu, sistem evaluasi untuk prestasi belajar harus dikembangkan dengan mempertimbangkan elemen yang lebih komprehensif. Diharapkan hasil belajar siswa akan ditingkatkan secara keseluruhan dengan menciptakan lingkungan pembelajaran yang ideal dan mendukung.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, M., Alawiyah, T., Apriansyah, G., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2023). Survey Design: Cross Sectional dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(01), 31–39.
- Adiyono, A. (2020). MANAJEMEN STRES. *Cross-Border*, 3(1), 255–265.

- Aminuddin, M. (2020a). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Akademi Keperawatan Pemprov Kaltim Samarinda. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, 1(1), 51–71.
- Aminuddin, M. (2020b). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Akademi Keperawatan Pemprov Kaltim Samarinda. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, 1(1), 51–71.
- Anggraini, N. V., & Hutahaean, S. (2021). Hubungan Sarapan Dengan Prestasi Siswa SD Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(3).
- Aulia, L. R., & Pebriani, Y. N. (2023). Mengembangkan Keterampilan Sosial Dalam Kehidupan Melalui Model Pembelajaran IPS Di Sekolah Dasar. *Jurnal Penelitian Dan Pendidikan IPS*, 17(1), 66–74.
- Dewi, S., LAILA, A., & KURNIA, I. (2022). *Media Development of Hand Puppets with Javanese Traditional Characters to Improve Ability to Decode Messages in Fairy Tales Presented to Class III Students of SDN Lirboyo 2 Kediri City.*
- Faudillah, A. N., Nasution, F., Munthe, A. F., & Humairah, S. (2023). DAMPAK STRES TERHADAP PERKEMBANGAN OTAK ANAK. *Jurnal Riset Golden Age PAUD UHO*, 6(2), 70–75.
- Fitri, R. A., Adnan, F., & Irdamurni, I. (2021). Pengaruh Model Quantum Teaching terhadap Minat dan Hasil Belajar Siswa di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(1), 88–101.
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 9(01), 43–52.
- Gustiawati, I., & Murwani, A. (2020). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas VII Dan VIII Relationship Quality Sleep with Learning Concentration Class VII and VIII Students.*
- Hayuningtyas, S. A. (2022). *PENGARUH KEDISIPLINAN BELAJAR DAN DUKUNGAN KELUARGA TERHADAP HASIL BELAJAR PENDIDIKAN AGAMA ISLAM SISWA KELAS XI SMAN 1 JENANGAN TAHUN PELAJARAN 2021/2022.*
- Ismail, K. (2023). Analisis Tingkat Stres dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Universitas Sebelas Maret. *Edu Masda Journal*, 7(2), 100–111.
- Maris, T. B. (2023). *Penerapan model pembelajaran Predict Observe Explain (POE) untuk meningkatkan hasil belajar kognitif siswa di kelas V pada mata pelajaran IPA.*
- Marlina, L., & Sholehun, S. (2021). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar bahasa indonesia pada siswa kelas iv sd muhammadiyah majaran kabupaten sorong. *FRASA: Jurnal Keilmuan, Bahasa, Sastra, Dan Pengajarannya*, 2(1), 66–74.
- Mivtaningtias Indah Sari, M. (2019). *HUBUNGAN ASUPAN KARBOHIDRAT, ZAT BESI DAN DURASI TIDUR DENGAN PRESTASI BELAJAR ANAK DI SD MUHAMMADIYAH PROGRAM KHUSUS SURAKARTA.*
- Nugroho, D. S. D. (2019). *HUBUNGAN JENIS KOPI TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA Di Universitas Muhammadiyah Ponorogo.*
- Putra, R. A. K., & Kriswanto, E. S. (2019). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Kardiorespirasi Siswa Kelas VIII Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Mlati Kabupaten Sleman. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 8(10).

- Rahman, R. S., Muharam, A., & Mustikaati, W. (2023). ANALISIS POLA ASUH ORANG TUA TERHADAP PRESTASI BELAJAR SISWA SEKOLAH DASAR. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 8(1), 6586–6596.
- Ramadani, A. R. N. (2023). PENGARUH KUALITAS TIDUR TERHADAP HASIL BELAJAR MATA KULIAH STATISTIKA MAHASISWA SEMESTER 1 PENDIDIKAN FISIKA UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA. *Jurnal Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 2(3), 106–112.
- Resita, C. (2023). Pengaruh Pendidikan Jasmani Terhadap Fungsi Kognitif dan Capaian Belajar Peserta Didik. *JPKO Jurnal Pendidikan Dan Keplatihan Olahraga*, 1(02), 46–52.
- Rifai, C. F., Utami, D., Supriyati, S., & Farich, A. (2020). Kualitas Tidur dan Kestabilan Emosi dengan Hasil Prestasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(1), 72–77.
- Sahri, R. P., & Hasibuan, M. T. D. (2023). Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(2), 473–480.
- Sarnoto, A. Z., & Romli, S. (2019). Pengaruh Kecerdasan Emosional (Eq) Dan Lingkungan Belajar Terhadap Motivasi Belajar Siswa Sma Negeri 3 Tangerang Selatan. *Andragogi: Jurnal Pendidikan Islam Dan Manajemen Pendidikan Islam*, 1(1), 55–75.
- Simanjuntak, A. C., Angkejaya, O. W., & Yakobus, S. (2023). HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN INDEKS PRESTASI KUMULATIF PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PATTIMURA. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (JRPP)*, 6(3), 651–658.
- Stefanie, S., & Irawaty, E. (2019). Hubungan kualitas tidur dengan hasil belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Tarumanagara Medical Journal*, 1(2), 403–409.
- Sulistia, T., Djamahar, R., & Rahayu, S. (2019). Hubungan kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan hasil belajar kognitif sistem koordinasi manusia. *Didaktika Biologi: Jurnal Penelitian Pendidikan Biologi*, 2(2), 113–120.
- Sundari, R. T. (2019). *Pengaruh Sikap Percaya Diri Terhadap Hasil Belajar Siswa (Penelitian Survei di Kelas V Sekolah Dasar Wilayah Desa Cicalengka Wetan Kecamatan Cicalengka Kabupaten Bandung)*.
- Susanti, Y. I. D. (2018). Hubungan Antara Pola Tidur Dengan Prestasi Belajar. *School Education Journal Pgsd Fip Unimed*, 8(1), 107–112.
- TAUHID, F. (2019). *Pengaruh Status Gizi Dan Pola Tidur Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI SMK Bina Informatika Kota Ternate*.
- Widhawati, R., Maryadi, S. A., & Yulistani, A. (2020). Hubungan kuantitas tidur dengan konsentrasi belajar remaja di pondok pesantren madinatunnajah tangerang selatan. *Jurnal Kesehatan STIKes IMC Bintaro*, 3(2), 105–110.
- Yekti, R., & Rambe, R. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia. *Jurnal Pro-Life*, 8(2), 148–155.