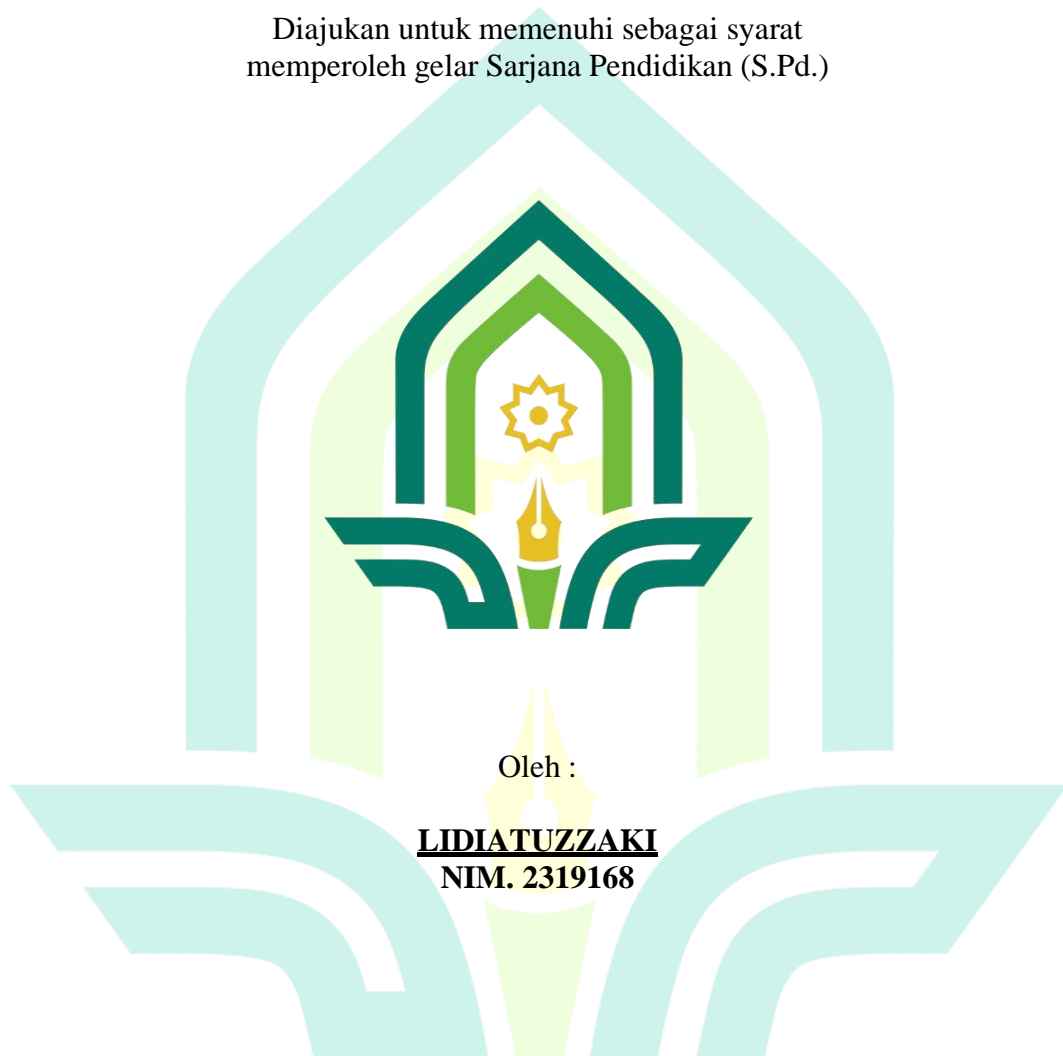


**HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN
PRESTASI BELAJAR SISWA MI THOLABUDDIN 01 MASIN
KECAMATAN WARUNGASEM**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagai syarat
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)



Oleh :

LIDIATUZZAKI
NIM. 2319168

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU MADRASAH IBTIDAIYAH
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID
PEKALONGAN
2023**

**HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN
PRESTASI BELAJAR SISWA MI THOLABUDDIN 01 MASIN
KECAMATAN WARUNGASEM**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagai syarat
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)



Oleh :

LIDIATUZZAKI
NIM. 2319168

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU MADRASAH IBTIDAIYAH
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID
PEKALONGAN
2023**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Lidiatuzzaki

NIM : 2319168

Program Studi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI)

Fakultas : Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan (FTIK)

Judul : **HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR
DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA MI
THOLABUDDIN 01 MASIN KECAMATAN
WARUNGASEM**

Menyatakan bahwa Skripsi ini merupakan hasil dari karya saya sendiri, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah penulis sebutkan sumbernya. Apabila skripsi ini terbukti merupakan hasil duplikasi atau plagiasi, maka saya bersedia menerima saksi akademis dan dicabut gelarnya. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Pekalongan, 14 Desember 2023

Yang Menyatakan



Lidiatuzzaki

NIM. 2319168

M. Adin Setyawan, M.Psi.
Pasurenan, Batur, Banjarnegara

NOTA PEMBIMBING

Lamp. : 4 (empat) Eksemplar

Hal : Naskah Skripsi

Sdri. Lidiatuzzaki

Kepada:
Yth. Dekan FTIK UIN K.H.
Abdurrahman Wahid Pekalongan
c/q. Ketua Prodi PGMI
di
PEKALONGAN

Assalamualaikum Wr. Wb

Setelah saya meneliti dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka bersama ini saya kirimkan naskah Skripsi Saudara:

Nama : LIDIATUZZAKI

NIM : 2319168

Prodi : PENDIDIKAN GURU MADRASAH IBTIDAIYAH

Judul : **HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN PRESTASI
BELAJAR SISWA MI THOLABUDDIN 01 MASIN KECAMATAN
WARUNGASEM**

Dengan ini mohon agar skripsi saudara tersebut segera dimunaqosahkan. Demikian nota pembimbing ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya, saya sampaikan terimakasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb

Pekalongan, 14 Desember 2023

Pembimbing,



M. Adin Setyawan, M.Psi.

NIP.199209112019031014



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**

**K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN**

Jl. Pahlawan Km 5 Rowolaku kajen Kabupaten Pekalongan
Website : ftik.uingusdur.ac.id | Email : ftik@uingusdur.ac.id

PENGESAHAN

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan UIN K.H. Aburrahman Wahid Pekalongan mengesahkan Skripsi saudara/i:

Nama : **LIDIATUZZAKI**
NIM : **2319168**
Judul : **HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR
DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA MI
THOLABUDDIN 01 MASIN KECAMATAN
WARUNGASEM**

Telah diujikan pada hari Jum'at, tanggal 29 Desember 2023 dan dinyatakan **LULUS** serta diterima sebagai bagian syarat guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) dalam Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan.

Dewan Penguji

Penguji I

Abdul Mukhlis, M. Pd
NIP. 19911006 201903 1 012

Penguji II

Diah Puspitaningrum, M. Pd
NIP. 19950206 202203 2 001

Pekalongan, 08 Desember 2023

Disahkan oleh

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan



Prof. Dr. H. Moh. Sugeng Solehuddin, M.Ag.
NIP. 19730112 200003 1 001

PEDOMAN TRANSLITERASI

Pedoman transliterasi yang digunakan dalam penulisan buku ini adalah hasil Putusan Bersama Menteri Agama Republik Indonesia No. 158 tahun 1987 dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia No. 0543b/U/1987. Transliterasi tersebut digunakan untuk menulis kata-kata Arab yang dipandang belum diserap ke dalam bahasa Indonesia. Kata-kata Arab yang sudah diserap ke dalam bahasa Indonesia sebagaimana terlihat dalam Kamus Linguistik atau Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). Secara garis besar pedoman transliterasi itu adalah sebagai berikut.

1. Konsonan

Fonem-fonem konsonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf. Dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf, sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lagi dilambangkan dengan huruf dan tanda sekaligus.

Di bawah ini daftar huruf Arab dan transliterasi dengan huruf latin.

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Sa	ṣ	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	Z	zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	Sad	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	Dad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	Ta	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	Za	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	'ain		Koma terbalik diatas
غ	Ghain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lan	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	´	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

2. Vokal

Vokal tunggal	Vokal rangkap	Vokal panjang
أ= a		إ= ā
إ= i	إي= ai	إي= ī
أ= u	أو= au	أو= ū

3. Ta marbutah

Ta marbutah hidup dilambangkan dengan /t/

Contoh:

مرأة جميلة ditulis *mar'atun jamilah*

Ta marbutah mati dilambangkan dengan /h/

Contoh:

فاطمة ditulis *Fatimah*

4. Syaddad (tasydid, geminasi)

Tanda geminasi dilambangkan dengan huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda syaddad tersebut.

Contoh:

ربنا ditulis *rabbānā*

البر ditulis *al-birr*

5. Kata sandang (artikel)

Kata sandang yang diikuti oleh “huruf syamsiyah” ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu bunyi /I/ diganti dengan huruf yang sama dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu.

Contoh:

الشمس ditulis *asy-syamsu*

الرجل ditulis *ar-rajulu*

السيدة ditulis *as-sayyidah*

Kata sandang yang diikuti oleh “huruf qomariyah” ditransliterasikan dengan bunyinya, yaitu bunyi /I/ diikuti terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan tanda sempang.

Contoh:

القمر ditulis *al-qamar*

البدیع ditulis *al-badī'*

الجلال ditulis *al-jalāl*

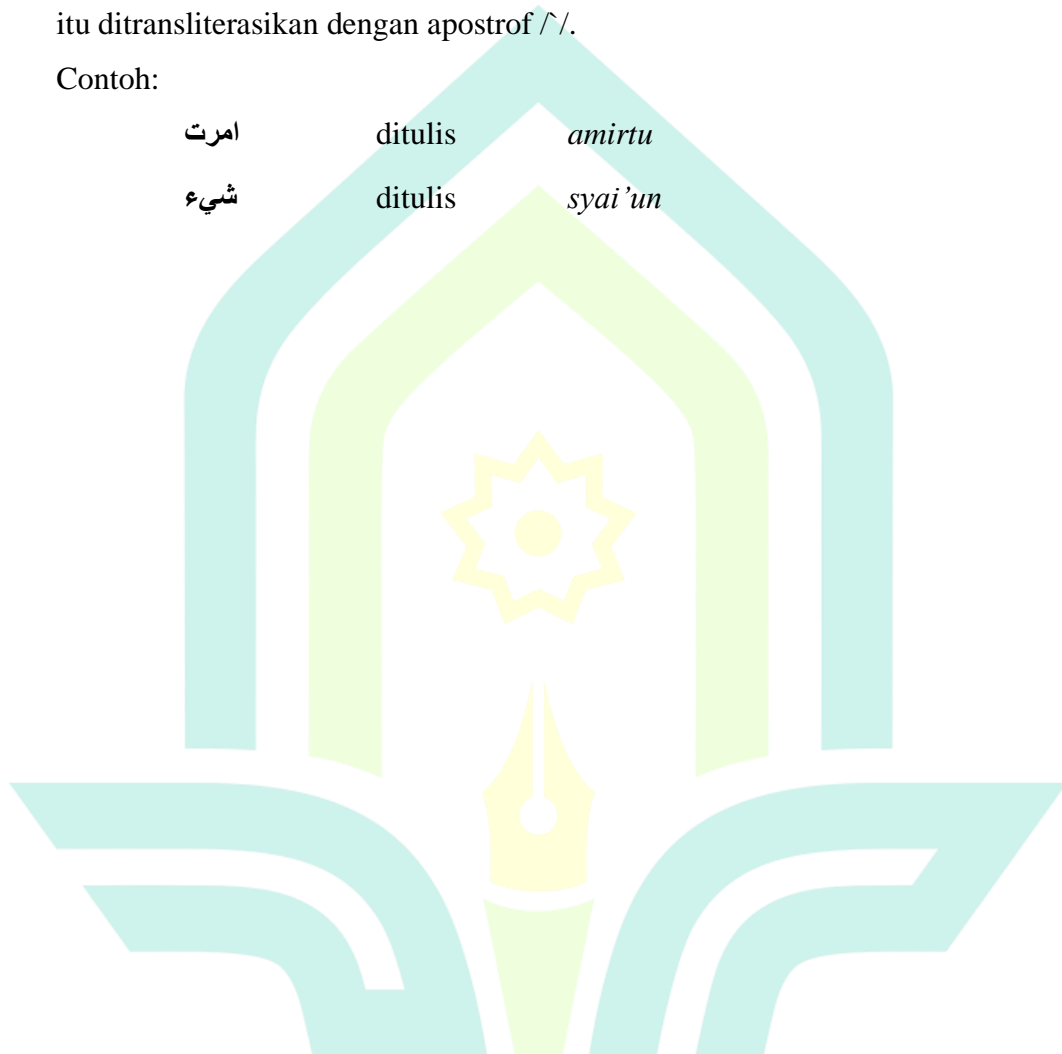
6. Huruf Hamzah

Hamzah yang berada di awal kata tidak ditransliterasikan. Akan tetapi, jika hamzah tersebut berada di tengah kata atau di akhir kata, huruf hamzah itu ditransliterasikan dengan apostrof (^/).

Contoh:

امرت ditulis *amirtu*

شيء ditulis *syai'un*



PERSEMBAHAN

”Bismillahirrahmaanirrahim”

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya, serta memberikan kesempatan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat teriring salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Besar Muhammad SAW, yang selalu kita nantikan syafaatnya di akhirat kelak. Aamiin. Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

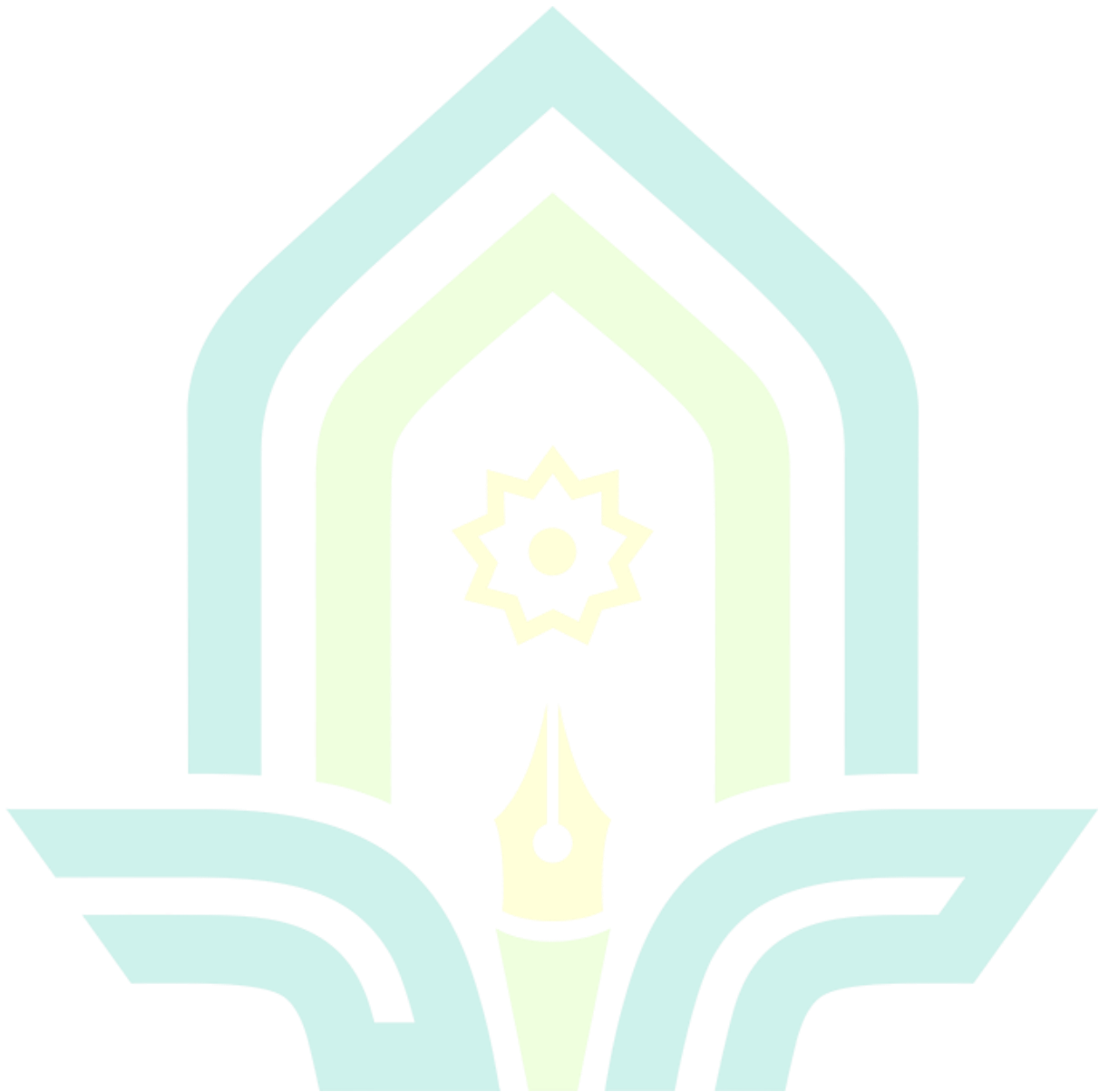
1. Ayahanda Muzaki dan Bunda Dzikriyah tercinta. Yang telah memberikan doa tulus dan terimakasih selalu penulis persembahkan untuk jasa, pengorbanan, dalam mendidik dan membesarkanku dengan penuh kasih sayang sehingga dapat menghantarkan kesuksesanku dalam menyelesaikan pendidikanku di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
2. Kakak-kakakku Ummah Milatun Nisak, S.Pd. dan Lilis Suhaidah, S.H. Yang selalu mendoakan dan memotivasi diriku untuk bersemangat dalam mencapai cita- cita.
3. Bapak M. Adin Setyawan, M.Psi., selaku Dosen Pembimbing yang telah bersedia membimbing dan mengarahkan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Nur Chadhiroh, S.Pd.SD., selaku kepala sekolah MI Tholabuddin 01 Masin.
5. Bapak M. Syafiqur Rahman, S.Pd., selaku Tata Usaha MI Tholabuddin 01 Masin yang telah membantu melengkapi data-data untuk skripsi.
6. Ibu Maisaroh, S.Pd.I. dan Ibu Khofifatur Riskiyah, S.Pd., selaku wali kelas V dan VI MI Tholabuddin 01 Masin.
7. Teman-teman Mahasiswa UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan PGMI angkatan 2019 yang telah membantu dan memberikan semangat.
8. Almameter tercinta PGMI FTIK UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan

MOTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

**“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan,
sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.”**

(Q.S Al-Insyirah 5-6)



ABSTRAK

Zaki, Lidiatuz. 2023. Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Prestasi Belajar Siswa MI Tholabuddin 01 Masin Kecamatan Warungasem. Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI). Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan. Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Pembimbing, M. Adin Setyawan, M.Psi.

kata Kunci: *Kualitas Tidur, Prestasi Belajar*

Di era zaman sekarang ini masih banyak anak yang kecanduan bermain *gadget*, . Hal tersebut mengakibatkan Kualitas tidurnya tidak baik dan memengaruhi prestasi belajar di sekolah. Tidur adalah salah satu kebutuhan dasar manusia yang termasuk dalam kebutuhan fisiologis. Kualitas tidur adalah kondisi baik atau buruk dari kebiasaan buruk dari kebiasaan tidur seseorang. Kondisi kurang tidur banyak ditemui dikalangan anak usia MI/SD yang akan menimbulkan efek, seperti gangguan Kesehatan, energi, suasana hati, daya ingat, daya pikir, dan berkurangnya konsentrasi belajar. Prestasi belajar adalah kemampuan seseorang dalam mencapai tingkat kedewasaan yang langsung dapat diukur dengan tes. Prestasi belajar siswa yang baik atau buruknya bisa dipengaruhi oleh pola tidur anak setiap harinya dan konsentrasi anak di kelas. Hal ini membuktikan bahwa tidur memiliki peranan penting dalam kehidupan.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti memaparkan rumusan masalah sebagai berikut: 1) Apakah terdapat perbedaan kualitas tidur antara siswa laki-laki dan perempuan MI Tholabuddin 01 Masin Kecamatan Warungasem? 2) Apakah terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar siswa MI Tholabuddin 01 Masin Kecamatan Warungasem?. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan kualitas tidur antara siswa laki-laki dan Perempuan, dan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan prestasi belajar siswa MI tholabuddin 01 Masin.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Dengan jumlah populasi siswa kelas V dan VI MI Tholabuddin 01 Masin yang berjumlah 50 siswa. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket, dan dokumentasi. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan analisis uji regresi linier sederhana.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: 1) Kualitas tidur siswa MI Tholabuddin 01 Masin memperoleh nilai rata-rata 23 terletak pada interval 23-26 yang berada pada kategori baik. 2) Prestasi belajar siswa MI Tholabuddin 01 Masin menggunakan nilai raport semester 2, memperoleh nilai rata-rata 81 terletak pada interval 81-83 yang berada pada kategori baik. 3) Berdasarkan hasil analisis uji regresi linear sederhana diperoleh nilai $a = 91.957$ dan nilai koefisien $b = 0,501X$. Kemudian diperoleh t_{hitung} sebesar $-6,312$. Pada tingkat 5% diperoleh t_{tabel} sebesar 2,0106, maka $t_{hitung} -6,312 > t_{tabel} 2,0106$, sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak, yang artinya terdapat Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Prestasi Belajar Siswa MI Tholabuddin 01 Masin Kecamatan Warungasem .

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT karena atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan antara Kualitas Tidur dengan prestasi Belajar Siswa MI Tholabuddin 01 Masin Kecamatan Warungasem ”. Shalawat serta salam semoga senantiasa dilimpahkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari adanya bimbingan, dukungan dan dorongan dari berbagai pihak, untuk itu penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Zaenal Mustakim, M.Ag. selaku rektor Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
2. Bapak Prof. Dr. H. Moh. Sugeng Solehuddin, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
3. Ibu Juwita Rini, M.Pd. selaku Ketua Program Studi PGMI Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
4. Bapak M. Adin Setyawan, M.Psi. selaku dosen pembimbing dalam penyusunan skripsi, yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Bapak Ahmad Ta’rifin, M.A. selaku Wali Dosen yang telah memberikan arahan untuk menyelesaikan skripsi ini.

6. Kepala Madrasah dan Guru MI Tholabuddin 01 Masin yang telah mengizinkan dan membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Semua pihak baik secara langsung maupun tidak langsung yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

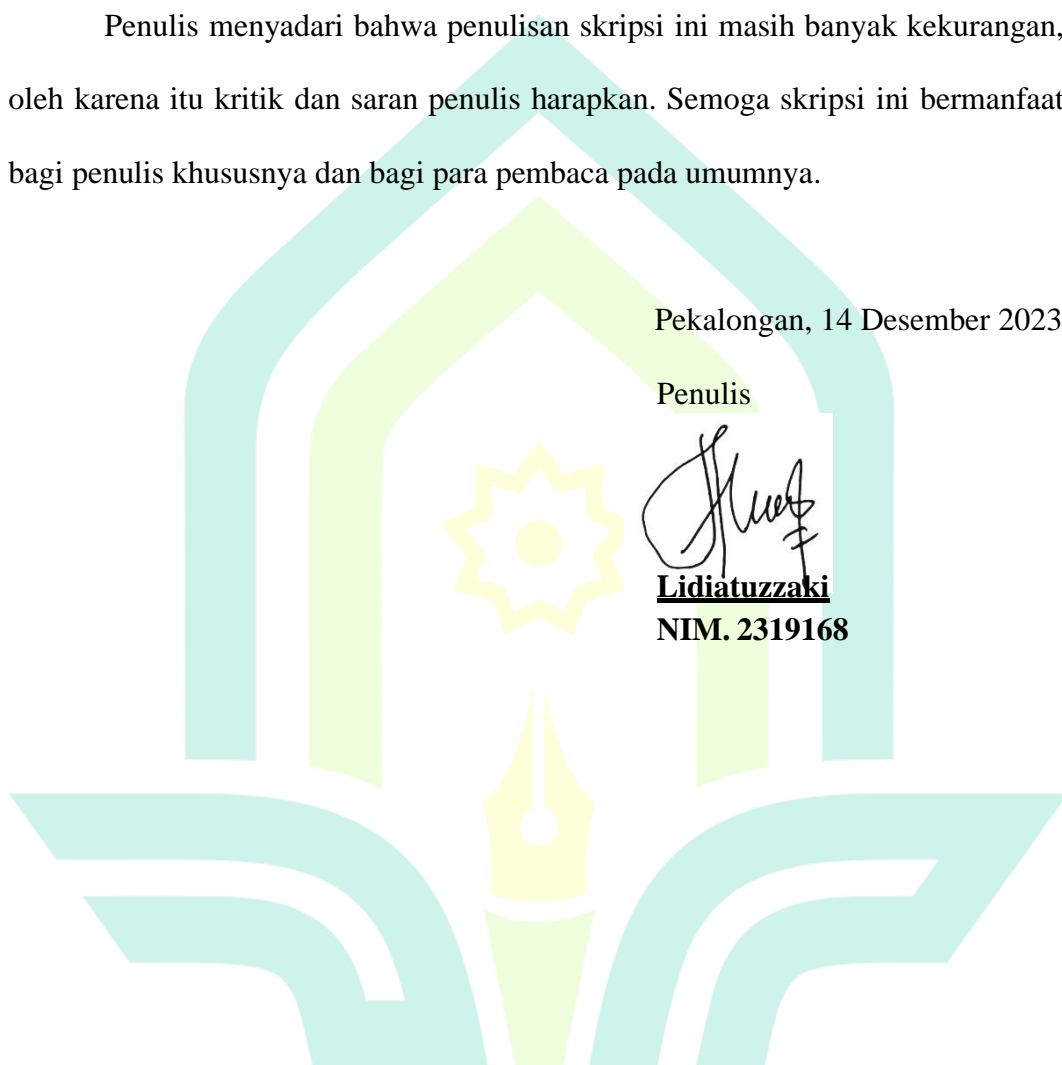
Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu kritik dan saran penulis harapkan. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi para pembaca pada umumnya.

Pekalongan, 14 Desember 2023

Penulis



Lidiatuzzaki
NIM. 2319168



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN	ii
NOTA PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN	iv
PEDOMAN TRANSLITERASI	v
PERSEMBAHAN	ix
MOTTO	x
ABSTRAK	xi
KATA PENGANTAR	xii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	10
C. Tujuan Penelitian.....	10
D. Kegunaan Penelitian	10
E. Sistematika Penelitian.....	12
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Deskripsi Teori	14
1. Definisi Tidur	14
2. Fungsi tidur	16
3. Fisiologi Tidur.....	17
4. Manfaat Tidur.....	17
5. Kualitas Tidur.....	18
6. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tidur.....	19
7. Indikator Kualitas Tidur	21
8. Prestasi Belajar.....	23

9. Jenis- jenis Prestasi Belajar.....	24
10. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prestasi Belajar	26
B. Penelitian Relevan.....	29
C. Kerangka Berfikir.....	35
D. Hipotesis.....	36

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan	38
B. Tempat dan Waktu.....	39
C. Variabel Penelitian.....	40
D. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel.....	41
E. Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian	43
1. Teknik Pengumpulan Data.....	43
2. Instrumen Penelitian.....	44
F. Teknik Analisis Data	48

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Data Hasil Penelitian	58
1. Gambaran Umum MI Tholabuddin 01 Masin.....	58
2. Data Uji Validitas dan Reliabilitas angket Kualitas Tidur MI Tholabuddin 01 Masin	69
3. Data Kualitas Tidur setelah Uji Validitas Angket.....	74
4. Data Prestasi Belajar Siswa MI Tholabuddin 01 Masin	79
B. Analisis Data.....	85
1. Analisis Uji Asumsi Klasik	85
a. Uji Normalitas Data.....	86
b. Uji Linearitas	87
2. Analisis Uji Hipotesis	89
3. Koefisien Determinasi	93
C. Pembahasan	95
1. Perbedaan Kualitas Tidur Laki-laki dan Perempuan Siswa MI Tholabuddin 01 Masin.....	94

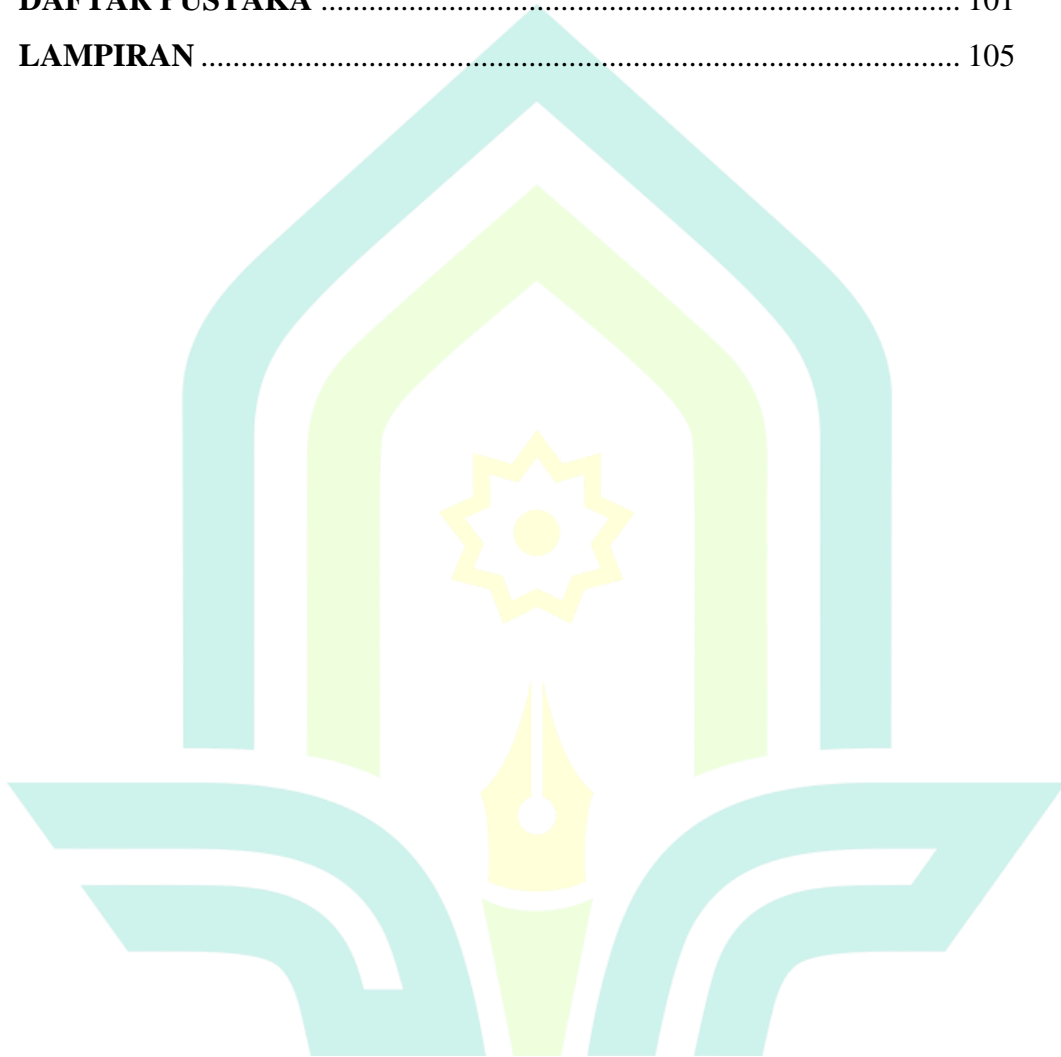
2. Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Prestasi Belajar Siswa MI Tholabuddin 01 Masin	96
--------------------------------------------------------------------------------------------------	----

BAB V PENUTUP

A. Simpulan	99
B. Saran.....	100

DAFTAR PUSTAKA	101
-----------------------------	-----

LAMPIRAN	105
-----------------------	-----



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Kisi-kisi Angket Kualitas Tidur (PSQI)	45
Tabel 4.1	Jumlah Siswa MI Tholabuddin 01 Masin Tahun Pelajaran 20/21.....	61
Tabel 4.2	Jumlah Siswa MI Tholabuddin 01 Masin Tahun Pelajaran 21/22.....	61
Tabel 4.3	Jumlah Siswa MI Tholabuddin 01 Masin Tahun Pelajaran 22/23.....	62
Tabel 4.4	Jumlah Siswa MI Tholabuddin 01 Masin Tahun Pelajaran 23/24.....	63
Tabel 4.5	Data Jumlah Siswa Baru MI Tholabuddin 01 Masin Tahun Pelajaran 2021-2023	63
Tabel 4.6	Data Jumlah Kelulusan Siswa MI Tholabuddin 01 Masin Tahun Pelajaran 2021-2023	64
Tabel 4.7	Data Guru dan Karyawan MI Tholabuddin 01 Masin Tahun 2023... 64	
Tabel 4.8	Data Guru Berdasar Ijazah MI Tholabuddin 01 Masin Tahun 2023	65
Tabel 4.9	Data Karyawan MI Tholabuddin 01 Masin Tahun 2023.....	65
Tabel 4.10	Data angket Kualitas Tidur Sebelum Uji Validitas	69
Tabel 4.11	Hasil Uji Validitas Angket Kualitas Tidur	72
Tabel 4.12	Perhitungan Reliabilitas Angket Kualitas Tidur.....	74
Tabel 4.13	Data Angket Kualitas Tidur Siswa MI Tholabuddin 01 Masin setelah Uji Validitas.....	74
Tabel 4.14	Tabel distribusi frekuensi variabel X (Kualitas Tidur).....	78
Tabel 4.15	Data Prestasi Belajar Siswa MI Tholabuddin 01 Masin.....	79
Tabel 4.16	Tabel distribusi frekuensi variabel Y (Prestasi Belajar).....	84
Tabel 4.17	Tabel Uji Normalitas Data.....	86
Tabel 4.18	Hasil Uji Linearitas.....	88
Tabel 4.19	Menentukan ttes (thitung).....	89
Tabel 4.20	Hasil Uji Regresi Linier Sederhana	91
Tabel 4.21	Persamaan Regresi Linear Sederhana.....	92
Tabel 4.22	Hasil Uji Koefisien Determinansi	93

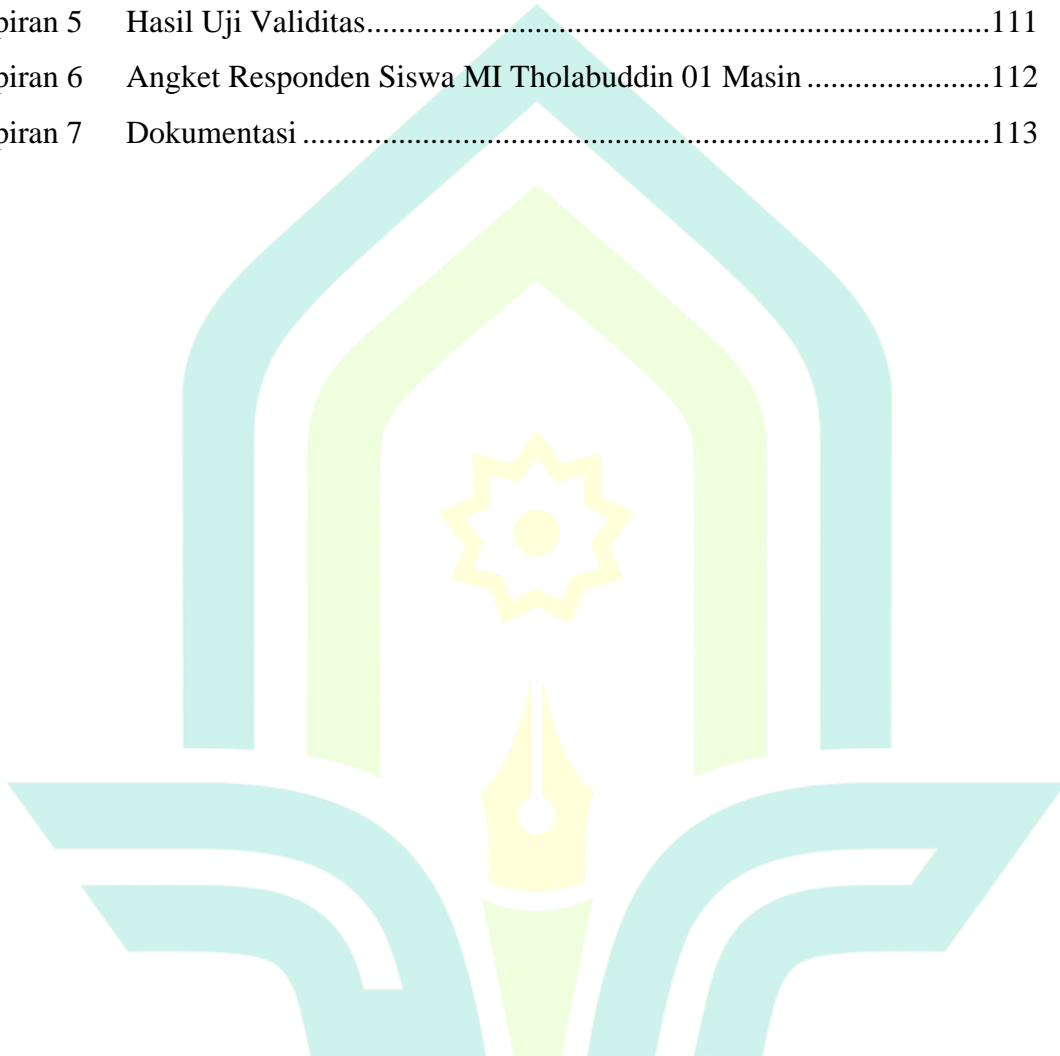
DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Berfikir.....	36
------------	------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Permohonan Izin Penelitian di MI Tholabuddin 01 Masin	105
Lampiran 2	Surat Keterangan Selesai Penelitian di MI Tholabuddin 01 Masin...	106
Lampiran 3	Hasil Angket dari Responden siswa MI Tholabuddin 01 Masin	107
Lampiran 4	Hasil Kuesioner Kualitas Tidur (PSQI)	109
Lampiran 5	Hasil Uji Validitas.....	111
Lampiran 6	Angket Responden Siswa MI Tholabuddin 01 Masin	112
Lampiran 7	Dokumentasi	113



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tidur adalah salah satu aktivitas terpenting manusia. Apabila aktivitas yang dijalani seseorang dengan baik, maka akan terjadinya kehidupan seseorang di waktu terjaga. Tidur memiliki pengaruh terhadap kewaspadaan, energi, konsentrasi, dan lain-lain.¹ Tidur merupakan proses fisiologis yang dibutuhkan oleh individu, ketika tidur seseorang tidak sadar tentang dunia eksternal. Namun, mereka dapat memiliki kesadaran tentang dunia internal mereka, misalnya mimpi. Tidur berbeda dengan kondisi koma, walaupun saat seseorang tidur mereka kehilangan kesadaran, aktivitas otak meningkat dan penyerapan oksigen meningkat, mereka dapat dibangunkan dengan rangsangan luar, misalnya alarm.²

Waktu yang paling bagus untuk tidur adalah malam hari, sedangkan waktu untuk tidak tidur adalah siang hari. Karena biasanya malam hari kita sebagai manusia tidak mempunyai aktivitas yang berlebih, maka dari itu malam hari cocok digunakan untuk beristirahat, juga malam hari itu suasananya sangat sunyi. Hal ini disebut tidur yang sangat baik, perlu diterapkan untuk anak-anak usia MI/SD. Semua orang tua harus bisa mengontrol anaknya untuk

¹Siantan Supit, "Gambaran Lama Tidur Terhadap Prestasi Belajar Siswa", *Jurnal e-biomedik*, Vol. 1, No. 1, Maret 2013, hlm. 544.

²Farah Dita Angraini, "Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Prestasi Belajar Santriwati MA Pondok Pesantren Al-Ittifaqiah Indralaya Ogan Ilir Sumatra Barat", Skripsi. Jakarta: Universitas Islam Negeri Hidayatullah Jakarta, 2021, hlm. 1

mendapatkan pola tidur yang teratur, membatasi waktu anak dalam bermain handphone, karena handphone salah satu faktor pola tidur anak tidak teratur. Anak yang sudah keasyikan bermain handphone, bermain game pasti lupa kalau udah waktunya untuk tidur dan lupa kapan waktunya belajar untuk persiapan sekolah besok. Allah berfirman dalam QS. An-Naba / 78: 9 yang berbunyi:

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَّتًا

Artinya: “ Dan Kami jadikan tidurmu untuk istirahat”

Dijelaskan dalam tafsir Al- Mishbah yaitu dan Kami telah menjadikan tidur kamu sebagai pemutus segala kegiatan kamu sehingga kamu dapat beristirahat, dan kami telah menjadikan malam dengan kegelapannya bagai pakaian yang menutupi pandangan pihak lain dari apa yang telah enggan diperlihatkan, dan kami telah menjadikan siang untuk mencari sarana dan kebutuhan hidup.

Ayat ini menjelaskan bahwa Allah menjadikan tidur sebagai pelepas lelah bagi setiap manusia. Kesejukan udara yang diliputi gelap menjadikan suasana sangat nyaman, maka dari itu bisa dimanfaatkan untuk mengumpulkan kembali tenaga agar esok harinya dapat beraktifitas kembali, dalam kondisi yang fit dan jauh lebih semangat beraktivitas.³

Pola tidur anak juga dipengaruhi faktor fisiologis, diantaranya prestasi belajar pada siswa. Hambatan yang biasa terjadi pada anak sekolah itu mengantuk saat proses pembelajaran yang berlangsung diakibatkan kurang

³ Husnul Qira'ah Awal, “Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Prestasi belajar pada Mahasiswa Keperawatan Angkatan 2014 UIN Alaudin Makassar”, Skripsi Universitas Islam Negeri Alaudin Makassar, 2017, hlm. 18-19

tidur, sehingga menyebabkan menurunnya konsentrasi saat belajar di sekolah. Dengan berkonstrasi, siswa tidak mudah mengalihkan perhatiannya terhadap diluar masalah yang dipelajarinya. Selain itu, dengan berkonsentrasi kita dapat memperoleh hasil yang optimal atau memuaskan, contohnya seperti mendapatkan prestasi belajar yang baik dan memuaskan.⁴ Kurang tidur cenderung menyebabkan kelelahan, hilangnya konsentrasi, anak tidak produktif, moodnya tidak bagus. Sehingga kurangnya waktu tidur bisa mempengaruhi prestasi belajar anak di sekolah, tidur yang cukup sangat dibutuhkan tubuh untuk memaksimalkan kemampuan anak dalam meraih prestasi belajar yang baik.

Kualitas tidur juga perlu yang namanya diperhatikan dan diupayakan supaya memperoleh kualitas hidup yang baik. Manfaat dari kualitas tidur yaitu dapat meningkatkan kualitas kualitas hidup, kualitas tidur mempunyai korelasi bermakna dengan kapasitas memori kerja verbal dan korelasi tidak bermakna dengan kapasitas memori kerja visuospatial. Kebiasaan seseorang setiap harinya dapat mempengaruhi kualitas tidur dan pola tidur. Kualitas tidur seseorang tidak dipengaruhi jumlah atau lama tidurnya, melainkan bagaimana pemenuhan kebutuhan tidur orang tersebut. Kekurangan tidur juga membawa dampak buruk terhadap tubuh kita, baik secara fisik maupun psikologis.⁵

⁴Soekardjo, dkk, "Hubungan Pola Tidur Dengan Nilai Hasil Belajar , Vol. 6, No. 1, hlm. 32

⁵ Muhammad Aminuddin, " Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Akademi Keperawatan Pemprov Kaltim Samarinda", *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, juni 2018, Vol. 1, No. 1, hlm. 54.

Tidur memiliki fungsi yang penting bagi otak, yaitu: (1) mendukung otak bekerja dengan baik. Selama tidur, otak juga akan memperbaiki konsentrasi anak, kekebalan tubuh, mengurangi rasa lelah, dan memperbaiki ingatan anak yang lebih baik. (2) tidur ada kaitannya dengan proses mengingat, karena tidur dapat meningkatkan perubahan yang terjadi diantara sel-sel saraf di otak. (3) tidur dapat mencerna ulang, memahami, mengingat dan memproses apa yang telah diterima oleh otak, baik berupa pengalaman, ataupun materi. Kelemahan otak dalam mencerna ulang pengalaman pada saat kurang tidur dapat berpengaruh terhadap prestasi belajar. Tidur juga mempunyai manfaat, diantaranya: meningkatkan system kekebalan tubuh, meningkatkan mood dan mengurangi stress, meningkatkan fungsi memori anak, meningkatkan fungsi sel, memperbaiki jaringan pemulihan otot, meningkatkan produktivitas.⁶

Tidur yang berkualitas dapat mempengaruhi proses pemulihan baik secara fisik maupun psikologis bagi siswa keesokan harinya. Apabila kualitas tidur yang dimiliki baik, maka, secara psikologis maupun kesehatan fisik akan lebih maksimal dalam mengikuti proses pembelajaran yang akhirnya berdampak terhadap prestasi belajar siswa MI Tholabuddin 01 Masin. Apabila prestasi belajar yang dimiliki oleh siswa baik, maka tujuan proses pembelajaran dari guru untuk membentuk siswa menjadi insan kamil yang iman dan taqwa yang kokoh, memiliki akhlak mulia, memiliki ilmu pengetahuan yang tinggi, berwawasan, ketrampilan mumpuni, berjiwa mandiri dan siap menjadi pribadi

⁶Yohana Intan Dili Susanti, "Hubungan Antara Pola Tidur Dengan Prestasi Belajar", *Jurnal School Education*, Juni 2018, Vol. 8, No. 1, hlm. 111

yang lebih baik, serta menjadi generasi bangsa yang mampu menghadapi permasalahan dan rintangan dari globalisasi dan perkembangan ilmu pengetahuan teknologi.

Kualitas tidur ada hubungannya dengan prestasi belajar, dimana semua masyarakat hampir menggunakan teknologi setiap harinya seperti penggunaan *gadget*. Yang menjadikan orang tua itu susah mengontrol pola tidur anak, apalagi diusia anak sekolah dasar yang masih bandel kalau dinasehatin orang tuanya. Efek kalau kualitas tidur anak tidak baik, menjadikan anak tersebut kalau dikelas mengantuk, dan tidak bisa konsentrasi terhadap pembelajaran yang sedang berlangsung.

Berdasarkan hasil penelitian menyatakan dari sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu berjumlah 22 orang (66,7%). Hasil penelitian ini sama dengan penelitian Saifullah yang menyatakan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 37 anak (52,9%), namun bertentangan dengan hasil penelitian Retnaningsih yang menyatakan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 52 anak (56,5%). Perbedaan tersebut mungkin terkait dengan penggunaan dan tujuan menggunakan gadget. Perbedaan yang pertama yaitu terkait kebutuhan penggunaan gadget antara perempuan dan laki-laki berbeda. Anak laki-laki cenderung bermain game online dan menggunakan handphone untuk mencari informasi, sementara perempuan cenderung untuk chattingan, memainkan game online dan mencari informasi sehingga lebih banyak fungsi penggunaan

tingkat penggunaannya lebih besar.⁷ perbedaan kualitas tidur anak laki-laki dengan perempuan adalah anak perempuan tidurnya jauh lebih awal ketimbang anak laki-laki, karena anak laki-laki kalau sudah keasyikan main game, lupa jika sudah waktunya istirahat, kenapa kualitas tidur anak harus baik? supaya nanti disekolah tidak mengantuk saat pembelajaran.

Prestasi belajar siswa adalah hasil belajar siswa yang diperoleh saat mengikuti dan mengerjakan tugas saat kegiatan pembelajaran yang berlangsung di sekolah. Prestasi belajar siswa ditunjukkan dengan nilai atau angka dari hasil evaluasi yang dilakukan oleh guru terhadap tugas siswa dan ulangan-ulangan atau ujian yang ditempuhnya. Prestasi belajar adalah kemampuan seseorang dalam mencapai tingkat kedewasaan yang langsung dapat diukur dengan tes. Prestasi dan belajar adalah dua kata yang bergabung dan membentuk satu kata tersendiri yaitu prestasi belajar. Prestasi sendiri dalam kamus besar bahasa indonesia didefinisikan sebagai hasil yang telah dicapai dari apa yang telah dilakukan, dipelajari, dikerjakan, dan lain sebagainya.⁸

Perbedaan prestasi belajar jika ditinjau dari jenis kelamin adalah prestasi dalam akademik anak perempuan lebih baik ketimbang anak laki-laki. Karena anak perempuan jauh lebih giat dalam belajar, mengurangi bermalas-malasan dalam mengerjakan dalam semua hal, sedangkan anak laki-laki kebanyakan mengutamakan rasa malas untuk mengerjakan dalam hal apapun,

⁷ Nurbaity indah lestari, *Kualitas Tidur Anak Usia Sekolah Dalam Penggunaan Gadget di Pancoran Mas*, Indonesian Journal Of Nursing Scientific, Desember 2021, Vol. 1, No. 1, hlm. 33

⁸ Nadya Salsabila Elkarasjzi, “ *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Capaian Hasil Pembelajaran Pada Siswa Boarding SMPIT Izzudin*”, Skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya, 2021, hlm. 1

kecuali bermain game pasti semangat. Biasanya prestasi belajar menurun, dipengaruhi kurangnya pengawasan orang tua, menjadikan anak keasyikan nge *game* dan lupa waktu tidur, akhirnya kualitas tidur pun kurang baik.

Hasil wawancara dari guru kelas IV dan V, prestasi belajar siswa naik turun itu juga dipengaruhi kualitas tidur. Prestasi belajar siswa kelas IV dan V di MI Tholabuddin 01 perbandingannya adalah 40% yang prestasi belajarnya baik (10% laki-laki, 30% perempuan) dan 60% (45% laki-laki, 15% perempuan) prestasinya yang kurang baik, dipengaruhi pada saat pembelajaran berlangsung ada yang mengantuk, juga ada yang kurang berkonsentrasi, dan lain sebagainya. Apalagi kelas IV itu masih pada masa transisi, dimana siswa tersebut mulai menginjak dewasa. Tadinya masih kekanak-kanakan, seiring berjalannya waktu anak sudah mulai bisa diajak berfikir, dan menilai dirinya sendiri. Tetapi nilai siswa tidak semuanya buruk, hanya mata pelajaran tertentu saja, seperti mapel IPA, Sejarah Kebudayaan Islam, Matematika yang mereka kira mata pelajaran tersebut sangat susah, menjadikan prestasi belajarnya menurun dan akhirnya ditinggal tidur dikelas. Dan tidak mau mendengarkan penjelasan dari bapak/ibu gurunya.⁹

Berdasarkan observasi peneliti juga menemukan bahwa pada beberapa siswa kelas IV dan V MI Tholabuddin 01 Masin kualitas tidurnya kurang baik, dan juga pola tidur anak itu perlu diperhatikan oleh pengawasan orang tua. Anak yang tidur pada jam Pelajaran sedang berlangsung terdapat 6 siswa kelas V dan 8 siswa kelas VI, siswa tersebut tidur di kelas pada saat pembelajaran yang

⁹ Wawancara dengan guru kelas IV dan V pada 8 januari 2023

sedang berlangsung dipengaruhi oleh bermain gadget atau bermain game terlalu larut malam menjadikan anak tersebut mengantuk di kelas, dan ada juga yang dipengaruhi oleh anak tersebut tidak menyukai Pelajaran tertentu. Seperti matematika, ipas, bahasa inggris, bahasa arab dan bahasa jawa, mereka beranggapan bahwa Pelajaran itu sangat susah untuk dipelajari, menjadikan anak memilih untuk tidur di kelas dan malamnya memilih bergadang untuk hal-hal yang tidak bermanfaat, seperti mabar sesama temannya. Jika pola tidur anak baik, pada saat mengikuti pembelajaran tidak ada alasan mengantuk yang disebabkan kurangnya waktu tidur. Tidur adalah suatu kebutuhan yang penting untuk tubuh kita, karena dengan tidur kita bisa mengistirahatkan tubuh setelah lelah beraktivitas seharian. Satu siswa dengan yang lainnya pasti memiliki kebutuhan tidur yang berbeda-beda. Apabila semakin tinggi tingkat perkembangan, maka akan semakin berkurang jumlah kebutuhan tidur. Untuk usia anak sekolah (6-12 tahun) dibutuhkan waktu tidur selama 10 jam, anak yang tidak memiliki waktu istirahat yang cukup, akan mempengaruhi aktivitas sehari-hari. Salah satu aktivitas yang rutin dilakukan oleh siswa khususnya anak usia sekolah adalah belajar. Jika anak memiliki kualitas tidur yang kurang baik akan mempengaruhi kesehatan, anak mudah merasakan lelah dan jika pola tidurnya tidak dirubah bisa menyebabkan daya tahan tubuhnya menurun. Namun, bukan hanya berpengaruh pada kesehatan saja, melainkan juga berpengaruh pada perilaku siswa disekolah. Anak menjadi hiperaktif, tidak konsentrasi dalam belajar, dan memiliki masalah pada perilaku baik disekolah maupun dirumah.

Anak usia sekolah sekarang ini terutama laki-laki mengalami gangguan tidur. Hal tersebut terjadi dikarenakan anak laki-laki lebih suka berada di depan layar handphone, televisi dan komputer. Waktu yang seharusnya digunakan untuk beristirahat atau bermain cenderung digunakan untuk duduk di depan layar dan asik dalam permainan. Penggunaan komputer terutama untuk permainan game akan membawa anak menjadi kecanduan karena permainan tersebut mempunyai sifat adiktif .¹⁰ Jadi ditinjau dari jenis kelamin, kualitas tidur yang baik adalah perempuan dibandingkan laki-laki. Karena kebanyakan anak perempuan sudah bisa mengontrol dirinya sendiri tanpa pengawasan yang ekstra oleh orang tuanya, dan sudah bisa membatasi dirinya kapan waktunya belajar, main handphone dan tidur. Sedangkan anak laki-laki kualitas tidurnya tidak baik dipengaruhi faktor kebanyakan bermain handphone yang mengakibatkan mengantuk pada saat pembelajaran, tidak konsentrasi saat di kelas, prestasi belajarnya pun menurun, dan nilainya lebih baik perempuan daripada laki-laki.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka penulis dapat memberikan asumsi bahwa prestasi belajar ada hubungannya dengan kualitas tidur. Oleh karena itu mengenai asumsi tersebut mendorong peneliti untuk melakukan penelitian dengan judul “ **Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Siswa Mi Tholabuddin 01 Masin Kecamatan Warungasem**”

¹⁰ Fernando Teti Dacosta Corbafo, dkk, “Gambaran Kualitas Tidur Anak Usia Sekolah Pengguna Gadget Di Sd Negeri Banyumanik 01 Kota Semarang” *Dosen Prodi Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo*, Desember 2019, hlm. 6

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan tersebut, dirumuskan permasalahan sebagai berikut.

1. Bagaimana perbedaan kualitas tidur antara siswa laki-laki dan perempuan di MI Tholabuddin 01 Masin Kecamatan Warungasem?
2. Bagaimana hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar siswa di MI Tholabuddin 01 Masin Kecamatan Warungasem?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui perbedaan kualitas tidur antara siswa laki-laki dan Perempuan di MI Tholabuddin 01 Masin Kecamatan Warungasem
2. Untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar siswa di MI Tholabuddin 01 Masin kecamatan Warungasem

D. Kegunaan Penelitian

Kegunaan dari penelitian antara lain:

1. **Manfaat Teoritis**

Secara teoritis, bagi akademis penelitian ini dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya, serta menambah ilmu pengetahuan dibidang pendidikan secara umum dan ilmu pembelajaran secara khusus, serta dapat memberi manfaat dalam hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Orang Tua

Sebagai masukan bagi semua orang tua untuk bisa mengatur pola tidur anak dengan baik, biasanya anak yang waktu tidurnya kurang itu kebanyakan mainan handphone. kurangnya pengawasan orang tua bisa membawa dampak buruk terhadap anaknya, seperti kurangnya waktu tidur menjadikan anak pada saat pembelajaran mengantuk di kelas, tidak konsentrasi, emosional anak tidak terkontrol, dan bisa mempengaruhi prestasi belajar.

b. Bagi Lembaga (Sekolah)

Bagi lembaga sekolah yang bersangkutan, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan masukan bagi sekolah lebih mengarahkan kepada orang tua peserta didiknya untuk bisa mengatur pola tidur anak, supaya tidurnya teratur. Karena anak usia MI itu masih dibawa kekanak-kanakan, dan diatur supaya tidak main handphone keseringan itu masih susah. Jadi perlunya pengawasan orang tua yang baik.

c. Bagi Pendidik

Sebagai masukan bagi pendidik di MI Tholabuddin 01 masin untuk memperhatikan kaitannya pola tidur anak supaya prestasi belajar tidak menurun dan pembelajaran yang berlangsung dapat berjalan dengan baik.

d. Bagi Peserta Didik

Sebagai acuan bagi anak untuk bisa mengatur pola tidurnya, supaya pada saat pembelajaran berlangsung tidak mengantuk, menjadikan prestasi belajar menurun.

e. Bagi Peneliti

Bagi peneliti dapat memperluas pengetahuan tentang hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar di MI Tholabuddin 01 Masin.

E. Sistematika Penulisan

1. Bagian Awal

Bagian awal tersusun dari sampul luar, halaman judul, pernyataan keaslian skripsi, nota pembimbing, pengesahan, pedoman transliterasi, persembahan, motto, abstrak, kata pengantar, daftar isi, daftar tabel, daftar gambar, dan daftar lampiran.

2. Bagian Inti

Bagian inti skripsi kuantitatif didalamnya terdapat lima bab yang meliputi: pendahuluan, landasan teori, metode penelitian, hasil penelitian, pembahasan dan penutup.

Bab I Pendahuluan, yang berisi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

Bab II Landasan teori, terdiri dari 4 sub bab, yaitu sub bab pertama berisi deskripsi teori tentang kualitas tidur, prestasi belajar. Sub bab yang

kedua tentang penelitian yang relevan, dan sub bab yang ketiga tentang kerangka berpikir, dan sub bab keempat berisi tentang hipotesis.

Bab III Metode Penelitian, pada bagian ini dijelaskan tentang jenis dan pendekatan penelitian, tempat dan waktu penelitian, variabel penelitian, populasi, sampel, dan teknik pengambilan sampel, teknik pengumpulan data, uji instrument, dan teknik analisis data.

Bab IV Analisis Hasil Penelitian dan Pembahasan, terdiri dari tiga sub bab. Sub bab pertama yaitu profil lembaga sekolah tempat penelitian, sub bab kedua yaitu data tentang kualitas tidur dan prestasi belajar siswa, sub bab ketiga yaitu pembahasan hasil penelitian tentang Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Prestasi Belajar Siswa MI Tholabuddin 01 Masin Kecamatan Warungasem.

Bab V Penutup, yang didalamnya berisi kesimpulan serta saran. Kemudian bagian akhir terdiri dari daftar pustaka, lampiran-lampiran, dan daftar riwayat hidup.

3. Bagian Akhir

Bagian akhir dari skripsi terdiri dari daftar Pustaka dan lampiran-lampiran yang ada didalamnya.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Deskripsi Teori

Penulisan skripsi ini menggunakan beberapa referensi yang dijadikan peneliti sebagai bahan rujukan yang berkaitan dengan penelitian dimana penelitian tersebut erat kaitannya dengan penelitian ini. Berikut analisis teoritis yang digunakan peneliti:

a. Definisi Tidur

Tidur di definisikan sebagai keadaan bawah sadar dimana seorang tersebut masih bisa dibangunkan dengan pemberian rangsangan sensorik atau ransangan lainnya. Menurut Fakihan mengatakan tidur adalah suatu kondisi dimana seseorang tidak sadar karena perseptual individu terhadap lingkungan yang menurun, pada kondisi demikian keadaan seseorang dapat dibangunkan kembali dengan rangsangan yang cukup. Tidur merupakan kegiatan normal yang dialami oleh semua individu sehingga menjadikan tidur sebagai kegiatan yang manusiawi didalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan tersebut dianggap sebagai aktivitas sederhana yang tidak memerlukan perhatian khusus.

Menurut National Sleep Foundation durasi waktu tidur yang cukup ialah 7-9 jam. Tidur juga merupakan salah satu bentuk atau cara untuk

melepaskan kelelahan baik jasmani atau mental seseorang.¹ Tidur yaitu fisiologi berputar bergantian dengan periode jaga lebih panjang. Tidur ialah suatu keadaan dimana seorang mengalami penurunan kesadaran, berkurangnya aktifitas pada metabolisme tubuh seseorang. Kualitas tidur merupakan suatu kondisi keadaan sedang dialami individu yang mendapatkan rasa segar dan berolahraga saat anda bangun. Jumlah istirahat tidur, lama waktu tidur, ratensi tidur dan aspek subjektif tidur bisa di sebut cakupan dari kualitas tidur. Dapat pula diartikan kualitas tidur ialah kemampuan individu untuk mempertahankan kondisi tidur serta memperoleh tahap istirahat tidur seperti REM dan NREM.²

Menurut islam, tidur juga dapat diartikan sebagai kematian kecil, karena pada saat orang tersebut tidur maka orang tersebut tidak hidup di alam waktu, kesadaran dan persepsi. Orang yang sedang tertidur, ruhnya sedang berada di alam arwah dimana seseorang tersebut tidak akan merasakan perjalanan waktu. Hal ini bisa dilihat dari do'a menjelang tidur yang diajarkan Rasulullah saw yaitu

حَدَّثَنَا قَبِيصَةُ حَدَّثَنَا سُفْيَانُ عَنْ عَبْدِ الْمَلِكِ عَنْ رَبِيعِ بْنِ

حَرَّاشٍ عَنْ حُدَيْفَةَ بْنِ الْيَمَانِ قَالَ كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

¹Septiani Viranisa, dkk, *Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid 19*. Skripsi thesis Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2022, hlm. 6.

²Muhammad Ghufroon Hidayatullah, *Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan prestasi Belajar Siswa kelas XI MAN 2 Kota Semarang*, Skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang, 2021, hlm. 24.

إِذَا أَوَى إِلَى فِرَاشِهِ قَالَ بِاسْمِكَ أَمُوتُ وَأَحْيَا وَإِذَا قَامَ قَالَ الْحَمْدُ
لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ النُّشُورُ

Artinya : “Telah menceritakan kepada kami Qabishah telah menceritakan kepada kami Sufyan dari Abdul Malik dari Rib’i bin Hirasy dari Hudzaifah bin Yaman dia berkata: “Apabila Nabi shallahu ‘alaihi wassalam hendak tidur, beliau mengucapkan: “Bismika amuutu wa ahya (Dengan nama-Mu aku mati dan aku hidup). Dan apabila bangun tidur, beliau mengucapkan: “Al-Hamdulillahilladzi ahyana ba’da maa amatana wailaihi nusyur (Segala puji bagi Allah yang telah menghidupkan kami setelah mematikan kami, dan kepada-Nya lah tempat kami kembali)”. (HR. Bukhari)³

b. Fungsi Tidur

Fungsi tidur adalah untuk memulihkan (memperbaiki) organ-organ tubuh. Kegiatan perbaikan berbeda saat (REM) *Rapid Eye Movement* dan (NREM) *Nonrapid Eye Movement*. NREM Mempengaruhi proses anabolisme dan sintesis makromolekul (RNA) *ribonukleic acid*. *Rapid Eye Movemont* Ini akan mempengaruhi pembentukan koneksi baru antara sistem neuroendokrin dan korteks serebral. Selain fungsi di atas, tidur juga dapat dijadikan sebagai tanda

³Farah Dita Anggraini, “ *Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Prestasi Belajar Santriwati MA Pondok Pesantren Al- Ittifaqiah Indralaya Ogan Ilir Sumatra Barat*”, Skripsi. Jakarta: Universitas Islam Negeri Hidayatullah jakarta, 2021, hlm. 8

adanya gangguan tidur dan peringatan dini adanya kelainan fisik, yaitu kondisi patologis yang muncul di dalam tubuh.

c. Fisiologi Tidur

Fisiologi tidur adalah pengaturan aktivitas tidur dengan keterkaitan mekanisme serebral yang secara bergantian mengaktifkan dan menghambat pusat otak untuk tidur dan terjaga. Salah satu aktivitas tidur ini diatur oleh sistem aktivasi retikularis ini adalah sistem yang mengatur semua tingkat aktivitas di sistem saraf pusat, termasuk mengatur gairah dan tidur. Pusat pengaturan kewaspadaan dan tidur terletak dalam mesensefalon dan bagian atas pons. Selain itu, *reticularactivating system* (RAS) dapat memberi rangsangan visual, pendengaran, nyeri dan perabaan juga dapat menerima stimulasi dari korteks serebri termasuk rangsangan emosi dan proses pikir.⁴

d. Manfaat Tidur

Menurut teori restorasi, setidaknya ada dua dugaan kuat tentang mengapa manusia membutuhkan tidur.

1) Perbaikan Sel Otak

Melalui tidur, otak memiliki kesempatan untuk beristirahat dan memperbaiki neuron (sel otak) yang rusak. Tidur juga membantu memulihkan koneksi vital antara sel-sel otak yang digunakan. Bisa mirip motor lagi. Jika motor jarang digunakan,

⁴Muhammad Ghufroon Hidayatullah, *Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan prestasi Belajar Siswa kelas XI MAN 2 Kota Semarang*, Skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang, 2021, hlm. 25-26.

sebaiknya dilakukan pemanasan secara berkala untuk menjaga performa mesin tetap baik. Jika tidak dipanaskan, aliran oli pelumas, aliran bahan bakar, putaran mesin, akan terpengaruh. Ini dapat menyebabkan malfungsi dan merusak seluruh mesin

2) Penataan Ulang Memori

Tidur memberi kesempatan pada otak untuk mengatur ulang data atau ingatan untuk menemukan solusi masalah. Tidur saat pusing, dan tidak tahu harus berbuat apa jika mengalami masalah. Seperti halnya tidur, kemungkinan besar Anda akan menemukan solusi yang Anda butuhkan untuk menyelesaikan masalah yang Anda hadapi⁵

e. Kualitas Tidur

Kualitas tidur adalah kemampuan setiap orang untuk tetap tertidur dan mencapai tahap REM dan NREM yang cukup. Kurang tidur dalam jangka panjang dapat memengaruhi kesehatan fisik dan mental Anda. Secara fisik, kurang tidur dapat menyebabkan mata pucat, bengkak, tubuh melemah, dan sistem kekebalan tubuh melemah, sehingga rentan terhadap penyakit. Di sisi lain, dari sudut pandang psikologis, kurang tidur dapat menyebabkan perubahan mental dan emosional, membuat pasien mengantuk, lambat merespons rangsangan, dan sulit berkonsentrasi.

⁵Muhammad Ghufroon Hidayatullah, *Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan prestasi Belajar Siswa kelas XI MAN 2 Kota Semarang*, Skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang, 2021, hlm. 26-27.

Kualitas tidur juga bisa didefinisikan sebagai kepuasan individu terhadap tidurnya agar tidak menimbulkan rasa lelah, gelisah, lesu, apatis, penggelapan di sekitar mata, edema kelopak mata, hiperemia konjungtiva, nyeri mata, distraksi, sakit kepala, dan sering menguap.⁶

f. Faktor-faktor yang mempengaruhi tidur

Faktor psikologis, fisik dan lingkungan yang dapat mempengaruhi tidur anak atau pelajar. Faktor tersebut adalah:

1) Usia

- a) Usia 0 – 1 bulan, durasi tidurnya 14 -18 jam (bayi)
- b) Usia 1 -18 bulan, durasi tidurnya 12 - 14 jam (balita)
- c) Usia 3 – 6 tahun, durasi tidurnya 11 – 13 jam (Anak PAUD- TK)
- d) Usia 6 – 13 tahun, durasi tidurnya 10 jam (Anak Usia SD)
- e) Usia 14 – 17 tahun, durasi tidur 8 – 10 jam (Remaja)
- f) Usia 18 – 25 tahun, durasi tidur 7 – 8 jam (Dewasa muda)
- g) Usia 26 – 64 tahun, durasi tidur 6 – 7 jam (Dewasa tua)

2) Penyakit fisik

Setiap penyakit yang menyebabkan rasa sakit, ketidaknyamanan fisik (seperti kesulitan bernapas), atau masalah hati (seperti kecemasan atau depresi) dapat menyebabkan masalah tidur. Penyakit ini juga dapat menyebabkan seseorang tidur dengan posisi yang tidak normal

⁶Muhammad Ghufon Hidayatullah, *Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan prestasi Belajar Siswa kelas XI MAN 2 Kota Semarang*, Skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang, 2021, hlm. 27-28.

3) Gaya hidup

Kehidupan sehari-hari seseorang akan mempengaruhi pola tidur seseorang. Orang dengan jam kerja yang berbeda setiap harinya sering mengalami kesulitan beradaptasi dengan perubahan jadwal tidur. Sulit untuk tetap sadar selama jam kerja. Perubahan lain yang terkait dengan pola tidur termasuk pekerjaan berat yang tidak biasa terlihat dalam kegiatan sosial larut malam dan perubahan waktu makan malam.

4) Lingkungan

Lingkungan fisik di mana seseorang tidur memiliki dampak yang signifikan pada kemampuan mereka untuk tertidur dan tidur. Ventilasi yang baik sangat penting untuk tidur malam yang nyenyak. Ukuran, kekerasan, dan lokasi tempat tidur Anda akan memengaruhi kualitas tidur Anda. Jika seseorang biasanya tidur dengan orang lain, mereka mungkin terjaga jika tidur sendiri. Suara juga dapat mempengaruhi tidur, dan tingkat suara yang dibutuhkan untuk membangunkan seseorang tergantung pada tahap tidurnya. Suara yang lebih rendah cenderung membangunkan orang pada tahap pertama tidur, sedangkan suara keras cenderung membangunkan orang dari tahap ketiga atau keempat tidur. Intensitas cahaya juga akan mempengaruhi kemampuan tidur, sebagian orang menyukai kegelapan, sebagian orang juga menyukai cahaya

5) Aktivitas dari kelelahan

Kehidupan manusia dibagi menjadi tiga fase: 8 jam kerja normal, sisa 8 jam kerja ringan, dan sisa 8 jam istirahat total. Manusia menyediakan berbagai macam suplemen untuk tetap sehat sepanjang hari. Hal ini dikarenakan suplemen memiliki peran dan produktivitas yang kecil dalam tubuh bahkan berdampak pada penyakit disebabkan oleh akumulasi berbagai zat kimia, yang secara berlebihan dapat membahayakan tubuh.

Oleh karena itu, istirahat yang cukup sangat penting untuk menjaga kestabilan aktivitas fisik dan menghindari berbagai efek kurang tidur akibat aktivitas ekstra di malam hari.⁷

g. Indikator Kualitas Tidur

Proses pengembangan dan sifat pengukuran indeks kualitas tidur Pittsburgh (PSQI), mengukur potensinya sebagai alat skrining untuk disfungsi tidur pada sampel non-klinis dan klinis, itu juga membandingkan populasi non-klinis dan klinis dalam hal skor PSQI, dalam sampel non-klinis dan klinis dengan perbedaan kualitas tidur yang diketahui, skor global PSQI dan semua skor subskala, kecuali gangguan tidur, berbeda secara signifikan. Sintesis bukti terbaik untuk PSQI menunjukkan reliabilitas dan validitas yang kuat, dan validitas

⁷Muhammad Ghufon Hidayatullah, *Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan prestasi Belajar Siswa kelas XI MAN 2 Kota Semarang*, Skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang, 2021, hlm. 29-31.

struktural yang moderat dalam berbagai sampel, yang menunjukkan bahwa alat tersebut memenuhi kegunaan yang dimaksudkan.⁸

Kualitas tidur diukur dengan menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) ada 7 indikator yaitu:

1. Kualitas Tidur subjektif

Kualitas tidur subjektif dapat dievaluasi dengan persepsi individu tentang tidurnya, antara lain: berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk tertidur, frekuensi terbangun pada malam hari, total waktu tidur yang dihabiskan dan kepulasan tidur.

2. Latensi Tidur

Latensi tidur adalah waktu yang dibutuhkan sejak memulai tidur hingga jatuh tertidur terlelap.

3. Durasi Tidur

Waktu tidur yang tidak terpenuhi akan menyebabkan kualitas tidur yang buruk.⁹

4. Efisiensi kebiasaan tidur

Didapatkan melalui presentase kebutuhan tidur manusia, dengan menilai jam tidur seseorang dan durasi tidur seseorang dan durasi tidur sehingga dapat disimpulkan apakah sudah tercukupi atau tidak.

⁸ Tetyana Mollayeva, The Pittsburgh sleep quality index as a screening tool for sleep dysfunction in clinical and non-clinical samples: A systematic review and meta-analysis, *Sleep Medicine Reviews*, februari 2016, Vol. 25, hlm. 57-73.

⁹ Rizal Do, *Andai Sel-Sel Dalam Tubuhmu Berbicara*, (jakarta: Bentang pustaka, 2022), hlm. 115.

5. Gangguan tidur

Kelainan pada pola tidur seseorang. Kondisi ini dapat menimbulkan penurunan kualitas tidur yang berdampak pada kesehatan dan keselamatan penderitanya. Gangguan tidur dapat ditandai dengan mengantuk di siang hari, sulit tidur di malam hari, atau siklus tidur dan bangun tidur yang tidak teratur.

6. Penggunaan obat tidur

Jenis obat yang digunakan untuk pengobatan jangka pendek terhadap masalah atau gangguan tidur.

7. Gangguan atau keluhan saat terbangun¹⁰

Biasanya gangguan saat terbangun pada malam hari itu mimpi buruk, tiba-tiba pernafasan sesak, darahnya tinggi, dan lain-lain.

h. Prestasi Belajar

Belajar adalah suatu proses perubahan di dalam kepribadian manusia, perubahan tersebut ditampakkan dalam bentuk peningkatan kualitas dan kuantitas tingkah laku seperti peningkatan atau kecakapan, pengetahuan, sikap, kebiasaan, pemahaman, keterampilan, daya pikir dan lain-lain kemampuan.

Belajar ialah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara

¹⁰ Yulia Martha Fandiani, "Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember", *NurseLine Journal*, Mei 2017, Vol. 2, No. 1, hlm. 54.

keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya.¹¹

Prestasi belajar adalah sebuah kalimat yang terdiri dari dua kata yakni prestasi dan belajar, antara kata prestasi dan belajar mempunyai arti yang berbeda. Prestasi adalah hasil suatu kegiatan yang telah dikerjakan, baik secara individual maupun kelompok.¹²

Prestasi belajar dapat dijadikan sebagai tolak ukur keberhasilan suatu pembelajaran. Hasil prestasi belajar yang baik menandakan bahwa proses pembelajaran telah berjalan dengan baik pula. Apabila hasil prestasi belajar belum sesuai dengan yang diharapkan, maka dapat dilakukan evaluasi agar dapat memperbaiki hasil prestasi belajar siswa. Dalam penelitian ini yang dimaksud oleh peneliti hasil dari proses belajar berupa penguasaan pengetahuan yang ditunjukkan dengan angka nilai yang diberikan oleh guru atau pendidik.¹³

i. Jenis-jenis Prestasi belajar

Menurut W.S Winkel dalam buku psikologi pendidikan yang membahas tentang teori Taksonomi menurut B. S Bloom, dikemukakan mengenai teori B.S Bloom yang menyatakan bahwa, tujuan belajar siswa diarahkan untuk mencapai ketiga ranah. Ketiga ranah tersebut

¹¹Hanna Prastiwi, *A Correlation study Between The Quality Of Sleeping and The Academic Achievement of Eleventh Science Programme Students in SMA Negeri 2 Samarinda*, jurnal Sekolah Tinggi Ilmu kesehatan Muhammadiyah Samarinda, 2015, hlm. 15.

¹²Hanna Prastiwi Ayukawati, *“Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas XI IPA SMA Negeri 2 Samarinda”*, Skripsi Sekolah Tinggi Ilmu kesehatan Muhammadiyah Samarinda, 2015, hlm. 16.

¹³Muhammad Aminudin, *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Akademi Pemprov Kaltim Samarinda*, Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan, Juni 2018, Vol. 1, No. 1, hlm. 64.

adalah ranah kognitif, afektif dan psikomotorik. Proses kegiatan belajar mengajar melalui ketiga ranah ini pula akan terlihat tingkat keberhasilan siswa dalam menerima hasil pembelajaran atau ketercapaian siswa dalam penerimaan pembelajaran.

Berikut ranah kognitif, ranah afektif, dan psikomotorik yang terdapat dalam teori B. S Bloom sebagai berikut:

1. *Cognitive Domain* (Ranah Kognitif), yang berisi perilaku-perilaku yang menekankan aspek intelektual, seperti pengetahuan, pengertian, dan keterampilan berpikir.
2. *Affective Domain* (Ranah Afektif), berisi perilaku-perilaku yang menekankan aspek perasaan dan emosi, seperti minat, sikap, apresiasi, dan cara penyesuaian diri. Tujuan pendidikan ranah afektif adalah hasil belajar atau kemampuan yang berhubungan dengan sikap atau afektif.
3. *Psychomotor Domain* (Ranah Psikomotor) berisi perilaku-perilaku yang menekankan aspek keterampilan motorik seperti tulisan tangan, mengetik, berenang, dan mengoperasikan mesin. Alisuf Sabri dalam buku Psikologi Pendidikan menjelaskan, keterampilan ini disebut .motorik. karena keterampilan ini melibatkan secara langsung otot, urat dan persendian, sehingga keterampilan benar-benar berakar pada kejasmanian. Orang yang memiliki keterampilan motorik, mampu melakukan serangkaian gerakan tubuh dalam urutan tertentu dengan mengadakan koordinasi

gerakan-gerakan anggota tubuh secara terpadu. Ciri khas dari keterampilan motorik ini ialah adanya kemampuan. *Automatisme*. yaitu gerakan-gerak yang terjadi berlangsung secara teratur dan berjalan dengan enak, lancar dan luwes tanpa harus disertai pikiran tentang apa yang harus dilakukan dan mengapa hal itu dilakukan.

j. Faktor- faktor yang Mempengaruhi Prestasi Belajar

Untuk memperoleh hasil belajar yang optimal harus memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar itu sendiri. Prestasi belajar dipengaruhi oleh dua faktor:

1. Faktor Intern

a. Faktor fisiologis, mempunyai kontribusi yang besar terhadap Prestasi belajar siswa, sekurang-kurangnya ada dua faktor yang tergolong kedalam faktor fisiologis:

1) Kesehatan

Sehat berarti dalam keadaan baik seluruh anggota badan beserta bagian-bagiannya bebas dari penyakit. Dalam keadaan belajar anak akan terganggu jika kesehatannya terganggu, seperti mudah pusing, badannya lemah, kurang darah atau ada gangguan-gangguan atau kelainan-kelainan fungsi alat indranya serta tubuhnya berpenyakit, oleh karena itu agar prestasi belajar sesuai dengan yang diharapkan harus diusahakan badannya sehat dan terhindar penyakit.

2) Cacat Tubuh

Cacat tubuh adalah suatu yang menyebabkan kurang baik atau kurang sempurna mengenai tubuh atau badan, misalnya buta, tuli, patah kaki, dan lain sebagainya. Cacat tubuh ini sangat mempengaruhi terhadap prestasi siswa.

- b. Faktor Psikologis, sangat mempengaruhi terhadap Prestasi belajar siswa, menurut Slameto: “Sekurang kurangnya ada 7 (intelegensi, perhatian, minat, bakat, motif, kematangan, dan kelelahan)

2. Faktor Ekstern

Sedangkan faktor ekstern yang dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa yaitu:

a) Keluarga

Keluarga adalah ayah, ibu dan anak-anak serta *family* yang menjadi penghuni rumah. Faktor orang tua sangat besar pengaruhnya terhadap keberhasilan anak dalam belajar. Tinggi rendahnya pendidikan orang tua, besar kecilnya penghasilan, cukup atau kurang perhatian dan bimbingan orang tua, rukun atau tidaknya kedua orang tua, akrab atau tidaknya hubungan orang tua dengan anak-anaknya, tenang atau tidaknya situasi dalam rumah, semuanya itu turut mempengaruhi pencapaian hasil belajar anak. Orang tua juga harus mengontrol pola tidur anak supaya teratur, karena tidur berpengaruh pada prestasi

belajar. Jika anak tersebut kurangnya waktu tidur, nanti kalau dikelas tidak konsentrasi, mengantuk, tidak bisa mengontrol emosinya.

b) Sekolah

Keadaan sekolah tempat belajar turut mempengaruhi tingkat keberhasilan belajar. Kualitas guru, metode mengajarnya, kesesuaian kurikulum dengan kemampuan anak, keadaan fasilitas/perlengkapan di sekolah, keadaan ruangan, jumlah murid per kelas, pelaksanaan tata tertib sekolah, dan sebagainya, semua ini turut mempengaruhi keberhasilan belajar anak.

c) Masyarakat

Keadaan masyarakat juga menentukan prestasi belajar. Bila di sekitar tempat tinggal keadaan masyarakatnya terdiri dari orang-orang yang berpendidikan, terutama anak-anaknya rata-rata bersekolah tinggi dan moralnya baik, hal ini akan mendorong anak lebih giat belajar. Tetapi sebaliknya, apabila tinggal di lingkungan banyak anak-anak yang nakal, tidak bersekolah dan pengangguran, hal ini akan mengurangi semangat belajar atau dapat dikatakan tidak menunjang sehingga motivasi belajar berkurang.

d) Lingkungan sekitar

Keadaan lingkungan tempat tinggal, juga sangat penting dalam mempengaruhi prestasi belajar. Keadaan lingkungan, bangunan rumah, suasana sekitar, keadaan lalu lintas, iklim dan sebagainya.

Secara umum hasil belajar siswa dipengaruhi oleh faktor-faktor yang datang dari dalam diri siswa (intern) dan faktor yang datang dari luar diri siswa (ekstern), kedua faktor tersebut selalu berinteraksi, sehingga dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa.¹⁴ Prestasi belajar yang dimaksud dalam penelitian ini adalah hasil raport dalam satu semester, untuk mengetahui apakah ada hubungannya kualitas tidur yang baik dengan prestasi belajar siswa disekolah.

B. Penelitian yang Relevan

Terdapat beberapa karya yang membahas terkait Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Prestasi Belajar siswa MI Tholabuddin 01 Masin. Dari penelusur karya ilmiah maupun penelitian sebelumnya yang telah dicari penulis, ada beberapa penelitian yang relevan dan permasalahan dalam penelitian penulis antara lain:

¹⁴Abdul Rohim, *Pengaruh Minat Belajar Terhadap Prestasi Belajar Siswa Pada Bidang Studi PAI*, Skripsi: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2011, hlm. 14-21.

Pertama, Skripsi yang disusun oleh Farah Dita Anggraini. Dengan Judul “Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Prestasi Belajar Santriwati MA Pondok Pesantren Al- Ittifaqiah Indralaya Ogan Ilir Sumatra Selatan”. Dari Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. Penelitian ini dilaksanakan pada tahun 2021. Tidur merupakan proses fisiologis yang dibutuhkan oleh individu, tidur yang berkualitas akan memberikan proses pemulihan baik secara fisik maupun psikologis. Hal ini menandakan bahwa tidur memiliki pengaruh dan dampak yang penting dalam aktifitas sehari-hari, salah satunya terhadap proses pembelajaran dari santriwati. Metode yang digunakan adalah *analitik observasional* dengan desain *cross sectional*. Responden akan diukur kualitas tidur menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), dan prestasi belajar akan diukur menggunakan nilai raport. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 16 orang santriwati (47,1%) memiliki kualitas tidur yang baik disertai prestasi akademik yang mengalami peningkatan, 20 orang santriwati (46,5%) memiliki kualitas tidur yang buruk disertai prestasi akademik yang meningkat.

Analisa bivariat terhadap kedua variabel dengan uji Chi-Square didapatkan nilai $p = 0,962 > \alpha (0,05)$ yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah berbeda jenjangnya saja, penelitian ini fokus terhadap santriwati sedangkan peneliti pada siswa Madrasah Ibtidaiyah. Adapun Persamaanya adalah sama-sama membahas hubungan antara kualitas tidur terhadap prestasi belajar siswa.

Kedua, Jurnal yang disusun oleh Yohana Intan Dili Susanti, dengan judul “Hubungan Antara Pola Tidur dengan prestasi belajar” dari Universitas Kristen Satya Wacana. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pola tidur dengan prestasi belajar. Jika anak memiliki pola tidur yang kurang baik akan mempengaruhi kesehatan anak. Maka dari itu sebagai orang tua harus bisa mengatur pola tidur anaknya biar selalu terjaga, dan untuk mengurangi alasan anak mengantuk dikelas saat pembelajaran yang sedang berlangsung. Jenis penelitian yang digunakan adalah *cross sectional survey*. Instrumen yang digunakan berupa skala rating dan studi dokumen. Data dianalisis dengan menggunakan studi deskriptif. Hasil penelitiannya adalah siswa yang memiliki pola tidur yang baik dan prestasinya juga baik jumlahnya lebih banyak yaitu 18 siswa (58%) dibandingkan dengan siswa yang memiliki pola tidur baik tetapi prestasi belajarnya cukup yaitu 8 siswa (26%). Namun, ada pula yang memiliki pola tidur yang kurang baik. Siswa dengan prestasi belajar yang cukup lebih banyak jumlahnya yaitu 4 siswa (13%) dibandingkan dengan siswa yang memiliki prestasi belajar baik hanya ada 1 siswa (3%). Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah penelitian ini membahas pola tidur, sedangkan penelitian yang akan dilakukan membahas tentang kualitas tidur pada anak. Adapun Persamaanya adalah sama-sama membahas prestasi belajar.

Ketiga, Skripsi yang disusun oleh Nadya Salsabila Elkarasji (04011281823077). Dengan Judul “Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Capaian Hasil Pembelajaran Pada Siswa Boarding SMPIT Izzudin”. Dari

Universitas Sriwijaya. Tidur memiliki peranan penting dalam kesehatan secara umum, kinerja fisik, serta fungsi kognitif, terutama pada anak-anak. Beberapa studi melaporkan bahwa kualitas tidur memiliki hubungan yang bermakna dengan memori dan capaian akademik pada peserta didik. Kualitas tidur penting untuk diperhatikan dan diupayakan agar dapat memperoleh kualitas hidup yang baik. Baiknya kualitas tidur dapat membawa manfaat yang dapat meningkatkan kualitas hidup. Jika memiliki kualitas tidur yang baik kedepannya akan baik juga, baik dari prestasi belajar maupun pada saat pembelajaran yang sedang berlangsung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan capaian hasil pembelajaran. Metode Penelitian yang digunakan adalah penelitian *observasional analitik* dengan desain penelitian *cross sectional*. Data penelitian yang digunakan adalah data hasil pengisian kuesioner oleh siswa boarding SMPIT Izzuddin serta data sekunder dari pihak sekolah yang memenuhi kriteria inklusi. Data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat. Hasil penelitiannya adalah dari 120 siswa, didapatkan 90 (75%) siswa memiliki skor *Pittsburgh Sleep Quality Index* >5. Rata-rata siswa telah menghafal 4,4 juz Al-Quran dengan rata-rata nilai rerata ujian tengah semester 85,9. Kemudian dengan analisis bivariat didapatkan tidak ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan hafalan Al-Quran maupun rerata nilai ujian tengah semester, dengan arah korelasi negatif dan tingkat kekuatan korelasi sangat lemah. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah penelitian ini membahas Hubungan Kualitas Tidur Dengan Capaian hasil

Pembelajaran, sedangkan penelitian yang akan dilakukan membahas tentang hubungan antara kualitas tidur terhadap prestasi belajar. Adapun Persamaanya adalah sama-sama membahas kualitas tidur.

Keempat, Jurnal yang disusun oleh Soekarjo, dengan judul “Hubungan Pola Tidur dengan Nilai Hasil Belajar Siswa SD Negeri 5 Alasbuluh Kecamatan Wongsorejo Kabupaten Banyuwangi”. Tujuan penelitian ini adalah pengaruh pola tidur dengan nilai hasil belajar siswa SD Negeri 5 Alasbuluh Kecamatan Wongsorejo Kabupaten Banyuwangi. Desain penelitian yang digunakan adalah survey analitik dengan rancangan cross sectional. Populasi dalam penelitian adalah semua siswa kelas IV-VI di SD Negeri 5 Alasbuluh Wongsorejo dan besar sampelnya 57 responden, dengan menggunakan teknik sampling purposive sampling dengan menggunakan lembar kuesioner. Data yang diperoleh kemudian dilakukan coding, scoring, tabulating, dan dianalisa uji chi square dengan taraf 5%. Hasil penelitian didapatkan lebih dari 50% pola tidur siswa kategori ada gangguan sebanyak 29 responden (50,9%) dan hampir setengahnya nilai hasil belajar siswa kategori Baik sebanyak 21 responden (36,8%). Setelah dilakukan perhitungan dengan uji chi square diperoleh nilai Asymp. Sig. (2-sided) = 0,025. Karena $< 0,05$ maka H_a diterima dan H_0 ditolak, artinya ada hubungan pola tidur dengan nilai hasil belajar siswa SD Negeri 5 Alasbuluh Kecamatan Wongsorejo Kabupaten Banyuwangi. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah penelitian ini membahas Hubungan Pola Tidur dengan Nilai Hasil Belajar Siswa, sedangkan penelitian yang akan dilakukan membahas tentang

hubungan antara kualitas tidur terhadap prestasi belajar. Adapun Persamaanya adalah sama-sama membahas kualitas tidur.

Kelima, Jurnal yang disusun oleh Fernando Teti, dengan judul “Gambaran Kualitas Tidur Anak Usia Sekolah Pengguna Gadget Di Sd Negeri Banyumanik 01 Kota Semarang ”. Kekurangan tidur dapat meningkatkan kadar hormon stres kortisol, yang dapat merusak atau mengganggu sel-sel otak yang dibutuhkan untuk pembelajaran dan ingatan. Selain itu sel-sel otak yang baru dapat gagal berkembang atau dapat juga tumbuh secara abnormal. Sebagai dampak dari kerusakan itu menyebabkan gangguan fleksibilitas mental, kreativitas dan atensi (konsentrasi). Tujuan penelitian ini mengetahui gambaran kualitas tidur anak usia sekolah pengguna gadget di SD Negeri Banyumanik 01 Kota Semarang. Desain penelitian ini deskriptif dengan pendekatan *cross sectional* dengan jumlah sampel 44 responden menggunakan metode *purposive sampling*. Alat pengambilan data menggunakan kuesioner. Analisis data berupa analisis univariat. Hasil penelitian menunjukkan kualitas tidur anak pengguna gadget di SD Negeri Banyumanik 01 Kota Semarang sebagian besar kategori baik sejumlah 62 responden (70,5%). Kualitas tidur anak pengguna gadget di SD Negeri Banyumanik 01 Kota Semarang ditinjau dari lama tidur sebagian besar lebih dari 7 jam (62,5%), latensi tidur sebagian besar kurang dari 15 menit (34,1%), frekuensi terbangun sebagian besar sekali seminggu (69,3%), ditinjau dari kedalaman tidur sebagian besar sangat baik (59,1%) dan ditinjau dari kepulasan tidur sebagian besar lebih dari 85% sejumlah 77 responden (87,5%). Perbedaan

penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah penelitian ini membahas Gambaran Kualitas Tidur Anak Usia Sekolah Pengguna Gadget, sedangkan penelitian yang akan dilakukan membahas tentang hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar. Adapun Persamaanya adalah sama-sama membahas kualitas tidur.

C. Kerangka Berfikir

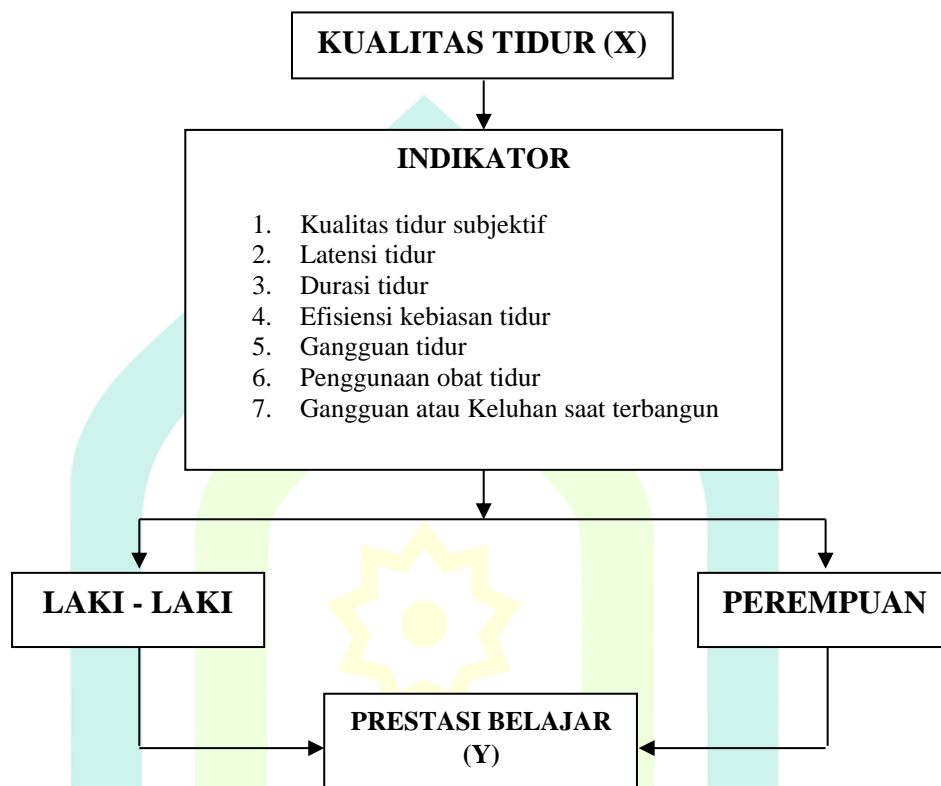
Tidur adalah salah satu aktivitas terpenting manusia. Bila aktivitas ini dijalani seseorang dengan baik, maka efeknya akan mengenai dimensi kehidupan seseorang diwaktu terjaga. Tidur memiliki pengaruh terhadap kewaspadaan, energi, konsentrasi, dan lain-lain.

Kualitas tidur adalah kemampuan setiap orang untuk tetap tertidur dan mencapai tahap REM dan NREM yang cukup. Kurang tidur dalam jangka panjang dapat memengaruhi kesehatan fisik dan mental kita.

Prestasi belajar dapat dijadikan sebagai tolak ukur keberhasilan suatu pembelajaran. Maka dari itu pola kualitas tidur anak itu harus baik, supaya tidak mempengaruhi prestasi belajar disekolah.

Jika anak sering mengantuk dikelas, akan hilangnya konsentrasi untuk belajar, kondisi tubuh pun tidak bisa fit seperti anak yang memiliki kualitas tidur baik.

Berkaitan dengan hal tersebut berikut kerangka berfikir dari penelitian ini:



Gambar 1. Kerangka Berfikir

D. Hipotesis

Hipotesis merupakan dugaan atau hasil sementara yang kebenarannya harus diuji dengan teori dan kajian pustaka,¹⁵ atau dugaan sementara terhadap Keputusan yang mana dapat diterima atau ditolak.¹⁶ Adapun hipotesis dari penelitian ini adalah:

¹⁵ Nanang Martono, *Metode Penelitian Kuantitatif: Analisis Isi dan Data Sekunder*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2013), hlm. 63.

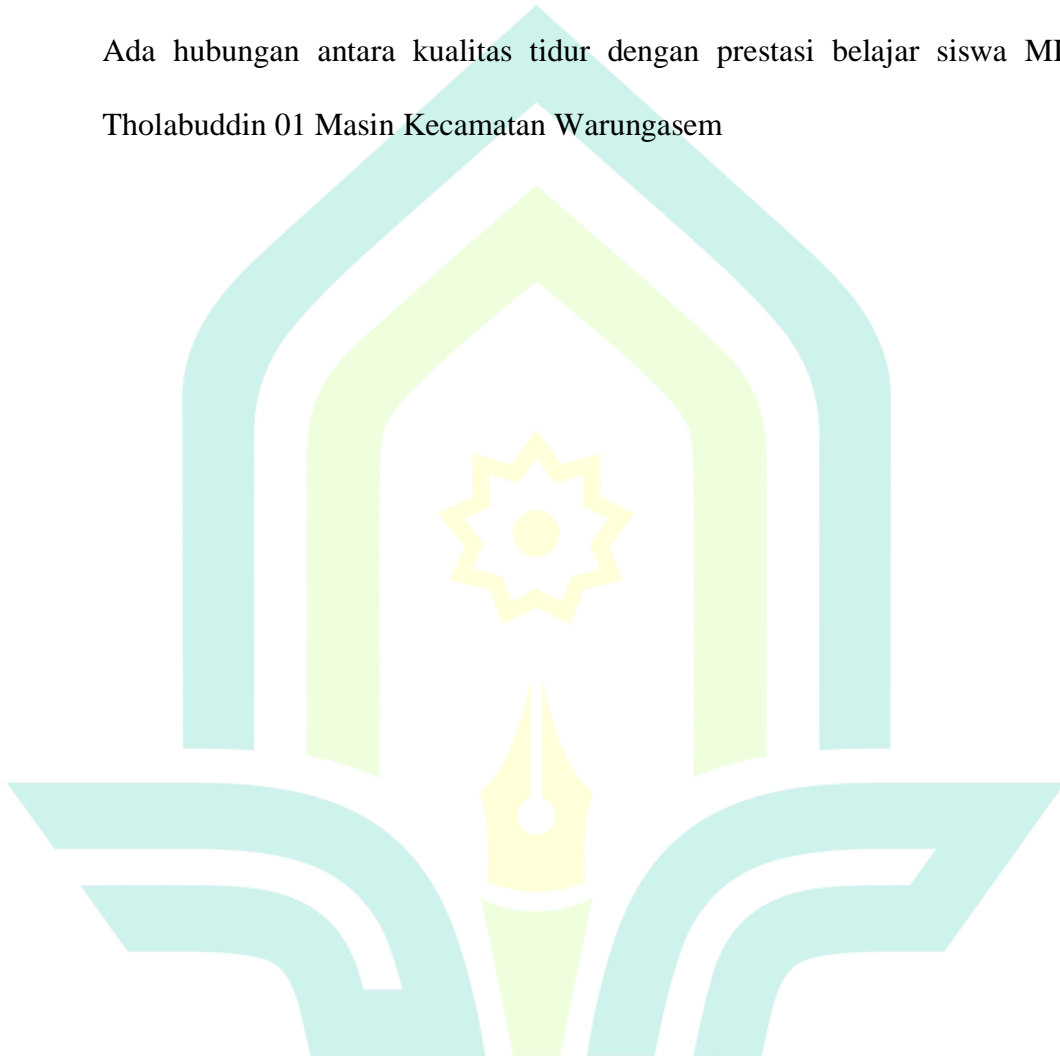
¹⁶ Dian Kusuma Wardani, *Pengujian Hipotesis (Deskriptif, Komparatif dan Asosiatif)*, (Jombang: LPPM Universitas KH. A. Wahab Hasbullah, 2020), hlm. 15.

1. Hipotesis Nol (H_0)

Tidak adanya hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar siswa MI Tholabuddin 01 Masin Kecamatan Warungasem

2. Hipotesis Alternatif (H_a)

Ada hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar siswa MI Tholabuddin 01 Masin Kecamatan Warungasem



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Pendekatan

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah studi deskriptif yaitu penelitian yang diarahkan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar siswa. Dengan menggunakan pendekatan *cross sectional survey* yaitu penelitian yang pengumpulan datanya dilakukan pada siswa kelas V sebanyak 26 siswa dan VI sebanyak 24 siswa MI Tholabuddin 01 Masin. Teknik pengumpulan data menggunakan skala rating untuk mengetahui kualitas tidur siswa dan studi dokumen digunakan untuk mengetahui prestasi belajar siswa. Dokumen yang digunakan adalah rata-rata nilai raport semester 2 pada kelas IV MI Tholabuddin 01 Masin.

2. Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, pendekatan penelitian kuantitatif ini mencoba memberikan gambaran keadaan masa sekarang secara mendalam. Penelitian kuantitatif adalah pendekatan dengan menggunakan angka bahkan ditekankan pada penggunaan angka dalam pengumpulan data, penafsiran data, dan penyajian hasilnya.¹ Penelitian kuantitatif juga bisa didefinisikan yaitu salah satu jenis penelitian yang bertujuan mendeskripsikan secara sistematis, faktual, dan

¹ Muslih Anshori dan Sri iswati, *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Edisi 1*, (Surabaya: Airlangga University Press, 2019), hml. 19.

akurat mengenai fakta dan sifat populasi tertentu atau mencoba menggambarkan fenomena secara detail.² Penelitian dengan menggunakan pendekatan kuantitatif lebih memusatkan perhatian pada beberapa gejala yang mempunyai karakteristik tertentu di alam kehidupan manusia, yaitu variabel. Dalam pendekatan kuantitatif, hakikat hubungan diantara variabel-variabel selanjutnya akan dianalisis dengan alat uji statistik serta menggunakan teori yang objektif.³ Tujuan dari penelitian kuantitatif adalah untuk mengembangkan dan menggunakan model matematika, teori atau hipotesis yang berhubungan dengan kejadian yang diselidiki.⁴

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di MI Tholabuddin 01 Masin Kecamatan Warungasem, dengan subjek penelitian kelas V dan VI tahun ajaran 2023/2024.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus tahun 2023 sampai bulan November tahun 2023.

²Dr. A. Muri Yusuf, *Metode penelitian: Kuantitatif, kualitatif dan penelitian gabungan*, (Jakarta: Kencana, 2017), hlm.62.

³ I Made Laut Mertha Jaya, *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*: (Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2020) hlm. 12.

⁴ Djali, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2020), hlm. 36.

C. Variabel Penelitian

1. Variabel Independen

Variabel independen adalah variabel yang banyak digunakan untuk menggambarkan variasi variabel dependen. Variabel independen merupakan jenis variabel yang dapat mempengaruhi variabel lainnya. Variabel ini dapat mempengaruhi atau menjadi sebab perubahan sehingga menimbulkan variabel terikat (dependen). Variabel independen disebut variabel bebas, variabel kuasa, variabel pengaruh, variabel stimulus, variabel risiko dan lain-lain.⁵

Dalam penelitian yang dilakukan oleh penulis variabel independennya adalah kualitas tidur siswa kelas V dan VI di MI Tholabuddin 01 Masin Kecamatan Warungasem dengan indikator sebagai berikut:

- 1) Kualitas tidur subjektif
- 2) Latensi tidur
- 3) Durasi tidur
- 4) Efisiensi kebiasaan tidur
- 5) Gangguan tidur
- 6) Penggunaan obat tidur
- 7) Gangguan atau Keluhan saat terbangun

⁵ Megasari Gusandra Saragih, *Metode Penelitian Kuantitatif: Dasar-dasar Memulai Penelitian*, (Jakarta: yayasan Kita Menulis, 2021), hlm. 46.

2. Variabel Dependen

Variabel dependen merupakan jenis variabel yang telah dipengaruhi oleh adanya variabel independen atau variabel bebas. Variabel dependen atau variabel terikat adalah variabel yang timbul disebabkan oleh variabel bebas. Besarnya perubahan pada variabel dependen ditentukan dengan besarnya variabel independen (bebas). Variabel dependen diberikan peluang oleh variabel independen yaitu sebesar koefisien perubahan dalam variabel independen tersebut. Artinya terjadinya suatu perubahan di variabel dependen dalam setiap satuan hal ini diakibatkan karena terjadinya perubahan dalam satuan variabel dependen.⁶

Dalam penelitian yang dilakukan oleh penulis variabel dependennya adalah prestasi belajar Siswa kelas IV dan V di MI Tholabuddin 01 Masin Kecamatan Warungasem, menggunakan nilai raport semester II.

D. Populasi, Sampel, dan Teknik pengambilan Sampel

Populasi adalah semua individu yang menjadi sumber pengambilan sampel, yang terdiri atas obyek/ subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan.⁷

⁶ Megasari Gusandra Saragih, *Metode Penelitian Kuantitatif: Dasar-dasar Memulai Penelitian*, (Jakarta: yayasan Kita Menulis, 2021), hlm. 45.

⁷ Tarjo, *Metode penelitian sistem 3X Baca*, (Sleman: CV Bali Utama, 2019), hlm. 45.

Penelitian Bailey dalam A. Muri Yusuf menyatakan bahwa populasi adalah jumlah total unit analisis, sedangkan Spigel di A. Muri Yusuf Mengatakan bahwa populasi adalah seluruh unit (terdefinisi) dari mana informasi diturunkan keinginan. Populasi penelitian dapat berbeda-beda sesuai dengan masalah yang akan diselidiki. Populasi dalam penelitian ini adalah 26 siswa kelas V dan 24 siswa kelas VI MI Tholabiddin 01 Masin kecamatan Warungasem.

Sampel adalah bagian kecil dari populasi itu sendiri yang diambil sebagai objek dalam sebuah pengamatan atau penelitian karena sudah dianggap mampu mewakili populasi⁸. Menurut Sugiyono definisi sampel yaitu bagian dari jumlah dan karakteristik suatu populasi.⁹ Penelitian ini, teknik sampling yang digunakan adalah *nonprobability sampling* dengan teknik yang diambil yaitu sampling jenuh (Sensus). Menurut Sugiyono teknik sampling jenuh adalah teknik penentuan sampe bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel.¹⁰ Maka dari itu, penulis memilih sampel menggunakan teknik sampling jenuh karena jumlah populasi yang relatif kecil. Sehingga sampel yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 26 siswa kelas IV dan 24 siswa kelas V di MI Tholabuddin 01 Masin.

⁸ Zulkarnain Lubis, *Panduan Pelaksanaan Penelitian Sosial*, (Yogyakarta: ANDI (Anggota IKAPI), 2019), hlm. 81.

⁹Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2018), hlm. 116.

¹⁰Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2018), hlm. 118.

E. Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian

1. Teknik pengumpulan Data

a. Metode Kuesioner atau Angket

Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pertanyaan tertulis kepada para responden untuk dijawab. Kuesioner merupakan instrument pengumpulan data yang efisien, peneliti tahu dengan pasti variabel yang akan diukur dan tahu apa yang bisa diharapkan dari responden.¹¹ Peneliti menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur. Penelitian ini isi angket digunakan untuk mengetahui data tentang kualitas tidur dengan prestasi belajar. Angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket *check list* yaitu angket yang menyajikan daftar pernyataan yang dapat diisi oleh responden dengan cara memberikan tanda *check list* (V) pada kolom yang sudah tersedia.

b. Metode Dokumentasi

Dokumentasi adalah suatu cara yang digunakan untuk memperoleh data dan informasi dalam bentuk buku, arsip, dokumen, tulisan angka dan gambar yang berupa laporan serta keterangan yang dapat mendukung penelitian.¹² Dokumentasi juga bisa didefinisikan

¹¹I Made Laut Mertha Jaya, *Metode Penelitian kuantitatif dan kualitatif*, (Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2020), hlm. 91.

¹²Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2018), hlm. 476.

kumpulan atau jumlah signifikan berupa data yang akan ditulis, dilihat, disimpan, dan digulirkan dalam penelitian yang mencakup segala keperluan data yang diteliti, mudah diakses. Seperti foto, film, video, memo, surat, catatan harian, dan lain sebagainya yang bisa digunakan sebagai informasi tambahan¹³. Penelitian ini menggunakan teknik dokumentasi untuk mengumpulkan dokumen prestasi belajar menggunakan raport semester 2.

2. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah angket. Angket yang digunakan untuk mengetahui kualitas tidur siswa MI Tholabuddin 01 Masin. Apakah kualitas tidur siswa di MI Tholabuddin 01 Masin itu baik atau tidak, karena jika kualitas tidur anak tidak baik akan mempengaruhi pembelajaran yang sedang berlangsung. Seperti hilangnya control emosionalnya, tidak konsentrasi, mengantuk saat masih kegiatan belajar mengajar, dan lain sebagainya.

Angket Kualitas Tidur didalamnya berisi mengenai pernyataan-pernyataan yang tujuannya untuk mengukur tingkat kualitas tidur siswa MI Tholabuddin 01 Masin, dengan cara memilih salah satu dari empat jawaban yang tersedia, dengan poin jawaban sebagai berikut:

¹³ Albi Anggito dkk., *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Sukabumi: CV Sejak, 2018), hlm. 145.

- a. 0 = Sangat baik
- b. 1 = Cukup Baik
- c. 2 = Agak Buruk
- d. 3 = Sangat Buruk

Dalam penelitian yang akan dilakukan, peneliti membuat 9 pernyataan dan di pertanyaan nomor 5 terdapat anak cabang dari a – j, di dalam angket yang akan diujikan kepada responden

Tabel 3. 1

Kisi-kisi Angket Kualitas Tidur Anak

No	Komponen	No.Item	Sistem Penilaian	Nilai Skor
			Jawaban	
1	kualitas Tidur Subyektif	9	Sangat Baik	0
			Baik	1
			Kurang	2
			Sangat kurang	3
2	Latensi Tidur	2	≤15 menit	0
			16-30 menit	1
			31-60 menit	2
			>60 menit	3

No	Komponen	No.Item	Sistem Penilaian	Nilai Skor
			Jawaban	
		5a	Tidak Pernah 1x Seminggu 2x Seminggu >3x Seminggu	0 1 2 3
	Skor Latensi Tidur	2+5a	0 1-2 3-4 5-6	0 1 2 3
3	Durasi Tidur	4	> 7 jam 6-7 jam 5-6 jam < 5jam	0 1 2 3
4	<p>Efisiensi Tidur</p> <p>Rumus :</p> <p>Durasi Tidur : lama di tempat tidur) X 100%</p> <p>*Durasi Tidur (no.4)</p>	1, 3, 4	> 85% 75-84% 65-74% <65%	0 1 2 3

No	Komponen	No.Item	Sistem Penilaian	Nilai Skor
			Jawaban	
	*Lama Tidur (kalkulasi respon no.1 dan 3)			
5	Gangguan Tidur	5b, 5c, 5d, 5e, 5f, 5g, 5h, 5i, 5i, 5j	0 1-9 10-18 19-27	0 1 2 3
6	Penggunaan Obat	6	Tidak pernah 1x Seminggu 2x Seminggu >3x Seminggu	0 1 2 3
7.	Disfungsi di siang hari	7	Tidak pernah 1x Seminggu 2x Seminggu >3x Seminggu	0 1 2 3
		8	Tidak Antusias Kecil Sedang Besar	0 1 2 3

No	Komponen	No.Item	Sistem Penilaian	Nilai Skor
			Jawaban	
			0 1	0
		7+ 8	-2	1
			3-4	2
			5-6	3

F. Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana. Analisis regresi sederhana pada dasarnya memiliki syarat atau asumsi dasar yang digunakan dalam analisis tersebut.

Pada penelitian ini uji instrumen data menggunakan program SPSS versi 26.

a. Uji Instrument

1) Uji Validitas

Uji yang digunakan untuk mengukur sah dan tidak sahnya kuesioner adalah uji validitas. Dasar yang digunakan untuk mengambil keputusan yang dapat digunakan adalah melakukan uji signifikansi dengan cara memberi banding pada nilai r hitung dengan r tabel. Uji tersebut dilakukan jumlah pernyataan tersebut lebih dari satu.

Pengambilan keputusan uji validitas:

- (1) Bila r hitung $>$ r tabel, maka item pernyataan valid
- (2) Bila nilai r hitung $<$ r tabel, maka item pernyataan tidak valid.¹⁴

Rumus *person Product Moment* sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{xy} : koefisien korelasi item soal

N : banyaknya peserta tes

X : skor item soal

Y : skor total

Untuk mengetahui apakah soal yang digunakan valid atau tidak, maka r yang telah diperoleh (r_{hitung}) dikonsultasikan dengan (r_{tabel}) *product moment* dengan taraf signifikan 5%. Apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka instrumen dikatakan valid dan apabila $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka instrumen dikatakan tidak valid.¹⁵

¹⁴Imam Ghozali, *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS*, (Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro,2011), hlm. 53.

¹⁵ Aziz Alimul Hidayat, *Menyusun Instrumen Penelitian & Uji Validitas-Reliabilitas*, (Surabaya: Health Books Publishing, 2021) hlm. 12-23.

2) Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas merupakan uji yang dilakukan apabila alat ukur tersebut dinyatakan valid. Dalam uji reliabilitas akan menghasilkan nilai ukur yang menunjukkan kekonsistenan suatu alat ukur dalam mengukur gejala atau masalah yang sama. ¹⁶Uji reliabilitas dipakai untuk mengukur konsistensi dari suatu variabel. Butir pertanyaan dalam variabel dikatakan reliabel atau terpercaya apabila jawaban responden adalah konsisten atau stabil dari waktu ke waktu. Suatu konstruk atau variabel dikatakan reliabel jika memberikan nilai *Crombach Alpha* $\geq 0,60$ ¹⁷

Dalam penelitian ini untuk mencari reliabilitas digunakan rumus *alpha*, sebagai berikut.

$$r_{11} = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right]$$

Keterangan:

r_{11} : Reliabilitas instrumen.

k : Banyaknya butir pertanyaan atau banyaknya soal.

$\sum \sigma_b^2$: Jumlah varian butir.

¹⁶ Husein Umar, *Metode riset bisnis: panduan mahasiswa untuk melaksanakan riset dilengkapi contoh proposal dan hasil riset bidang manajemen dan akuntansi*, (Jakarta: Gramedia, 2022), hlm. 113-114.

¹⁷ Imam Ghozali, *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS*, (Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro, 2011), hlm. 48.

σ_t^2 : Varian total.

Uji reliabilitas dilakukan dengan membandingkan nilai *Cronbach's Alpha* dengan tingkat/taraf signifikan yang digunakan. Tingkat/taraf signifikan yang digunakan bisa 0,5, 0,6, hingga 0,7 tergantung kebutuhan dalam penelitian.

Adapun kriteria pengujian sebagai berikut:

- a. Jika nilai *Cronbach's Alpha* > tingkat signifikan, maka instrumen dikatakan reliabel.
- b. Jika nilai *Cronbach's Alpha* < tingkat signifikan, maka instrumen dikatakan tidak reliabel¹⁸.

b. Uji Asumsi Klasik

Untuk mengetahui apakah model regresi benar-benar menunjukkan hubungan yang signifikan dan representative maka model tersebut harus memenuhi asumsi klasik. Ada empat pengujian dalam uji asumsi klasik, yaitu:

1) Uji Normalitas Data

Uji normalitas data adalah bentuk eksperimen data berdistribusi normal. Tujuan pengujian ini adalah untuk memverifikasi apakah terdapat data yang dikumpulkan memiliki distribusi normal atau bukan.

Uji normalitas ini dilakukan untuk mengetahui apakah sampel yang

¹⁸ Budi Darma, *Statistika Penelitian Menggunakan SPSS (Uji Validitas, Uji Reliabilitas, Regresi Linear Sederhana, Regresi Linear Berganda, Uji t, Uji F, R2)*, (Guepedia, Agustus 2021), hlm. 17.

diteliti berdistribusi normal atau tidak. Uji yang digunakan dalam normalitas adalah Uji *Kolmogorov Smirnov*.¹⁹

Uji one Sample Smirnov yaitu guna mengetahui distribusi data, apakah dengan menggunakan uji tersebut dapat mengikuti distribusi secara teoritis. Maka dari itu, uji normalitas juga dapat dilakukan untuk mengetahui apakah data terdistribusi dengan normal atau tidak.

Langkah-langkah uji normalitas data adalah sebagai berikut.

(1) Menentukan rumusan hipotesis yaitu:

H_0 : data berdistribusi normal;

H_1 : data tidak berdistribusi normal.

(2) Menentukan statistik yang digunakan yaitu uji chi-kuadrat.

(3) Menentukan taraf signifikan yaitu $\alpha = 5\%$.

(4) Kriteria pengujiannya adalah H_0 ditolak jika $\chi^2_{hitung} \geq \chi^2_{tabel}$, di mana χ^2_{tabel} diperoleh dari daftar distribusi chi-kuadrat dengan peluang $(1 - \alpha)$ dan $dk = k - 3$.

(5) Menentukan statistik hitung menggunakan rumus:

$$\chi^2 = \sum_{i=1}^k \frac{(O_i - E_i)^2}{E_i}$$

dengan :

$$\chi^2 = \text{Chi Kuadrat}$$

¹⁹Supardi, *Aplikasi Statistik dan Penelitian Edisi Revisi*, (Jakarta: Change Publication, 2013) hlm. 129.

O_i = frekuensi pengamatan

E_i = frekuensi yang diharapkan

k = banyaknya kelas interval

(6) Menarik kesimpulan yaitu jika $\chi^2_{hitung} < \chi^2_{tabel}$, maka data berdistribusi normal.

2) Uji Linearitas

Uji linearitas adalah suatu prosedur yang digunakan untuk mengetahui status linier tidaknya suatu distribusi data penelitian. Hasil yang diperoleh melalui uji linieritas akan menentukan teknik- teknik analisa yang akan didapatkan kesimpulan bahwa distribusi data penelitian dikategorikan linier maka data penelitian dapat digunakan dengan metode-metode yang ditentukan (misalnya analisa regresi linier). Demikian juga sebaliknya apabila ternyata tidak linier maka distribusi data harus dianalisis dengan metode lain.¹⁹

Uji linearitas dapat dilakukan dengan menggunakan rumus berikut:

$$F = \frac{RK_{reg}}{RK_{res}}$$

Keterangan:

F = Bilangan untuk linearitas

R_{reg} = Rata-rata kuadrat jumlah regresi

$R_{\text{res}} = \text{Rata-rata kuadrat residu}$ ²⁰

Pada penelitian ini menggunakan bantuan program aplikasi SPSS versi 26 untuk melakukan uji linearitas. Data dapat dikatakan linear jika $p\text{-value} > 0,05$.

3) Uji Hipotesis

(1) Uji Perbedaan

a) Menentukan rumusan hipotesis

H_0 : Tidak terdapat perbedaan antara kualitas tidur laki-laki dan kualitas tidur perempuan

H_a : Terdapat perbedaan antara kualitas tidur laki-laki dan kualitas tidur perempuan

b) Menentukan t_{hitung}

$$t_{\text{hitung}} = \frac{b - \beta}{Sb}$$

Keterangan:

b = Koefisien refresi

$\beta = 0$, karena pada perumusan hipotesis nol, $\beta = 0$

Sb = Kesalahan standar koefisien regresi

c) Menentukan Nilai t_{tabel}

$$df = n_1 + n_2 - 2$$

²⁰Imam Ghozali, *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS 23*, (Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro, 2016), hlm. 54.

Keterangan:

df = degree of freedom

N = banyaknya responden

d) Menentukan t_{tabel}

Langkah selanjutnya adalah menentukan t_{tabel} dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$dk = n_1 + n_2 - 2$$

$$dk = 27 + 23 - 2$$

$$= 48$$

diperoleh $t_{(0,975)(48)} = 2,0106$.

e) Membandingkan t_{hitung} dengan t_{tabel}

Penarikan kesimpulan

H_0 diterima apabila $t_{hitung} < t_{tabel}$

H_1 diterima apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$

(2) Analisis Regresi Linier Sederhana

Analisis regresi linier sederhana adalah hubungan secara linier antara satu variabel independen (X) dengan variabel dependen (Y).

Analisis ini digunakan untuk memprediksi nilai dari variabel dependen (Y) apabila nilai variabel independen (X) mengalami kenaikan atau penurunan dan untuk mengetahui hubungan antara

variabel independen dan variabel dependen, apakah positif dan negatif.

Adapun bentuk persamaan dari regresi linier sederhana ini adalah sebagai berikut:

$$Y = a + bX + \varepsilon$$

Keterangan:

Y = Prestasi Belajar

a = Konstanta (apabila nilai X = 0)

b = Koefisien regresi sederhana

X = Kualitas Tidur

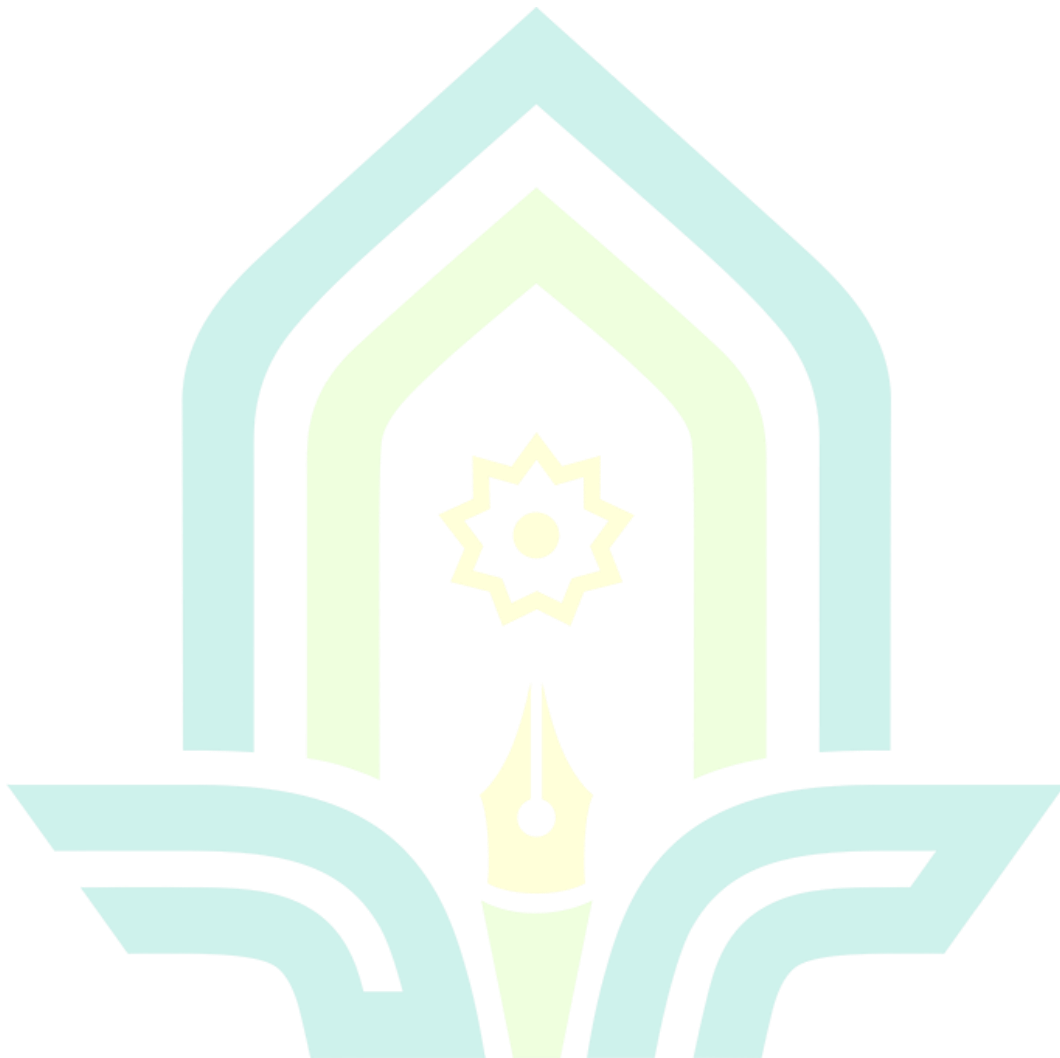
ε = *Standard error*

(3) Uji Koefisien Determinansi (R^2)

Koefisien determinasi (R^2) pada intinya mengukur seberapa jauh kemampuan model dalam menrangkan variabel- variabel dependen. Nilai koefisien determinasi adalah antara nol dan satu.

Nilai R^2 yang kecil berarti kemampuan variabel-variabel independen dalam menjelaskan variabel-variabel independen memberikan amat terbatas. Nilai yang mendekati satu berarti

variabel-variabel independen membelikan hampir semua informasi yang dibutuhkan untuk memprediksi variasi-variasi dependen.²¹



²¹Imam Ghozali, *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS 19 cet IV*, (Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro, 2011), hlm. 97.

BAB IV

ANALISIS HASIL PENELITIAN

A. Data Hasil Penelitian

1. Profil Lembaga Sekolah

a. Sejarah Singkat

Madrasah Ibtidaiyah Tholabuddin 01 beralamat di Jalan Raya Masin No. 05 RT. 07 RW. 04 Desa Masin Kecamatan Warungasem Kabupaten Batang Provinsi Jawa Tengah. Madrasah Ibtidaiyah Tholabuddin ini didirikan oleh Masyarakat yang diprakarsai oleh para ulama dan tokoh Masyarakat lainnya. Maksud awal didirikan Madrasah Ibtidaiyah karena sadarnya akan Pendidikan oleh para tokoh Masyarakat pada tahun 1957. Madrasah baru diakui oleh LP Ma'arif sebagai madrasah naungannya pada tahun 1986, kemudian pada tahun 1988 diberikan ijin operasional oleh Depag Kab. Batang. Pada tahun 1996 statusnya diakui, selanjutnya tahun 2001 berganti status menjadi disamakan dan pada tahun 2006 Akreditasi yang pertama dengan predikat B.

b. Visi, Misi, Dan Tujuan Madrasah

1) Visi

“Maju, Berprestasi, Berbekal Iman dan Taqwa (IMTAQ) dan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK), serta berakhlaq Mulia.”

2) Misi

- a) Meningkatkan sumber daya dan kinerja tenaga Pendidikan
- b) Meningkatkan fungsi sarana dan prasarana MI dalam menciptakan pembelajaran yang sesuai dengan PAIKEM
- c) Melaksanakan pembelajaran dan bimbingan secara intensif untuk mencapai tingkat daya serap yang tinggi
- d) Mewujudkan peserta didik yang cerdas, terampil, dan berakhlaq mulia

3) Tujuan Madrasah

- a) Terwujudnya anak didik yang beriman, bertaqwa, dan berakhlaqul karimah
- b) Mewujudkan anak didik yang cerdas, terampil, dan mandiri
- c) Meningkatkan hasil Ujian Akhir Madrasah
- d) Dapat diterimanya anak didik di jenjang sekolah lebih lanjut

c. Data Madrasah

1) Identitas Sekolah

- a. NSM : 111233250013
- b. NPSN : 60713274
- c. Nama Madrasah : MI Tholabuddin 01
- d. Alamat : Jl. Raya Masin no. 5 Warungasem
Batang KP. 51252
- e. Desa : Masin

- f. Kecamatan : Warungasem
- g. Kabupten : Batang
- h. Provinsi : Jawa Tengah
- i. Kode Pos : 51252
- j. E-mail : mitholabuddinmasin@gmail.com
- k. Website : mitholabuddin01masin.blogspot.com
- l. Madrasah dibuka : 11 November 1967
tahun
- m. Status madrasah : Swasta
- n. Akreditasi : A
madrasah
- o. SK. Akreditasi : 044/BANSM-JTG/SK/X/2018
- p. Tanggal : 16 Oktober 2018
- q. Nama Yayasan : Yayasan Tholabuddin
penyelenggara
- r. Akte Pendirian/SK : AHU-0023780.AH.01.04 Tahun
Menkumham 2015
- s. Tanggal : 17 Nopember 2015

2) Siswa Dan Rombongan Belajar

a. Jumlah Siswa

Tabel 4.1

Jumlah Siswa MI Tholabuddin 01 Masin

Tahun Pelajaran 2020/2021

No	Kelas	Jenis Kelamin		Jumlah
		Laki-laki	Perempuan	
1	I	17	13	30
2	II	15	10	25
3	III	11	15	26
4	IV	13	11	24
5	V	13	10	23
6	VI	14	10	24
JUMLAH				152

Tabel 4.2

Jumlah Siswa MI Tholabuddin 01 Masin

Tahun Pelajaran 2021/2022

No	Kelas	Jenis Kelamin		Jumlah
		Laki-laki	Perempuan	
1	I	18	8	26
2	II	17	13	30
3	III	15	10	25

No	Kelas	Jenis Kelamin		Jumlah
		Laki-laki	Perempuan	
4	IV	11	15	26
5	V	13	11	24
6	VI	14	10	24
JUMLAH				156

Tabel 4.3

Jumlah Siswa MI Tholabuddin 01 Masin

Tahun Pelajaran 2022/2023

No	Kelas	Jenis Kelamin		Jumlah
		Laki-laki	Perempuan	
1	I	15	15	30
2	II	15	10	25
3	III	16	12	28
4	IV	11	15	26
5	V	13	11	24
6	VI	11	13	24
JUMLAH				157

Tabel 4.4

Jumlah Siswa MI Tholabuddin 01 Masin

Tahun Pelajaran 2023/2024

No	Kelas	Jenis Kelamin		Jumlah
		Laki-laki	Perempuan	
1	I	14	9	23
2	II	15	14	29
3	III	17	8	25
4	IV	16	12	28
5	V	16	10	26
6	VI	13	11	24
JUMLAH				155

b. Siswa Baru Dan Kelulusan

Tabel 4.5

Data Jumlah Siswa Baru MI Tholabuddin 01 Masin

Tahun 2020 - 2023

No	Tahun Pelajaran	Jenis Kelamin		Jumlah
		Laki-laki	Perempuan	
1	2020/2021	17	13	30
2	2021/2022	18	8	26
3	2022/2023	15	15	30
4	2023/2024	14	9	23

Tabel 4.6

Data Jumlah Kelulusan Siswa MI Tholabuddin 01 Masin
Tahun 2020 - 2023

No	Tahun Pelajaran	Jenis Kelamin		Jumlah
		Laki-laki	Perempuan	
1	2020/2021	14	10	24
2	2021/2022	14	10	24
3	2022/2023	11	13	24
4	2023/2024	13	11	24

3) Guru Dan Karyawan

Tabel 4. 7

Data Guru dan Karyawan MI Tholabuddin 01 Masin
Tahun 2023

No	Jenis Kelamin	Status		Sertifikasi	Jumlah
		PNS/ P3K	Swasta		
1	Laki-Laki	1	2	1	3
2	Perempuan	4	2	4	6
Jumlah		5	4	5	9

Tabel 4.8

Data Guru Berdasar Ijazah MI Tholabuddin 01 Masin

Tahun 2023

No	Jenis Kelamin	MA/ SMA	D3	S1/ D4	S2	S3
1	Laki-laki	-	-	3	-	-
2	Perempuan	-	-	6	-	-
Jumlah		-	-	9	-	-

Tabel 4.9

Data Karyawan MI Tholabuddin 01 Masin

Tahun 2023

No	Jenis Kelamin	Status		Sertifikasi	Jumlah
		PNS/P3K	Swasta		
1	Laki-Laki	-	1	-	1
2	Perempuan	-	-	-	-
Jumlah		-	1	-	1

4) Sarana Dan Prasarana

a) Tanah keliling luas : 4 270 m²

b) Perengkapan

1) Perengkapan administrasi

Komputer : 2 unit

Printer	:	2 unit
Mesin ketik	:	1 unit
Filling kabinet/lemari	:	2 / 4
Meja TU	:	2
Kursi TU	:	2
Meja guru	:	16
Kursi guru	:	20
Wifi	:	C-Net 100 Mbps

2) Perlengkapan KBM (ruang Teori dan praktek)

Komputer /Laptop	:	4 unit
Printer	:	1
LCD	:	1
Lemari	:	12
Meja siswa	:	200
Kursi siswa	:	415

3) Ruang Menurut Jenis

Ruang Kepala Madrasah	:	1
Ruang Tamu	:	1
Ruang Guru	:	1
Ruang Perpustakaan	:	1
Ruang Kelas	:	6
Laboratorium	:	1

UKS	:	1
Gudang	:	2
Kantin	:	1
Parkiran Guru	:	1
Parkir Siswa	:	1
Lapangan Olahraga	:	1
WC/Kamar Mandi Guru	:	1
WC/Kamar Mandi Siswa	:	2
WC/Kamar Mandi Siswi	:	2
Mushola	:	1
4) Pemakaian Listrik		
Sumber	:	PLN
Daya	:	1300 Watt
5) Sanitasi Air		
Sumber Air	:	Sumur (Air Tanah)
Tempat Cuci Tangan	:	7

d. Letak Geografis

MI Tholabuddin 01 Masin Warungasem berada di wilayah Kecamatan Warungasem, tepatnya di Desa Masin Kecamatan Warungasem Kabupaten Batang Provinsi Jawa Tengah.

Adapun batas wilayahnya sebagai berikut:

- 1) Sebelah utara : berbatasan dengan desa Banjiran Kecamatan Warungasem Kabupaten Batang
 - 2) Sebelah timur : berbatasan dengan Desa Cepagan dan Desa Pesaren Kecamatan Warungasem Kabupaten Batang
 - 3) Sebelah selatan : berbatasan dengan wilayah Desa Pangkah Kecamatan Karangdadap Kabupaten Pekalongan
 - 4) Sebelah barat : berbatasan desa Pegandon Kecamatan Karangdadap kabupaten Pekalongan.
- e. Struktur Organisasi
- | | |
|-----------------|----------------------------------|
| Kepala Madrasah | : Nur Chadhiroh, S.Pd.SD |
| Komite Madrasah | : A. Thosir |
| Bendahara | : Maisaroh, S.Pd.I |
| Waka Kurikulum | : M. Syafiqur Rahman, S.Pd. |
| Waka Kesiswaan | : Khofifatur Riskiyah, S.Pd. |
| Waka Sarpras | : Nor Sodiq, S.Pd.I |
| Waka Humas | : A. Ulil Albab, S.Pd. |
| Wali Kelas I | : Sofia Febri Nurissoraya, S.Pd. |
| Wali Kelas II | : Isti'anah, S.Ag. |
| Wali Kelas III | : Nor Sodiq, S.Pd.I |
| Wali Kelas IV | : M. Syafiqur Rahman, S.Pd. |
| Wali Kelas V | : Khofifatur Riskiyah, S.Pd. |
| Wali Kelas VI | : Maisaroh, S.Pd.I |

Guru Mapel PAI	: Eri Murniasih, S.Pd.I
Ka. Perpustakaan	: Eri Murniasih, S.Pd.I
Ka. UKS	: Maisaroh, S.Pd.I
Ka. Gudep Pa	: M. Syafiqur Rahman, S.Pd.
Ka. Gudep Pi	: Sofia Febri Nurissoraya, S.Pd.

2. Data Uji Validitas dan Reliabilitas angket Kualitas Tidur Siswa MI

Tholabuddin 01 Masin

a. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas

1) Uji Validitas

b. Uji Validitas Angket Kuliatas Tidur

Uji yang digunakan untuk mengukur sah dan tidak sahnya kuesioner adalah uji validitas. Dasar yang digunakan untuk mengambil keputusan yang dapat digunakan adalah melakukan uji signifikasi dengan cara memberi banding pada nilai r hitung dengan r tabel. Oleh karena itu, untuk mengetahui ketetapan dan kecermatan alat ukur yang digunakan penulis melakukan uji validitas terhadap instrumen kualitas tidur.

Tabel 4.10

Data Angket Kualitas Tidur sebelum Uji Validitas

No	Kode	Butir Soal																		X	X ²	
		1	2	3	4	5a	5b	5c	5d	5e	5f	5g	5h	5i	5j	6	7	8	9			10
1	L-01	2	3	2	0	0	3	1	3	0	1	2	0	1	0	1	1	2	1	0	23	529

No	Kode	Butir Soal																			X	X ²
		1	2	3	4	5a	5b	5c	5d	5e	5f	5g	5h	5i	5j	6	7	8	9	10		
2	L-02	0	2	3	3	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	3	19	361
3	L-03	0	3	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	3	14	196
4	L-04	3	3	0	3	1	1	2	1	1	1	2	1	1	0	1	1	2	1	2	27	729
5	L-05	2	2	2	3	1	0	1	0	0	3	3	0	0	0	1	3	2	2	0	25	625
6	L-06	0	1	2	3	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	3	16	256
7	L-07	3	2	2	3	1	2	3	1	2	1	2	3	2	1	3	3	2	2	3	41	1681
8	L-08	2	3	2	3	0	0	1	0	0	0	0	0	2	3	1	0	0	3	20	400	
9	L-09	2	2	0	3	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	3	18	324
10	L-10	2	3	3	2	0	1	1	0	0	3	3	0	0	0	1	3	2	0	3	27	729
11	L-11	3	3	2	3	1	2	0	1	0	2	1	3	0	1	2	1	2	1	0	28	784
12	L-12	3	1	3	2	0	1	0	1	2	1	0	0	1	1	0	1	1	1	3	22	484
13	L-13	1	0	2	0	3	2	0	0	2	1	1	2	0	0	0	3	2	1	3	23	529
14	L-14	3	2	2	2	1	0	1	0	3	3	0	0	0	1	3	2	1	2	3	29	841
15	L-15	3	3	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	1	3	16	256
16	L-16	2	3	3	2	0	2	3	1	3	2	3	1	1	0	0	1	1	2	3	33	1089
17	L-17	1	3	1	0	1	2	3	1	1	2	1	2	1	1	2	0	3	0	3	28	784
18	L-18	1	1	3	2	1	1	0	0	3	0	0	1	0	1	0	1	2	0	3	20	400
19	L-19	3	3	1	2	0	1	1	1	2	0	1	1	1	2	1	2	1	1	1	25	625
20	L-20	2	0	1	2	1	2	1	0	2	0	2	1	1	0	2	1	1	2	3	24	576
21	L-21	3	1	2	1	1	2	1	0	1	1	0	1	0	0	1	3	0	1	3	22	484
22	L-22	3	2	3	1	1	1	0	1	1	1	2	0	0	1	1	2	1	0	3	24	576
23	L-23	3	2	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	1	3	1	0	3	0	0	19	361
24	L-24	3	2	2	3	1	2	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	3	20	400
25	L-25	1	2	0	1	0	1	2	3	1	2	2	1	1	1	0	3	2	0	3	26	676
26	L-26	2	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	2	0	0	1	0	1	2	2	18	324
27	L-27	3	2	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	3	1	3	23	529
28	P-01	3	2	3	3	1	3	2	0	1	0	1	2	0	3	2	3	3	0	3	35	1225
29	P-02	2	3	3	0	0	3	2	1	0	0	3	1	3	2	0	1	1	0	3	28	784
30	P-03	3	1	2	2	1	2	3	0	2	1	3	0	1	0	1	0	3	2	3	30	900
31	P-04	2	3	2	0	3	2	3	0	1	0	2	3	2	0	0	2	2	1	3	31	961
32	P-05	3	0	1	2	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	2	3	20	400
33	P-06	3	3	2	3	0	1	0	2	1	2	1	1	1	0	2	1	2	1	3	29	841
34	P-07	1	1	2	0	0	0	1	1	0	0	3	2	1	2	1	0	2	0	3	20	400
35	P-08	3	0	0	3	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	2	1	2	1	0	18	324
36	P-09	0	2	2	3	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	1	3	17	289
37	P-10	3	1	2	3	2	2	3	1	1	2	3	2	1	1	1	3	2	3	3	39	1521

No	Kode	Butir Soal																				X	X ²
		1	2	3	4	5a	5b	5c	5d	5e	5f	5g	5h	5i	5j	6	7	8	9	10			
38	P-11	2	2	3	2	3	1	0	1	3	2	1	3	1	1	0	2	2	0	3	32	1024	
39	P-12	2	2	0	1	2	1	1	0	1	0	1	1	2	1	0	2	2	0	3	22	484	
40	P-13	1	2	3	2	1	1	0	1	0	0	2	1	0	0	0	2	1	1	2	20	400	
41	P-14	2	2	1	1	1	2	2	0	1	3	1	1	1	2	1	1	2	1	2	27	729	
42	P-15	3	2	3	3	1	0	0	3	0	0	3	3	1	0	0	3	3	2	3	33	1089	
43	P-16	2	0	1	0	1	0	1	0	1	2	1	0	1	1	1	1	3	1	1	18	324	
44	P-17	0	0	1	2	1	2	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	3	12	144	
45	P-18	3	2	1	3	1	2	1	1	1	1	2	1	1	0	0	1	3	1	3	28	784	
46	P-19	3	2	2	1	0	0	0	0	1	0	2	1	1	0	0	0	0	1	2	17	289	
47	P-20	0	2	1	3	1	2	1	0	1	2	0	2	0	0	0	0	2	1	3	21	441	
48	P-21	2	2	1	2	1	2	1	1	0	2	1	1	2	1	0	1	3	1	3	27	729	
49	P-22	3	1	3	0	2	1	0	3	0	1	2	2	1	0	0	2	2	1	3	27	729	
50	P-23	2	2	2	3	1	2	3	0	2	1	2	3	3	1	2	1	2	2	1	35	1225	
Σ		104	91	90	91	42	63	52	33	44	51	66	55	37	33	41	68	84	47	124	1216	31584	

Dalam melakukan uji validitas penulis menggunakan korelasi *product moment* dan perhitungannya menggunakan bantuan program aplikasi SPSS versi 26. Uji tersebut dilakukan jumlah pernyataan tersebut lebih dari satu.

Pengambilan keputusan uji validitas:

- (1) Bila r hitung $>$ r tabel, maka item pernyataan valid
- (2) Bila nilai r hitung $<$ r tabel, maka item pernyataan tidak valid.¹

¹Imam Ghozali, *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS*, (Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro,2011), hlm. 53.

Berikut adalah hasil uji validitas kualitas tidur dengan banyak responden 50 anak, dengan jumlah soal 10 dengan taraf signifikan yaitu sebesar 0,05 atau 5%.

Tabel 4.11

Hasil Uji Validitas Angket Kualitas Tidur

<i>No.</i>	<i>rhitung</i>	<i>Rtabel 5%</i>	<i>Sig.</i>	<i>Keterangan</i>
<i>Soal</i>				
1	0.3418	0.0231	0.000	Valid
2	0.1310	0.0231	0.8609	Valid
3	0.1409	0.0231	0.1267	Valid
4	0.2163	0.0231	0.3164	Valid
5.a	0.2722	0.0231	0.4384	Valid
5.b	0.3983	0.0231	0.7528	Valid
5.c	0.5759	0.0231	0.8732	Valid
5.c	0.3069	0.0231	0.3416	Valid
5.e	0.3671	0.0231	0.6859	Valid
5.f	0.3043	0.0231	0.4198	Valid
5.g	0.5202	0.0231	0.834	Valid
5.h	0.4963	0.0231	0.7393	Valid
5.i	0.4809	0.0231	0.8324	Valid
5.j	0.2051	0.0231	0.2341	Valid
6	0.4023	0.0231	0.0491	Valid
7	0.4223	0.0231	0.1367	Valid
8	0.4221	0.0231	0.3814	Valid
9	0.4485	0.0231	0.2065	Valid
10	-0.0271	0.0231	0.0924	Tidak Valid

Berdasarkan hasil uji validitas di atas dapat diketahui bahwa dari seluruh soal tentang angket kualitas tidur terdapat beberapa soal yang valid dan tidak valid. Untuk butir soal yang valid yaitu: 1, 2, 3, 4, 5a, 5b, 5c, 5d, 5e, 5f, 5g, 5h, 5i, 5j, 6, 7, 8, 9 dengan rhitung lebih besar atau sama dengan dari rtabel yaitu 0,0231. Sedangkan untuk butir soal yang tidak valid yaitu: 10. Karena satu nomor soal tersebut tidak valid maka akan di keluarkan untuk tidak dianalisis ke tahap selanjutnya.

2) Uji Reliabilitas

Hasil Uji Reliabilitas Angket Kualitas Tidur setelah dilakukannya uji validitas, langkah selanjutnya yaitu melakukan uji reliabilitas untuk mengetahui dan mengukur tingkat kekonsistenan alat ukur yang digunakan.

Uji reliabilitas dilakukan dengan membandingkan nilai Cronbach's alpha dengan taraf signifikan yang digunakan. Taraf signifikan yang digunakan peneliti yaitu 0,5. Adapun kriteria pengujian sebagai berikut:

- a) Jika nilai Cronbach's alpha $>$ taraf signifikan, maka instrumen dikatakan reliabel.
- b) Jika nilai Cronbach's alpha $<$ taraf signifikan, maka instrumen dikatakan tidak reliabel.

Berikut adalah hasil uji reliabilitas yang sudah dilakukan oleh penulis dengan model cronbach's alpha dengan bantuan program aplikasi SPSS versi 26.

Tabel 4.12

Perhitungan Reliabilitas Angket Kualitas Tidur

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.637	19

Berdasarkan data tersebut dapat diketahui bahwa angket kualitas tidur adalah reliabel atau tinggi, karena mempunyai nilai koefisien alpha lebih dari 0,637.

3. Data Kualitas Tidur setelah Uji Validitas Angket

Data angket kualitas tidur siswa MI Tholabuddin 01 Masin yang diambil berdasarkan penyebaran angket pada tanggal 25 Oktober 2023 pukul 09.00 sampai dengan pukul 11.30 WIB.

Tabel 4.13

Data Angket Kualitas Tidur Siswa MI Tholabuddin 01 Masin

Setelah Uji Validitas

No. Responden	1	2	3	4	5										6	7	8	9	Skor Total
					a	b	c	D	e	f	g	h	i	j					
L-01	2	3	2	0	0	3	1	3	0	1	2	0	1	0	1	1	2	1	23
L-02	2	1	1	2	3	2	1	0	3	3	2	1	1	3	2	1	1	2	31
L-03	0	2	3	3	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	16

No. Responden	1	2	3	4	5										6	7	8	9	Skor Total
					a	b	c	D	e	f	g	h	i	j					
L-04	3	3	0	3	1	1	2	1	1	1	2	1	1	0	1	1	2	1	25
L-05	2	2	2	3	1	0	1	0	0	3	3	0	0	0	1	3	2	2	25
L-06	2	3	3	2	0	1	1	0	0	3	3	0	0	0	1	3	2	0	24
L-07	2	0	1	2	1	2	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	11
L-08	2	3	3	2	0	2	3	1	3	2	3	1	1	0	0	1	1	2	30
L-09	3	2	2	3	1	2	3	1	2	1	2	3	2	1	3	3	2	2	38
L-10	2	3	3	2	0	1	1	0	0	3	3	0	0	0	1	3	2	0	24
L-11	3	3	2	3	1	2	0	1	0	2	1	3	0	1	2	1	2	1	28
L-12	3	1	3	2	0	1	0	1	2	1	0	0	1	1	0	1	1	1	19
L-13	1	0	2	0	3	2	0	0	2	1	1	2	0	0	0	3	2	1	20
L-14	3	2	2	2	1	0	1	0	3	3	0	0	0	1	3	2	1	2	26
L-15	3	3	2	3	1	2	0	1	0	2	1	3	0	1	2	1	3	1	29
L-16	2	3	3	2	0	2	3	1	3	2	3	1	1	0	0	1	1	2	30
L-17	1	3	1	0	1	2	3	1	1	2	1	2	1	1	2	0	3	0	25
L-18	3	1	3	2	1	1	0	0	3	0	0	1	0	1	0	1	2	0	19
L-19	3	3	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	1	13
L-20	0	2	3	3	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	15
L-21	3	2	3	1	1	1	0	1	1	1	2	0	0	1	1	2	1	0	21
L-22	3	1	3	2	1	1	0	0	3	0	0	1	0	1	0	1	2	0	19
L-23	3	2	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	1	3	1	0	3	0	19
L-24	3	2	2	3	1	2	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	17
L-25	1	2	0	1	0	1	2	3	1	2	2	1	1	1	0	3	2	0	23
L-26	2	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	2	0	0	1	0	1	2	16
L-27	3	2	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	3	1	20
P-01	3	2	3	3	1	3	2	0	1	0	1	2	0	3	2	3	3	0	32
P-02	2	3	3	0	0	3	2	1	0	0	3	1	3	2	0	1	1	0	25
P-03	2	2	3	1	2	1	1	0	1	0	1	1	2	1	0	2	2	0	22
P-04	2	3	2	0	3	2	3	0	1	0	2	3	2	0	0	2	2	1	28
P-05	3	3	3	2	0	1	3	1	0	1	3	0	2	0	1	1	1	2	27
P-06	1	1	2	0	0	0	1	1	0	0	3	2	1	2	1	0	2	0	17
P-07	3	3	2	3	0	1	0	2	1	2	1	1	1	0	2	1	2	1	26
P-08	3	1	2	3	2	2	3	1	1	2	3	2	1	1	2	0	2	3	34

No. Responden	1	2	3	4	5								6	7	8	9	Skor Total		
					a	b	c	D	e	f	g	h						i	j
P-09	1	3	1	0	1	2	3	1	1	2	1	2	1	1	2	0	3	0	25
P-10	3	1	2	3	2	2	3	1	1	2	3	2	1	1	1	3	2	3	36
P-11	3	3	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	1	13
P-12	2	2	3	1	2	1	1	0	1	0	1	1	2	1	0	2	2	0	22
P-13	3	2	3	2	1	1	0	1	0	0	2	1	0	0	0	2	1	1	20
P-14	2	2	1	1	1	2	2	3	1	3	1	1	1	2	1	1	2	1	28
P-15	1	1	2	0	0	0	1	1	0	0	3	2	1	2	1	0	2	0	17
P-16	3	3	1	2	0	1	1	1	2	0	1	1	1	2	1	2	1	1	24
P-17	3	2	3	1	1	1	0	1	1	1	2	0	0	1	1	2	1	0	21
P-18	3	3	1	2	0	1	1	1	2	0	1	1	1	2	1	2	1	1	24
P-19	1	2	2	1	0	0	1	0	1	0	2	1	1	1	0	0	0	1	14
P-20	0	2	1	3	1	2	1	0	1	2	0	2	0	0	0	0	2	1	18
P-21	3	1	3	2	1	1	0	0	3	0	0	1	0	1	0	1	2	0	19
P-22	3	0	1	2	1	2	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	12
P-23	3	2	2	1	0	0	1	0	1	0	2	1	1	1	0	0	0	1	16
Total	113	101	104	84	40	64	57	32	50	53	70	55	35	41	40	65	80	42	1126

Keterangan : L = Laki-laki

P = Perempuan

Data hasil angket yang diperoleh kemudian dimasukkan kedalam distribusi frekuensi. Hasil angket mengenai kualitas tidur yang disusun dari nilai tertinggi hingga nilai terendah adalah sebagai berikut:

38	36	34	32	31	30	30	29	28	28
28	27	26	26	25	25	25	25	25	24
24	24	24	23	23	22	22	21	21	20
20	20	19	19	19	19	19	18	17	17
17	16	16	16	15	14	13	13	12	11

Dari data di atas dapat diketahui nilai tertinggi (X_{\max}) adalah 38 untuk nilai terendahnya (X_{\min}) adalah 11 dan jumlah nilai angket kualitas tidur adalah 1126. Langkah selanjutnya adalah menentukan nilai rata-rata variabel X dengan langkah-langkah berikut:

- 1) Menentukan banyak kelas

$$\begin{aligned} K &= 1 + 3,3 \log n \\ &= 1 + 3,3 \log 50 \\ &= 1 + 3,3 (1,699) \\ &= 1 + 5,6067 \\ &= 6,6067 \text{ (dibulatkan menjadi 7)} \end{aligned}$$

- 2) Menentukan rentang data

$$\begin{aligned} R &= X_{\max} - X_{\min} \\ &= 38 - 11 \\ &= 27 \end{aligned}$$

- 3) Menghitung panjang kelas interval

$$\begin{aligned} I &= \frac{R}{K} \\ &= \frac{27}{6,6} \\ &= 4,09 \text{ (dibulatkan menjadi 4)} \end{aligned}$$

- 4) Menentukan batas-batas kelas

Nilai terendah dari data distribusi frekuensi (X_{\min}) yaitu 11 dengan panjang kelas interval yaitu 4, maka bilangannya adalah 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35.

5) Menentukan batas Panjang interval kelas

$$X_{\min} + (I - 1)$$

$$11 + (4 - 1) = 14$$

$$15 + (4 - 1) = 18$$

$$19 + (4 - 1) = 22$$

$$23 + (4 - 1) = 26$$

$$27 + (4 - 1) = 30$$

$$31 + (4 - 1) = 34$$

$$35 + (4 - 1) = 38$$

Berdasarkan perhitungan data sebelumnya maka tabel distribusi frekuensi data variabel X adalah sebagai berikut:

Tabel 4.14

Tabel distribusi frekuensi variabel X (Kualitas Tidur)

Kelas Interval	Frekuensi	Keterangan
11-14	5	Sempurna
15-18	8	Amat Sangat Baik
19-22	12	Sangat Baik
23-26	13	Baik
27-30	7	Cukup Baik
31-34	3	Kurang Baik
35-38	2	Buruk

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi variabel X dapat diketahui bahwa pada interval 23 – 26 merupakan nilai yang sering muncul dengan besar frekuensi sebesar 13 responden. Kemudian untuk mengetahui kategori dari kualitas tidur, penulis mencari mean atau rata-rata dengan rumus sebagai berikut:

$$\mu = \frac{\sum X}{n} = \frac{1126}{50} = 22,52$$

Dari hasil perhitungan tersebut diperoleh hasil 22,52 yang dibulatkan menjadi 23, maka dapat diketahui kualitas tidur di MI Tholabuddin 01 Masin adalah 23 yang berada pada interval 23 – 26 dan dikategorikan baik.

4. Data Prestasi Belajar Siswa MI Tholabuddin 01 Masin

Berikut adalah data prestasi belajar dari rata-rata raport semester 2 Tahun Pelajaran 2022/2023 kelas IV dan V dengan jumlah responden 50 siswa .

Tabel 4.15

Data Prestasi Belajar Siswa MI Tholabuddin 01 Masin

No. Responden	Kode	Nilai (Y)	Y ²
1	L-01	79	6178
2	L-02	77	5919
3	L-03	80	6389
4	L-04	80	6347

No. Responden	Kode	Nilai (Y)	Y ²
5	L-05	77	5929
6	L-06	73	5271
7	L-07	83	6922
8	L-08	75	5675
9	L-09	74	5446
10	L-10	72	5213
11	L-11	73	5378
12	L-12	81	6561
13	L-13	78	6063
14	L-14	77	5868
15	L-15	75	5685
16	L-16	78	6053
17	L-17	83	6889
18	L-18	83	6889
19	L-19	83	6889
20	L-20	90	8184
21	L-21	87	7569
22	L-22	82	6724
23	L-23	82	6724
24	L-24	83	6889
25	L-25	83	6889

No. Responden	Kode	Nilai (Y)	Y ²
26	L-26	80	6453
27	L-27	81	6637
28	P-01	78	6084
29	P-02	85	7270
30	P-03	76	5705
31	P-04	73	5358
32	P-05	78	6126
33	P-06	89	7945
34	P-07	76	5725
35	P-08	74	5486
36	P-09	80	6336
37	P-10	79	6252
38	P-11	90	8100
39	P-12	86	7442
40	P-13	86	7362
41	P-14	81	6626
42	P-15	84	7056
43	P-16	81	6637
44	P-17	80	6464
45	P-18	85	7305
46	P-19	84	7056

No. Responden	Kode	Nilai (Y)	Y ²
47	P-20	81	6637
48	P-21	85	7259
49	P-22	88	7744
50	P-23	86	7373
Jumlah		4037	326981
Jumlah responden		50	
Rata-rata		80.73	

Keterangan : L = Laki-laki

P = Perempuan

Data hasil angket yang diperoleh kemudian dimasukkan kedalam distribusi frekuensi. Rata-rata nilai prestasi belajar yang disusun dari nilai tertinggi hingga nilai terendah adalah sebagai berikut:

72 73 73 73 74 74 75 75 76 76
77 77 77 78 78 78 78 79 79 80
80 80 80 80 81 81 81 81 81 82
82 83 83 83 83 83 83 84 84 85
85 85 86 86 86 87 88 89 90 90

Dari data di atas dapat diketahui nilai tertinggi (Y_{\max}) adalah 90 untuk nilai terendahnya (Y_{\min}) adalah 72 dan jumlah rata-rata nilai prestasi belajar adalah 4037.

Langkah selanjutnya adalah menentukan nilai rata-rata variabel Y dengan langkah-langkah berikut:

- 1) Menentukan banyak kelas

$$\begin{aligned}
 K &= 1 + 3,3 \log n \\
 &= 1 + 3,3 \log 50 \\
 &= 1 + 3,3 (1,699) \\
 &= 1 + 5,6067 \\
 &= 6,6067 \text{ (dibulatkan menjadi 7)}
 \end{aligned}$$

- 2) Menentukan rentang data

$$\begin{aligned}
 R &= Y_{\text{mak}} - Y_{\text{min}} \\
 &= 90 - 72 \\
 &= 18
 \end{aligned}$$

- 3) Menghitung panjang kelas interval

$$\begin{aligned}
 I &= \frac{R}{K} \\
 &= \frac{18}{6,6} \\
 &= 2,8 \text{ (dibulatkan menjadi 3)}
 \end{aligned}$$

- 4) Menentukan batas-batas kelas

Nilai terendah dari data distribusi frekuensi (Y_{min}) yaitu 72 dengan panjang kelas interval yaitu 3, maka bilangan dasarnya adalah 72, 75, 78, 81, 84, 87, 90.

5) Menentukan batas Panjang interval kelas

$$Y_{\min} + (I - 1)$$

$$72 + (3 - 1) = 74$$

$$75 + (3 - 1) = 77$$

$$78 + (3 - 1) = 80$$

$$81 + (3 - 1) = 83$$

$$84 + (3 - 1) = 86$$

$$87 + (3 - 1) = 89$$

$$90 + (3 - 1) = 92$$

Berdasarkan perhitungan data sebelumnya maka tabel distribusi frekuensi data variabel Y adalah sebagai berikut:

Tabel 4.16

Tabel distribusi frekuensi variabel Y (Prestasi Belajar)

Kelas Interval	Frekuensi	Keterangan
72-74	6	Kurang
75-77	7	Kurang Baik
78-80	11	Cukup Baik
81-83	13	Baik
84-86	7	Sangat Baik
87-89	4	Amat Sangat Baik
90-92	2	Sempurna

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi variabel Y dapat diketahui bahwa pada interval 81 – 83 merupakan nilai yang sering muncul dengan besar frekuensi sebesar 13 responden. Kemudian untuk mengetahui kategori dari prestasi belajar penulis mencari mean atau rata-rata dengan rumus sebagai berikut:

$$\mu = \frac{\sum X}{n} = \frac{4037}{50} = 80,73$$

Dari hasil perhitungan tersebut diperoleh hasil 80,73 yang dibulatkan menjadi 81, maka dapat diketahui prestasi belajar di MI Tholabuddin 01 Masin adalah 81 yang berada pada interval 81 – 83 dan dikategorikan baik.

B. Analisis Data

1. Uji Instrument

Setelah diperolehnya seluruh data, langkah selanjutnya yaitu menganalisis hasil angket mengenai kualitas tidur dan rata-rata nilai prestasi belajar siswa. Dalam melakukan uji validitas dan reliabilitas peneliti menggunakan bantuan dari program aplikasi SPSS versi 26.

a. Uji Asumsi Klasik

Untuk mengetahui apakah model regresi benar-benar menunjukkan hubungan yang signifikan dan representative maka model tersebut harus memenuhi asumsi klasik. Pengujian dalam uji asumsi klasik, yaitu:

1) Uji Normalitas Data

Uji normalitas data adalah bentuk eksperimen data berdistribusi normal. Tujuan pengujian ini adalah untuk memverifikasi apakah terdapat data yang dikumpulkan memiliki distribusi normal atau bukan. Uji normalitas ini dilakukan untuk mengetahui apakah sampel yang diteliti berdistribusi normal atau tidak. Uji yang digunakan dalam normalitas adalah Uji *Kolmogorov Smirnov*.²

Uji normalitas yang dilakukan oleh penulis menggunakan analisis Kolmogorov-Smirnov dengan menggunakan bantuan program SPSS dengan kriteria sebagai berikut:

- (1) Jika nilai signifikan $> 0,05$ adalah data berdistribusi normal.
- (2) Jika nilai signifikan $< 0,05$ adalah data berdistribusi tidak normal.

Berikut hasil uji normalitas yang dilakukan dengan bantuan program SPSS versi 26 adalah sebagai berikut:

Tabel 4.17

Tabel Uji Normalitas Data

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		50
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000

²Supardi, *Aplikasi Statistik dan Penelitian Edisi Revisi*, (Jakarta: Change Publication, 2013) hlm. 129.

	Std. Deviation	4.52348993
Most Extreme Differences	Absolute	.107
	Positive	.093
	Negative	-.107
Test Statistic		.107
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan dari hasil uji normalitas yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa nilai signifikannya adalah $0,200 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

2) Uji Linearitas

Uji linieritas adalah suatu prosedur yang digunakan untuk mengetahui status linier tidaknya suatu distribusi data penelitian. Untuk melakukan uji linieritas dalam penelitian ini peneliti menggunakan Test for Linierity dengan bantuan program aplikasi SPSS versi 26 dengan taraf signifikansi 0,05. Kedua variabel dapat dikatakan memiliki linieritas atau hubungan antar variabel apabila nilai signifikansinya $> 0,05$.³

Berikut adalah hasil uji linieritas yang telah dilakukan dengan bantuan program aplikasi SPSS versi 26.

³Imam Ghozali, *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS 23*, (Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro, 2016), hlm. 54.

Tabel 4.18

Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of		Mean		
			Squares	df	Square	F	Sig.
Prestasi	Between	(Combined)	542.080	24	22.587	1.084	.420
Belajar *	Groups	Linearity	60.244	1	60.244	2.892	.101
Kualitas		Deviation	481.836	23	20.949	1.006	.492
Tidur		from					
		Linearity					
Within Groups			520.800	25	20.832		
Total			1062.880	49			

Berdasarkan dari tabel uji linieritas di atas dapat diketahui nilai *Deviation from Linearity* yaitu sebesar 0,492. Artinya yaitu nilai signifikan $0,492 > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara kualitas tidur dengan prestasi belajar siswa.

b. Uji Hipotesis

1) Uji Perbedaan

a) Menentukan t_{hitung}

Tabel 4.19

Menentukan t_{tes} (t_{hitung})**Coefficients^a**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	91.957	1.853		49.622	.000
	Kualitas	-.501	.079	-.673	-6.312	.000
	Tidur					

a. Dependent Variable: Prestasi Belajar

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa t_{hitung} sebesar -6,312.

b) Menentukan t_{tabel}

Langkah selanjutnya adalah menentukan t_{tabel}

dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$dk = n_1 + n_2 - 2$$

$$dk = 27 + 23 - 2$$

$$= 48$$

diperoleh $t(0,975)(48) = 2,0106$.

c) Menentukan Rumus Hipotesis

Hipotesis

H_0 : Tidak terdapat perbedaan antara kualitas tidur laki-laki

dan kualitas tidur perempuan

H_a : Terdapat perbedaan antara kualitas tidur laki-laki dan kualitas tidur Perempuan

Penarikan kesimpulan

H_0 diterima apabila $t_{hitung} < t_{tabel}$

H_1 diterima apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$

d) Membandingkan t_{hitung} dengan t_{tabel}

Berdasarkan hasil data yang diperoleh dapat diketahui bahwa t_{hitung} sebesar -6,312. Pada tingkat signifikansi 5% atau 0,05 diperoleh yaitu t_{tabel} sebesar 2,0106, dengan demikian t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} maka berdasarkan rumusan hipotesis sebelumnya yaitu H_0 diterima dan H_a ditolak, yang artinya tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kualitas tidur laki-laki dan kualitas anak perempuan.

2) Analisis Regresi Linear Sederhana

Analisis regresi linier sederhana adalah hubungan secara linier antara satu variabel independen (X) dengan variabel dependen (Y). Analisis ini digunakan untuk memprediksi nilai dari variabel dependen (Y) apabila nilai variabel independen (X) mengalami kenaikan atau penurunan dan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan variabel dependen, apakah positif dan negatif.

Adapun bentuk persamaan dari regresi linier sederhana ini adalah sebagai berikut:

$$Y = a + bX + \varepsilon$$

Keterangan:

Y = Prestasi Belajar

a = Konstanta (apabila nilai X = 0)

b = Koefisien regresi sederhana

X = Kualitas Tidur

ε = *Standard error*

Dengan menggunakan rumus regresi linear sederhana. Pengambilan keputusan dalam uji regresi linear sederhana mengacu pada dua hal, yaitu jika nilai signifikansi > 0,05 maka tidak terdapat pengaruh dari variabel independen terhadap variabel dependen dan sebaliknya jika nilai signifikansi < 0,05 maka terdapat pengaruh antara variabel independen terhadap variabel dependen.

Berikut adalah hasil dari uji regresi linear sederhana yang dilakukan dengan bantuan program aplikasi SPSS versi 26:

Tabel 4.20

Hasil Uji Regresi Linier Sederhana

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	482.061	1	482.061	39.838	.000 ^b

Residual	580.819	48	12.100		
Total	1062.880	49			

- a. Dependent Variable: Prestasi Belajar
b. Predictors: (Constant), Kualitas Tidur

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai F_{hitung} sebesar 39.838 dan nilai signifikansi sebesar 0,000, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar siswa MI Tholabuddin 01 Masin karena $0,000 < 0,05$.

Tabel 4.21

Persamaan Regresi Linear Sederhana

Coefficients^a

Model		Unstandardized		Standardize	t	Sig.
		B	Std. Error	d		
				Coefficients		
				Beta		
1	(Constant)	91.957	1.853		49.622	.000
	Kualitas Tidur	-.501	.079	-.673	-6.312	.000

- a. Dependent Variable: Prestasi Belajar

Dari data diatas dapat diperoleh persamaan sebagai berikut: $Y = a + bX$

$$= 91.957 - 0,501 X$$

Dari data diatas maka dapat diketahui bahwa setiap penambahan 1% variabel X maka variabel Y akan mengalami peningkatan sebesar 0,501.

3) Uji Koefisien Determinansi (R^2)

Koefisien determinasi (R^2) pada intinya mengukur seberapa jauh kemampuan model dalam menrangkan variabel-variabel dependen. Nilai koefisien determinasi adalah antara nol dan satu.

Nilai R^2 yang kecil berarti kemampuan variabel-variabel independen dalam menjelaskan variabel-variabel independen memberikan amat terbatas. Nilai yang mendekati satu berarti variabel-variabel independen memberikan hampir semua informasi yang dibutuhkan untuk memprediksi variasi-variasi dependen.⁴ Berikut adalah hasil uji determinasi menggunakan bantuan program aplikasi SPSS versi 26 :

Tabel 4. 22

Hasil Uji Koefisien Determinansi

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.673 ^a	.454	.442	3.47856

a. Predictors: (Constant), Kualitas Tidur

⁴Imam Ghozali, *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS 19 cet IV*, (Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro,2011), hlm. 97.

Dari tabel di atas, dapat diketahui bahwa nilai dari R square adalah 0,454 atau 45% yang artinya kualitas tidur (variabel X) berpengaruh sebesar 45 % terhadap prestasi belajar siswa di MI Tholabuddin 01 Masin.

C. Pembahasan

1. Perbedaan kualitas tidur laki-laki dan perempuan siswa MI Tholabuddin 01 Masin

Kualitas tidur adalah suatu keadaan yang menunjukkan adanya kemampuan individu untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat sesuai dengan kebutuhannya. Tidur yang berkualitas dapat mempengaruhi proses pemulihan baik secara fisik maupun psikologis bagi siswa keesokan harinya. Apabila kualitas tidur yang dimiliki baik, maka, secara psikologis maupun kesehatan fisik akan lebih maksimal dalam mengikuti proses pembelajaran yang akhirnya berdampak terhadap prestasi belajar siswa MI Tholabuddin 01 Masin.

Untuk mengetahui kualitas tidur siswa, penulis membuat instrumen berupa angket yang dibagikan kepada sampel. Dari hasil angket *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang mencakup 7 indikator sebagai berikut: kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi kebiasaan tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, gangguan atau keluhan saat terbangun. Dari ketujuh indikator kualitas tidur yang berpengaruh adalah efisiensi kebiasaan tidur dan durasi tidur,

karena disebabkan anak zaman sekarang itu keasyikan main game dan terlalu lama bermain handphone menjadikan lupa kalau waktunya harus tidur atau beristirahat. Hal itu menyebabkan durasi waktu tidur anak berkurang dan kepedulian orang tua dalam menjaga kualitas tidur anak kurang. Dari hasil angket indikator efisiensi kebiasaan tidur ada 14 responden laki-laki dan 13 responden Perempuan, sedangkan indikator durasi tidur memperoleh 17 responden laki-laki dan 16 responden Perempuan yang masuk ke kriteria kurang.

Angket tersebut disebarakan kepada 50 responden siswa kelas V dan VI, menunjukkan terdapat 2 responden laki-laki dan 3 responden perempuan dengan kategori sempurna, 4 responden laki-laki dan 4 responden Perempuan dalam kategori amat sangat baik, 7 responden laki-laki dan 5 responden Perempuan dalam kategori sangat baik, 9 responden laki-laki dan 4 responden perempuan dalam kategori baik, 4 responden laki-laki dan 3 responden perempuan dalam kategori cukup baik, dan 1 responden laki-laki dan 2 responden perempuan dalam kategori kurang baik, 1 responden laki-laki dan 1 responden Perempuan dalam kategori buruk.

Berdasarkan hasil data yang diperoleh dapat diketahui bahwa t_{hitung} sebesar -6,312. Pada tingkat signifikansi 5% atau 0,05 diperoleh yaitu t_{tabel} sebesar 2,0106, dengan demikian t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} maka berdasarkan rumusan hipotesis sebelumnya yaitu H_0 diterima dan H_a ditolak. Setelah dilakukan uji perbedaan mengenai kualitas tidur

laki-laki dan kualitas tidur perempuan disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan kualitas tidur laki-laki dengan kualitas tidur perempuan. Dengan kata lain jenis kelamin tidak mempengaruhi kualitas tidur siswa. Karena kurangnya kepedulian orang tua dalam mengontrol waktu tidur anak, sehingga anak terlanjur keasyikan main game dan handphone sampai lupa waktu tidur dan durasi tidurpun berkurang.

2. Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Prestasi Belajar Siswa MI Tholabuddin 01 Masin

Tidur adalah salah satu aktivitas terpenting manusia. Apabila semua aktivitas dilakukan dengan benar, maka efeknya akan mengenai dimensi kehidupan seseorang terjaga. Kekurangan waktu tidur dapat mempengaruhi emosi, kemampuan berfikir dan perilaku. Dan juga tidur itu sangat penting dan mempengaruhi konsentrasi, jika waktu tidur anak kurang akan mengakibatkan: terganggunya kegiatan disekolah, masalah pertumbuhan, proses belajar terhambat, memicu depresi, dan lain sebagainya. Kekurangan waktu tidur juga mempengaruhi konsentrasi anak pada saat pembelajaran yang sedang berlangsung, dan mempengaruhi nilai hasil belajar.

Untuk mengetahui kualitas tidur siswa, peneliti menggunakan angket *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Angket tersebut disebarkan kepada 50 responden siswa kelas V dan VI, menunjukkan terdapat 5 responden dengan kategori sempurna, 8 responden dalam

katagori amat sangat baik, 12 responden dalam kategori sangat baik, 13 responden dalam kategori baik, 7 responden dalam kategori cukup baik, dan 3 responden dalam kategori kurang baik, 2 responden dalam kategori buruk. Dari hasil perhitungan rata-rata atau *mean* yang diperoleh dari kualitas tidur adalah 23% yang berada pada interval 23 – 26 yang artinya berada pada kategori baik.

Prestasi belajar siswa adalah hasil belajar siswa yang diperoleh saat mengikuti dan mengerjakan tugas saat kegiatan pembelajaran yang berlangsung di sekolah. Prestasi belajar siswa ditunjukkan dengan nilai atau angka dari hasil evaluasi yang dilakukan oleh guru terhadap tugas siswa dan ulangan-ulangan atau ujian yang ditempuhnya. Prestasi belajar adalah kemampuan seseorang dalam mencapai tingkat kedewasaan yang langsung dapat diukur dengan tes.

Untuk mengetahui prestasi belajar siswa penulis menggunakan nilai rata-rata nilai raport semester 2. Dari hasil rata-rata nilai raport semester 2 diperoleh data bahwa 2 responden masuk dalam kategori sempurna, 4 responden dalam kategori amat sangat baik, 7 responden dalam kategori sangat baik, 13 responden dalam kategori baik, 11 responden dalam kategori cukup baik, 7 responden dalam kategori kurang baik, dan 6 responden dalam kategori kurang . Dari hasil perhitungan rata-rata atau *mean* yang diperoleh dari prestasi belajar adalah 81% yang berada pada interval 81-83 yang artinya yaitu berada pada kategori baik.

Berdasarkan perhitungan uji regresi linear sederhana yaitu diperoleh nilai $a = 91.957$ dan nilai koefisien $b = 0,501$ sehingga diperoleh persamaan regresi linear sederhana yaitu $Y = 91.957 - 0,501X$. Kemudian, berdasarkan perhitungan uji korelasi determinasi dapat disimpulkan bahwa nilai dari R square adalah 0,454 atau 45% yang artinya kualitas tidur (variabel X) berpengaruh sebesar 45 % terhadap prestasi belajar siswa di MI Tholabuddin 01 Masin.

Penelitian ini bertolak belakang dengan penelitian “Husnul Qira'ah Awal (70300113068)” Pada penelitian Husnul Qira'ah Awal menyatakan bahwa untuk mengidentifikasi adanya hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar mahasiswa dengan menggunakan uji Chi-square, diperoleh hasil nilai $p = 0,814$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang berarti antara kedua variabel.⁵

⁵ Husnul Qira'ah Awal, “*Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Prestasi belajar pada Mahasiswa Keperawatan Angkatan 2014 UIN Alaudin Makassar*”, Skripsi Universitas Islam Negeri Alaudin Makassar, 2017, hlm. 65

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil kajian teoritis dan analisis penelitian skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Siswa Mi Tholabuddin 01 Masin Kecamatan Warungasem“ maka secara garis besar dapat disimpulkan bahwa:

1. Berdasarkan hasil data yang diperoleh dapat diketahui bahwa t_{hitung} sebesar -6,312. Pada tingkat signifikansi 5% atau 0,05 diperoleh yaitu t_{tabel} sebesar 2,0106, dengan demikian t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} maka berdasarkan rumusan hipotesis sebelumnya yaitu H_0 diterima dan H_a ditolak. Setelah dilakukan uji perbedaan mengenai kualitas tidur laki-laki dan kualitas tidur perempuan disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan kualitas tidur laki-laki dengan kualitas tidur perempuan.
2. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan untuk mengidentifikasi adanya hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar siswa MI Tholabuddin 01 Masin Kecamatan Warungasem dengan menggunakan uji regresi linier sederhana, diperoleh hasil bahwa kualitas tidur berpengaruh sebesar 45% terhadap prestasi belajar siswa. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar siswa di MI Tholabuddin 01 Masin Kecamatan Warungasem.

B. Saran

Kualitas tidur yang baik sangat penting bagi anak usia SD/MI, karena kalau anak memiliki kualitas tidur yang baik tidak akan menghambat pembelajaran yang sedang berlangsung, sedangkan anak yang tidak memiliki kualitas tidur yang baik akan menghambat proses pembelajaran, seperti mengantuk di kelas, hilangnya konsentrasi. Hal tersebut bisa mempengaruhi prestasi belajar siswa. Oleh karena itu perlu disarankan sebagai berikut:

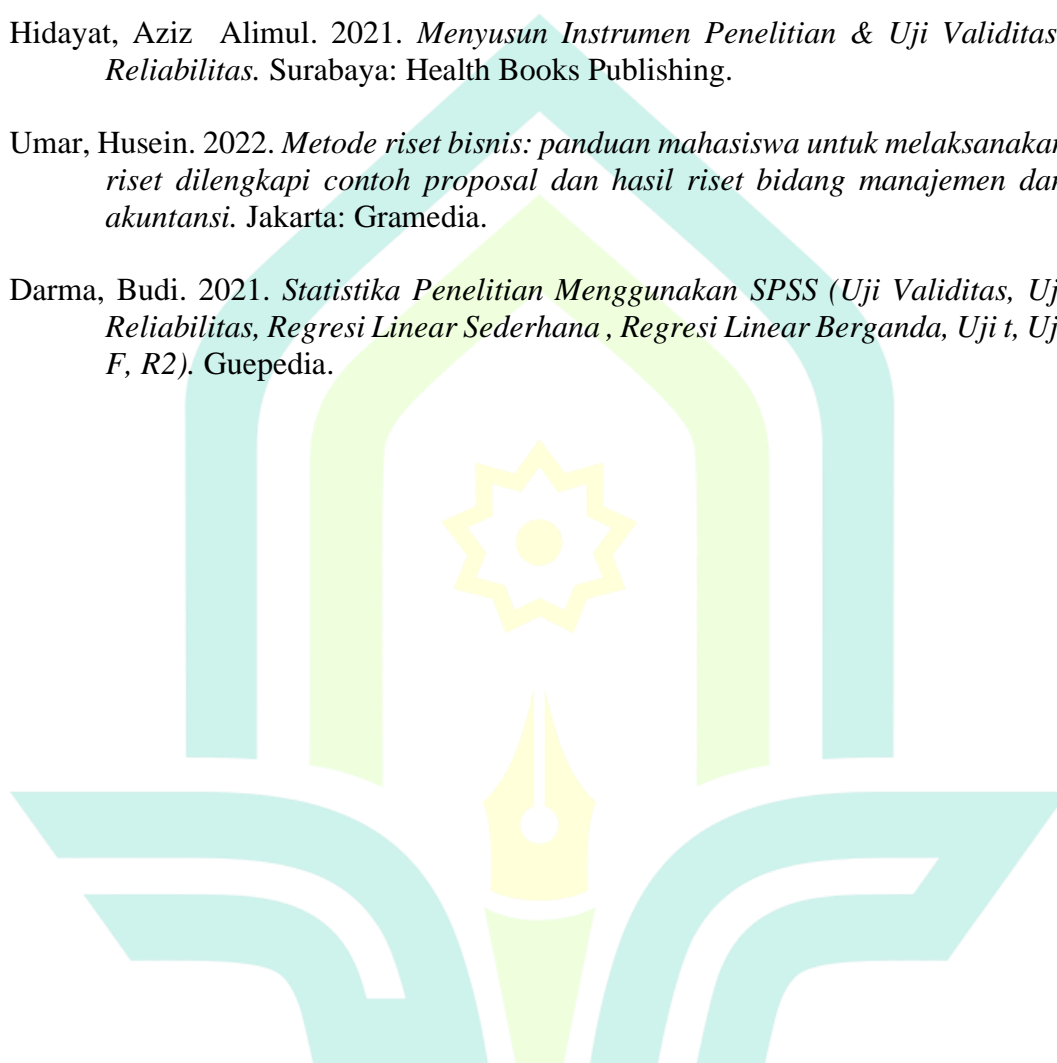
1. Bagi guru hendaknya mengingatkan siswa untuk menjaga kualitas tidurnya tetap baik, untuk mengurangi pada saat pembelajaran yang sedang berlangsung tidak ada anak yang mengantuk di kelas. Dan mencari variasi-variasi dalam dalam pembelajaran, untuk mengurangi rasa kejenuhan siswa yang menimbulkan mengantuk dan hilangnya konsentrasi.
2. Bagi orang tua, hendaknya menumbuhkan rasa kepedulian kepada anaknya terhadap kualitas tidur. Seperti membatasi anak bermain handphone terlalu lama, karena kalau anak terlalu lama bermain handphone akan menyebabkan kualitas tidur anak tidak terjaga dengan baik dan dapat mempengaruhi prestasi belajar di sekolah menurun.
3. Bagi peneliti hendaknya tidak berpuas diri atas hasil penelitian ini, oleh karena itu peneliti mengharapkan kritik yang sekiranya membangun untuk kesempurnaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aminudin, Muhammad. 2018. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Akademi Pemprov Kaltim Samarinda. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*. Vol. 1. No. 1.
- Anggito, Albi. dkk. 2018. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Sukabumi: CV Sejak Anggraini, Farah Dita. 2021. Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Prestasi Belajar Santriwati MA Pondok Pesantren AL- Ittifaqiah Indralaya Ogan Ilir Sumatra Selatan. *Skripsi*. Jakarta: Universitas Islam Negeri Hidayatullah Jakarta.
- Anshori, Muslih. 2019. *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Edisi 1*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Awal, Husnul Qira'ah. 2017. Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa Keperawatan angkatan 2014 UIN Alaudin Makassar. *Skripsi*. Makassar: Universitas Islam Negeri Alaudin Makassar.
- Ayukawati, Hanna Prastiwi. 2015. "Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Prestasi Belajar Siswa kelas XI IPA SMA Negeri 2 Samarinda. *Skripsi*. Samarinda: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Samarinda.
- Cholod Narbuko dan Abu Ahmadi. 2009. *Metedologi Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Corbafo, Fernando Teti Dacosta. dkk. 2019. Gambaran Kualitas Tidur Anak Usia Sekolah Pengguna Gadget Di SD Negeri Banyumanik 01 Kota Semarang. *Artikel*. Semarang: Dosen Prodi Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo.
- Djali. 2020. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Dr. A. Muri Yusuf. 2017. *Metode penelitian: Kuantitatif, kualitatif dan penelitian gabungan*. Jakarta: Kencana.
- Elkarasji, Nadya Salsabila. 2021. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Capaian Hasil Pembelajaran Pada Siswa Boarding SMPIT Izzudin. *Skripsi*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Fandiani, Yulia Martha. 2017. Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember. *NurseLine Journal*. Vol. 2. No. 1.
- Ghozali, Imam. 2011. *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS 19 cet IV*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

- Ghozali, Imam. 2016. *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS 23*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hidayatullah, Muhammad Ghufron. 2021. Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan prestasi Belajar Siswa kelas XI MAN 2 Kota Semarang. *Skripsi*. Semarang: Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Jaya, I Made Laut Mertha. 2020. *Metode Penelitian kuantitatif dan kualitatif*. Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia.
- Lestari, Nurbaity indah. 2021. Kualitas Tidur Anak Usia Sekolah Dalam Penggunaan Gadget di Pancoran Mas. *Indonesian Journal Of Nursing Scientific*. Vol. 1. No. 1.
- Lubis, Zulkarnain. 2019. *Panduan Pelaksanaan Penelitian Sosial*. Yogyakarta: ANDI (Anggota IKAPI)
- Marpaung, Panangian P., dkk. 2013. Gambaran Lama Tidur Terhadap Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal E- Biomedik*. Vol. 1. No. 1.
- Mollayeva, Tetyana. 2016. The Pittsburgh sleep quality index as a screening tool for sleep dysfunction in clinical and non-clinical samples: A systematic review and meta-analysis, *Sleep Medicine Reviews*. Vol. 25.
- Rizal Do. 2022. *Andai Sel-Sel Tubuhmu Berbicara*. Jakarta: Benteng Pustaka.
- Rohim, Abdul. 2011. Pengaruh Minat Belajar Terhadap Prestasi Belajar Siswa Pada Bidang Studi PAI. *Skripsi*. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Saragih, Megasari Gusandra. 2021. *Metode Penelitian Kuantitatif: Dasar-dasar Memulai Penelitian*. Jakarta: Yayasan Kita Menulis
- Soerkardjo, dkk. 2017. “Hubungan Pola Tidur Dengan Nilai Hasil Belajar Siswa SD Negeri 5 Alasbuluh Kecamatan Wangrejo Kabupaten Banyuwangi”. *Jurnal: Healthy*. Vol. 6. No. 1.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Supardi. 2013. *Aplikasi Statistik dan Penelitian Edisi Revisi*. Jakarta: Change Publication.
- Susanti, Yohana Intan Dili. 2018. Hubungan Antara Pola Tidur Dengan Prestasi Belajar. *School Education Journal*. Vol. 8. No. 1.

- Tarjo. 2019. *Metode Penelitian Sistem 3X Baca*. Sleman: CV Budi Utama
- Viranisa, Septiani & dkk. 2022. Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid 19. *Skripsi thesis*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Wardani, Dian Kusuma. 2020. *Pengujian Hipotesis (Deskriptif, Komparatif dan Asosiatif)*. Jombang: LPPM Universitas KH. A. Wahab Hasbullah.
- Hidayat, Aziz Alimul. 2021. *Menyusun Instrumen Penelitian & Uji Validitas-Reliabilitas*. Surabaya: Health Books Publishing.
- Umar, Husein. 2022. *Metode riset bisnis: panduan mahasiswa untuk melaksanakan riset dilengkapi contoh proposal dan hasil riset bidang manajemen dan akuntansi*. Jakarta: Gramedia.
- Darma, Budi. 2021. *Statistika Penelitian Menggunakan SPSS (Uji Validitas, Uji Reliabilitas, Regresi Linear Sederhana, Regresi Linear Berganda, Uji t, Uji F, R²)*. Guepedia.



LAMPIRAN

Lampiran 1: Surat Permohonan Izin Penelitian di MI Tholabuddin 01 Masin



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN

Jalan Pahlawan KM. 5 Rowolaku Kajen Kab. Pekalongan Kode Pos 51161
 www.ftik.uiningsudur.ac.id email: ftik@uingsudur.ac.id

Nomor : B-1817/Un.27/J.II.3/PP.01.1/10/2023 23 Oktober 2023
 Sifat : Biasa
 Lampiran : -
 Hal : Surat Izin Penelitian

Yth. KEPALA MI THOLABUDDIN 01 MASIN KECAMATAN WARUNGASEM

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Diberitahukan dengan hormat bahwa:

Nama : LIDIATUZZAKI
 NIM : 2319168
 Jurusan/Prodi : PGMI
 Fakultas : FTIK

Adalah mahasiswa Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan yang akan melakukan penelitian di Lembaga/Wilayah yang Bapak/Ibu Pimpin guna menyusun skripsi/tesis dengan judul

"HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA MI THOLABUDDIN 01 MASIN KECAMATAN WARUNGASEM"


Sehubungan dengan hal tersebut, dimohon dengan hormat bantuan Bapak/Ibu untuk memberikan izin dalam wawancara dan pengumpulan data penelitian dimaksud.

Demikian surat permohonan ini disampaikan, atas perhatian dan perkenannya diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

a.n.Dekan



Ditandatangani Secara Elektronik Oleh:

 Juwita Rini, M.Pd
 NIP. 199103012015032010
 Ketua Program Studi Pendidikan Guru
 Madrasah Ibtidai'iyah



Dokumen ini ditandatangani secara elektronik menggunakan
 sertifikat Elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi
 elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara (BSSN)
 hingga tidak diperlukan tanda tangan dan stempel basah.



Lampiran 2: Surat Keterangan Selesai Penelitian di MI Tholabuddin 01 Masin



YAYASAN THOLABUDDIN
(SK.MENKUMHAM NOMOR : AHU-0023780.AH.01.04.TAHUN 2015)
MADRASAH IBTIDAIYAH THOLABUDDIN 01 MASIN
TERAKREDITASI A

Alamat : Jalan Raya Masin Nomor 5 Warungasem Batang 51252
NPSN: 60713274 Email: mitholabuddinmasin@gmail.com Telp. +62 858-6639-9576

SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN

Nomor: 064/ML.01/XI/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : NUR CHADHIROH, S.Pd.SD.
Jabatan : Kepala Madrasah
Unit Kerja : MI Tholabuddin 01 Masin
Alamat : Desa Masin RT. 01 RW. 01 Kec. Warungasem Kab. Batang

Menerangkan bahwa mahasiswa di bawah ini:

Nama : LIDIATUZZAKI
Tempat/Tanggal Lahir : Batang, 18 April 2001
Alamat : Desa Masin, Gg. 03 RT. 05 RW.03 Kec. Warungasem Kab. Batang
NIM : 2319168
Fakultas : Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
Jurusan : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah
Universitas : UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan

Benar-benar telah selesai melakukan penelitian di MI Tholabuddin 01 Masin selama 4 bulan terhitung mulai tanggal 14 Agustus 2023 s/d 10 November 2023 untuk memperoleh data dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul "Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Prestasi Belajar Siswa MI Tholabuddin 01 Masin Kecamatan Warungasem".

Demikian surat keterangan ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Batang, 28 November 2023

Kepala Madrasah

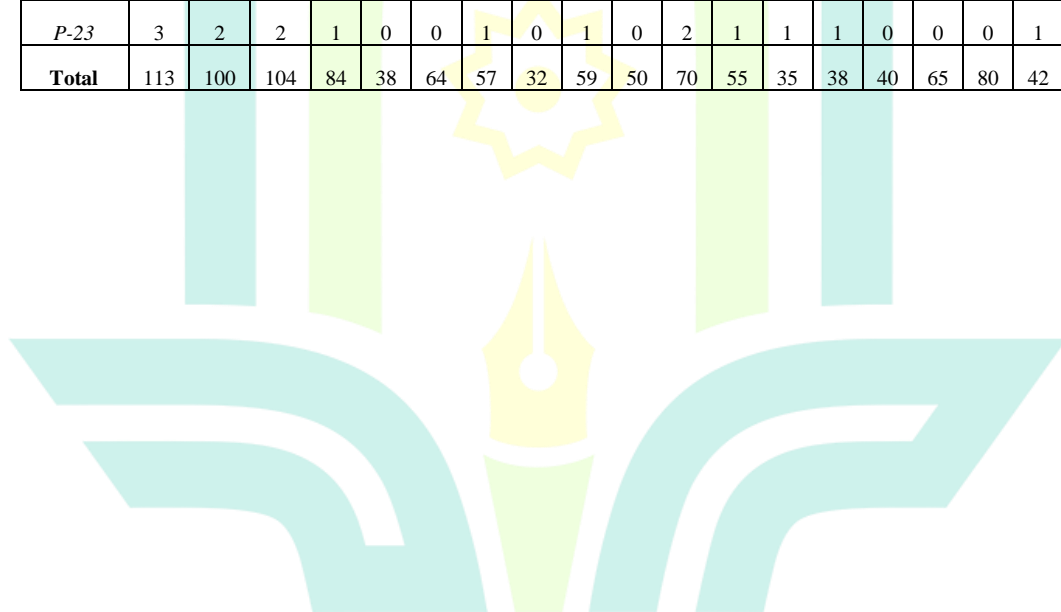


NUR CHADHIROH, S.Pd.SD.
NIP. 197805122007102003

Lampiran 3: Hasil Angket dari Responden Siswa MI Tholabuddin 01 Masin

No. Responden	1	2	3	4	5										6	7	8	9	Skor Total
					a	b	c	D	e	f	g	h	i	j					
L-01	2	3	2	0	0	3	1	3	0	1	2	0	1	0	1	1	2	1	23
L-02	2	0	1	2	1	2	1	0	12	0	2	1	1	0	2	1	1	2	31
L-03	0	2	3	3	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	16
L-04	3	3	0	3	1	1	2	1	1	1	2	1	1	0	1	1	2	1	25
L-05	2	2	2	3	1	0	1	0	0	3	3	0	0	0	1	3	2	2	25
L-06	2	3	3	2	0	1	1	0	0	3	3	0	0	0	1	3	2	0	24
L-07	2	0	1	2	1	2	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	11
L-08	2	3	3	2	0	2	3	1	3	2	3	1	1	0	0	1	1	2	30
L-09	3	2	2	3	1	2	3	1	2	1	2	3	2	1	3	3	2	2	38
L-10	2	3	3	2	0	1	1	0	0	3	3	0	0	0	1	3	2	0	24
L-11	3	3	2	3	1	2	0	1	0	2	1	3	0	1	2	1	2	1	28
L-12	3	1	3	2	0	1	0	1	2	1	0	0	1	1	0	1	1	1	19
L-13	1	0	2	0	3	2	0	0	2	1	1	2	0	0	0	3	2	1	20
L-14	3	2	2	2	1	0	1	0	3	3	0	0	0	1	3	2	1	2	26
L-15	3	3	2	3	1	2	0	1	0	2	1	3	0	1	2	1	3	1	29
L-16	2	3	3	2	0	2	3	1	3	2	3	1	1	0	0	1	1	2	30
L-17	1	3	1	0	1	2	3	1	1	2	1	2	1	1	2	0	3	0	25
L-18	3	1	3	2	1	1	0	0	3	0	0	1	0	1	0	1	2	0	19
L-19	3	3	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	1	13
L-20	0	2	3	3	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	15
L-21	3	2	3	1	1	1	0	1	1	1	2	0	0	1	1	2	1	0	21
L-22	3	1	3	2	1	1	0	0	3	0	0	1	0	1	0	1	2	0	19
L-23	3	2	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	1	3	1	0	3	0	19
L-24	3	2	2	3	1	2	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	17
L-25	1	2	0	1	0	1	2	3	1	2	2	1	1	1	0	3	2	0	23
L-26	2	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	2	0	0	1	0	1	2	16
L-27	3	2	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	3	1	20
P-01	3	2	3	3	1	3	2	0	1	0	1	2	0	3	2	3	3	0	32
P-02	2	3	3	0	0	3	2	1	0	0	3	1	3	2	0	1	1	0	25
P-03	2	2	3	1	2	1	1	0	1	0	1	1	2	1	0	2	2	0	22
P-04	2	3	2	0	3	2	3	0	1	0	2	3	2	0	0	2	2	1	28
P-05	3	3	3	2	0	1	3	1	0	1	3	0	2	0	1	1	1	2	27
P-06	1	1	2	0	0	0	1	1	0	0	3	2	1	2	1	0	2	0	17
P-07	3	3	2	3	0	1	0	2	1	2	1	1	1	0	2	1	2	1	26

No. Responden	1	2	3	4	5										6	7	8	9	Skor Total
					a	b	c	D	e	f	g	h	i	j					
P-08	3	1	2	3	2	2	3	1	1	2	3	2	1	1	2	0	2	3	34
P-09	1	3	1	0	1	2	3	1	1	2	1	2	1	1	2	0	3	0	25
P-10	3	1	2	3	2	2	3	1	1	2	3	2	1	1	1	3	2	3	36
P-11	3	3	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	1	13
P-12	2	2	3	1	2	1	1	0	1	0	1	1	2	1	0	2	2	0	22
P-13	3	2	3	2	1	1	0	1	0	0	2	1	0	0	0	2	1	1	20
P-14	2	2	1	1	1	2	2	3	1	3	1	1	1	2	1	1	2	1	28
P-15	1	1	2	0	0	0	1	1	0	0	3	2	1	2	1	0	2	0	17
P-16	3	3	1	2	0	1	1	1	2	0	1	1	1	2	1	2	1	1	24
P-17	3	2	3	1	1	1	0	1	1	1	2	0	0	1	1	2	1	0	21
P-18	3	3	1	2	0	1	1	1	2	0	1	1	1	2	1	2	1	1	24
P-19	1	2	2	1	0	0	1	0	1	0	2	1	1	1	0	0	0	1	14
P-20	0	2	1	3	1	2	1	0	1	2	0	2	0	0	0	0	2	1	18
P-21	3	1	3	2	1	1	0	0	3	0	0	1	0	1	0	1	2	0	19
P-22	3	0	1	2	1	2	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	12
P-23	3	2	2	1	0	0	1	0	1	0	2	1	1	1	0	0	0	1	16
Total	113	100	104	84	38	64	57	32	59	50	70	55	35	38	40	65	80	42	1126



Lampiran 4: Hasil Kuesioner Kualitas Tidur *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) Anak Laki-laki dan Perempuan

KUESIONER KUALITAS TIDUR
Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

Nama : *Mangala Akim Wicaksono*
Kelas : *VI*
Sekolah : *Mt. Thalabuddin Ngan 07*
Jenis Kelamin : *Laki-laki*

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		0	1	2	3
1	Pukul berapa biasanya anda mulai tidur malam?			✓	
2	Berapa lama anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam?	✓			
3	Pukul berapa anda biasanya bangun pagi?		✓		
4	Berapa lama anda tidur di malam hari?			✓	
5	Seberapa sering masalah masalah dibawah ini mengganggu tidur anda?				
a.	Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring		✓		
b.	Terbangun ditengah malam atau dini hari			✓	
c.	Terbangun untuk ke kamar mandi		✓		
d.	Sulit bernafas dengan dengan baik	✓			
e.	Batuk atau mengorok		✓		
f.	Kedinginan di malam hari			✓	
g.	Kepanasan di malam hari	✓			
h.	Mimpi buruk			✓	
i.	Terasa nyeri		✓		
j.	Alasan lain.....		✓		
6	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda menggunakan obat tidur	✓			
7	Selama sebulan terakhir,seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktivitas di siang hari			✓	
8	Selama satu bulan terakhir, berapa banyak masalah yang anda dapatkan dan seberapa antusias anda selesaikan permasalahan tersebut?		✓		
9	Selama bulan terakhir, bagaimana anda menilai kepuasan tidur anda?		✓		

KUESIONER KUALITAS TIDUR

Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

Nama : Amira Kanza Asyraf
 Kelas : V {Umur 3}
 Sekolah : MI Transkuden Manis 01
 Jenis Kelamin : Perempuan

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		0	1	2	3
1	Pukul berapa biasanya anda mulai tidur malam?				✓
2	Berapa lama anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam?			✓	
3	Pukul berapa anda biasanya bangun pagi?				✓
4	Berapa lama anda tidur di malam hari?				✓
5	Seberapa sering masalah masalah dibawah ini mengganggu tidur anda?				
a.	Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring		✓		
b.	Terbangun ditengah malam atau dini hari				✓
c.	Terbangun untuk ke kamar mandi			✓	
d.	Sulit bernafas dengan dengan baik	✓			
e.	Batuk atau mengorok		✓		
f.	Kedinginan di malam hari	✓			
g.	Kepanasan di malam hari		✓		
h.	Mimpi buruk			✓	
i.	Terasa nyeri	✓			
j.	Alasan lain.....				✓
6	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda menggunakan obat tidur		✓	✓	
7	Selama sebulan terakhir,seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktivitas di siang hari				✓
8	Selama satu bulan terakhir, berapa banyak masalah yang anda dapatkan dan seberapa antusias anda selesaikan permasalahan tersebut?				✓
9	Selama bulan terakhir, bagaimana anda menilai kepuasan tidur anda?	✓			

Lampiran 5: Hasil Uji Validitas

<i>No. Soal</i>	<i>rhitung</i>	<i>Rtabel 5%</i>	<i>Sig.</i>	<i>Keterangan</i>
1	0.3418	0.0231	0.000	Valid
2	0.1310	0.0231	0.8609	Valid
3	0.1409	0.0231	0.1267	Valid
4	0.2163	0.0231	0.3164	Valid
5.a	0.2722	0.0231	0.4384	Valid
5.b	0.3983	0.0231	0.7528	Valid
5.c	0.5759	0.0231	0.8732	Valid
5.c	0.3069	0.0231	0.3416	Valid
5.e	0.3671	0.0231	0.6859	Valid
5.f	0.3043	0.0231	0.4198	Valid
5.g	0.5202	0.0231	0.834	Valid
5.h	0.4963	0.0231	0.7393	Valid
5.i	0.4809	0.0231	0.8324	Valid
5.j	0.2051	0.0231	0.2341	Valid
6	0.4023	0.0231	0.0491	Valid
7	0.4223	0.0231	0.1367	Valid
8	0.4221	0.0231	0.3814	Valid
9	0.4485	0.0231	0.2065	Valid
10	-0.0271	0.0231	0.0924	Tidak Valid

Lampiran 6: Angket Responden Siswa MI Tholabuddin 01 Masin

KUESIONER KUALITAS TIDUR

Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

Nama :

Kelas :

Sekolah :

Jenis Kelamin :

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		0	1	2	3
1	Pukul berapa biasanya anda mulai tidur malam?				
2	Berapa lama anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam?				
3	Pukul berapa anda biasanya bangun pagi?				
4	Berapa lama anda tidur dimalam hari?				
5	Seberapa sering masalah masalah dibawah ini mengganggu tidur anda?				
a.	Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring				
b.	Terbangun ditengah malam atau dini hari				
c.	Terbangun untuk ke kamar mandi				
d.	Sulit bernafas dengan dengan baik				
e.	Batuk atau mengorok				
f.	Kedinginan di malam hari				
g.	Kepanasan di malam hari				
h.	Mimpi buruk				
i.	Terasa nyeri				
j.	Alasan lain.....				
6	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda menggunakan obat tidur				
7	Selama sebulan terakhir,seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktivitas di siang hari				
8	Selama satu bulan terakhir, berapa banyak masalah yang anda dapatkan dan seberapa antusias anda selesaikan permasalahann tersebut?				
9	Selama bulan terakhir, bagaimana anda menilai kepuasan tidur anda?				

Lampiran 7: Dokumentasi

Penyebaran angket kualitas tidur siswa



Pengisian angket kualitas tidur



Foto bersama siswa MI Tholabuddin 01 Masin





DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Lidiatuzzaki

Tempat, Tanggal Lahir : Batang, 18 April 2001

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Alamat Asal : Desa Masin, RT. 05 RW. 03, Gg. 03, Kecamatan Warungasem, Kabupaten Batang

No. Telepon : 085217197998

Nama Ayah : Muzaki

Nama ibu : Dzikriyah

Alamat orang Tua : Desa Masin, RT. 05 RW. 03, Gg. 03, Kecamatan Warungasem, Kabupaten Batang

Riwayat Pendidikan : 1. RA Tholabuddin Masin
2. MI Tholabuddin 02 Masin
3. MTs Tholabuddin Masin
4. SMK Negeri 4 Pekalongan
5. UIN Abdurrahman Wahid Pekalongan



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
PERPUSTAKAAN

Jalan Pahlawan Km. 5 Rowolaku Kajen Kab. Pekalongan Kode Pos 51161
www.perpustakaan.uingusdur.ac.id email: perpustakaan@uingusdur.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : LIDIATUZZAKI
NIM : 2319168
Jurusan/Prodi : PGMI
E-mail address : lidiazaki01@gmail.com
No. Hp : 0852 1719 7998

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Tugas Akhir Skripsi Tesis Desertasi Lain-lain
(.....)

yang berjudul :

**HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA
MI THOLABUDDIN 01 MASIN KECAMATAN WARUNGASEM**

Beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara fulltext untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Pekalongan, 08 Januari 2024



Lidiatuzzaki
NIM. 2319168