

**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 TARBIIYAH 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 TARBİYAH DAN ILMU KEGURUAN**

Jl. Pahlawan Km 5 Rowolaku kajej 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, 05 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	أ= au	أ= 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	<i>al-qamar</i>
البدیع	ditulis	<i>al-badī'</i>
الجلال	ditulis	<i>al-jalāl</i>

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	<i>amirtu</i>
شيء	ditulis	<i>syai'un</i>



PERSEMBAHAN

”Bismillahirrahmaanirrahim”

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat 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 kelasV 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

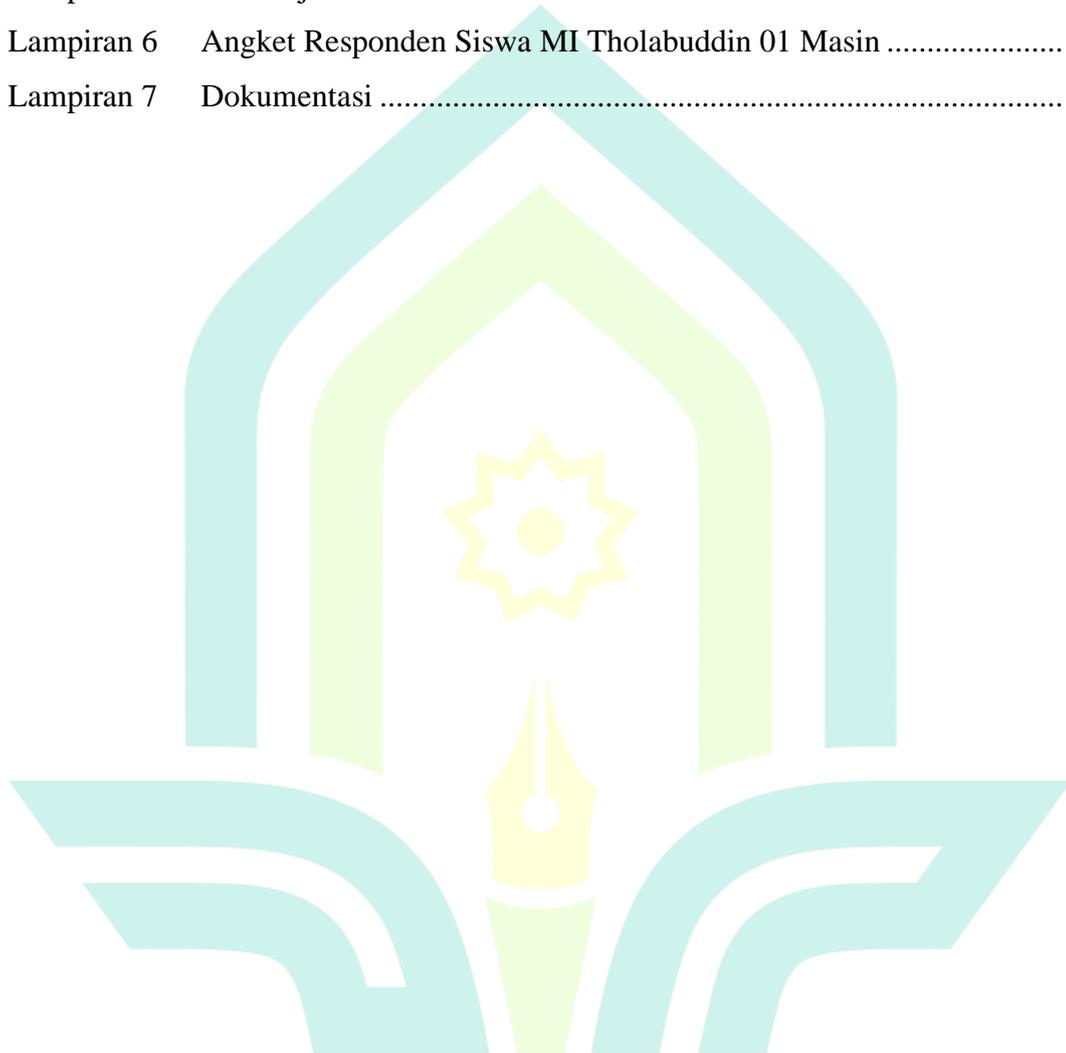
DAFTAR GAMBAR

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 mendapatkan pola tidur yang teratur, membatasi waktu anak dalam bermain

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

²Farah 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. 1

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 سُبَاتًا

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 tidur, sehingga menyebabkan menurunnya konsentrasi saat belajar di sekolah.

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

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 visuospasial. 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

Tidur memiliki fungsi yang penting bagi otak, yaitu: (1) mendukung otak bekerja dengan baik. Selama tidur, otak juga akan memperbaiki

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.

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

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

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 penggunaanya lebih besar.⁷ perbedaan kualitas tidur anak laki-laki

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

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, kecuali bermain game pasti semangat. Biasanya prestasi belajar menurun, dipengaruhi kurangnya pengawasan orang tua, menjadikan anak keasyikan nge

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

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-kekanakan, 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 sedang berlangsung dipengaruhi oleh bermain gadget atau bermain game terlalu larut malam menjadikan anak tersebut mengantuk di kelas, dan ada juga yang

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

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 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.
- Elkarasjzi, 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: Bentang 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.rik.uinpusdur.ac.id email: rik@uinusdur.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 Ibtidaiyah



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/MI.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	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

No. Responden	1	2	3	4	5										6	7	8	9	Skor Total
					a	b	c	D	e	f	g	h	i	j					
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
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	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 : *Mangghala Adhika Wicaksono*
 Kelas : *VI*
 Sekolah : *MI Thalabuddin Ngopi 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 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 permasalahan tersebut?		✓		
9	Selama bulan terakhir, bagaimana anda menilai kepuasan tidur anda?		✓		

KUESIONER KUALITAS TIDUR

Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

Nama : Amira Kanza az Zahwa
 Kelas : V 3 Umi 3
 Sekolah : MI Transkudat Mani 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