



Peran motivasi belajar dan kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar pada siswa SMP 2 Sleman

Novi Erlina Setyawati^{a,1*}, Rahma Widyana^{b,2}

^{a,b,c}Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana, Yogyakarta

^{*1}novierlinasetyawati@gmail.com; ²rahma@mercubuana-yogya.ac.id

*Correspondent Author

Received: 18-02-2022

Revised: 06-03-2022

Accepted: 30-05-2022

KATAKUNCI

konsentrasi belajar;
kualitas tidur;
motivasi belajar

ABSTRAK

Konsentrasi belajar yang baik memungkinkan siswa untuk meraih prestasi belajar yang lebih baik dibandingkan dengan siswa dengan konsentrasi belajar buruk. Secara teoritis, konsentrasi belajar dapat dipengaruhi oleh motivasi belajar dan kualitas tidur. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan motivasi belajar dan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada siswa SMPN 2 Sleman. Pendekatan penelitian ini adalah kuantitatif dengan rancangan *crosssectional study*. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMPN 2 Sleman berjumlah 208 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 169 orang. Metode pengumpulan data menggunakan skala motivasi belajar, skala konsentrasi belajar dan skala kualitas tidur. Teknik analisis data menggunakan regresi linier berganda. Hasil uji Hipotesis menunjukkan *p value* 0,000 lebih kecil dari 0,05. Temuan penelitian menunjukkan sebagian besar sampel memiliki konsentrasi belajar pada kategori sedang dan tinggi dengan jumlah relatif sama, begitupula dengan kualitas tidur dan motivasi belajar yang berada pada kategori sedang. Kesimpulannya, kualitas tidur dan motivasi belajar memiliki peranan terhadap konsentrasi belajar siswa sebesar 26,9%, sedangkan 73,1% dipengaruhi oleh faktor lain.

The role of learning motivation and sleeping quality on learning concentration in SMPN 2 Sleman students

KEYWORDS

*learning concentration;
learning motivation;
sleep quality*

*Good learning concentration allows students to achieve better learning achievement than students with poor learning concentration. Learning concentration can be influenced by learning motivation and sleeping quality. High motivation to learn will increase students' learning concentration and vice versa. Sleep quality is related to the ability to regulate sleep time so that they can maintain mental and physical health. This study aims to determine the relationship between learning motivation and sleeping quality with learning concentration in SMPN 2 Sleman students. This research approach is quantitative with a cross-sectional study design. The population of this study were 208 grade VIII students of SMPN 2 Sleman. The sampling technique used was simple random sampling with a total sample of 169 people. Data collection method used a learning motivation scale, learning concentration scale and sleep quality scale. The data analysis technique used multiple linear regression. The hypothesis test results showed that the *p-value* of 0.000 was less than 0.05. The research findings showed that most samples had relatively equal learning concentrations in the medium and high categories and sleeping quality and learning motivation in the medium*

category. In conclusion, sleeping quality and learning motivation have a role in student learning concentration by 26.9%, while other factors influence 73.1%.

This is an open-access article under the [CC-BY-SA](#) license.



Pendahuluan

Pada saat belajar, siswa membutuhkan kesiapan dalam mengikuti pelajaran di kelas maupun belajar secara mandiri di rumah. Berkaitan dengan kesiapan, hal yang perlu diperhatikan antara lain kesiapan fisik dan mental. Kesiapan mental merupakan sesuatu yang penting karena dapat mempengaruhi proses belajar salah satunya adalah konsentrasi (Slameto, 2014). Sementara Aviana (2015) menyebutkan bahwa konsentrasi merupakan modal utama bagi siswa dalam menerima materi ajar serta menjadi indikator suksesnya pelaksanaan pembelajaran. Penelitian Riinawati (2020) menyebutkan bahwa konsentrasi belajar sangat berhubungan erat terhadap prestasi belajar peserta didik. Aspek konsentrasi belajar sendiri menurut Purwanto (2014) adalah pemusatan perhatian, penyaringan informasi, perencanaan sistematis dan pengolahan informasi pemusatan pikiran.

Hasil studi yang dilakukan Rahmadi (2017) menemukan bahwasannya sebanyak 58,8% mahasiswa menunjukkan konsentrasi belajar yang buruk. Begitupula hasil studi Sastrawan dan Griadhi (2017) juga menyebutkan 66% mahasiswa memiliki daya konsentrasi belajar yang buruk. Studi Sulistyorini dan Siswanto (2016) menyebutkan 70% mahasiswa mengalami kesulitan belajar dalam tingkatan sedang karena berbagai sebab sehingga tidak bisa berkonsentrasi dalam belajar. Beberapa temuan penelitian sebelumnya selaras dengan yang disampaikan Dimiyati dan Mudjiono (2014) bahwa proses belajar siswa dihadapkan pada masalah-masalah belajar antara lain konsentrasi belajar.

Banyak faktor penyebab terganggunya konsentrasi dalam belajar yaitu: faktor internal yang dibagi menjadi tiga faktor, yaitu faktor jasmaniah (kesehatan, cacat tubuh), faktor psikologis (kecerdasan, minat, bakat, motivasi, sikap, kejenuhan belajar) dan faktor kelelahan seperti kurang tidur, aktifitas fisik berlebihan (Hakim, 2014). Menurut Sunawan (2014) faktor internal pendukung konsentrasi belajar adalah kondisi badan yang normal menurut standar kesehatan atau bebas dari penyakit yang serius, kondisi badan di atas normal atau *fit* akan lebih menunjang konsentrasi, cukup tidur (kualitas tidur), cukup makan dan minum serta makanan yang dikonsumsi memenuhi standar gizi untuk hidup sehat, seluruh panca indera berfungsi dengan baik, dan detak jantung normal. Penelitian Setiani, dkk (2014) menyebutkan dua faktor yang menjadi penghambat konsentrasi belajar, yaitu faktor internal yang berasal dari dalam diri seseorang yaitu mengalami gangguan kesehatan dan mental, seperti mengantuk karena kurang tidur dan istirahat (kualitas tidur yang buruk), lapar, haus, tidak tenang, emosional, mudah cemas, stres, depresi, dan sejenisnya.

Konsentrasi belajar siswa juga dapat dipengaruhi oleh motivasi belajar siswa dalam belajar. Penelitian Purnamasari (2017) menyebutkan bahwa ada hubungan motivasi belajar dengan konsentrasi belajar. Faktor lain yang mempengaruhi konsentrasi belajar siswa adalah kualitas tidur siswa. Menurut Andriani (2016) mahasiswa sangat rentan mengalami kualitas tidur yang buruk (80%). Penelitian Purwanto (2014) menunjukkan 30-40 persen aktivitas anak-anak muda untuk tidur. Penelitian Safriyanda (2015) menunjukkan mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 162 (82,2%). Penelitian El Desauky, *et al* (2015) menunjukkan siswa dengan kualitas tidur buruk mengalami gangguan konsentrasi belajar sehingga prestasi belajarnya menurun. Andriani (2016) menyebutkan ada hubungan

kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar dimana kualitas tidur yang buruk (80%) berbanding lurus dengan konsentrasi belajar yang rendah (65.3%).

Berdasarkan kajian sebelumnya dapat dilihat bahwa ada banyak faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar, diantaranya motivasi belajar dan kualitas tidur. Secara umum tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peranan motivasi belajar dan kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar siswa SMPN 2 Sleman.

Metode

Pendekatan penelitian ini adalah kuantitatif dengan rancangan *crosssectional study*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMPN 2 Sleman yang berjumlah 208 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*, didapatkan sampel 169 orang. Metode pengumpulan data menggunakan skala motivasi belajar, skala konsentrasi belajar dan skala kualitas tidur. Hasil uji validitas skala konsentrasi belajar menunjukkan bahwa sebanyak 22 item valid dan 2 item yang tidak valid. Indeks daya beda (rit) bergerak dari 0,344 sampai 0,831. Hasil uji validitas skala motivasi belajar menunjukkan sebanyak 23 item valid dan 1 item yang digugurkan. Indeks daya beda (rit) item bergerak dari 0,334 sampai 0,765. Hasil uji validitas skala kualitas tidur didapatkan sebanyak 28 item valid dan 2 item yang digugurkan. Indeks daya beda (rit) item bergerak dari 0,342 sampai 0,789. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi linier berganda.

Hasil

Tabel 1.
Hasil Uji Hipotesis Menggunakan Uji Regresi Berganda

Variable	Unstandardized Coefficients			
	β	Std. Error	t	Sig.
(Constant)	13,160	3,688	3,569	0,00
motivasi belajar	0,184	0,042	4,398	0,00
kualitas tidur	0,281	0,057	4,940	0,00

Hasil uji hipotesis pada tabel 1 menunjukkan secara bersama-sama motivasi belajar dan kualitas tidur berpengaruh terhadap konsentrasi belajar (*sig.*<0,00). Berikutnya motivasi belajar berpengaruh terhadap konsentrasi belajar (*sig.*<0,00) dan kualitas tidur berpengaruh terhadap konsentrasi belajar (*sig.*<0,00). Koefisien regresi antara motivasi belajar dan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar sebesar R=0,519. Selanjutnya koefisien determinasi (*Adjusted R²*) digunakan untuk mengetahui persentase pengaruh variabel independen (kualitas tidur, motivasi belajar) terhadap perubahan variabel dependen (konsentrasi belajar). Hasil olahan menunjukkan bahwa besarnya nilai koefisien determinasi (*Adjusted R²*) adalah 0,269. Artinya besarnya pengaruh variabel independen (motivasi belajar, kualitas tidur) terhadap perubahan variabel dependen (konsentrasi belajar) sebesar 26,9%, sedangkan sisanya sebesar (73.1%) dipengaruhi oleh faktor lain.

Tabel 2.
Perbandingan Mean dan Standar Deviasi antara Skor Empiris VS Skor Hipotetik

Variabel	Skor Empiris				Skor Hipotetik			
	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD	Min	Max
motivasi belajar	52,24	4,624	40	69	57,5	11,5	23	92
kualitas tidur	49,85	3,413	38	57	70	14	28	112
konsentrasi belajar	36,77	2,785	26	46	55	11	22	88

Hasil analisis tabel 2 menunjukkan perolehan nilai *mean* hipotetik dari skala motivasi belajar adalah sebesar 57,5 dan nilai *mean* empiris sebesar 52,24. Hasil ini menunjukkan bahwa nilai *mean* empiris lebih rendah dibandingkan mean hipotetik. Artinya rata-rata responden penelitian mempunyai motivasi belajar yang rendah. Berikutnya hasil analisis dari skala kualitas tidur memiliki nilai *mean* hipotetik sebesar 70.00 dan nilai *mean* empiris sebesar 49,85. Temuan ini menunjukkan bahwa nilai *mean* empiris lebih rendah dibandingkan *mean* hipotetik. Artinya rata-rata responden penelitian mempunyai kualitas tidur yang buruk. Hasil analisis dari skala konsentrasi belajar diperoleh nilai *mean* hipotetik sebesar 55 dan nilai *mean* empiris sebesar 36,77. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai *mean* empiris lebih rendah dibandingkan *mean* hipotetik artinya rata-rata responden penelitian mempunyai konsentrasi belajar yang rendah.

Pembahasan

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa secara umum kualitas tidur dan motivasi belajar memiliki pengaruh terhadap konsentrasi belajar. Besarnya pengaruh kualitas tidur dan motivasi belajar dengan konsentrasi belajar adalah 26.9%, sedangkan sisanya sebesar (73.1%) dipengaruhi oleh faktor lain. Temuan penelitian ini sesuai dengan yang disampaikan Sulistyorini dan Siswanto (2016) bahwa motivasi belajar dan kualitas tidur merupakan faktor yang memberikan pengaruh yang luas terhadap keberhasilan belajar siswa. Siswa yang mempunyai motivasi belajar rendah mempunyai kecenderungan untuk mengalami kesulitan belajar. Hambatan-hambatan dalam proses belajar sebagian besar disebabkan karena semangat atau gairahnya belum maksimal untuk melakukan kegiatan belajar. Hidayat (2014) menambahkan bahwa motivasi belajar yang rendah dapat disebabkan karena siswa mengalami gangguan tidur sehingga ketika bangun tidur, siswa dalam keadaan letih, lelah dan semangatnya masih belum maksimal. Kualitas tidur yang buruk menyebabkan gangguan fisik dan psikis yang mengganggu konsentrasi belajar siswa. Kekurangan tidur menyebabkan mengantuk atau sering menguap, sulit berkonsentrasi (kurang perhatian atau perhatian terpecah-pecah), respon menurun, malas untuk berbicara, daya ingat berkurang, bingung atau linglung dan menurunnya kemampuan dalam memberikan keputusan.

Muliani, *et al* (2015) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa motivasi berperan penting dalam dunia pendidikan, khususnya jika dikaitkan dengan aktivitas sehari-hari. Melalui motivasi, seseorang dapat mengembangkan daya inisiatif serta mengarahkan ketekunannya dalam belajar. Meskipun dalam kenyataannya, terdapat banyak siswa yang kurang termotivasi dalam proses belajar baik itu aktivitas praktek maupun teori. Manfaat motivasi yang utama adalah menciptakan gairah belajar, sehingga prestasi meningkat. Sesuatu yang dikerjakan karena ada motivasi yang mendorongnya akan membuat orang senang mengerjakannya.

Hasil uji hipotesis menunjukkan motivasi belajar berpengaruh positif terhadap konsentrasi belajar siswa. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Basri (2022) yang menyebutkan bahwa terdapat pengaruh positif antara motivasi belajar dengan konsentrasi belajar mahasiswa sebesar 0,619 dengan kategori sedang atau cukup. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik motivasi belajar siswa maka akan semakin baik pula konsentrasi belajar siswa. Juliana (2017) menyebutkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara motivasi belajar dengan konsentrasi belajar siswa dengan koefisien korelasi 0,753 dan taraf signifikansi 0,000. Temuan ini juga sejalan dengan penelitian Haslianti (2019) bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan antara motivasi belajar terhadap konsentrasi belajar. Hal tersebut juga menunjukkan bahwa semakin baik konsentrasi dan motivasi belajar, maka hasil belajar yang diperoleh mahasiswa juga semakin baik (Astuti dkk., 2018; Navia & Yulia, 2017).

Motivasi mendorong siswa akan belajar lebih keras, ulet, tekun dan memiliki konsentrasi penuh dalam proses belajar pembelajaran. Dorongan motivasi dalam belajar merupakan salah satu hal yang perlu dibangkitkan dalam upaya pembelajaran di sekolah. Siswa yang

berkonsentrasi, memiliki kesiapan, dan perhatian dalam proses belajar dengan baik akan mengakibatkan siswa mudah untuk menyerap dan memahami materi pelajaran yang disampaikan oleh guru (Astuti dkk., 2018). Senada dengan pernyataan Irachmat (2015) bahwa mahasiswa yang dapat menjaga konsentrasi dan motivasinya dengan baik, maka mahasiswa dapat memahami materi pada kegiatan belajar mengajar dengan baik. Apabila motivasi belajarnya tinggi, maka usaha belajar yang dilakukan juga lebih giat dan lebih berkonsentrasi. Dengan usaha belajar yang lebih giat akan diperoleh hasil prestasi belajar yang tinggi. Sebaliknya jika motivasi belajar rendah dan konsentrasi rendah maka prestasi belajarnya juga rendah (Hikmawati dkk., 2017).

Hasil uji hipotesis menunjukkan kualitas tidur memiliki pengaruh positif terhadap konsentrasi belajar siswa. Siswa dengan kualitas tidur yang baik maka konsentrasi belajarnya akan tinggi. Siswa dengan kualitas tidur buruk maka konsentrasi belajarnya sedang. Penelitian ini didukung Sastrawan dan Griadhi (2017) dalam penelitiannya yang membuktikan bahwa ada hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar, dimana kualitas tidur yang buruk menyebabkan daya konsentrasi yang buruk. Sebaliknya, kualitas tidur yang baik akan mendukung daya konsentrasi yang baik pula. Demikian pula penelitian yang dilakukan oleh El Desouky, et al (2015) dan Andriani (2016) yang membuktikan bahwa ada hubungan kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar dimana siswa yang mengalami gangguan kualitas tidur mengalami penurunan konsentrasi belajar sehingga prestasi belajarnya menurun.

Kurangnya kebutuhan tidur akan berdampak pada menurunnya kemampuan untuk berkonsentrasi, membuat keputusan dan berpartisipasi dalam aktivitas sehari-hari. Remaja yang mengalami hambatan dalam proses belajar disebabkan oleh rasa mengantuk dan lelah akibat kurang tidur, sehingga konsentrasi belajar menurun. Hal ini perlu mendapatkan perhatian yang serius karena gangguan tidur (*sleep deprivation*) dapat mempengaruhi proses belajar, gangguan memori dan kesehatan emosi (Susanto, 2015).

Pola tidur yang buruk dapat berakibat kepada gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktifitas sehari-hari, rasa lelah, lemah, penurunan daya tahan tubuh dan ketidakstabilan tanda-tanda vital (Potter & Perry, 2014). Aviana (2015) menyebutkan bahwa jika konsentrasi siswa rendah, maka akan menimbulkan aktivitas yang berkualitas rendah pula serta dapat menimbulkan ketidakseriusan dalam belajar dan daya pemahaman terhadap materi pun menjadi berkurang.

Pada penelitian ini terdapat beberapa kelemahan, diantaranya adalah: 1) Proses pengambilan data dilakukan secara *online* sehingga peneliti tidak dapat melakukan kontrol terhadap responden penelitian dalam pengisian kuesioner. 2) Peneliti tidak dapat melakukan pengkajian dengan interviu/wawancara terhadap responden karena kondisi pandemic Covid19 yang mengharuskan adanya pembatasan aktivitas sosial kontak. Oleh karena itu, bagi peneliti selanjutnya agar dapat melanjutkan penelitian dengan memperhatikan aspek-aspek yang mempengaruhi konsentrasi belajar lainnya. Melakukan penelitian secara *offline* disertai wawancara untuk mendapatkan data yang lebih akurat dari sebelumnya

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa motivasi belajar dan kualitas tidur memiliki peranan terhadap konsentrasi belajar siswa. Besarnya pengaruh kualitas tidur dan motivasi belajar dengan konsentrasi belajar adalah 26.9%, sedangkan sisanya sebesar (73.1%) dipengaruhi oleh faktor lain. Temuan penelitian ini juga menyimpulkan motivasi belajar memiliki pengaruh positif terhadap konsentrasi belajar siswa. Begitupula kualitas tidur memiliki pengaruh positif terhadap konsentrasi belajar siswa.

Daftar Pustaka

- Andriani, (2016). Hubungan kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar mahasiswa Akademi Kebidanan Internasional Pekanbaru Tahun 2016, *Scientia Journal*, 4(4), 383-390
- Astuti, D., Susilo, G., & Sari, T. H. N. I. (2018). Pengaruh konsentrasi belajar dan kemandirian belajar terhadap hasil belajar matematika siswa kelas XI SMA Negeri 2 Balikpapan Tahun Ajaran 2017/2018. *De Fermat: Jurnal Pendidikan Matematika*, 1(2), 42-53. <https://doi.org/10.36277/deferemat.v1i2.25>
- Aviana, R. (2015). Pengaruh tingkat konsentrasi belajar siswa terhadap daya pemahaman materi pada pembelajaran Kimia Di SMA Negeri 2 Batang, *Jurnal Pendidikan Sains Universitas Muhammadiyah Semarang*, 3(1), 30-33. <https://doi.org/10.26714/jps.3.1.2015.30-33>
- Basri, M. S. (2022), Hubungan motivasi belajar dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa Bahasa Jepang Universitas Riau (Penelitian Korelasi pada Mahasiswa Semester IV Prodi Pendidikan Bahasa Jepang di Universitas Riau), *Jurnal Onoma: Pendidikan, Bahasa dan Sastra*, 8(1), 217-224. <https://doi.org/10.30605/onoma.v8i1.1691>
- Dimiyati, & Mudjiono. (2014). *Belajar dan pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta
- El Desouky, E. M., A. Lawend, J., Awed, H. A. M. (2015). Relationship between quality of sleep and academic performance among female nursing students. *Ijnd*, 5, 06-13. <https://doi.org/10.15520/ijnd.2015.vol5.iss9.111.06-13>
- Haslianti, H. (2019). Pengaruh kebisingan dan motivasi belajar terhadap konsentrasi belajar pada siswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(4), 608-615 <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i4.4839>
- Hikmawati, F., Sumadi, S., & Renyaan, V. (2017). Hubungan antara motivasi belajar, tingkat kecemasan siswa dan pergaulan teman sebaya dengan prestasi belajar Fisika. Compton: *Jurnal Ilmiah Pendidikan Fisika*, 4(1), 39-47. <https://doi.org/10.30738/cjipf.v4i1.1383>
- Irachmat, M. R. (2015). Peningkatan perhatian siswa pada proses pembelajaran kelas III memalalu permainan icebreaking di SDN Gembongan. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 2(4), 1-7.
- Hakim, T. (2014). *Mengatasi gangguan konsentrasi*. Jakarta: Pustaka Pembangunan Swadana Nusantara
- Hidayat. A. A. A, (2014). *Pengantar ilmu keperawatan anak*. Jakarta: EGC.
- Juliana, N. D (2017). *Hubungan antara motivasi belajar dengan konsentrasi belajar siswa* [Skripsi]. Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang
- Muliani, Sumardi, & Munir, A. R. (2015). Motivasi, komitmen dan budaya lingkungan belajar terhadap prestasi belajar peserta Kursus TOEFL preparation pada Pusat Bahasa Universitas Hasanuddin, *Jurnal Analisis*, 4(2), 190-195
- Navia, Y., & Yulia, P. (2017). Hubungan disiplin belajar dan konsentrasi belajar terhadap hasil belajar matematika siswa. *PYTHAGORAS: Journal of the Mathematics Education Study Program*, 6(2), 100-105. <https://doi.org/10.33373/pythagoras.v6i2.905>
- Potter, P. A., & Perry A. G. (2014). *Fundamental of nursing edisi 7*. Jakarta: Salemba medika.
- Purnamasari, D.G., (2017). Hubungan motivasi dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, *Naskah Publikasi*, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
- Purwanto, N. (2014). *Prinsip-prinsip dan teknik evaluasi pembelajaran*. Jakarta: Remaja Rosdakarya.
- Rahmadi, F. M. (2017). *Hubungan kualitas tidur terhadap konsentrasi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang Sebelum Mengikuti Ujian* [Skripsi]. Palembang: Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang.

- Riinawati (2020). Hubungan konsentrasi belajar siswa terhadap prestasi belajar peserta didik pada masa pandemi Covid-19 di Sekolah Dasar, *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3 (4), 2305-2312. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i4.886>
- Safriyanda, J., Karim, D., & Dewi, A., P. (2015), Hubungan antara kualitas tidur dan kuantitas tidur dengan prestasi belajar mahasiswa, *JOM*, 2(2), 1178- 1185
- Sastrawan, I. M. A., & Griadhi, I. P. A. (2017). Hubungan antara kualitas tidur dengan daya konsentrasi mahasiswa program studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, *E-Jurnal Medika*, 6(8), 1-8
- Setiani, A. C., Setyowani, N., & Kurniawan, K. (2014). Meningkatkan konsentrasi belajar melalui layanan bimbingan kelompok. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 3(1), 22-23. <https://doi.org/10.15294/ijgc.v3i1.3751>
- Slameto, (2014). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sulistyorini, D., & Siswanto, Y. (2016). Motivasi dan lingkungan teman bergaul sebagai penyebab kesulitan belajar mahasiswa semester III Program Studi DIII Kebidanan Stikes Ngudi Waluyo Ungaran. *Jurnal Ilmiah Medsains*, 2(1), 5-10.
- Sunawan. (2014). *Diagnosa kesulitan belajar*. Semarang: UNNES.
- Susanto, A. (2015). *Teori belajar dan pembelajaran di Sekolah Dasar*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.