



---

## **Tingkat Kualitas Tidur Mahasiswa PGSD FKIP Universitas Tanjungpura**

Erwin<sup>1</sup>, Asmayani Salimi<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Tanjungpura, Pontianak, Kalimantan Barat

Jl. Prof. Dr. H. JI. Profesor Dokter H. Hadari Nawawi, Bansir Laut, Kec. Pontianak Tenggara, Kota Pontianak, Kalimantan Barat 78124

Email: f1081211010@student.untan.ac.id

### **Abstrak**

Tidur adalah kegiatan yang terjadi berulang pada manusia agar dtubuh dapat terjaga kebugaran dan kesehatannya setelah beraktifitas seharian. Tidak semua orang memiliki kualitas tidur yang bagus, apalagi mahasiswa yang padata akan kegiatan. Sehingga timbul gangguan-gangguan tidur atau keadaan tertentu yang dapat memperburuk kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kualitas tidur yang dialami oleh mahasiswa PGSD FKIP Universitas Tanjungpura. Adapun metode yang dilakukan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif PGSD FKIP Unversitas Tanjungpura dengan 39 total sampel yang dikumpulkan dari persebaran mahasiswa semester 1,3, 5, dan 7. Instrumen yang digunakan yaitu angket yang dibuat dan disebarakan melalui google form. Berdasarkan analisis data, didapatkan hasil bahwa tingkat kualitas tidur mahasiswa PGSD FKIP Universitas Tajungpura tergolong baik dengan 46,2%, 23,1% masing-masing tergolong sangat baik dan kurang, serta 7,7% tergolong sangat kurang.

**Kata Kunci:** Kualitas Tidur, Gangguan, Mahasiswa PGSD

---

### **PENDAHULUAN**

Tidur merupakan kebutuhan dasar yang diperlukan oleh setiap individu di dunia (Fadlilah et al., 2020). Oleh karena itu, setiap manusia harus tidur setiap harinya untuk menjaga kebugaran dan kesehatan mereka setelah beraktivitas. Namun, tidur harus dilakukan sesuai dengan porsinya agar dapat memberikan manfaat bagi kesehatan tubuh (Kemenkes, 2022). Karena tidur yang berlebihan juga tidak baik untuk kesehatan tubuh. Kunci yang tepat adalah dengan menjaga pola tidur yang teratur. Pola tidur yang kurang teratur juga akan berdampak pada kesehan jasmani, karena jika mendapatkan jam tidur yang pas atau teratur maka akan mendapat energi yang cukup juga (Yusuf & Rohmah, 2020). Selain itu, menjaga pola tidur juga sangat penting karena mempengaruhi produktivitas dalam belajar dan mengganggu konsentrasi belajar jika mengantuk, merasa kelelahan, dan pikiran terganggu (Mujazi & Zulfa, 2021).

Mahasiswa adalah sekelompok masyarakat yang rentan dengan perubahan pola hidup, bahkan pola tidur sekalipun (Insan et al., 2019). Banyaknya aktivitas yang dilakukan mahasiswa akan membuat perubahan yang drastis dari pola hidup hingga menurunnya kualitas tidur. Sibuknya kegiatan tentunya akan membuat mereka menjadi stress, pola tidur terganggu, bahkan penurunan prestasi belajar (Tasalim & Cahyani, 2021). Selain itu, perilaku menunda-nunda dan tuntutan perkuliahan juga menjadi salah satu penyebab mahasiswa menjadi tidur larut atau begadang. Sehingga, mahasiswa memiliki tingkat kecemasan tinggi akibat terlalu banyak aktivitas di malam hari dan tidur setelah subuh (Jannah et al., 2020). Akibatnya, mahasiswa menjadi kurang fokus pada saat perkuliahan sehingga informasi yang dijelaskan oleh Dosen sulit untuk diserap dan diterima. Kualitas tidur yang buruk ini dapat menyebabkan kurangnya konsentrasi saat belajar di kampus sehingga dapat menurunkan prestasi belajar (Asshiddiqie & Triastuti, 2019).

Meskipun begitu, mahasiswa seharusnya sadar bahwa dengan menjaga pola tidur akan memberikan dampak yang bagus bagi tubuh dan meningkatkan kualitas tidur. Menjaga pola tidur bermanfaat untuk memperlancar metabolisme tubuh dan mendukung ketahanan fisik serta meningkatkan prestasi akademik (Aminuddin, 2020). Selain itu, kualitas tidur bermanfaat untuk proses regulasi tubuh dan fungsi kognitif seperti daya ingat (Cindranela et al., 2022). Mahasiswa haruslah sadar bahwa Kesehatan mereka adalah hal yang terpenting dari apapun bahkan membantu mahasiswa menjadi lebih berkonsentrasi dalam pembelajaran. Konsentrasi sangat diperlukan oleh orang untuk belajar agar dapat berfikir dan bertindak sesuai dengan apa yang telah diterima (Gue et al., 2021).

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan Teknik pengumpulan data menggunakan angket yang disebar ke mahasiswa aktif PGSD FKIP Universitas Tanjungpura. Adapun responden yang mengisi angket berjumlah 39 angket yang tersebar dari mahasiswa semester 1,3, dan 5. Setelah menyebarkan angket dan memperoleh responden atau data, selanjutnya penulis melakukan analisis menggunakan Microsoft excel dan SPSS versi 27 dengan kisi-kisi angket sebagai berikut.

Tabel 1. Kisi-kisi angket kualitas tidur

No	Indikator	Jumlah pertanyaan	Nomor Pertanyaan
1	Efisiensi Tidur	1	9
2	Latensi Tidur	2	2 dan 5a
3	Durasi Tidur	1	4
4	Kualitas Tidur Subjektif	2	1 dan 3
5	Penggunaan Obat Tidur	1	6
6	Gangguan Tidur	8	5b-5i
7	<i>Daytime disfungsi</i>	2	7 dan 8

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### 1. Efisiensi Tidur

Pada indikator efisiensi tidur ini hanya terdapat 1 pertanyaan dimana 39 responden bisa memilih 4 jawaban yang telah penulis beri nilai dengan rentang skor 1-4. Dari hasil analisis data yang sudah dilakukan penulis pada indikator efisiensi tidur ini didapatkan rerata atau mean sebesar 2,333, nilai minimum didapatkan 1,00 dan maksimum 4,00 yang bisa dilihat di tabel 2 berikut.

Tabel 2. Hasil analisis kualitas tidur mahasiswa PGSD FKIP UNTAN

	EFISIENS	LATEN	DURAS	KUALITA	OBAT	GANGGUA	DAYTIM
	I	SI	I	S		N	E
N Valid	39	39	39	39	39	39	39
Missing	0	0	0	0	0	0	0
Mean	2.3333	4.6923	1.7949	3.7179	1.0000	16.0000	6.4359
Minimum	1.00	2.00	1.00	2.00	1.00	8.00	4.00
Maximum	4.00	8.00	4.00	7.00	1.00	23.00	8.00

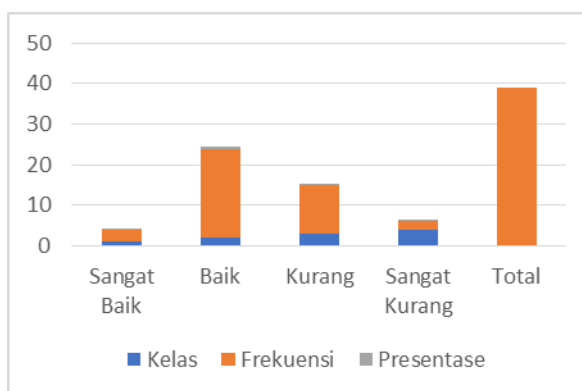
Dari hasil angket yang sudah di isi responden, terdapat 7,7% mahasiswa memiliki kualitas tidur yang sangat baik selama seminggu terakhir ini, 56,4% mahasiswa memiliki

kualitas tidur baik, 30,8% mahasiswa memiliki kualitas tidur kurang, dan 5,1% memiliki kualitas tidur sangat kurang. Kualitas tidur tersebut bisa dilihat ditabel 3.

Tabel 3. Hasil analisis kualitas tidur mahasiswa seminggu terakhir

Kriteria	Kelas	Frekuensi	Presentase
Sangat Baik	1	3	7,7%
Baik	2	22	56,4%
Kurang	3	12	30,8%
Sangat Kurang	4	2	5,1%
<b>Total</b>		<b>39</b>	

Data diatas juga dapat dilihat pada grafik presentase berikut.



## 2. Latensi Tidur

Indikator latensi tidur ini merupakan akumulasi dari pertanyaan nomor 2 dan 5a dengan 4 kriteria jawaban yang diisi oleh responden dengan rentang skor 1-4. Rerata yang dihasilkan sebesar 4.6923, minimum sebesar 2.00, dan maksimum sebesar 8.00 sebagaimana tabel 2.

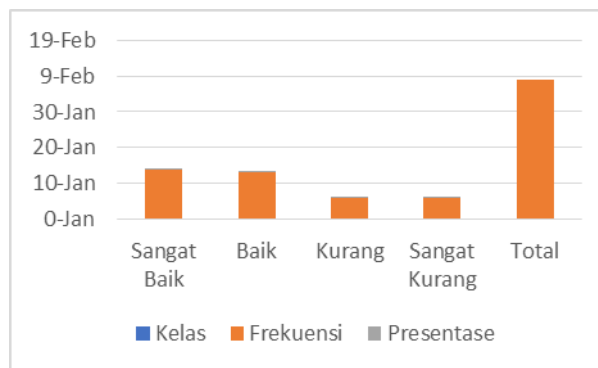
Dari hasil angket yang sudah di isi oleh sebanyak 39 responden. Didapatkna hasil 35,9% mahasiswa memiliki latensi tidur yang sangat baik, 33,3% mahasiswa memiliki latensi tidur baik, 15,4% mahasiswa memiliki latensi tidur kurang, dan 15,4% mahasiswa memiliki latensi tidur kurang. Latensi tidur ini dpat dilihat pada tabel 4 berikut.

Tabel 4. Hasil analisis latensi tidur mahasiswa

Kriteria	Kelas	Frekuensi	Presentase
Sangat Baik	2 sampai 3	14	35,9%
Baik	4 sampai 5	13	33,3%

Kurang	6 sampai 7	6	15,4%
Sangat Kurang	8 sampai 9	6	15,4%
<b>Total</b>		<b>39</b>	

Data diatas juga dapat dilihat pada grafik presentase berikut.



## 2. Durasi Tidur

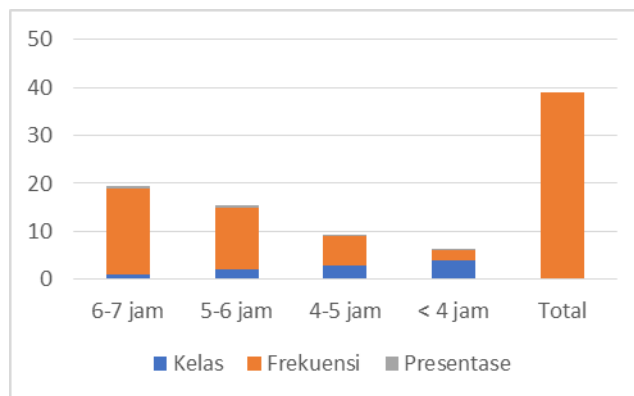
Pada indikator durasi tidur ini, penulis mendapatkan 39 responden yang menjawab dimana pada pertanyaan durasi tidur ini terdapat 4 kriteria jawaban dengan rentang skor 1-4. Rerata yang didapatkan sebesar 1.7179, minimum 1.00, dan maksimum 4.00 sebagaimana yang dipaparkan pada tabel 2.

Dari angket yang sudah di isi oleh responden, didapatkan hasil 46,2% mahasiswa tidur selama 6-7 jam, 33,3% mahasiswa tidur selama 5-6 jam, 15,4% mahasiswa tidur selama 4-5 jam, dan 5,1% mahasiswa tidur dengan durasi kurang dari 4 jam yang bisa dilihat ditabel berikut 5 berikut.

Tabel 5. Durasi tidur mahasiswa

Kriteria	Kelas	Frekuensi	Presentase
6-7 jam	1	18	46,2%
5-6 jam	2	13	33,3%
4-5 jam	3	6	15,4%
< 4 jam	4	2	5,1%
<b>Total</b>		<b>39</b>	

Data diatas juga dapat dilihat pada grafik presentase berikut.



### 3. Analisis Kualitas Tidur Objektif

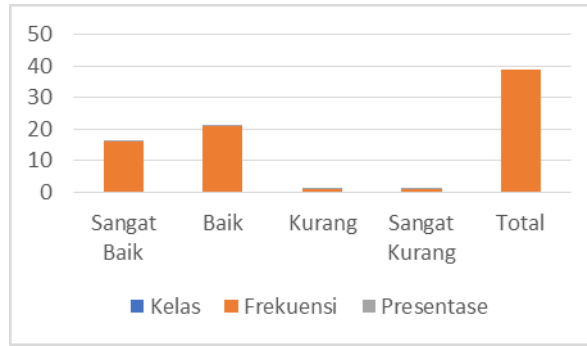
Indikator kualitas tidur ini merupakan indikator akumulasi dari pertanyaan angket nomor 1 dan nomor 3 yang berhubungan dengan waktu memulai tidur dan waktu bangun pagi pada mahasiswa dengan 4 kriteria jawaban yang sudah di kelompokkan dengan skor 1-4. Dari tabel 2, diketahui bahwa perhitungan kualitas tidur ini memiliki rerata 3.7179, minimum sebesar 2.00, dan maksimum sebesar 7.00.

Dari hasil angket yang di isi oleh 39 responden dan analisis yang sudah dilakukan penulis, didapatkan hasil 41,0% mahasiswa memiliki kualitas tidur objektif sangat baik, 53,8% memiliki kualitas tidur objektif baik, 2,6% memiliki kualitas tidur objektif kurang dan sangat kurang yang dipaparkan pada tabel 6 berikut.

Tabel 6. Kualitas Tidur Objektif

Kriteria	Kelas	Frekuensi	Presentase
Sangat Baik	2 sampai 3	16	41,0%
Baik	4 sampai 5	21	53,8%
Kurang	6 sampai 7	1	2,6%
Sangat Kurang	8 sampai 9	1	2,6%
<b>Total</b>		<b>39</b>	

Data diatas juga dapat dilihat pada grafik presentase berikut.



#### 4. Analisis Penggunaan Obat Tidur

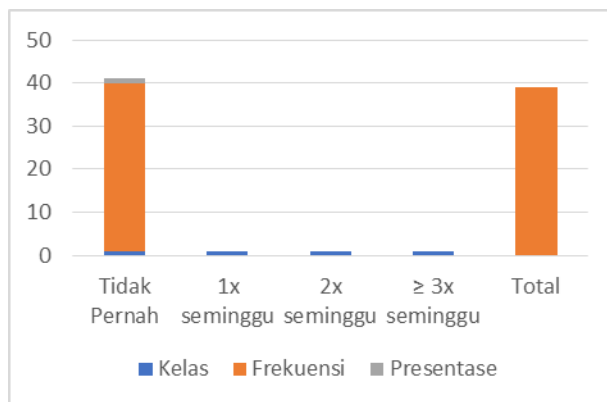
Indikator ini digunakan untuk mengetahui penggunaan obat tidur pada mahasiswa PGSD FKIP UNTAN. Pertanyaan penggunaan obat tidur ini terdapat 4 kriteria jawaban dengan skor 1-4. Seperti yang dihasilkan oleh tabel 2 dari SPSS ver.27 didapatkan rerata 1.000, minimum sebesar 1.00, dan maksimum sebesar 1.00.

Dari hasil angket yang sudah di isi oleh 39 responden, semua atau 100% mahasiswa PGSD FKIP UNTAN yang telah mengisi tidak menggunakan obat tidur seperti yang dipaparkan tabel 7 berikut,

Tabel 7. Penggunaan Obat Tidur

Kriteria	Kelas	Frekuensi	Presentase
Tidak Pernah	1	39	100,0%
1x seminggu	1	0	0,0%
2x seminggu	1	0	0,0%
≥ 3x seminggu	1	0	0,0%
<b>Total</b>		<b>39</b>	

Data diatas juga dapat dilihat pada grafik presentase berikut.



### 5. Analisis Gangguan Tidur

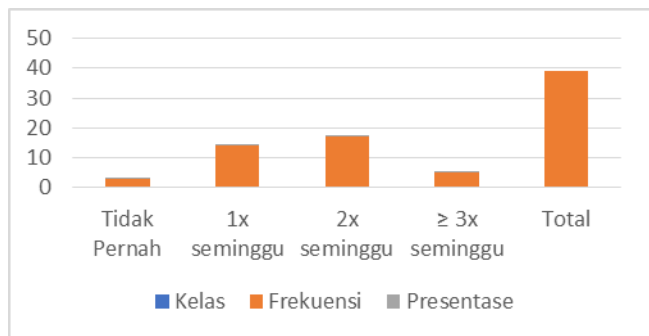
Indikator ini digunakan untuk mengetahui seberapa sering gangguan tidur yang dialami oleh mahasiswa selama sebulan terakhir. Pertanyaan gangguan tidur ini terdapat pada nomor 5b sampai 5i dengan 4 kriteria jawaban dengan skor 1-4. Dari tabel 2, dapat dilihat pada bagian gangguan atau gangguan tidur itu mendapat rerata 16.000, nilai minimum 8.00, dan nilai maksimum 23.00.

Dari hasil angket yang sudah di isi oleh 39 responden dan telah dilakukan analisis terhadap gangguan tidur, dihasilkan 7,7% tidak pernah mengalami gangguan tidur selama sebulan terakhir, 35,9% pernah mengalami gangguan tidur setidaknya sekali dalam seminggu dalam sebulan terakhir, 43,6% pernah mengalami gangguan tidur setidaknya 2x seminggu dalam sebulan terakhir, 12,8% mengalami gangguan tidur setidaknya 3x dalam seminggu dalam jangka sebulan terakhir seperti yang dipaparkan tabel 8 berikut.

Tabel 8. Gangguan Tidur

Kriteria	Kelas	Frekuensi	Presentase
Tidak Pernah	8 sampai 11	3	7,7%
1x seminggu	12 sampai 15	14	35,9%
2x seminggu	16 sampai 19	17	43,6%
≥ 3x seminggu	20 sampai 23	5	12,8%
<b>Total</b>		<b>39</b>	

Data diatas juga dapat dilihat pada grafik presentase berikut.



## 6. Analisis Daytime Disfungsi

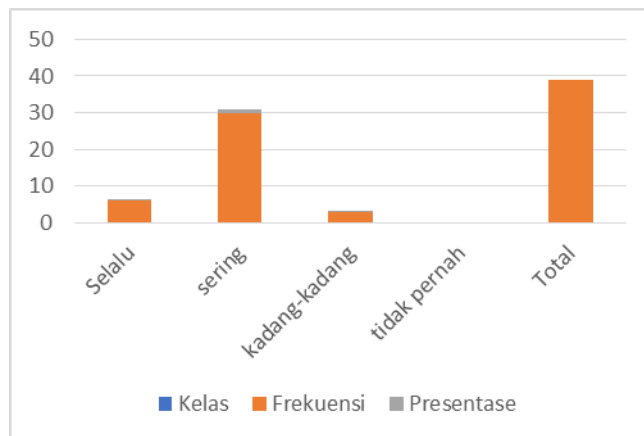
Indikator ini digunakan untuk mengetahui dampak dari gangguan tidur yang dialami mahasiswa pada siang hari saat beraktifitas. Pertanyaan indikator ini terdapat pada nomor 7 dan 8 dengan 4 kriteria jawaban dengan skor 1-4 yang sudah dianalisis oleh penulis. Dari tabel 2 dihasilkan rerata sebesar 6.4359, minimum sebesar 4.00, dan maksimum sebesar 8.00.

Dari hasil angket, didapatkan hasil 15,4% mahasiswa selalu mengalami daytime disfungsi, 76,9% mahasiswa sering mengalami daytime disfungsi, dan 7,7% mahasiswa kadang-kadang mengalami daytime disfungsi seperti tabel 9 berikut.

Tabel 9. daytime disfungsi

Kriteria	Kelas	Frekuensi	Presentase
Selalu	4 sampai 5	6	15,4%
sering	6 sampai 7	30	76,9%
kadang-kadang	8 sampai 9	3	7,7%
tidak pernah	10 sampai 11	0	0,0%
<b>Total</b>		<b>39</b>	

Data diatas juga dapat dilihat pada grafik presentase berikut.



### 7. Analisis Total Tingkat Kualitas Tidur

Hasil total tingkat kualitas tidur adalah akumulasi dari penjumlahan semua indikator yang sudah diberi skor antara 1-4 lalu dicari rerata, minimum, dan maksimumnya menggunakan SPSS ver.27 seperti tabel 10 berikut.

Tabel 10. Analisis total tingkat kualitas tidur mahasiswa PGSD FKIP UNTAN

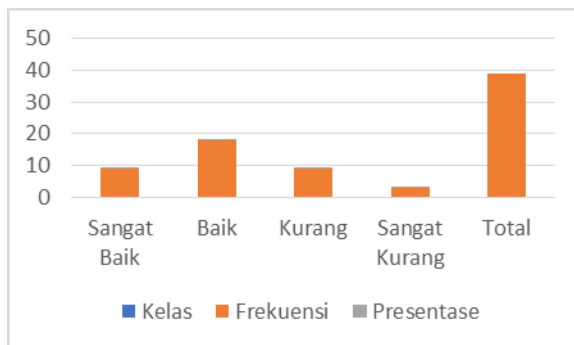
TOTAL		
N	Valid	39
	Missing	0
Mean		35.9744
Minimum		25.00
Maximum		51.00

Dari hasil tersebut, selanjutnya penulis membuat tabel dengan tingkat persebaran dengan 4 kategori sangat baik, baik, kurang, sangat kurang. Hasil yang didapatkan adalah 23,1% mahasiswa memiliki tingkat kualitas tidur sangat baik, 46,2% baik, 23,1% kurang, dan 7,7% sangat kurang seperti yang dapat dilihat dari tabel 11.

Tabel 11. Presentase total tingkat kualitas tidur

Kriteria	Kelas	Frekuensi	Presentase
Sangat Baik	25 sampai 31	9	23,1%
Baik	32 sampai 38	18	46,2%
Kurang	39 sampai 45	9	23,1%
Sangat Kurang	46 sampai 52	3	7,7%
<b>Total</b>		<b>39</b>	

Data diatas juga dapat dilihat pada grafik presentase berikut.



## **PEMBAHASAN**

Menurut Tarwoto (2015) tidur adalah keadaan relatif tanpa kesadaran yang tubuh kita lakukan dengan urutan siklus yang berulang-ulang (Firman, 2018).tidur adalah keadaan dimana otak dan tubuh kita beristirahat, sehingga tidur adalah aktivitas yang tepat untu pemulihan fisik dan mental selama beraktivitas sehari-hari. Setiap orang hampir menghabiskan sepertiga dari hidup mereka untuk tidur. Dikutip dari (Guyton,1997) beberapa ahli mempercayai bahwa tidur akan memberikan ketenangan dan memulihkan stamina, memulihkan fungsi otak dan tubuh, bahkan untuk mempertahankan kelangsungan hidup (Mahmudah, 2010). Oleh karena itu, setiap orang harus mengatur pola tidurnya agar tidur dapat memberikan manfaat bagi kesehatan tubuh dan mempertahankan keberlangsungan hidup.

Pola tidur adalah pengaturan yang dilakukan untuk menjaga tidur agar normal. Pola tidur sangat berhubungan dengan kebiasaan sehari-hari baik itu durasi, gangguan, kualitas tidur dan lain sebagainya. Pola tidur itu sangat penting karena mempengaruhi produktivitas dalam belajar dan mengganggu konsentrasi belajar jika mengantuk, merasa kelelahan, dan pikiran terganggu (Mujazi & Zulfa, 2021). Namun sebaliknya, Pola tidur yang kurang teratur juga akan berdampak pada kesehatan jasmani, karena jika mendapatkan jam tidur yang pas atau teratur maka akan mendapat energi yang cukup juga (Yusuf & Rohmah, 2020). Oleh karena itu, mengatur pola tidur adalah kunci untuk mendapatkan tidur yang berkualitas dan agar dapat mendukung kesehatan pribadi.

Identitas sebagai mahasiswa, kita pastinya dituntut dan dipenuhi oleh segala macam aktivitas baik didalam ataupun diluar kampus (Tasalim & Cahyani, 2021). Dengan banyaknya aktivitas, tidak semua mahasiswa dapat mengatur pola hidup mereka dengan baik, salah satunya adalah gangguan pada pola tidur. Pola tidur yang berkenaan dengan

kebiasaan tentunya akan mengalami perubahan sehingga menyebabkan gangguan pada pola atau kualitas tidur seorang mahasiswa. Tartowo (2015) menuturkan bahwa gangguan tidur adalah kondisi yang dialami oleh seseorang yang mengalami gangguan dan perubahan pola tidur yang menyebabkan ketidaknyamanan dan mengganggu aktivitas sehari-hari (Firman, 2018). Selanjutnya Nugroho (2014) menuturkan ada 2 faktor yang menyebabkan gangguan tidur. Diantaranya faktor luar misalnya lingkungan yang berisik atau kurang tenang dan faktor dalam berupa nyeri dan gatal pada area tubuh, sakit gigi, merasa cemas, dan lainnya (Firman, 2018). Karena gangguan tersebut, kualitas tidur menjadi terganggu seperti bangun di malam hari, sulit tidur, mengganggu aktivitas di siang hari, bahkan mengganggu kesehatan.

Penelitian ini ditujukan untuk mengetahui tingkat kualitas tidur pada mahasiswa S1 Pendidikan Guru Sekolah Dasar FKIP Universitas Tanjungpura. Banyak sekali aspek yang diteliti berdasarkan Questioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dari angket yang sudah disebarluaskan baik berupa kualitas tidur, durasi tidur, gangguan tidur, efisiensi tidur, penggunaan obat tidur, latensi tidur, dan Daytime Dysfunction. Penelitian ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya yang hasilnya tidak jauh berbeda bahkan dengan sampel yang sama yaitu berjumlah 39 sampel. Dari penelitian sebelumnya, dijelaskan bahwa kualitas tidur melibatkan berbagai komponen atau aspek seperti di atas. Faktor gangguan tidur lainnya yang dialami siswa seperti bangun tengah malam karena kedinginan, ingin buang air kecil, dan mengorok, penggunaan obat-obatan juga dapat mempengaruhi proses tidur (Feriani, 2020).

## **KESIMPULAN**

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat kualitas tidur mahasiswa PGSD FKIP Universitas Tanjungpura tergolong baik dengan hasil total 46,2%. Hal ini didukung oleh aspek efisiensi tidur, kualitas tidur objektif, dan daytime dysfunctions. Sedangkan 23,1% memiliki kualitas tidur yang sangat baik yang didukung oleh aspek latensi tidur, durasi tidur, dan penggunaan obat tidur; dan kurang yang didukung oleh aspek gangguan tidur. Serta 7,7% mahasiswa memiliki kualitas tidur sangat kurang.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Aminuddin, M. (2020). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Akademi Keperawatan Pemprov Kaltim Samarinda. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, 1(1).
- Asshiddiqie, J., & Triastuti, N. J. (2019). Hubungan Tingkat Stres, Kualitas Tidur, Tingkat Depresi dan Penggunaan Gadget dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Kedokteran. *Ums*.
- Cindranela, E., Adiputra, L., & Sundari, L. (2022). Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Daya Ingat Jangka Pendek pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran dan Profesi Dokter Angkatan Tahun 2019, Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Medika Udayana*, 11(3).
- Fadlilah, M., Aristoteles, A., & Pebyana, B. (2020). Hubungan Kualitas Tidur dengan Kesiapan Mengikuti Proses Belajar Mahasiswa S1 Keperawatan Semester IV STIKES Muhammadiyah Palembang. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(1). <https://doi.org/10.26751/jikk.v11i1.573>
- Feriani, D. A. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa kelas X TKJ 2 dan XI TKJ 1 DI SMK Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun. 2507(February), 1–9.
- Firman. (2018). Skripsi Hubungan Aktivitas Fisik dengan Pola Tidur pada Usia Lanjut. *Jurnal Ilmu Keperawatan Insan Cendekia Medika*, 69.
- Gue, R. O. L., Amat, A. L. S., & Sasputra, I. N. (2021). Hubungan Insomnia terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran di Kupang. *Cendana Medical Journal (CMJ)*, 9(1). <https://doi.org/10.35508/cmj.v9i1.4939>
- Insan, Y., Utami, P., & Anggorowati, M. A. (2019). Kualitas Tidur Mahasiswa Polstat Stis Dan Variabel-Variabel Yang Memengaruhinya. *Prosiding Nasional Matematika, Statistika, Dan Aplikasinya 2019*.
- Jannah, S. M., Febrian, R. G., Ariyani, C. D., & Hyoscyamina, D. E. (2020). Pengaruh Hailullah (Tidur Pagi Setelah Subuh) terhadap Tingkat Stres Mahasiswa. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 1. <https://doi.org/10.30659/psisula.v1i0.7704>
- Kemenkes, U. (2022). Lama Waktu Tidur yang Dibutuhkan oleh Tubuh. *UPK Kemenkes RI*.
- Mahmudah, L. (2010). Manfaat tidur yang benar bagi kesehatan ditinjau dari kedokteran dan islam (p. 68).

Mujazi, & Zulfa, N. A. (2021). Hubungan Pola Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Peserta Didik Di Sdn Kembangan Utara 06 Pagi. Seminar Nasional Ilmu Pendidikan Dan Multi Disiplin 4, 1(1).

Taslim, R., & Cahyani, A. R. (2021). Stres Akademik dan Pemanganannya. In Guepedia.

Yusuf, N., & Rohmah, T. (2020). Pengaruh Pola Tidur Terhadap Motivasi Belajar Siswa. 6(1).  
<https://doi.org/10.30738/trihayu.v6i1.7877>