

**PENGARUH POLA TIDUR TERHADAP PRESTASI BELAJAR  
MAHASISWA PENDIDIKAN IPS FAKULTAS ILMU SOSIAL  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA ANGKATAN 2018**

**Muhammad Khairul Bilal**

**4915162302**

Skripsi yang Ditulis untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN IPS**

**FAKULTAS ILMU SOSIAL**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2021**

## ABSTRAK

**Muhammad Khairul Bilal**, Pengaruh Pola Tidur Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Jakarta Angkatan 2018. Skripsi, Jakarta : Program Studi Pendidikan IPS, Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Negeri Jakarta, 2021.

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh data empiris atau fakta yang sesungguhnya, benar dan dapat dipercaya tentang adanya pengaruh pola tidur terhadap prestasi belajar mahasiswa pada mahasiswa pendidikan IPS angkatan 2018. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Sampel pada penelitian ini berjumlah 81 orang. Pengujian hipotesis dengan uji t menghasilkan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ( $0,413 > 0,05$ ) dan nilai t hitung lebih kecil dari t tabel ( $t \text{ hitung } 0,823 < t \text{ tabel } 1,994$ ). Hasil penelitian tersebut menyimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara pola tidur terhadap prestasi belajar mahasiswa IPS 2018.

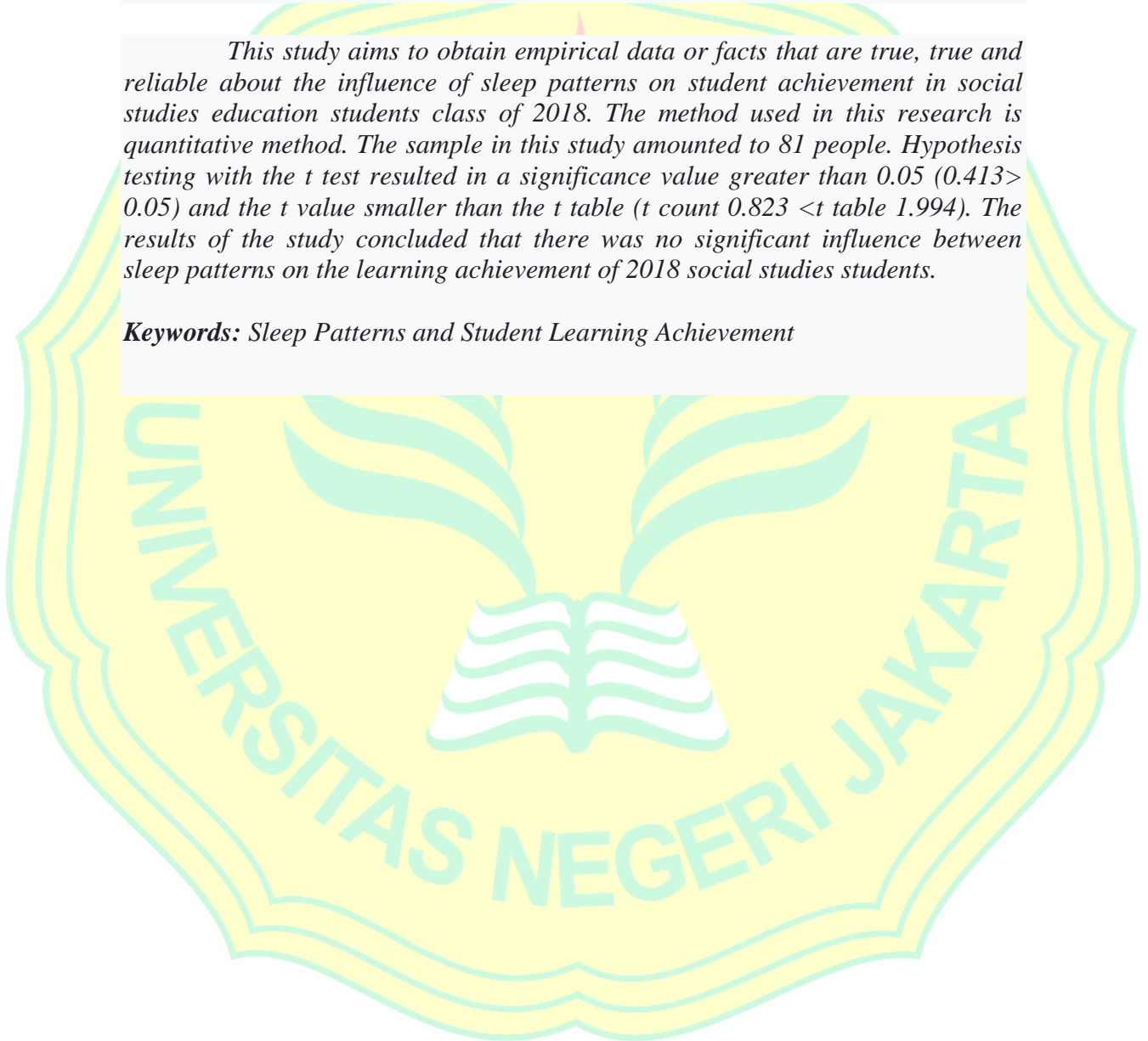
**Kata Kunci** : *Pola Tidur , Prestasi Belajar Mahasiswa.*

## ABSTRACT

**Muhammad Khairul Bilal**, *The Effect of Sleep Patterns on Learning Achievement of Social Science Education Students, Faculty of Social Sciences, State University of Jakarta, Class of 2018. Thesis, Jakarta: Social Studies Education Study Program, Faculty of Social Sciences, State University of Jakarta, 2021.*

*This study aims to obtain empirical data or facts that are true, true and reliable about the influence of sleep patterns on student achievement in social studies education students class of 2018. The method used in this research is quantitative method. The sample in this study amounted to 81 people. Hypothesis testing with the t test resulted in a significance value greater than 0.05 ( $0.413 > 0.05$ ) and the t value smaller than the t table ( $t \text{ count } 0.823 < t \text{ table } 1.994$ ). The results of the study concluded that there was no significant influence between sleep patterns on the learning achievement of 2018 social studies students.*






**Keywords:** *Sleep Patterns and Student Learning Achievement*



## LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Penanggung Jawab/Dekan Fakultas Ilmu Sosial



No.	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1.	<u>Sujarwo, M.Pd</u> NIP. 198608012014041001 Ketua		20/08 2021
2.	<u>Achmad Nur Hidayat, M.Pd</u> NIP. 199312222019121001 Sekretaris		18/08 2021
3.	<u>Dr. Abdul Haris Fatgehipon, M.Si</u> NIP. 197307281998031002 Penguji Ahli		17/08 2021
4.	<u>Dr. Desy Safitri, M.Si</u> NIP. 196912042008012016 Dosen Pembimbing I		20/08 2021
5.	<u>Nova Scoviana H, M.A</u> NIP. 198411132015042001 Dosen Pembimbing II		21/08 2021

Tanggal Kelulusan : 10 Agustus 2021

### LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial,  
Universitas Negeri Jakarta.

Nama : Muhammad Khairul Bilal

No. Registrasi : 4915162302

Program Studi : Pendidikan IPS

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **“Pengaruh Pola Tidur Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Pendidikan IPS Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Jakarta 2018”**.

1. Dibuat dan diselesaikan berdasarkan data yang diperoleh dari lapangan.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenar – benarnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang timbul jika pernyataan saya tidak benar.

Jakarta, 18 Agustus 2021

Yang membuat pernyataan



Muhammad Khairul Bilal



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Muhammad Khairul Bilal  
NIM : 4915162302  
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Sosial / Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial  
Alamat email : Muhammedkhbilal@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi     Tesis     Disertasi     Lain-lain (.....)

yang berjudul :

PENGARUH POLA TIDUR TERHADAP PRESTASI BELAJAR MAHASISWA PENDIDIKAN  
IPS FAKULTAS ILMU SOSIAL UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA ANGGARAN 2018

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta 24 Agustus 2021

Penulis

(Muhammad K. Bilal)  
nama dan tanda tangan

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO

*“Tak ada yang tahu kapan kau mencapai tuju, dan percayalah bukan urusanmu untuk menjawab itu”*

### PERSEMBAHAN

“Sujud syukur kupanjatkan kepada Allah atas izin-Nya saya dapat menyelesaikan karya sederhana ini. Karya ini kupersembahkan untuk Ibu dan Bapak tersayang. Terimakasih telah memberikan doa, kasih sayang dan pengorbanan sehingga aku dapat mewujudkan cita – cita”

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan nikmat dan karunianya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: Pengaruh Pola Tidur Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Universitas Negeri Jakarta Angkatan 2018. Skripsi ini disusun untuk melengkapi dan memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan IPS, Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Negeri Jakarta.

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti banyak memperoleh bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, oleh karena itu peneliti ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Prof Dr. Sarkadi, M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial
2. Ibu Dr. Desy Safitri selaku Koordinator Program Studi Pendidikan IPS
3. Ibu Dr. Desy Safitri, M. Si sebagai Dosen Pembimbing I dan Ibu Nova Scoviana H, M.A sebagai dosen pembimbing II yang telah memberikan arahan, motivasi, saran dan bimbingan kepada peneliti sampai akhir proses penyusunan skripsi dengan penuh kesabaran.
4. Kedua orangtua tercinta, Bapak Suherman dan Ibu Siti Rosmalasari beserta adek tercinta, Muhammad Zidan yang telah memberikan semangat, dorongan dan doa serta dukungan material dan moral sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.



5. Para responden yang telah bersedia menjadi subjek dalam penelitian ini.
6. Teman-teman Pendidikan IPS 2016 yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu yang telah memberikan semangat dan berjuang bersama-sama sampai saat ini.
7. Sahabat dan teman dekat peneliti, Fiona Zulfa, Deny Prasetyo, Naufal Akbar Wafi, Joddy Hermawan, Nur Rosi Nina, Sri Ulina, Aprilia T, Aminatu Sa'diah yang selalu memberikan dukungan dan motivasi bagi peneliti selama penulisan skripsi

Dalam penelitian ini peneliti menyadari bahwa masih banyak terdapat kekurangan, baik dalam penulisan maupun konten. Oleh karena itu, peneliti sangat mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun agar pada kesempatan lain dapat melakukannya lebih baik.

Akhir kata, peneliti mohon maaf bila ada kata-kata yang kurang berkenan dalam penyusunan skripsi ini. Peneliti berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Jakarta, Agustus 2021

Peneliti

(Muhammad Khairul Bilal)

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>I</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>III</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS .....</b>	<b>IV</b>
<b>PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....</b>	<b>V</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>VI</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>VII</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>IX</b>
<b>DAFTARTABEL .....</b>	<b>XII</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>XIII</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>XIV</b>
<b>BAB I.....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
<b>A. Latar Belakang.....</b>	<b>1</b>
<b>B. Identifikasi Masalah .....</b>	<b>6</b>
<b>C. Pembatasan Masalah.....</b>	<b>6</b>
<b>D. Perumusan Masalah .....</b>	<b>7</b>
<b>E. Kegunaan Penelitian.....</b>	<b>7</b>
<b>F. Manfaat Penelitian.....</b>	<b>8</b>
<b>BAB II .....</b>	<b>9</b>
<b>TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>9</b>
<b>A. Deskripsi Teori.....</b>	<b>9</b>
<b>1. Hakikat Pola Tidur .....</b>	<b>9</b>
<b>1.1 Defisini Tidur .....</b>	<b>9</b>
<b>1.2 Jenis dan Klasifikasi Tidur .....</b>	<b>10</b>
<b>1.3 Fisiologi Tidur .....</b>	<b>12</b>
<b>1.4 Manfaat Tidur .....</b>	<b>13</b>
<b>1.5 Faktor yang Mempengaruhi Tidur .....</b>	<b>16</b>
<b>2. Hakikat Prestasi Belajar .....</b>	<b>19</b>
<b>2.1 Definisi Prestasi Belajar .....</b>	<b>19</b>
<b>2.2 Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Belajar .....</b>	<b>22</b>

3. Penelitian Relevan.....	26
B. Kerangka Befikir .....	29
C. Pengajuan Hipotesis .....	32
<b>BAB III.....</b>	<b>33</b>
<b>METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>33</b>
A. Tujuan Penelitian .....	33
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	33
1. Tempat Penelitian.....	33
2. Waktu Penelitian .....	33
C. Metode Penelitian .....	33
D. Populasi dan Sampel .....	34
1. Populasi .....	34
2. Sampel .....	35
E. Instrumen Penelitian .....	35
1. Variabel Bebas X Pola Tidur.....	38
1.1 Definisi Operasional .....	38
1.2 Definisi Konseptual .....	38
1.3 Kisi-kisi Instrumen .....	38
2. Variabel Bebas Y Prestasi Belajar Mahasiswa.....	40
2.1 Definisi Operasional .....	40
2.2 Definisi Konseptual .....	40
3. Uji Coba Instrumen.....	40
A. Uji Validitas .....	41
B. Uji Reliabilitas .....	43
F. Teknik Analisa Data .....	45
1. Deskripsi Data .....	45
2. Uji Syarat Analisis .....	45
A. Uji Normalitas .....	45
B. Uji Linearitas.....	46
3. Uji Hipotesis .....	48
A. Uji Regresi Linear Sederhana .....	48

B. Uji Koefisien Determasi.....	48
C. Uji T .....	49
<b>BAB IV .....</b>	<b>51</b>
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>51</b>
A. Deskripsi Lokasi Penelitian .....	51
B. Deskripsi Data.....	51
1. Data Variabel Y Prestasi Belajar Mahasiswa .....	52
2. Data Variabel X Pola Tidur.....	53
C. Uji Prasyarat Analisis .....	56
1. Uji Normalitas.....	56
2. Uji Linearitas .....	57
D. Pengujian Hipotesis .....	59
1. Uji Analisa Regresi Sederhana.....	59
2. Koefisien Determasi.....	59
3. Pengujian Hipotesis .....	60
E. Pembahasan Penelitian .....	61
F. Keterbatasan Penelitian .....	63
<b>BAB V .....</b>	<b>66</b>
<b>KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....</b>	<b>66</b>
A. Kesimpulan .....	66
B. Implikasi.....	66
C. Saran.....	67
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>68</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>70</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Relevan .....	28
Tabel 2.2 Kerangka Berfikir .....	31
Tabel 3.1 Gambaran Antara Variabel .....	34
Tabel 3.2 Kisi-kisi instrumen PSQI Pola Tidur .....	39
Tabel 3.3 Kriteria Reliabilitas .....	44
Tabel 4.1 Tingkat Indeks Prestasi Mahasiswa .....	52
Tabel 4.2 Deskripsi Pola Tidur .....	54
Tabel 4.3 Data Pola Tidur Mahasiswa .....	55
Tabel 4.4 Uji Normalitas .....	58
Tabel 4.5 Uji Linearitas .....	59
Tabel 4.6 Pesamaan Regresi .....	61
Tabel 4.7 Koefisien Determasi .....	62

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Peta Lokasi Penelitian .....	51
Gambar 4.2 Data Frekuensi Prestasi Belajar .....	52
Gambar 4.3 Data Frekuensi Pola Tidur .....	56
Gambar 4.4 Skor PSQI Mahasiswa .....	56



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Kuesioner Pola Tidur PSQI.....	70
Lampiran 2 Data Mentah Pola Tidur .....	73
Lampiran 3 Data Kalkulasi Pola Tidur .....	75
Lampiran 4 Validitas Kuesioner PSQI .....	78
Lampiran 5 Hasil Prestasi dan Skor PSQI .....	81
Lampiran 6 Data Pretasi Belajar Mahasiswa .....	84
Lampiran 7 Data PSQI Mahasiswa.....	86
Lampiran 8 Uji Reliabelitas .....	88
Lampiran 9 Uji Normlitas dan Linearitas .....	89
Lampiran 10 Uji Regresi Linear Sederhana.....	90

