

**TIDUR SIANG SEBAGAI STRATEGI DALAM PENINGKATAN KONSENTRASI BELAJAR
(STUDI KASUS DI MI UNGGULAN JABALUL KHOIR PURWODADI, GROBOGAN, JAWA
TENGAH, INDONESIA)**

NAPPING AS A *STRATEGY IN INCREASING LEARNING CONCENTRATION*
(*CASE STUDY IN ISLAMIC ELEMENTARY SCHOOL JABALUL KHOIR, PURWODADI,
GROBOGAN, CENTRAL JAVA, INDONESIA*)

Abdul Hakim, Moch Choirudin, Slamet Panuntun

Sekolah Tinggi Agama Islam Walisembilan Semarang Indonesia

(Corresponding Author): abdulhakim@setiaws.edu

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kegiatan tidur siang di MI Unggulan Jabalul Khoir Purwodadi Grobogan Jawa Tengah dan untuk mengetahui hubungan tidur siang di MI Unggulan Jabalul Khoir Purwodadi Grobogan Jawa Tengah dengan peningkatan konsentrasi belajar siswa. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif dengan pengumpulan data melalui observasi, studi literatur, dan wawancara. Hasil penelitian diperoleh bahwa tidur siang bisa menjadi salah satu strategi dalam meningkatkan konsentrasi siswa dalam belajar. Tidur siang yang dilaksanakan selama 1 jam pada pukul 1 sampai 2 siang setelah slohat dluhur dapat mengembalikan *mood* siswa karena kelelahan mengikuti kegiatan pembelajaran dari pukul 7 pagi sampai pukul 12 siang.

Kata Kunci: *Tidur Siang, Konsentrasi Belajar*

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine napping activity at the Jabalul Khoir Purwodadi Grobogan Islamic Elementary School, Central Java and to determine the correlation between napping activity at Jabalul Khoir Purwodadi Unggulan Islamic School, Grobogan, Central Java, with an increase in student learning concentration. This research is a qualitative descriptive research with data collection through observation, literature study, and interviews. The results of the study showed that napping could be a strategy to increase students' concentration in learning. A nap which is carried out for 1 hour from 1 to 2 pm after the dluhur prayer can restore students' mood due to fatigue following learning activities from 7 am to 12 noon.

Keywords: *Napping, Study Concentration*

PENDAHULUAN

Belajar adalah proses aktivitas otak dalam rangka menerima informasi dan pengetahuan, menyerapnya dan juga menuangkannya kembali yang pada akhirnya menghasilkan perubahan sikap dan tingkah laku. Dalam belajar hendaknya seseorang memiliki cara atau tips untuk bisa belajar dengan maksimal, supaya materi yang diperoleh dari proses pembelajaran dapat terserap dengan optimal. Keberhasilan suatu proses belajar dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam memusatkan perhatiannya pada objek yang sedang ia pelajari. Berkaitan dengan hal tersebut maka

konsentrasi merupakan satu aspek penting bagi seseorang dalam mencapai hasil belajar yang optimal.

Ketika proses pembelajaran berlangsung siswa hendaknya mampu berkonsentrasi ketika proses belajar mengajar berlangsung agar siswa dapat menyerap materi pelajaran dengan baik. Konsentrasi belajar mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar. Jika seseorang mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, maka mutlak aktivitas belajarnya akan sia-sia, tidak akan mendapatkan hasil yang maksimal. Karena tenaga, waktu dan biaya hanya akan terbuang sia-sia saja. Seseorang yang dapat belajar dengan baik adalah orang yang dapat berkonsentrasi dengan baik, dengan kata lain ia harus memiliki kebiasaan-kemampuan dalam memusatkan pikiran. Hal ini perlu dimiliki oleh setiap siswa di semua jenjang pendidikan. Konsentrasi belajar adalah upaya pemusatan perhatian terhadap sesuatu hal dengan mengabaikan semua hal lain yang tidak berhubungan, sehingga semua pikiran hanya tertuju pada suatu mata pelajaran saja dengan menyampingkan hal-hal lain. Gangguan dalam berkonsentrasi ketika proses pembelajaran banyak dialami oleh banyak para siswa. Kesulitan konsentrasi semakin bertambah berat jika seorang pelajar terpaksa mempelajari pelajaran yang tidak disukai.

Ada beberapa hal yang menyebabkan konsentrasi dalam belajar dapat terganggu, seperti kebisingan, ketidaknyamanan dan kelelahan. Kelelahan adalah masalah yang biasanya sering terjadi di sekolah-sekolah hampir di semua negara berkembang. Kelelahan dapat menjadi bahaya yang serius apabila kelelahan itu telah menjadi kronis, karena bisa mengakibatkan munculnya berbagai macam gangguan dan penyakit, diantaranya adalah depresi, kelelahan mental, gangguan tidur bahkan sampai migren, hipertensi, dan gangguan lambung, bahkan gangguan dalam belajar.

Istirahat mutlak dibutuhkan ketika kelelahan akibat melakukan suatu aktivitas. Tubuh kita butuh *recovery* agar bisa melakukan aktivitas selanjutnya. Istirahat merupakan suatu keadaan yang telah relaks tanpa adanya tekanan emosional dan bukan hanya dalam keadaan tidak beraktivitas, melainkan juga berhenti sejenak. Waktu istirahat yang disediakan oleh sekolah untuk sekolah-sekolah dasar atau madrasah ibtidaiyah lazimnya yaitu waktu bebas pelajaran selama kurang lebih 30 menit (dengan asumsi 2 kali istirahat). Waktu tersebut biasanya dipergunakan oleh anak-anak untuk bermain dan membeli jajan. Hakikatnya waktu istirahat digunakan untuk mengembalikan konsentrasi siswa dalam belajar.

Di MI Unggulan Jabalul Khoir Purwodadi Grobogan Jawa Tengah terdapat waktu istirahat khusus yang wajib diikuti oleh semua siswa yakni pembiasaan tidur siang. Waktu yang disediakan oleh sekolah/madrasah ini yaitu mulai dari jam 1 siang sampai jam 2 siang. Dikarenakan MI Unggulan Jabalul Khoir Purwodadi Grobogan Jawa Tengah adalah madrasah *full day school*, maka peserta didik dituntut untuk selalu berkonsentrasi guna untuk menjalani pembelajaran dari pukul 7 pagi sampai pukul 3 sore.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terhadap fenomena tersebut. Peneliti mengangkat masalah tersebut ke sebuah penelitian dengan judul "Tidur Siang sebagai Strategi dalam Peningkatan Konsentrasi Belajar (Studi Kasus di MI Unggulan Jabalul Khoir Purwodadi Grobogan Jawa Tengah)".

Banyak faktor atau variabel yang dapat dikaji untuk menindak lanjuti dalam penelitian ini, namun karena luasnya bidang cakupan serta adanya berbagai keterbatasan yang ada baik waktu, dana, maupun jangkauan penulis, maka fokus penelitian ini adalah peningkatan konsentrasi belajar siswa melalui pembiasaan tidur siang di MI Unggulan Jabalul Khoir Purwodadi Grobogan Jawa Tengah.

TUJUAN PENELITIAN

Penelitian ini mempunyai beberapa tujuan, diantaranya:

1. Mengetahui kegiatan tidur siang di MI Unggulan Jabalul Khoir Purwodadi Grobogan Jawa Tengah.
2. Mengetahui hubungan tidur siang di MI Unggulan Jabalul Khoir Purwodadi Grobogan Jawa Tengah dengan peningkatan konsentrasi belajar siswa.

KAJIAN TEORI

1. Konsentrasi Belajar

Kata konsentrasi berasal dari bahasa Inggris yaitu kata kerja *concentrate* yang berarti memusatkan. Sedangkan dalam bentuk kata benda yaitu *concentration* yang mempunyai pengertian pemusatan. Konsentrasi adalah memusatkan pikiran terhadap satu hal dan mengesampingkan hal-hal lain yang dirasa tidak berhubungan dengan hal yang ingin dipahami. Anak yang mampu berkonsentrasi dengan baik ketika proses pembelajaran maka dapat diketahui dari tingkah laku yang ditunjukkan di dalam kelas. (Slameto, 2010:86).

Konsentrasi adalah suatu keadaan pikiran atau asosiasi terkondisi yang diaktifkan oleh sensasi di dalam tubuh. Untuk mengaktifkan sensasi dalam tubuh perlu keadaan yang santai dan suasana yang menyenangkan, karena dalam keadaan tegang seseorang tidak akan mampu menggunakan potensi otaknya dengan maksimal karena pikiran yang kosong. Suasana menyenangkan dalam hal ini berarti seorang anak/peserta didik berada dalam keadaan yang sangat rileks, tidak ada sekecil apapun ketegangan yang mengancam dirinya baik fisik maupun non fisik. (Aryati Nuryana & Setiyo Purwanto, 2010:89).

Menurut Dimiyati dan Mudjiono konsentrasi belajar merupakan kemampuan memusatkan perhatian pada pelajaran. Pemusatan perhatian tersebut tertuju pada isi bahan belajar maupun proses memperolehnya. Untuk memperkuat perhatian pada pelajaran, guru perlu menggunakan berbagai cara untuk meningkatkan konsentrasi anak atau peserta didik. Menurut Nuryana konsentrasi belajar adalah suatu aktivitas untuk membatasi ruang lingkup perhatian seseorang pada satu objek atau satu materi pelajaran. (Mei Prihantini Diyah, 2016:160)

Konsentrasi belajar adalah pemusatan daya pikiran dan perbuatan pada suatu objek yang dipelajari dengan mengahalau atau menyisihkan segala hal yang tidak ada hubungannya dengan objek yang dipelajari. Konsentrasi belajar itu tidak datang dengan sendirinya atau bukan dikarenakan pembawaan bakat seseorang yang dibawa sejak lahir, akan tetapi konsentrasi belajar itu harus diciptakan, dikondisikan dan direncanakan serta dijadikan sebagai kebiasaan belajar. Setiap orang pada dasarnya punya potensi dan kemampuan yang sama untuk dapat melakukan konsentrasi belajar. (Riris Novalisa Indriyani, 2011:111).

Konsentrasi merupakan salah satu faktor penting yang diyakini mampu membawa keberhasilan anak didik dalam mencapai tujuan pembelajaran. Dengan berkonsentrasi (yang baik), maka segala hal dapat terekam dengan baik dan mendalam di dalam memori otak dan selanjutnya dengan mudah dapat dimanfaatkan memori-memori tersebut pada saat-saat ketika dibutuhkan.

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi konsentrasi yakni: 1) Faktor Usia, 2) Faktor Fisik dan 3) Faktor intelegensi. (Bilwalidayni Ikbali, 2017:18).

Konsentrasi dalam belajar pun dapat terganggu karena beberapa hal, seperti kebisingan, ketidaknyamanan dan kelelahan. Kelelahan adalah masalah yang biasanya sering terjadi di negara berkembang. Kelelahan dapat menjadi bahaya yang serius apabila kelelahan itu menjadi kronis, karena dapat mengakibatkan berbagai macam gangguan dan penyakit. diantaranya adalah depresi, kelelahan mental, gangguan tidur bahkan sampai insomnia, migren, hipertensi,

dan gangguan lambung, bahkan gangguan dalam belajar (Gurdani Yogisusanti, 2013:54). Ketika kelelahan dalam melakukan suatu aktivitas tentunya kita membutuhkan istirahat. Tubuh kita butuh di-refresh agar bisa melakukan aktivitas selanjutnya. Istirahat merupakan keadaan yang telah relaks tanpa adanya tekanan emosional dan bukan hanya dalam keadaan tidak beraktivitas, melainkan juga berhenti sejenak. (Yulrina Ardhiyanti, 2014:167).

Ada beberapa hal yang dapat dilakukan untuk mengembangkan kemampuan konsentrasi belajar: 1) Kesiapan Belajar 2) Lingkungan Belajar yang Kondusif 3) Menanamkan minat dan motivasi belajar pada siswa 4) Cara belajar yang baik 5) Belajar aktif 6) Perlu adanya waktu untuk menyegarkan pikiran. (Hendra Surya, 2009:24-28).

Faktor- faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar (Sunawan, 2009:14-18):

1) Faktor Internal

Faktor internal dibagi menjadi 2 yaitu faktor fisik dan faktor psikis. Adapun faktor fisik, ketika seseorang berkonsentrasi dalam belajar ketika dalam kondisi normal dan tidak mengalami gangguan kesehatan misalnya mengantuk, lapar, haus, gangguan kesehatan dan lainnya. Adapun faktor psikis dimana seseorang akan bisa berkonstrasi penuh, ia harus dalam keadaan tenang dan tidak mengalami gangguan misalnya tegang, mudah gugup, emosional, tidak sabar, mudah cemas, stress, depresi dan sejenisnya.

2) Faktor eksternal

Gangguan yang sering dialami adalah keadaan lingkungan yang membuat rasa tidak nyaman untuk berkonsentrasi penuh, misalnya ruangan yang kotor, gelap, suhu panas, udara kotor, bising dan berantakan.

2. Istirahat dan Tidur Siang

Tidur merupakan fitrah manusia. Tidur merupakan kebutuhan yang penting bagi manusia. Tidur adalah suatu proses aktif, bukan sekedar hilangnya keadaan terjaga. Tingkat aktivitas otak keseluruhan tidak berkurang selama tidur. Di samping itu, ada dua hal penting yang perlu diperhatikan dalam tidur sehingga seorang individu dapat memperoleh tidur yang cukup. Kedua faktor tersebut adalah kualitas dan kuantitas tidur. Kualitas tidur adalah suatu keadaan yang dialami oleh seseorang sehingga memperoleh kesegaran dan kebugaran saat terbangun dari tidurnya, sedangkan kuantitas tidur merupakan jumlah jam tidur normal yang dibutuhkan seseorang sesuai dengan kebutuhan tidurnya. (Fenny dan Supriatmo, 2016:141).

Ketika kelelahan dalam melakukan suatu aktivitas tentunya kita membutuhkan istirahat. Tubuh kita butuh ditata kembali untuk bisa melakukan aktivitas selanjutnya. Istirahat merupakan keadaan yang telah relaks tanpa adanya tekanan emosional dan bukan hanya dalam keadaan tidak beraktivitas, melainkan juga berhenti sejenak. Kata istirahat berarti menyegarkan diri atau diam setelah melakukan kerja keras suatu keadaan untuk melepaskan lelah, bersantai untuk menyegarkan diri atau suatu keadaan melepaskan diri dari segala hal yang membosankan, menyulitkan bahkan menjengkelkan.

Manfaat dan hikmah tidur, menurut Ibnu Qoyyim Al-Jauziyyah itu ada dua macam yaitu untuk ketenangan anggota tubuh dan mengistirahatkannya. Mengistirahatkan otak khususnya serebal korteks yakni bagian otak yang terpenting atau fungsi mental tertinggi, yang digunakan untuk mengingat, memvisualisasi, membayangkan, menilai, serta memberi argumentasi. Pada waktu tidur tubuh akan membuang semua zat limbah dari otot, memperbaiki sel, menyimpan atau mengembalikan energi, memperkuat sistem kekebalan tubuh, atau mengembalikan kemampuan yang hilang dalam satu hari. Ketika tidak mendapatkan tidur yang cukup, badan tidak dapat bekerja dengan normal. (Ma'atus Sholehah, 2016:149).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan atau metode deskriptif kualitatif. Penelitian deskriptif mendefinisikan suatu keadaan atau fenomena secara apa adanya. Penelitian diadakan di MI Unggulan Jabalul Khoir Purwodadi, Grobogan, Jawa Tengah, Indonesia. Sampel penelitian adalah siswa kelas 4. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*.

Instrumen yang digunakan berupa angket, pedoman wawancara dan studi literatur. Adapun analisis data yang dilakukan diantaranya, observasi, wawancara, dan mencari literatur yang berhubungan dengan penelitian. Setelah hal tersebut dilakukan, maka langkah selanjutnya menganalisis data yang sudah diperoleh, kemudian membuat kesimpulan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Kegiatan Tidur Siang di MI Unggulan Jabalul Khoir

Berdasar pada hasil wawancara dan observasi, tidur siang dijadwalkan selama satu jam, yakni dari jam 1 sampai jam 2 siang. tidur siang dilaksanakan di ruang kelas masing-masing didampingi oleh guru kelas yang bertugas mendampingi anak dan membantu anak-anak menata ruangan yang akan digunakan untuk tidur. Waktu penataan ruangan harus sudah beres sebelum jam satu dengan kata lain penataan ruangan dilaksanakan sebelum jam 1 siang.

Peran guru disini selain untuk mendampingi anak-anak ketika tidur juga membantu anak dalam menata tempat untuk tidur. Untuk kelas 4, 5 dan 6 mereka membuat jadwal untuk penataan tempat tidur, jadi peran guru pendamping disini adalah untuk mendampingi mereka ketika tidur siang saja. Setelah tempat untuk tidur tertata rapi guru pendamping mengarahkan anak untuk masuk ruangan, kemudian guru mengabsen agar mengetahui anak sudah benar masuk ruangan tidur danantisipasi supaya tidak tertukar dengan ruangan lain. kemudian mengarahkan anak-anak untuk berdo'a bersama sebelum tidur. Lalu setelah itu guru pendamping mengarahkan anak untuk tidur menghadap ke kanan sesuai anjuran sunnah rosul. Setelah pukul 2 siang ada bel berbunyi sebagai tanda waktunya bangun. Guru pendamping membangunkan anak-anak kemudian mengarahkan mereka untuk duduk dan berdo'a bangun tidur bersama. Setiap ruangan terdapat 2 sampai 3 anak yang susah bangun maka akan dibangunkan temannya.

2. Hubungan tidur siang di MI Unggulan Jabalul Khoir dengan peningkatan konsentrasi belajar siswa

Tidur siang merupakan salah satu kegiatan di MI Unggulan Jabalul Khoir. Ketika anak sudah tidur siang maka tubuh kembali segar dan bugar dengan begitu anak jadi konsentrasi kembali untuk mengikuti pembelajaran. Karena apabila tubuh lelah maka konsentrasi akan menurun dan membuat anak sulit untuk menerima informasi kembali. Ketika anak tidak tidur siang maka ia mengalami penurunan konsentrasi yang mengakibatkan kesulitan mengikuti pembelajaran di kelas.

Kelas 4 terdapat 25 siswa dan ditemukan 8 siswa tidak berkonsentrasi dengan baik dan tidak semangat ketika madin sore. Dua diantaranya karena sedang kurang sehat, dua lainnya karena memang anak tersebut tidak terlalu aktif dan pendiam, lalu yang satu karena anak tersebut merasa tidak nyaman dikarenakan dia tidak membawa baju ganti. Sedangkan tiga sisanya (siswa A, siswa B dan siswa C) tidak mengalami sakit dan ganti baju, akan tetapi mereka tidak tidur ketika siang.

Kemudian ditemukan kembali di kelas yang sama namun pada tanggal yang berbeda yakni pada tanggal 20-02-2023. Ditemukan 9 siswa yang kurang bersemangat dan nampak tidak dapat berkonsentrasi dengan baik. Tiga siswa didapati karena bermain di belakang kelas, dua siswa karena memang pendiam dan tidak terlalu aktif, dua siswa lainnya didapati memang tidak mampu menghafal cepat. Sedangkan dua siswa sisanya (Siswa C dan siswa D) terlihat mengantuk akibat tidak tidur siang. Siswa C juga tidak tidur siang di hari sebelumnya, sedangkan siswa A dan siswa B nampak semangat karena didapati mereka tidur siang pada hari Rabu.

Pengamatan pada hari Kamis 21-02-2023 berfokus pada anak yang tidak dapat berkonsentrasi dengan baik pada tanggal 17, 18, dan 19 Februari 2023. Didapati dari anak-anak yang tidak mampu berkonsentrasi dengan pada ketiga hari tersebut di hari ini mereka sudah dapat berkonsentrasi dengan baik. Ketika peneliti mencari perbedaan hari ini dengan hari

sebelumnya anak-anak tersebut ternyata siangya sudah tidur siang dari pada hari sebelumnya mereka tidak tidur siang. Namun ada satu anak yang pada hari tersebut belum berkonsentrasi dengan baik karena memang anak tersebut termasuk anak yang aktif.

Pengamatan yang sama dilakukan di kelas 4 pada tanggal 23-02-2023. Didapati satu siswa karena kurang sehat, dua lainnya karena ramai di kelas, dan dua sisanya (siswa X dan siswa Y) nampak mengantuk jadi tidak dapat berkonsentrasi dengan baik. Dilanjutkan pada tanggal 24-02-2023 dari 23 siswa terdapat tiga siswa yang nampak tidak dapat berkonsentrasi dengan baik. 3 siswa tersebut (siswa M, N dan O) tampak loyo karena didapati tidak tidur ketika siang. Pada hari itu didapati siswa X dan siswa Y tampak mampu berkonsentrasi dengan baik dan tidak mengantuk. Perbedaannya adalah di hari sebelumnya siswa X dan siswa Y tidak tidur siang dan di hari ini mereka tidur siang. Pada tanggal 26-02-2023 pengamatan difokuskan pada siswa M, N, O, X dan siswa Y. Pada hari itu mereka tampak mampu berkonsentrasi bahkan dapat menambah hafalan dengan baik. Perbedaan yang ditemukan peneliti pada keempat anak tersebut dihari itu dan hari sebelumnya bahwa mereka tidak tidur siang di hari sebelumnya sedangkan dihari ini mereka tidur siang.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pembiasaan tidur siang yang dilakukan siswa dapat mempengaruhi tingkat konsentrasi belajar. Terbukti beberapa anak yang didapati tidak mampu berkonsentrasi dengan baik ketika madin sore dengan alasan loyo dan mengantuk diakibatkan tidak tidur siang, namun dilain hari mereka mampu berkonsentrasi dengan baik bahkan mampu menambah hafalan dengan mudah karena mereka dalam keadaan bugas dan fresh. Setelah ditemukan perbedaan pada hari tersebut dengan hari sebelumnya adalah karena mereka tidur siang pada hari tersebut. Hal ini membuktikan bahwa dengan tidur siang badan anak akan kembali bugas dan siap untuk menerima informasi sehingga dapat berkonsentrasi kembali ketika belajar.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan:

1. Kegiatan tidur siang dilaksanakan selama satu jam yaitu mulai dari jam 1 siang sampai jam 2 siang. Dilaksanakan di kelas masing dengan didampingi guru kelas masing-masing. Tidur siang diprogramkan untuk menghilangkan kelelahan pada siswa setelah beraktivitas sehari penuh.
2. Kegiatan tidur siang yang dilakukan siswa di MI Unggulan Jabalul Khoir purwodadi Grobogan Jawa Tengah memiliki hubungan dengan peningkatan konsentrasi belajar. Ditemukan beberapa siswa di kelas 4 mereka tidak dapat berkonsentrasi dengan baik pada suatu hari namun dapat berkonsentrasi dengan baik dihari lainnya. Perbedaan yang ditemukan pada beberapa siswa tersebut yaitu mereka tidak tidur siang dihari dimana merena tidak dapat berkonsentrasi dengan baik, sedangkan didapati mereka tidur siang dihari dimana ia dapat berkonsentrasi dengan baik ketika mengikuti kegiatan pembelajaran selanjutnya. Selain itu terdapat dua siswa yang mengatakan bahwa ia lebih mudah belajar dan mengafal ketika madin sore setelah tidur siang dari pada ketika siang hari sebelum tidur siang. Hal ini menunjukkan bahwa dengan tidur siang kelelahan pada siswa dapat hilang sehingga siswa mampu berkonsentrasi Ketika belajar.

RUJUKAN

- Aryati Nuryana dan Setiyo Purwanto, "*Efektivitas Brain Gym dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pada Anak*," Vol.12, No.1, Mei 2010.
- Bilwalidayni Ikbal, *Pengaruh Senam Otak Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Keperawatan UIN Alauddin Makassar*, Skripsi Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Alauddi Makassar, 2017
- Fenny dan Supriatmo, "*Hubungan Kualitas dan Kuantitas Tidur dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas kedokteran*," Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia, vol.05, no.3 (November 2016)
- Gurdani Yogisusanti, et al., *Kebiasaan Makan Pagi, Lama Tidur, dan Kelelahan Kerja pada Dosen*, (Jurnal Kesehatan Masyarakat (1), 2013)
- Hendra Surya, *Menjadi Manusia Pembelajar*, (Jakarta: Gramedia, 2009)
- Ma'atus Sholechah, "Posisi Tidur Dalam Tinjauan Hadis," Vol , No.2 (Desember 2016)
- Mei Prihantini Diyah, "*Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa KMS (Kartu Menuju Sejahtera) Menggunakan Konseling Kelompok Bagi Siswa*," Vol.5, No.1, 2016
- Riris Novalisa Indriyani, *Strategi Jitu Mencapai Kesuksesan Belajar* (Jakarta: Gramedia, 2011).
- Slameto, *Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010)
- Sunawan, *Diagnosa Kesulitan Belajar*, (Semarang: UNNES, 2009)
- Yulrina Ardhiyanti, et al., *Keterampilan Dasar Kebidanan 1* (Yogyakarta: Deepublish, 2014).