

**HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN *SMARTPHONE*  
DENGAN KUALITAS TIDUR DAN MOTIVASI  
BELAJAR SERTA KONTRIBUSINYA TERHADAP  
HASIL BELAJAR SISWA MAN 2 JEMBRANA**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada  
Universitas Pendidikan Ganesha  
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan  
Program Sarjana Pendidikan Biologi**



**Oleh:  
Yustia Andarini  
NIM 1713041021**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN BIOLOGI  
JURUSAN BIOLOGI DAN PERIKANAN KELAUTAN  
FAKULTAS MATEMATIKA DAN ILMU PENGETAHUAN ALAM  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
SINGARAJA**

**2021**

**SKRIPSI**

**DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS  
DAN MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK MENCAPAI  
GELAR SARJANA PENDIDIKAN**

**Menyetujui**

Pembimbing I,



Dr. Desak Made Citrawathi, M.Kes.  
NIP19580831 19820 3 2002

Pembimbing II,



Ni Putu Sri Ratna Dewi, S.Pd., M.Pd.  
NIP 19860307 201504 2 001

**PERSETUJUAN PENGUJI**

Skripsi oleh Yustia Andarini.


Telah dipertahakankan di depan dewan penguji.

Pada

Hari :

Tanggal :


Dewan Penguji,

  
Dr. Desak Made Citrawathi, M.Kes.  
NIP 19580831 198203 2 002

(Ketua)

  
Ni Putu Sri Ratna Dewi, S.Pd., M.Pd.  
NIP 19860307 201504 2 001

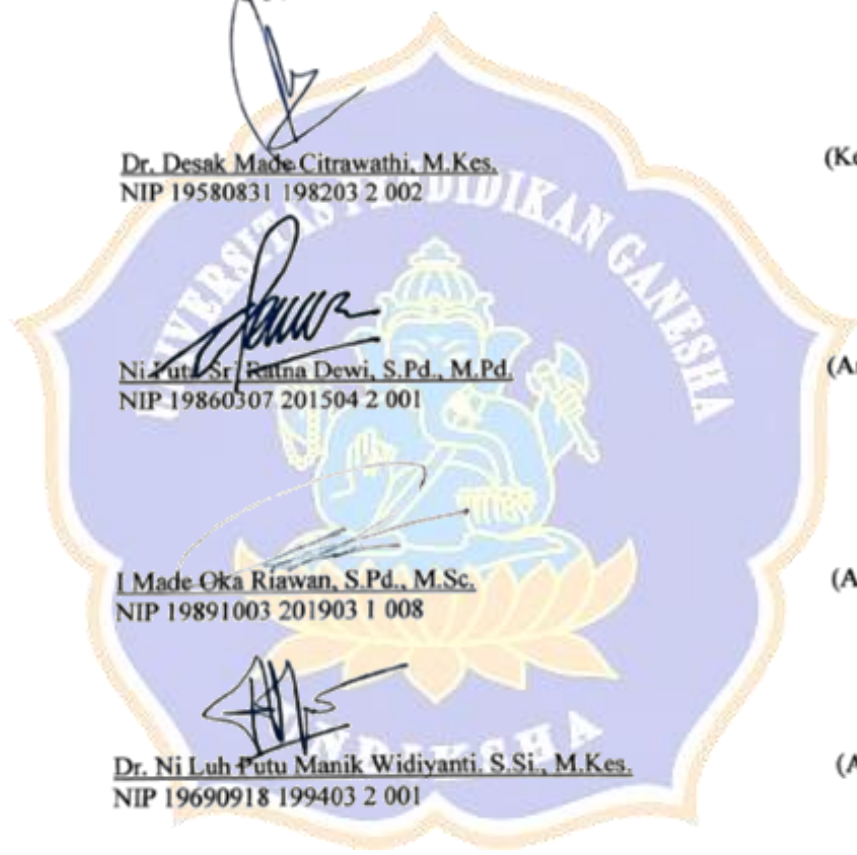
(Anggota)

  
I Made Oka Riawan, S.Pd., M.Sc.  
NIP 19891003 201903 1 008

(Anggota)

  
Dr. Ni Luh Putu Manik Widiyanti, S.Si., M.Kes.  
NIP 19690918 199403 2 001

(Anggota)



**LEMBAR PENGESAHAN**

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan.

Pada


Hari : Rabu

Tanggal : 21 Juli 2021

**Mengetahui,**

Ketua Ujian,

Sekretaris Ujian,

  
Dr. I Wayan Sukra Warpala, S.Pd., M.Sc.  
NIP 19671013 199403 1 001

  
Ni Putu Sri Ratna Dewi, S.Pd., M.Pd.  
NIP 19860307 201504 2 001

**Mengesahkan**

Dekan Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam,

  
DEK/Prof. Dr. I Nengah Suparta, M.Si.  
NIP 19650711 199003 1 003

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Hubungan Durasi Penggunaan *Smartphone* dengan Kualitas Tidur dan Motivasi Belajar serta Kontribusinya terhadap Hasil Belajar Siswa MAN 2 Jembrana" beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian ditemukan adanya pelanggaran atau etika keilmuan dalam skripsi ini atau ada klaim terhadap keaslian skripsi ini.

Singaraja,

Yang membuat pernyataan,



Yustia Andarini

NIM 1713041021



## PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Durasi Penggunaan *Smartphone* dengan Kualitas Tidur dan Motivasi Belajar serta Kontribusinya terhadap Hasil Belajar Siswa MAN 2 Jembrana”** tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat menyelesaikan studi untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Biologi di Universitas Pendidikan Ganesha. Pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah membantu penulis secara langsung maupun tidak langsung dalam menyusun dan menyelesaikan skripsi ini. Adapun pihak-pihak tersebut adalah sebagai berikut.

1. Dekan Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja atas motivasi dan fasilitas yang diberikan sehingga penulis bisa menyelesaikan studi sesuai rencana.
2. Ketua Jurusan Biologi dan Perikanan Kelautan Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Undiksha yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian ini dan dapat menyelesaikan studi sesuai rencana.
3. Ketua Program Studi Pendidikan Biologi yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian ini dan memberi motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Dr. Desak Made Citrawathi, M.Kes. selaku Dosen Pembimbing I yang telah berusaha keras dengan sabar dan tidak pernah bosan meluangkan waktu ditengah kesibukan beliau untuk memberikan bimbingan, arahan dan motivasi kepada penulis sejak awal penyusunan hingga terselesaikannya skripsi ini.
5. Ni Putu Sri Ratna Dewi, S.Pd., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dan memotivasi penulis selama proses penyusunan hingga terselesaikannya skripsi ini.
6. I Made Oka Riawan, S.Pd., M.Sc. selaku Dosen Penguji I yang telah memberikan arahan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

7. Dr. Ni Luh Putu Manik Widiyanti. S.Si., M.Kes. selaku Dosen Penguji II yang telah memberikan arahan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Bapak/Ibu Dosen serta pegawai Laboran di Program Studi Pendidikan Biologi, Jurusan Biologi dan Perikanan Kelautan Undiksha yang telah memberikan banyak ilmu dan selalu memotivasi mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan.
9. Drs. Saras Mawantyo, M.Pd. selaku Kepala Man 2 Jembrana yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian di MAN 2 Jembrana dan telah menyediakan fasilitas untuk penulis dalam melakukan penelitian.
10. Ira Liswidiawati, S.Pd. selaku guru biologi MAN 2 Jembrana yang telah memberikan arahan dan motivasi dalam proses penelitian.
11. Siswa kelas XI MIPA 1 tahun ajaran 2020/2021 dan semua pihak MAN 2 Jembrana yang telah ikut serta membantu penelitian penulis.
12. Untuk Bapak di Surga, Ibu yang sudah bertahan melawan penyakitnya dan bisa melihat ini, saudara-saudara saya yang telah mendampingi khususnya Mas Singgih, menyediakan fasilitas, memberikan semangat dan doa kepada penulis selama penyusunan hingga terselesaikannya skripsi ini.
13. Semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu yang telah memberikan semangat dan motivasi selama penyusunan hingga skripsi ini terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan skripsi ini dan penyusunan karya tulis selanjutnya. Dengan kerendahan hati penulis mengharapkan semoga informasi yang tercantum dalam skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Singaraja, 2021

Penulis

## DAFTAR ISI

	HALAMAN
PRAKATA.....	i
ABSTRAK.....	iii
ABSTRACT.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Pembatasan Masalah.....	5
1.4 Rumusan Masalah.....	5
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	6
1.6.1 Manfaat Teoritis.....	6
1.6.2 Manfaat Praktis.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	8
2.1 Deskripsi Teoritis.....	8
2.1.1 <i>Smartphone</i> .....	8
2.1.2 Kualitas Tidur.....	10
2.1.3 Motivasi Belajar.....	16
2.1.3.1 Definisi Motivasi Belajar.....	16
2.1.3.2 Fungsi Motivasi Belajar.....	17
2.1.3.3 Faktor yang Memengaruhi Motivasi Belajar.....	18
2.1.3.4 Indikator Motivasi Belajar.....	19
2.1.4 Hasil Belajar.....	20
2.1.5 Hubungan Antara Durasi Penggunaan <i>Smartphone</i> dengan Kualitas Tidur dan Motivasi Belajar Serta Kontribusinya Terhadap Hasil Belajar.....	21
2.1.6 Deskripsi MAN 2 Jembrana.....	22



2.2 Penelitian yang Relevan .....	23
2.3 Kerangka Berpikir .....	24
2.4 Hipotesis Penelitian .....	27
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>28</b>
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian.....	28
3.2 Rancangan Penelitian.....	28
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	29
3.3.1 Populasi Target .....	29
3.3.2 Populasi Terjangkau.....	29
3.3.3 Kriteria Sampel .....	29
3.3.4 Besar Sampel .....	30
3.3.5 Teknik Pemilihan Sampel.....	31
3.4 Variabel Penelitian.....	31
3.4.1 Klasifikasi Variabel .....	31
3.4.2 Definisi Operasional Variabel.....	32
3.5 Metode dan Instrumen Pengumpulan Data.....	33
3.6 Teknik Analisis Data .....	37
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>39</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	39
4.1.1 Deskriptif Data .....	39
4.1.2 Pengujian Asumsi .....	43
4.1.3 Hasil Pengujian Hipotesis .....	43
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian.....	45
4.2.1 Kondisi Subjek.....	45
4.2.2 Hubungan Durasi Penggunaan <i>Smartphone</i> dengan Kualitas Tidur Siswa 46	
4.2.3 Hubungan Durasi Penggunaan <i>Smartphone</i> dengan Motivasi Belajar ...	48
4.2.4 Kontribusi Kualitas Tidur Terhadap Hasil Belajar Siswa.....	49
4.2.5 Kontribusi Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar .....	50
4.3 Implikasi Penelitian .....	50
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>51</b>
5.1 Simpulan .....	51

5.2 Saran .....	51
DAFTAR RUJUKAN .....	53
RIWAYAT HIDUP.....	91
PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN .....	92



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kategori Durasi Penggunaan <i>Smartphone</i> .....	34
Tabel 3.2 Kategori Kualitas Tidur .....	34
Tabel 3.3 Pedoman Kategori Motivasi Belajar .....	35
Tabel 3.4 Kategori Motivasi Belajar .....	36
Tabel 4.1 Hasil Analisis Deskriptif Umur Status Kesehatan Mata Dan Telinga, Dan Jenis Kelamin (n=25) .....	39
Tabel 4.2 Hasil Analisis Deskriptif Tujuan Dan Waktu Penggunaan <i>Smartphone</i> (n=25) .....	40
Tabel 4.3 Hasil Analisis Deskriptif Durasi Penggunaan <i>Smartphone</i> Dan Penggunaannya (n=25) .....	40
Tabel 4.4 Hasil Analisis Data Durasi Penggunaan <i>Smartphone</i> dan Kualitas Tidur .....	41
Tabel 4.5 Hasil Analisis Data Durasi Penggunaan <i>Smartphone</i> dan Motivasi Belajar.....	42
Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas Data terhadap Penggunaan <i>Smartphone</i> dengan Kualitas Tidur, Motivasi Belajar dan Hasil Belajar Siswa (n= 25).....	43
Tabel 4.7 Hasil Analisis Korelasi dengan Uji Pearson (Product Moment) terhadap Durasi Penggunaan <i>Smartphone</i> dengan Kualitas Tidur dan Motivasi Belajar Siswa (n=25) .....	44
Tabel 4.8 Hasil Uji Regresi Kualitas Tidur dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar (n=25).....	44

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Bagan Kerangka Berpikir.....	27
Gambar 3.2 Rancangan Penelitian .....	28



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Informed consent .....	57
Lampiran 2. Kuesioner kondisi subjek .....	58
Lampiran 3. Kuesioner Penggunaan Smartphone .....	59
Lampiran 4. Kuesioner Kualitas Tidur.....	60
Lampiran 5. Kisi-Kisi Kuesioner Motivasi Belajar .....	64
Lampiran 6. Kuesioner Motivasi Belajar .....	65
Lampiran 7. Soal Tes Hasil Belajar .....	69
Lampiran 8. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Motivasi Belajar .....	75
Lampiran 9. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Soal Tes Hasil Belajar .....	76
Lampiran 10. Hasil Rekapitulasi Data Tujuan dan Waktu Penggunaan Smartphone .....	77
Lampiran 11. Hasil Rekapitulasi Data Durasi Penggunaan Smartphone.....	79
Lampiran 12. Hasil Rekapitulasi Data Kualitas Tidur .....	80
Lampiran 13, Hasil Rekapitulasi Data Motivasi Belajar .....	81
Lampiran 14. Hasil Rekapitulasi Data Hasil Belajar .....	82
Lampiran 15. Hasil Analisis Data Menggunakan SPSS .....	83
Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian.....	90