

**HUBUNGAN INSOMNIA DENGAN KONSENTRASI BELAJAR PADA SISWA
KELAS XI MAS AL WASHLIYAH 12 PERBAUNGAN TAHUN AJARAN
2024/2025**

Adinda Permata Sari¹, Nurul Azmi Saragih², Nur Asyah³, Khairina Ulfa Syalmi⁴

^{1,2,3,4}Universitas Muslim Nusantara Al-washliyah Medan

1Adindapermatasari@umnaw.ac.id, 2nurulazmisaragih@umnaw.ac.id,
3nurasyah@umnaw.ac.id, 4khairinaulfasyaimi@gmail.com.

ABSTRACT

Someone who experiences insomnia will be sleepy during the day, so that it can reduce concentration and will interfere with activities. Concentration is needed in order to think and act to have attention to the object being studied by setting aside other things that are not related to learning. The purpose of this study was to determine the relationship between insomnia and learning concentration in class XI students of MAS Al-Washliyah 12 Perbaungan. The method used in this study is a quantitative research type. This research is a quantitative research with an experimental type with a Cross Sectional approach. The instrument used in this study was a questionnaire with 32 questions. The population in this study was 43 students, while the sample in the study was taken using the slovin formula, so the sample was 39 students. The method used is the analysis method using descriptive tests, normality tests and linearity tests. The analysis method used is the correlation analysis method. Obtained from the results of the correlation test between the insomnia variable and learning concentration is 0.000 which means $p > 0.05$ so that the two variables have a relationship. These results indicate that the level of relationship between insomnia and learning concentration is in the high category and is positively related. It can be concluded that the hypothesis in this study is accepted.

Keywords: Insomnia; Concentration in Learning, Students

ABSTRAK

Seseorang yang mengalami insomnia akan mengantuk pada siang hari, sehingga dapat menurunkan konsentrasi dan akan mengganggu aktivitas. Konsentrasi diperlukan agar dapat berpikir dan bertindak untuk memiliki perhatian terhadap objek yang dipelajari dengan mengesampingkan hal-hal lain yang tidak ada

hubungannya dengan pembelajaran. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan insomnia terhadap konsentrasi belajar pada siswa kelas XI MAS Al-Washliyah 12 Perbaungan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini jenis penelitian kuantitatif. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis eksperimental dengan pendekatan Cross Sectional. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket dengan 32 butir soal. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 43 siswa, sedangkan sampel pada penelitian diambil dengan menggunakan rumus slovin, jadi sampelnya berjumlah 39 siswa. Metode yang digunakan metode analisis dengan menggunakan uji deskriptif, uji normalitas dan uji linearitas. Metode analisis yang digunakan adalah metode analisis korelasi. Diperoleh dari hasil uji korelasi antara variable insomnia dengan konsentrasi belajar adalah 0,000 yang artinya $p > 0,05$ sehingga kedua variabel memiliki hubungan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat hubungan antara insomnia dengan konsentrasi belajar berada pada kategori tinggi dan berhubungan secara positif. Dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Kata Kunci: Insomnia; Konsentrasi Belajar, Siswa

A. Pendahuluan

Menurut data dari WHO (World Health Organization) pada tahun 2003, kurang lebih 18% penduduk dunia pernah mengalami gangguan sulit tidur, dengan keluhan yang sedemikian hebatnya sehingga menyebabkan individu mengalami tekanan jiwa bagi penderitanya. Insomnia mempengaruhi konsentrasi dan merusak suatu kemampuan untuk melakukan kegiatan yang melibatkan memori, belajar, pertimbangan logis, dan penghitungan matematis. Misalnya, gangguan tidur dapat menyebabkan kelelahan pada siang hari dan mempengaruhi status

fungsional dan mutu hidup serta menurunnya konsentrasi belajar.

Menurut DSM IV (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder, 2000), Insomnia adalah kesulitan individu dalam memulai, mempertahankan dan merasakan kualitas tidur yang buruk. Tipe insomnia ada tiga, yaitu insomnia transient (insomnia sementara), insomnia jangka pendek, dan insomnia kronis (dalam waktu satu bulan atau lebih). Faktor penyebab insomnia ada beberapa hal yaitu faktor psikologi, problem psikiatri, sakit fisik, faktor lingkungan, gaya hidup, tidur siang berlebihan. Hal

tersebut membuat kondisi seseorang akan mengalami kesulitan untuk fokus dalam melakukan sesuatu hal, terlebih untuk anak sekolah akan sulit fokus atau konsentrasi dalam belajar.

Menurut (Maulana, 2017) menyatakan bahwa konsentrasi belajar merupakan salah satu aspek psikologis yang sering kali tidak begitu mudah untuk diketahui oleh orang lain selain individu yang sedang belajar. Hal ini disebabkan kadang-kadang apa yang terlihat melalui aktivitas seseorang belum tentu sejalan dengan apa yang sesungguhnya sedang individu tersebut pikirkan. Menurut (Orgami, 2019) menyatakan bahwa terdapat 7 (tujuh) alasan anak sulit berkonsentrasi di kelas, yaitu: rentang perhatian yang pendek, gaya belajar, pelajaran tidak sesuai dengan tingkat pemahaman anak, stres atau mengalami kecemasan, tidur tidak berkualitas, pola makan kurang sehat dan mengalami gangguan belajar.

Di sekolah siswa dapat menyimak dengan baik pembelajaran dari guru adalah suatu hal yang sangat diinginkan oleh guru-guru, apalagi siswa dapat berkonsentrasi dalam pelajaran serta memahami dan mempelajarinya dengan sungguh-sungguh dan menjadikannya

pedoman untuk menggapai prestasi belajar dan cita-cita. Karena mempunyai prestasi belajar merupakan hal yang sangat diinginkan semua siswa dan guru-guru di sekolah.

Hasil penelitian Ayu dan Muh Hisna (2024) ini menjelaskan bahwa media elektronik sangat mempengaruhi aktivitas sebelum tidur siswa dengan indikator bermain gadget berada pada jumlah terbanyak 29 atau 44,6% siswa bermain gadget sebelum tidur, sehingga hasil ini mempengaruhi konsentrasi belajar siswa dengan kategori buruk 34 atau 52.3%. Sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan antara pola tidur dengan konsentrasi belajar siswa SMK Yayasan Pharmasi Semarang.

Berdasarkan fakta dilapangan di sekolah MAS Al-Wasliyah 12 Perbaungan setelah penulis melakukan observasi dan wawancara terhadap guru BK, penulis mendapatkan hasil bahwasannya terdapat beberapa siswa yang minim berkonsentrasi dalam hal belajar, tertidur di dalam kelas pada saat jam pelajaran, dan setelah melakukan observasi bahwa salah satu yang membuat siswa ini sulit berkonsentrasi adalah susahny tidur

pada saat malam atau Insomnia. Hal ini yang membuat siswa sangat jauh menggapai atau meraih prestasi dalam belajar karena untuk berkonsentrasi penuh atau fokus ketika belajar sangat sulit, dengan kondisi badan yang kurang istirahat.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis rancangan korelasi dengan pendekatan Cross Sectional, yaitu suatu metode yang mengumpulkan data dari sekelompok orang pada satu waktu tertentu. (Syapitri, 2020). Peneliti menggunakan desain ini karena peneliti ingin menganalisis hubungan Insomnia dengan konsentrasi belajar siswa kelas XI.

Berdasarkan data dari pihak sekolah siswa/siswi kelas XI-1 berjumlah 21 orang dan kelas XI-2 berjumlah 22 orang. Sehingga total keseluruhan populasi ini adalah 43 siswa/siswi. Populasi ini di pilih karena sesuai dengan tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan insomnia dengan konsentrasi belajar siswa.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Reliabilitas merupakan pengujian untuk melihat apakah instrumen penelitian merupakan

instrumen yang handal dan dapat dipercaya. Jika variabel penelitian menggunakan instrumen yang handal dan dapat dipercaya maka hasil penelitian juga dapat memiliki tingkat kepercayaan yang tinggi. 1. Jika nilai koefisien reliabilitas (*cronbach alpha*) $> 0,60$ maka instrument adalah reliabel atau terpercaya.

Jika nilai koefisien reliabilitas (*cronbach alpha*) $< 0,60$ maka instrumen adalah tidak reliabel atau tidak dapat dipercaya.

Hasil Uji Reliabelitas Instrumen Variabel Insomnia (X)

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.862	32

Gambar 4.1

Berdasarkan gambar diatas jelas bahwa terdapat nilai *cronbach alpha* sebesar 0,862 hal ini menyatakan bahwa nilai *cronbach alpha* $> 0,60$ maka dapat dikatakan bahwa instrument penelitian yang digunakan yaitu reliabel atau dapat dipercaya.

Angket Konsentrasi Belajar

Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Variabel Konsentrasi Belajar (Y)

Reliability Statistics					
Cronbach's Alpha		N of Items			
Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
INSOMNIA	39	92,00	128,00	107,2564	14,69643
KONSENTRASIBELAJAR	39	82,00	128,00	109,0000	13,85641
Valid N (listwise)	39				

Berdasarkan gambar diatas jelas bahwa terdapat nilai *cronbach alpha* sebesar 0,890 hal ini menyatakan bahwa nilai *cronbach alpha* > 0,60 maka dapat dikatakan bahwa instrument penelitian yang digunakan yaitu reliabel atau dapat dipercaya.

Berdasarkan hasil yang diperoleh diatas, diketahui bahwa alat ukur yang digunakan peneliti telah memenuhi syarat reliabilitas. Berarti setiap butir item dari skala ini telah konsisten dengan butir-butir item lainnya dalam mengukur skala insomnia dan konsentrasi belajar.

Untuk mengetahui *insomnia* dengan konsentrasi belajar pada siswa kelas XI MAS Al-Washliyah 12 Perbaungan peneliti menggunakan analisa deskriptif menggunakan IBM SPSS 21 *for windows*. Adapun dasar perhitungan untuk analisa ini adalah dengan melihat *Mean* dan *Standard*

deviasi yang didapat dengan menggunakan IBM SPSS 21 *for windows*, kemudian dikategorisasikan menjadi tinggi, sedang dan rendah. Hasil perhitungan akan dipaparkan sebagai berikut:

Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
KEL_INSOMNIA	,303	39	,000	,754	39	,000
KEL_KONSENTRASI BELAJAR	,191	39	,001	,900	39	,002

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa pada variabel *insomnia* dan konsentrasi belajar diperoleh nilai signifikasnsi sebesar 0.754. Nilai tersebut lebih dari taraf nyata 0,05 sehingga disimpulkan bahwa data hasil penelitian pada kedua variabel berdistribusi normal.

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data telah terbukti bahwa ada hubungan *Insomnia* dan konsentrasi belajar pada siswa kelas XI MAS Al-Washliyah 12 Perbaungan dengan nilai signifikasi untuk hubungan antara kedua variabel tersebut adalah 0.000 yang artinya $p < 0.05$. Maka dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tersebut berkorelasi atau terdapat hubungan antara *insomnia* dengan konsentrasi belajar, sedangkan untuk nilai *pearson corelation* yaitu 0.712.

Nilai tersebut menunjukkan bahwa tingkat hubungan antara insomnia dengan konsentrasi belajar berada pada kategori tinggi dan berhubungan secara negatif. Dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Menurut (Maulana, 2017) menyatakan bahwa konsentrasi belajar merupakan salah satu aspek psikologis yang sering kali tidak begitu mudah untuk diketahui oleh orang lain selain individu yang sedang belajar. Hal ini disebabkan kadang-kadang apa yang terlihat melalui aktivitas seseorang belum tentu sejalan dengan apa yang sesungguhnya sedang individu tersebut pikirkan. Menurut (Orgami, 2019) menyatakan bahwa terdapat 7 (tujuh) alasan anak sulit berkonsentrasi di kelas, yaitu: rentang perhatian yang pendek, gaya belajar, pelajaran tidak sesuai dengan tingkat pemahaman anak. stres atau mengalami

kecemasan, tidur tidak berkualitas, pola makan kurang sehat dan mengalami gangguan belajar.

Penelitian ini juga didukung oleh jurnal penelitian dari Andriani (2016) tentang Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar

Mahasiswa Akademi Kebidanan Internasional Pekanbaru, hasil penelitiannya menunjukkan mayoritas mengalami kualitas tidur yang buruk sebanyak 76 orang (80%) dan konsentrasi belajar mayoritas rendah sebanyak 62 orang (65.3%) sehingga hubungan kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar mahasiswa akademi kebidanan internasional pekanbaru tahun 2016 dengan P-Value $0.036 < 0.05$. Dan penelitian saya dengan penelitian sebelumnya berbeda dimana penelitian saya memperlihatkan bahwa Insomnia memiliki hubungan terhadap konsentrasi belajar. Sesuai dengan tujuannya hasilnya pun memang memperlihatkan bahwa Insomnia memiliki hubungan dengan konsentrasi belajar pada siswa kelas XI MAS Al-Washliyah 12 Perbaungan.

D. Kesimpulan

Berdasarkan berbagai pengujian dan analisis data, dari penelitian ini dapat ditarik kesimpulan mengenai hubungan Insomnia dengan konsentrasi belajar pada siswa kelas XI MAS Al-Washliyah 12 Perbaungan Tahun Ajaran 2024/2025 bahwa dari hasil korelasi bahwa nilai signifikasi

untuk hubungan antara kedua variabel tersebut adalah 0.000 yang artinya $p < 0.05$. Maka dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tersebut berkorelasi atau terdapat hubungan antara insomnia dengan konsentrasi belajar, sedangkan untuk nilai pearson correlation yaitu 0.712. Nilai tersebut menunjukkan bahwa tingkat hubungan antara insomnia dengan konsentrasi belajar berada pada kategori tinggi dan berhubungan secara positif. Maka hipotesis yang berbunyi ada hubungan Insomnia terhadap konsentrasi belajar pada siswa kelas XI dapat diterima kebenarannya.

DAFTAR PUSTAKA

Buku :

Adeleyna, Noviani. (2008). Analisis Insomnia pada Mahasiswa melalui Model Kecemasan Tes. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.

Andini, R., & Syaimi, K. U. (2022). Hubungan Konsep Diri Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa MTS SKB 3 Menter Sei Tontong Kecamatan Perbaungan Tahun Ajaran 2021/2022. *ALACRITY: Journal of Education*, 88-99.

Arikunto, S. (2017). Pengembangan Instrumen Penelitian dan Penilaian Program. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Arikunto, S. (2019). Prosedur Penelitian. Jakarta: Rineka cipta.

Arikunto, Suharsimi. (2010). Prosedur Pendekatan Praktik. Jakarta : Rineka Cipta.

Asyah. N. Meningkatkan Hubungan Sosial Mahasiswa Dengan Pendekatan Layanan Konseling Kelompok jurnal bimbingan konseling 19 (01),. 9 17,2022

Bodytalk, Seni. (2008). Yoga Insomnia. Jakarta: PT. Elex Komputido. Calhoun, F., & Acocella, J.R.(1995).

Cahya setiani, Amalia. (2014). Meningkatkan Konsentrasi Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok. Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Semarang. Semarang.

Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan. (2014). Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta: Balai Pustaka.

G Widya. Mengatasi Insomnia (Jogjakarta: Katahati,2016).

Hardiyanti Yuli Arisma. " Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Insomnia Pada Mahasiswa/Mahasiswi Bimbingan Penyuluhan Islam Semester 8 IAIN Ponorogo", Jurnal iain ponorogo, (2020).

- Husna, R., & Hidayati, D. (2024). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kematangan Karir Siswa Smk Negeri 1 Perbaungan Tahun Pembelajaran 2022/2023. *INDOPEDIA (Jurnal Inovasi Pembelajaran dan Pendidikan)*, 2(1), 168-181.
- Jarmin, J., Asmah, N., & Asyah, N. (2020). Hubungan Komunikasi Orang Tua Dengan Perilaku Agresif Siswa Kelas VIII SMP Negeri 5 Simbar Simeulue. *Empathy: Guidance and Counseling Journal*, 1(1), 18-26.
- Karina. S. Hubungan sikap sosial terhadap prestasi belajar siswa pada masa Pandemi Covid 19 kelas VIII SMP Negeri 1 Perbaungan *jurnal educational research and social studies* 21-30, 2024
- Lestari, N., & Syaimi, K. U. (2021, June). Sosialisasi Penerapan Media Pembelajaran Video Berbasis Power Point Di Era New Normal Pada Guru Mts. Al Ittihadiyah. In *Prosiding Seminar Nasional Hasil Pengabdian* (Vol. 4, No. 1, pp. 237-241).
- Pratama, S., & Saragih, N. A. (2022). Hubungan konsep diri dengan kepercayaan diri pada siswa smk melati perbaungan tahun ajaran 2021/2022. *Cybernetics:journaleducational and social studies*, 88-103.
- Sahir, S.H. (2021). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta. Penerbit KBM Indonesia.
- Saragih, N. A., Ariani, F. D., & Dewi, I. S. (2023). Pengaruh Insomnia Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa MTs Al Washliyah Tanjung Morawa. *Psikologi Konseling*, 21(2), 1980.
- Saragih, N. A., & Sari, D. N. (2019). Hubungan Coping Stress dengan Motivasi Belajar Mahasiswa Prodi BK pada Mata Kuliah Statistika. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 2(2), 89-96.
- Saragih, N. A., Sirait, D., & Handayani, A. T. (2024). Model Cognitive Behavior Modification untuk Mengelola Stres dalam Belajar pada Mahasiswa BK.
- Saragih, N. A., Putri, E., & Asmah, N. (2018). Pengaruh Gender Terhadap Interaksi Sosial Dalam Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Siswa SMP. *ENLIGHTEN: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(1), 21-31.
- Sari, D. N., & Saragih, N. A. (2020, November). Meningkatkan Hasil Belajar Mahasiswa Pendidikan Matematika Dengan Menggunakan Metode Penemuan Terbimbing Berbasis Budaya. In *Prosiding Seminar Nasional Hasil Penelitian* (Vol. 3, No. 1, pp. 318-323).

- Sari, D. N., & Saragih, N. A. (2019, September). Proses berpikir mahasiswa dalam menyelesaikan masalah matematika pada materi pembuktian matematika berdasarkan gaya belajar. In PROSIDING SEMINAR NASIONAL HASIL PENELITIAN (Vol. 2, No. 2, pp. 990-995).
- Syaimi, K. U., & Putra, S. (2020). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Menggunakan Teknik Six Thinking Hats untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar. *Jurnal Genta Mulia*, 11(2).
- Sembiring, A. J., Nasriyanto, E. N., & Cicirosnita, J. (2024). Hubungan Pola Tidur Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Siswa Di Smit Latansa Cendikia Pasar Kemis Kab. Tangerang Tahun 2024. *Medic Nutricia: Jurnal IlmuKesehatan*, 5(4), 91-100.
- Nurul Azmi Saragih, N. B. S. (2022). Hubungan Manajemen Waktu Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas X SMK Negeri 6 Medan Tahun Ajaran 2021-2022. *ALACRITY : Journal of Education*, 2(2), 78–84. <https://doi.org/10.52121/alacrity.v2i2.85>
- Asyah, N., Putri, R. F., & Putri, R. F. (2023). Pelaksanaan Teknik Bimbingan dan Konseling Bagi Guru Untuk Mengatasi Perilaku Bullying di Sekolah. *Altafani*, 2(2), 251-259.
- Asyah, N., Putri, R. F., & Putri, R. F. (2023). Pelaksanaan Teknik Bimbingan dan Konseling Bagi Guru Untuk Mengatasi Perilaku Bullying di Sekolah. *Altafani*, 2(2), 251–259. <https://doi.org/10.59342/jpkm.v2i2.152>
- Zahira, S., Asyah, N., Saragih, N. A., & Zulkarnaen, I. (2025). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Problem Solving Terhadap Kemandirian Belajar Siswa Kelas X MAN 2 Deli Serdang Tahun Ajaran 2024/2025. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(04), 333-344.
- Anggeani, V., & Asyah, N. (2022). Hubungan konsep diri dengan kemampuan resolusi konflik interpersonal pada siswa di SMK Istiqlal Deli Tua. *EduGlobal: Jurnal Penelitian Pendidikan*, 1(3), 209-220.
- Asyah, N. (2022). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Menggunakan Teknik Role Playing terhadap Komunikasi Interpersonal Siswa. *Al-Isyrof: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(1), 12-20.
- Silalahi, N. B., & Saragih, N. A. (2022). Hubungan Manajemen Waktu Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas X SMK Negeri 6 Medan Tahun Ajaran 2021-2022. *ALACRITY: Journal of Education*, 78-84.
- Pratama, S., & Saragih, N. A. (2022). Hubungan konsep diri dengan kepercayaan diri pada siswa smk

- melati perbaungan tahun ajaran 2021/2022. *Cybernetics: journal educational research and social studies*, 3(3), 88-103.
- Fatria, F., & Saragih, N. A. (2021). Kemampuan Menulis Teks Cerpen Dengan Menggunakan Media Pembelajaran Interaktif Berbasis Video Semester 7a Pbsi Universitas Muslim Nusantara Al Washliyah Tp 2020/2021. In *Prosiding Seminar Nasional Hasil Penelitian* (Vol. 4, No. 1, pp. 85-91).
- Idzni, Z. F., & Saragih, N. A. (2022). Hubungan komunikasi interpersonal dengan perilaku bullying pada siswa kelas IX SMP Swasta Karya Jaya Tanjung Morawa tahun ajaran 2021/2022. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 3(5), 6233-6242.
- Zahira, S., Asyah, N., Saragih, N. A., & Zulkarnaen, I. (2025). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Problem Solving Terhadap Kemandirian Belajar Siswa Kelas X MAN 2 Deli Serdang Tahun Ajaran 2024/2025. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(04), 333-344.
- Yulita, T., Dewi, I. S., & Saragih, N. A. (2025). HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DENGAN EFIKASI DIRI MAHASISWA UMN AL-WASHLIYAH SEBAGAI CALON GURU BK. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(03), 333-341.
- Putri, S. A., Saragih, N. A., & Dewi, I. S. (2024). Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Efikasi Diri Pada Siswa Kelas VII. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(5), 5236–5244. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i5.15623>