

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR DI SALAH SATU UNIVERSITAS SWASTA KOTA

Ismi Khairunisa ¹, Chika Amara Dina Inayah ², Syafira Arkhananta Putri ³.

Universitas Ibnu Khaldun Bogor

Ismikhairunisaa28@gmail.com

Abstract

This study aims to examine the relationship between Sleep Quality and Learning Concentration at a private university located in Bogor. The research employs a quantitative approach with a correlational design. Data were collected through questionnaires designed to assess Sleep Quality and Learning Concentration among students. The respondents in this study consisted of students from the Islamic Education Study Program, with a total of 103 respondents.

Article History

Submitted: 13 Januari 2025

Accepted: 18 Januari 2025

Published: 19 Januari 2025

Key Words

Hubungan Kualitas
Tidur Terhadap
Konsentrasi Belajar.

Abstrak (Indonesia)

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara Kualitas Tidur terhadap Konsentrasi Belajar di salah satu perguruan tinggi swasta yang terletak di kota Bogor. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain korelasional. Data dikumpulkan melalui angket yang bertujuan untuk mengetahui Kualitas Tidur terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa. Responden yang di kumpulkan pada penelitian ini berasal dari Mahasiswa Prodi Pendidikan Agama Islam dan didapat sebanyak 103 Responden..

Sejarah Artikel

Submitted: 13 Januari 2025

Accepted: 18 Januari 2025

Published: 19 Januari 2025

Kata Kunci

Hubungan Kualitas
Tidur Terhadap
Konsentrasi Belajar.

Pendahuluan

Kualitas tidur merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi kesehatan fisik dan mental seseorang. Pada mahasiswa, tidur yang cukup dan berkualitas memiliki peran krusial dalam meningkatkan konsentrasi, daya ingat, dan performa akademik. Namun, kehidupan mahasiswa sering kali dipenuhi dengan berbagai aktivitas akademik dan non-akademik yang menuntut waktu, sehingga berdampak pada waktu dan kualitas tidur. Kurangnya tidur atau tidur yang tidak berkualitas dapat menurunkan kemampuan kognitif, memperlambat respon, serta memengaruhi fokus saat belajar (Dewi & Putra, 2021).

Kondisi ini semakin relevan di kalangan mahasiswa di universitas swasta di Kota Bogor yang memiliki jadwal kuliah padat, tugas yang menumpuk, serta aktivitas organisasi yang tinggi. Berdasarkan survei awal, ditemukan bahwa banyak mahasiswa mengalami gangguan tidur yang berkaitan dengan tingkat stres akademik dan gaya hidup (Sari et al., 2020). Hal ini menimbulkan kekhawatiran mengenai potensi dampak negatif terhadap konsentrasi belajar mahasiswa, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi pencapaian akademik mereka.

Seiring dengan perkembangan ilmu kesehatan dan psikologi, berbagai penelitian telah menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan kemampuan konsentrasi. Namun, masih terdapat keterbatasan penelitian yang secara khusus meneliti mahasiswa di universitas swasta di Kota Bogor. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai pengaruh kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar mahasiswa, serta menjadi dasar dalam merancang program peningkatan kualitas hidup mahasiswa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis tingkat kualitas tidur mahasiswa di salah satu universitas swasta di Kota Bogor dan mengidentifikasi

bagaimana kualitas tidur tersebut memengaruhi tingkat konsentrasi belajar mereka. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar mahasiswa, sehingga dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai dampak kualitas tidur terhadap performa akademik. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan rekomendasi bagi pihak universitas dalam merancang program atau kebijakan yang dapat meningkatkan kualitas tidur mahasiswa guna mendukung pencapaian akademik yang lebih optimal.

Kajian Teori

1. Konsep dan Indikator Variabel X (Kualitas Tidur)

a. Konsep Variabel X (Kualitas Tidur)

Kualitas tidur merujuk pada sejauh mana tidur seseorang dapat memenuhi fungsi restoratif dan memberikan kesegaran fisik serta mental. Menurut Carskadon dan Dement (2011), kualitas tidur yang baik ditandai dengan tidur yang cepat, durasi yang cukup, dan tidur nyenyak tanpa gangguan. Sementara itu, Tang et al. (2017) menekankan bahwa kualitas tidur melibatkan persepsi subjektif seseorang tentang kepuasan tidur yang mencakup kemudahan tidur dan rasa segar saat bangun. Selain itu, Buysse et al. (2008) menambahkan bahwa faktor seperti durasi, efisiensi tidur, dan frekuensi terbangun di malam hari menjadi indikator penting dalam menilai kualitas tidur secara objektif. Ketiga pendapat ini menunjukkan bahwa kualitas tidur melibatkan aspek fisik, psikologis, dan persepsi individu yang saling berkaitan.

b. Indikator Variabel X (Kualitas Tidur)

Kualitas tidur dapat dinilai dari beberapa hal. Pertama adalah *durasi tidur*, yaitu berapa lama seseorang tidur dalam semalam. Waktu tidur yang baik biasanya antara 6-8 jam. Kedua adalah *kualitas tidur subjektif*, yaitu bagaimana seseorang merasa setelah tidur, apakah merasa segar atau justru masih lelah. Hal ini menunjukkan apakah tidurnya cukup nyenyak atau tidak. Selanjutnya, ada *gangguan tidur*, seperti sulit tidur (insomnia), sering terbangun di malam hari, atau mengalami mimpi buruk. Gangguan ini bisa membuat tidur menjadi tidak efektif. Kemudian, ada *efisiensi tidur*, yaitu seberapa banyak waktu di tempat tidur yang benar-benar digunakan untuk tidur, bukan terjaga atau gelisah. Selain itu, *kondisi fisik dan mental saat bangun* juga penting. Seseorang yang tidur berkualitas biasanya merasa segar saat bangun dan tidak mudah mengantuk di siang hari. *Kebiasaan tidur* juga perlu diperhatikan, seperti apakah waktu tidur dan bangun selalu teratur atau sering berubah-ubah, serta apakah menggunakan gadget sebelum tidur, yang bisa mengganggu tidur. Terakhir, ada *lingkungan tidur*, yaitu suasana di sekitar tempat tidur, seperti kasur yang nyaman, suhu ruangan, kebisingan, dan pencahayaan. Lingkungan yang nyaman akan membantu tidur lebih baik. Dengan memahami hal-hal ini, kita bisa mengetahui seberapa baik kualitas tidur seseorang dan dampaknya terhadap kegiatan sehari-hari, seperti belajar.

2. Konsep dan Indikator Variabel Y (Konsentrasi Belajar)

a. Konsep Variabel Y (Konsentrasi Belajar)

Konsentrasi belajar adalah kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian penuh pada aktivitas akademik dalam jangka waktu tertentu. Menurut Slavin (2018), konsentrasi belajar dipengaruhi oleh motivasi intrinsik dan lingkungan belajar yang kondusif. Winkel (2010) menyatakan bahwa konsentrasi melibatkan keterampilan mengarahkan dan mempertahankan perhatian tanpa terganggu oleh stimulus eksternal. Sementara itu, Goleman (2006) menekankan bahwa konsentrasi dapat diperkuat melalui latihan

berkelanjutan dan pengelolaan emosi. Ketiga pendapat ini menegaskan bahwa konsentrasi belajar dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal yang harus dikelola secara efektif untuk mencapai hasil akademik yang optimal.

b. Indikator variabel y konsentrasi belajar

Konsentrasi belajar dapat diukur melalui beberapa aspek yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk fokus dan memahami materi pembelajaran. Pertama adalah *kemampuan fokus*, yaitu sejauh mana seseorang dapat mempertahankan perhatian pada tugas belajar tanpa mudah teralih oleh gangguan di sekitarnya. Kedua adalah *kemampuan memahami materi*, yang terlihat dari seberapa baik seseorang dapat menyerap, mengolah, dan mengingat informasi yang dipelajari. Indikator berikutnya adalah *daya tahan konsentrasi*, yaitu lamanya seseorang mampu berkonsentrasi tanpa mengalami kelelahan mental atau kehilangan fokus.

Selanjutnya, *kemampuan mengelola gangguan* juga menjadi indikator penting, yaitu kemampuan seseorang untuk mengabaikan atau meminimalkan pengaruh dari hal-hal yang dapat mengganggu proses belajar, seperti kebisingan atau distraksi lainnya. Selain itu, *kemampuan menyelesaikan tugas belajar* juga mencerminkan konsentrasi, yaitu sejauh mana seseorang dapat menyelesaikan tugas dengan tepat waktu dan sesuai dengan target yang ditetapkan. Terakhir, *kesiapan mental dan emosional* menjadi indikator tambahan, karena kondisi emosi yang stabil dan motivasi yang tinggi berkontribusi pada kemampuan untuk tetap fokus dalam belajar. Dengan mengukur indikator-indikator ini, peneliti dapat menilai tingkat konsentrasi belajar seseorang dan bagaimana hal ini memengaruhi prestasi akademiknya.

3. Teori penghubung

Kualitas tidur berperan penting dalam mendukung fungsi kognitif, termasuk konsentrasi belajar. Tidur yang cukup dan berkualitas membantu otak memproses informasi dan memperbaiki sel, sehingga meningkatkan fokus dan daya ingat (Walker, 2017; Buysse, 2014). Kurang tidur dapat mengganggu fungsi otak, menurunkan perhatian, dan memperburuk performa akademik (Goleman, 2006). Penelitian Muhtazah et al. (2023) menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk berdampak negatif pada konsentrasi mahasiswa. Oleh karena itu, menjaga kualitas tidur menjadi kunci dalam meningkatkan konsentrasi belajar.

4. Penelitian Terdahulu

Penelitian oleh Arifin & Wati (2020) membahas hubungan antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar pada mahasiswa keperawatan, dengan hasil yang menunjukkan hubungan positif dan signifikan. Mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang baik cenderung memiliki konsentrasi belajar yang lebih optimal. Andriani (2019) mengkaji mahasiswa kedokteran di Universitas Riau dan menemukan bahwa kualitas tidur yang buruk berdampak negatif pada konsentrasi serta performa akademik mahasiswa. Semakin buruk kualitas tidur, semakin rendah konsentrasi belajar mereka. Caesarridha (2021) fokus pada mahasiswa kedokteran selama pandemi Covid-19 dan menemukan bahwa gangguan tidur mengurangi konsentrasi, yang berpengaruh pada hasil belajar dan pemahaman materi kuliah. Djamalilleil et al. (2020) meneliti mahasiswa kedokteran Universitas Baiturahmah dan menemukan hubungan kuat antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar. Gangguan tidur berkontribusi pada penurunan daya ingat dan pemrosesan informasi akademik. Feriani (2020) melibatkan siswa SMK dan menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk meningkatkan risiko menurunnya konsentrasi belajar, di mana siswa dengan tidur yang kurang cenderung lebih sulit fokus di kelas. Gustiawati & Murwani (2020) menemukan bahwa kualitas tidur yang baik berpengaruh signifikan terhadap konsentrasi belajar siswa

SMP, di mana siswa yang memiliki durasi tidur yang cukup lebih mampu memahami pelajaran dan fokus dalam kegiatan belajar. Luhulima et al. (2024) meneliti mahasiswa keperawatan tingkat akhir dan tidak menemukan hubungan signifikan antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar, menyarankan bahwa faktor lain seperti beban tugas dan stres akademik lebih memengaruhi konsentrasi. Muhtazah et al. (2023) menemukan hubungan positif antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar pada mahasiswa pendidikan biologi, menunjukkan bahwa tidur yang berkualitas langsung berkontribusi pada peningkatan konsentrasi dalam menyelesaikan tugas akademik. Prasetyo & Lestari (2021) melibatkan mahasiswa kedokteran Universitas Jenderal Soedirman dan menemukan hubungan signifikan antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar, dengan hasil yang menekankan pentingnya manajemen waktu tidur untuk meningkatkan performa akademik. Rahmawati & Nugroho (2020) meneliti mahasiswa Universitas Diponegoro dan menemukan bahwa durasi tidur yang cukup berhubungan erat dengan konsentrasi belajar yang tinggi, di mana mahasiswa dengan kebiasaan tidur yang baik memiliki daya fokus yang lebih baik dalam perkuliahan.

METODE PENELITIAN

5. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis korelasi untuk mengukur hubungan antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar mahasiswa secara sistematis. Data dikumpulkan dari salah satu universitas swasta di Kota Bogor. Pendekatan ini bertujuan memberikan gambaran objektif mengenai pengaruh kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar mahasiswa. Analisis korelasi digunakan untuk mengidentifikasi sejauh mana hubungan antara variabel kualitas tidur (durasi dan kualitas) dengan konsentrasi belajar mahasiswa, dengan dukungan teknik statistik untuk memastikan validitas dan reliabilitas hasil penelitian.

6. Populasi & sampel

Penelitian ini mengambil populasi dari mahasiswa di salah satu universitas swasta di Kota Bogor. Berdasarkan tabel Krejcie dan Morgan, jumlah sampel yang ditetapkan adalah 80 mahasiswa dari total populasi 100 mahasiswa. Pemilihan sampel ini bertujuan untuk memperoleh data yang representatif dan mendukung validitas penelitian mengenai hubungan antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar.

7. Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini, data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang terdiri dari 15 butir pertanyaan yang berfokus pada kualitas tidur dan konsentrasi belajar mahasiswa. Aspek yang diuji mencakup durasi tidur, kualitas tidur, gangguan tidur, serta tingkat konsentrasi dalam kegiatan akademik, seperti pemahaman materi, penyelesaian tugas, dan fokus selama perkuliahan. Responden diminta untuk memberikan jawaban berdasarkan skala Likert lima poin: Sangat Setuju (5), Setuju (4), Ragu-ragu (3), Tidak Setuju (2), dan Sangat Tidak Setuju (1). Kuesioner ini dirancang untuk menggali persepsi mahasiswa mengenai hubungan antara kualitas tidur yang mereka alami dengan kemampuan mereka untuk berkonsentrasi dalam kegiatan belajar di salah satu universitas swasta di Kota Bogor.

8. Hasil

Tabel 1.1 kualitas tidur

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
kualirastidur	103	1.75	5.08	4.4684	1.09607
Valid N (listwise)	103				

Tabel 1.1 menampilkan statistik deskriptif terkait variabel kualitas tidur dari 103 responden. Nilai minimum kualitas tidur yang diperoleh adalah 1.75, sedangkan nilai maksimum adalah 5.08. Rata-rata (mean) kualitas tidur responden adalah 4.4684, yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang mendekati nilai maksimum. Selain itu, nilai standar deviasi sebesar 1.09607 menunjukkan tingkat penyebaran data terhadap rata-rata, dengan variasi yang relatif moderat di antara responden. Semua data dinyatakan valid secara listwise dengan jumlah responden sebanyak 103 orang.

Tabel 1.2 kesiapan belajar

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
kesiapanbelajar	103	2.11	5.00	4.5515	.92780
Valid N (listwise)	103				

Tabel ini menunjukkan statistik deskriptif untuk variabel kesiapan belajar dari 103 responden. Nilai minimum kesiapan belajar adalah 2.11, sedangkan nilai maksimum mencapai 5.00. Rata-rata (mean) kesiapan belajar responden adalah 4.5515, yang mengindikasikan bahwa secara umum tingkat kesiapan belajar responden tergolong tinggi. Nilai standar deviasi sebesar 0.92780 menunjukkan bahwa data kesiapan belajar memiliki tingkat variasi yang cukup rendah, sehingga nilai-nilainya relatif homogen. Jumlah data yang valid secara listwise adalah sebanyak 103 responden.

1.3 hubungan kualitas tidur terhadap kesiapan belajar

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
kualirastidur	4.4684	1.09607	103
kesiapanbelajar	4.5515	.92780	103

Tabel 1.3 menyajikan statistik deskriptif mengenai variabel kualitas tidur dan kesiapan belajar dari 103 responden. Rata-rata (mean) kualitas tidur responden adalah 4.4684 dengan standar deviasi sebesar 1.09607, menunjukkan adanya variasi moderat dalam kualitas tidur responden. Sementara itu, rata-rata kesiapan belajar responden adalah 4.5515 dengan standar deviasi 0.92780, yang mencerminkan bahwa tingkat kesiapan belajar responden cukup tinggi dan data relatif homogen. Jumlah responden valid untuk kedua variabel ini adalah 103 orang, memberikan dasar yang cukup untuk menganalisis hubungan antara kualitas tidur dan kesiapan belajar.

Correlations

		kualirastidur	kesiapanbelajar
kualirastidur	Pearson Correlation	1	.990**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	103	103
kesiapanbelajar	Pearson Correlation	.990**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	103	103

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tabel ini menunjukkan hasil korelasi antara variabel *kualitas tidur* dan *kesiapan belajar*. Berdasarkan analisis Pearson, terdapat korelasi yang sangat kuat dan positif antara kedua variabel dengan nilai 0.990. Hal ini berarti bahwa semakin baik kualitas tidur seseorang, semakin tinggi kesiapan belajar mereka, atau sebaliknya. Nilai signifikansi (Sig. (2-tailed)) sebesar 0.000 menunjukkan bahwa korelasi ini sangat signifikan, dengan probabilitas

hubungan antara kualitas tidur dan kesiapan belajar yang hampir nol. Dengan $N = 103$, hasil ini memberikan bukti kuat bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang erat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara kualitas tidur dengan kesiapan belajar. Rata-rata kualitas tidur responden cenderung baik dengan nilai 4.4684, dan kesiapan belajar juga cukup tinggi dengan rata-rata 4.5515. Hasil korelasi Pearson menunjukkan nilai 0.990, yang mengindikasikan hubungan positif yang sangat kuat antara kedua variabel tersebut. Artinya, semakin baik kualitas tidur seseorang, semakin tinggi kesiapan mereka dalam belajar. Nilai signifikansi yang sangat rendah (0.000) memperkuat bahwa hubungan ini bukan kebetulan, melainkan nyata dan signifikan. Temuan ini menunjukkan pentingnya kualitas tidur dalam mendukung kesiapan belajar, dan bisa menjadi acuan untuk meningkatkan prestasi akademik dengan memperhatikan pola tidur yang baik.

REFERENSI

- Feriani, D. A. (2020). Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas X TKJ 2 dan XI TKJ 1 di SMK Negeri 1 Jiwon Kabupaten Madiun. Skripsi, STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun. Diakses dari .
- Luhulima, M., Yemina, L., Pangaribuan, S. M., & Widiastuti, S. H. (2024). Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 5(2), 143-150. .
- Muhtazah, F., Kahanjak, D., & Nugrahini, S. (2023). Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Palangka Raya Tahun 2022. *Medica Palangka Raya: Jurnal Riset Mahasiswa*, 1(1)
- Arifin, Z., & Wati, E. (2020). Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto. *Human Care Journal*, 5(3), 650-656.
- Andriani, D. (2019). Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Riau. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 5(2), 123-130.
- Caesarridha, D. K. (2021). Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Medika Utama*, 2(4), 1213-1217.
- Djamalilleil, S. F., Rosmaini, R., & Dewi, N. P. (2020). Hubungan Kualitas Tidur terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturahmah Padang Angkatan 2018. *Journal Health and Medical Journal*, 3(1), 43-50.
- Feriani, D. A. (2020). Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas X TKJ 2 dan XI TKJ 1 di SMK Negeri 1 Jiwon Kabupaten Madiun. STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.
- Gustiawati, I., & Murwani, A. (2020). Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas VII dan VIII. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes RI Pangkalpinang*, 8(2), 107-113.

- Luhulima, M., Yemina, L., Pangaribuan, S. M., & Widiastuti, S. H. (2024). Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 5(2), 143-150.
- Muhtazah, F., Kahanjak, D., & Nugrahini, S. (2023). Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Pendidikan Biologi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Samudra. *Jurnal Pendidikan Biologi*, 4(1), 12-20.
- Prasetyo, E., & Lestari, F. (2021). Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(1), 78-85.
- Rahmawati, F., & Nugroho, S. (2020). Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(3), 210-217