

Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir

Maria Luhulima ^{a,1}, Loritta Yemina ^{b,2,*}, Santa Maria Pangaribuan ^{b,3}, Sri Hunun Widiastuti ^{b,4}

^a RS Columbia Asia BSD Serpong, Jl. Letnan Sutopo No.7, Kota Tangerang Selatan, Banten 15310, Indonesia

^bAkademi Perawatan RS PGI Cikini, Jalan Raden Saleh No. 40 – Jakarta Pusat 10330, Indonesia

¹ mialuhulima@gmail.com; ²lorittayemina@akperscikini.ac.id^{*}; ³ santamaria@akperscikini.ac.id; ⁴ srihununw@akperscikini.ac.id
Koresponden : lorittayemina@akperscikini.ac.id

INFORMASI ARTIKEL	ABSTRAK
Riwayat Artikel Diterima: 11 Juni 2024 Direvisi: 02 Juli 2024 Disetujui terbit: 03 Juli 2024	<p>Latar belakang Mahasiswa tidak bisa terhindar dari kegiatan belajar atau keharusan menyelesaikan tugas kuliah. Mahasiswa yang hanya memfokuskan diri dalam mengerjakan tugas secara berlebihan akan berdampak pada kesehatannya. Hal ini mengakibatkan terganggunya interaksi sosial, pola makan serta kualitas tidur. Kualitas tidur yang terganggu ditandai, merasa ngantuk serta kesulitan berkonsentrasi. Kurangnya konsentrasi dalam belajar akan merugikan diri mahasiswa itu sendiri karena tidak mendapatkan apapun dari pelajaran tersebut. Tujuan: mengetahui hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir. Metode observasional analitik dengan cross sectional dengan jumlah 125 Responden, menggunakan uji <i>chi square</i>. Hasil Tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir, dengan nilai <i>p-value</i> = 0,684 Kesimpulan Tidak adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir. Saran bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian menggunakan variabel dependen kecerdasan intelektual dengan sampel yang lebih banyak sehingga memperoleh hasil penelitian yang lebih akurat.</p>
Kata Kunci: Kualitas tidur; Konsentrasi belajar	
Article History Received : June 11, 2024 Revised : July 02, 2024 Approved published : July 03, 2024	<p>Background : Students cannot avoid learning activities or having to complete coursework. Students who only focus on doing excessive tasks will have an impact on their health. This results in disruption of social interaction, diet and sleep quality. Disturbed sleep quality is characterized by feeling sleepy and having difficulty concentrating. Lack of concentration in learning will harm the student himself because he does not get anything from the lesson. Objective : to determine the relationship between sleep quality and study concentration in final year nursing students. Method : analytic observational with cross sectional with a total of 125 respondents, using the chi square test. Results: There is no relationship between sleep</p>
Keywords: Sleep quality; study concentration	

	quality and study concentration in final year nursing students, with a p-value = 0.684 because the p-value <0.05. Conclusion : There is no significant relationship between sleep quality and study concentration in final year nursing students. Suggestion : for further researchers to conduct research using other dependent variables with a larger sample so as to obtain more accurate research results.
--	---

1. Pendahuluan

Mahasiswa adalah masa ketika seseorang memasuki tahap dewasa yang dimulai pada usia 17 hingga 25 tahun (Hulukati & Djibran, 2018). Badan Pusat Statistik melaporkan pada tahun 2021 tercatat sebanyak 4,4 juta mahasiswa yang berkuliah di Perguruan Tinggi Swasta sedangkan 3,2 juta mahasiswa lainnya berkuliah di Perguruan Tinggi Negeri di Indonesia. Data dari Kementerian Riset Teknologi dan Pendidikan Tinggi tahun (2022) menunjukkan jumlah mahasiswa di Indonesia mencapai 7,9 juta orang, terjadi peningkatan sebesar 2,7 persen dibandingkan tahun sebelumnya (Statistik, 2022).

Mahasiswa tidak bisa terhindar dari kegiatan belajar atau keharusan menyelesaikan tugas kuliah, baik akademik maupun di luar akademik, seperti organisasi kemahasiswaan (Avico & Mujidin, 2014). Mahasiswa yang hanya memfokuskan diri dalam mengerjakan tugas secara berlebihan akan berdampak pada kesehatannya. Hal ini mengakibatkan terganggunya interaksi sosial, pola makan serta kualitas tidur (Mulya dkk., 2021).

Kualitas tidur adalah salah satu dari beberapa faktor yang mempengaruhi sikap seseorang terhadap tidur mereka, dan tidak memperlihatkan tanda dan gejala seperti kelelahan, cemas dan terjaga, lesu, migrain, kehilangan fokus, terus-menerus mondar-mandir, dan merasa kantuk (Febrianto dkk., 2017).

Menurut National Sleep Foundation, hampir 90% orang Amerika Serikat yang memiliki kualitas tidur baik sangat produktif dalam melakukan tugas sehari-hari, sementara hanya 46% dari mereka memiliki kualitas tidur rendah yang sama produktifnya (Foundation, 2018). Data di Indonesia menunjukkan bahwa sekitar 63% kualitas tidur pada remaja akhir hingga dewasa awal belum bisa dipenuhi (Keswara dkk., 2019).

Di provinsi Riau, rata-rata kualitas tidur mahasiswa sekitar 84% (Retnawati & Imelda, 2019).

Penelitian Ratnaningtyas and Fitriani (2019) menunjukkan sejumlah 121 (91,0%) mahasiswa mengalami kualitas tidur yang buruk sedangkan 9,0% atau 12 responden lainnya mengalami kualitas tidur baik. Hal ini di perkuat oleh penelitian Kusuma dkk. (2022) yang menyatakan bahwa mahasiswa rentan mengalami gangguan kualitas tidur karena beban akademik yang harus di selesaikan, seperti tugas kuliah, persiapan ujian semester dan sebagainya. Pada tingkat akhir mahasiswa di diperhadapkan dengan proses yang menuntut

mahasiswa harus menyelesaikan pendidikan tepat waktu. Karya Tulis Ilmiah ataupun skripsi merupakan salah satu syarat kelulusan untuk menyelesaikan masa studi yang sudah ditentukan oleh akademik.

Mahasiswa keperawatan memiliki kegiatan perkuliahan yang cukup padat karena menjadi seorang perawat profesional diwajibkan untuk teliti dan cekatan dalam melakukan tanggung jawabnya. Dalam menempuh pendidikan, mahasiswa keperawatan di harapkan bukan saja unggul secara teori tetapi juga skill yang harus dilatih melalui praktik laboratorium maupun praktik klinik yang tentu menyita banyak waktu sehingga akan mempengaruhi jam tidur (Dewi, 2015). Hasil presurvey wawancara 3 orang mahasiswa keperawatan mengatakan mereka tidak akan bergadang khususnya bila menjelang ujian praktik. Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan seseorang kehilangan konsentrasi dalam belajar atau dalam memahami sesuatu (Gustiawati & Murwani, 2020).

Konsentrasi adalah pemusatan pikiran terhadap sesuatu secara sungguh-sungguh (Basri dkk., 2022). Kurangnya konsentrasi dalam belajar akan merugikan diri mahasiswa itu sendiri karena tidak mendapatkan apapun dari pelajaran tersebut. Begitu pentingnya konsentrasi bagi mahasiswa, sehingga dapat menjadi prasyarat untuk mahasiswa dalam belajar agar berhasil mencapai tujuan (Winata, 2021).

2. Metode

Jenis Penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan cross sectional. Alat ukur yang di gunakan adalah kuesioner PSQI dan kuesioner konsentrasi belajar . Penelitian ini dilakukan pada Mahasiswa tingkat akhir di Akademi Keperawatan Pasar Rebo, Akademi Keperawatan Keris Husada dan Akademi Keperawatan Pelni pada tanggal 4 Juli 2023 sampai dengan 15 Juli 2023. Tehnik pengambilan sampel adalah purposive sampling dengan jumlah sampel 125 responden.

Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisa univariat dan analisa bivariat. Analisa univariat dalam penelitian ini untuk menggambarkan karakteristik responden yang meliputi usia dan jenis kelamin serta variabel kualitas tidur dan konsentrasi belajar. Analisa bivariat dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir dan menggunakan uji *chi-square*.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian dibagi dalam 2 bagian, yaitu hasil analisa univariat yang terdiri dari karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, kualitas tidur dan konsentrasi belajar. Sementara analisa bivariat untuk melihat hubungan kedua variabel menggunakan uji *chi-square*.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persen (%)
Umur	Remaja Akhir 17-25 Tahun	123	98,4%
	Dewasa Awal 26-35 Tahun	2	1,6%
Total		125	100
Jenis Kelamin	Laki-laki	9	7,2%
	Perempuan	116	92,8%
Total		125	100

Berdasarkan tabel 1. menunjukkan distribusi responden dengan kategori umur terbanyak adalah remaja akhir sebanyak 123 (98,4) sedangkan dewasa awal berjumlah 2 (1,6) responden.

Berdasarkan tabel 2. menunjukkan responden dengan kategori jenis kelamin lebih banyak adalah perempuan dengan jumlah 116 (92,8%), dan jenis kelamin laki-laki berjumlah 9 (7,2%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Kualitas Tidur

Kategori	Frekuensi	Persen (%)
Buruk	112	89,6
Baik	13	10,4
Total	125	100

Berdasarkan tabel 3. menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kualitas tidur buruk dengan jumlah 112 (89,6%) sedangkan 13 (10,4%) responden memiliki kualitas tidur baik.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Konsentrasi Belajar

Kategori	Frekuensi	Persen (%)
Kurang	29	23,2
Cukup	93	74,4
Baik	3	2,4
Total	125	100

Berdasarkan tabel 4. di atas menunjukkan bahwa sebanyak 93 (74,4%) responden memiliki konsentrasi belajar cukup, disusul dengan konsentrasi belajar baik sebanyak 3 responden (2,4%) serta responden dengan presentasi 2,7% yang memiliki konsentrasi belajar kurang.

Tabel 5. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar

Variabel	Konsentras Belajar
	Nilai α (p-value)
Kualitas Tidur	0,684

Berdasarkan tabel 4.12 didapatkan hasil uji Chi-square yang memiliki nilai signficancy 0,684 dengan nilai p-value >0,05 yang bermakna Hipotesis nol (H0)

di terima dan Hipotesis kerja H1 di tolak, artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa tingkat akhir.

Pembahasan

a. Karakteristik responden

Berdasarkan Hasil penelitian pada distribusi responden berdasarkan umur menyatakan lebih banyakk responden tergolong kelompok remaja akhir. Mahasiswa tergolong dalam kategori remaja akhir hingga dewasa awal dan cenderung berisiko untuk mengalami gangguan kualitas tidur (Yulistiani dkk.). Pada masa dewasa awal seseorang dapat mengalami perubahan waktu tidur. Salah satu aspek perubahan dari perkembangan yang dirasakan adalah kemampuan untuk dapat terjaga hingga larut malam dan menunda waktu untuk bangun di pagi hari (Murwani & Umam, 2021). Responden pada penelitian ini didominasi oleh kaum perempuan sebanyak 116 orang. Hal ini memperlihatkan bahwa perempuan lebih banyak meminati bidang keperawatan dibandingkan dengan laki-laki karena perempuan di pandang memiliki sikap yang lemah lembut, sabar, serta caring terhadap orang lain (Arifin, 2020).

b. Kualitas Tidur

Berdasarkan penelitian yang telah di lakukan mahasiswa tingkat akhir memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 112 (89,6%) responden. Kualitas tidur yang buruk di pengaruhi oleh beberapa hal seperti banyaknya tugas kuliah, jadwal kuliah yang begitu padat membuat mahasiswa memiliki waktu yang tidak cukup untuk beristirahat. Jika di hubungkan dengan teori seseorang yang berusia 18-40 tahun membutuhkan tidur 7-8 jam (Djamalilleil dkk., 2020).

Kualitas tidur yang buruk bisa membuat emosi menjadi tidak stabil, kurang percaya diri, merasa tidak enak badan serta menyebabkan daya ingat menurun (Martfandika, 2018). Kualitas tidur juga akan berdampak bagi responden sebagai seorang mahasiswa. Mudah mengantuk pada siang hari, saat perkuliahan berlangsung baik secara daring atau luring, tentu mempengaruhi prestasi akademik (Safitri dkk., 2022).

c. Konsentrasi Belajar

Konsentrasi belajar adalah usaha pemusatan pikiran serta perhatian terhadap materi yang sedang di pelajari dan tidak membagi perhatian kepada hal lain dan dilakukan secara sadar oleh individu (Handojo & Ngantung, 2018). Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden memiliki konsentrasi belajar cukup 20% responden mengatakan kualitas tidur menurun ketika akan ujian praktik

Faktor psikologis merupakan salah satu hal yang dapat mempengaruhi sikap dan perilaku mahasiswa dalam berkonsentrasi contohnya karena masalah dengan lingkungan sekitar dan keluarga. Masalah yang dihadapi

seringkali membuat mahasiswa kehilangan semangat dan motivasi kemudian mempengaruhi tingkat konsentrasinya (Setiyorini, 2016).

Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir

Hasil Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Muhtazah dkk. (2023) dimana konsentrasi mahasiswa dicurigai bukan hanya disebabkan oleh kualitas tidur mahasiswa namun disebabkan oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Faktor lain dari konsentrasi yang tidak diikutsertakan dalam penelitian ini adalah kondisi kesehatan, faktor makanan, faktor rohani, faktor psikologis, faktor lingkungan seperti pencahayaan, keramaian, suhu, suara, bau, dan alat penunjang pembelajaran seperti kursi, meja dan lainnya (Alqahtani dkk,2021). Sejalan dengan penelitian serupa yang dilakukan oleh Maulina dkk. (2016) yang menyatakan daya konsentrasi tidak di pengaruhi oleh kualitas tidur namun disebabkan oleh faktor lainnya seperti proses adaptasi dan kebiasaan mahasiswa tidur larut malam dan tidak teratur sehingga dengan kualitas tidur yang buruk mahasiswa tersebut masih dapat berkonsentrasi dengan baik.

Pernyataan tersebut bertolak belakang dengan penelitian yang dilakukan oleh Arifin (2020) dimana terdapat hubungan antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Hal ini di karenakan tidur sangat mempengaruhi kemampuan otak untuk bekerja, baik secara fisik maupun secara psikologis. Pernyataan tersebut juga di dukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Djamililleil dkk. (2020) didapatkan adanya hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran. Menurut penelitian ini dampak dari kualitas tidur pada seseorang akan mempengaruhi aspek memori dan konsentrasi.

ide Berdasarkan pembahasan penelitian diatas maka, peneliti berasumsi bahwa mahasiswa yang memiliki kualitas tidur buruk tentu tidak secara menyeluruh mempengaruhi konsentrasi belajar. Sedangkan konsentrasi sangat di butuhkan oleh mahasiswa dimana ketika seseorang memiliki fokus yang baik maka hasil belajar yang di dapatkan juga akan baik dan terlihat dari prestasi akademiknya. Dengan demikian hal tersebut menunjukkan bahwa baik atau buruknya kualitas tidur tidak menjadi tolak ukur seseorang untuk bisa berkonsentrasi.

4. Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil pada penelitian ini, didapatkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa tingkat akhir. Saran peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan variabel dependen lain

seperti presetas belajar dan menggunakan sampel yang lebih banyak sehingga memperoleh hasil penelitian yang lebih akurat.

Daftar Pustaka

- Arifin, Z. (2020). Hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa keperawatan universitas muhammadiyah purwokerto. *Human Care Journal*, 5(3), 650-660.
- Avico, R. S., & Mujidin, M. (2014). *Hubungan antara konformitas dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Bengkulu yang bersekolah di Yogyakarta Universitas Ahmad Dahlan*].
- Badan Statistik. (2022). Jumlah mahasiswa. *Data dari Kementerian Riset Teknologi dan Pendidikan Tinggi*
- Basri, M. S., Yohani, A. M., & Suri, I. (2022). Hubungan Motivasi Belajar dengan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Bahasa Jepang Universitas Riau (Penelitian Korelasi pada Mahasiswa Semester IV Prodi Pendidikan Bahasa Jepang di Universitas Riau). *Jurnal Onoma: Pendidikan, Bahasa, dan Sastra*, 8(1), 217-224.
- Dewi, A. P. (2015). Hubungan antara kualitas tidur dan kuantitas tidur dengan prestasi belajar mahasiswa. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Ilmu Keperawatan*, 2(2), 1178-1185.
- 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.
- Febrianto, R., Hariyanto, T., & Ardiyani, V. M. (2017). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tingkat Depresi Pada Lansia Di Posyandu Lansia Tunggul Wulung Lowokwaru Kota Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(1).
- Foundation, N. S. (2018). National Sleep Foundation's 2018 sleep in America poll shows Americans failing to prioritize sleep.
- 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.
- Handojo, M., & Ngantung, D. (2018). Hubungan gangguan kualitas tidur menggunakan psqi dengan fungsi kognitif pada ppds pasca jaga malam: relationship between sleep quality disabled using PSQI with cognitive function at pasca ppds night paper. *Jurnal Sinaps*, 1(1), 91-101.
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis tugas perkembangan mahasiswa fakultas ilmu pendidikan universitas negeri gorontalo. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 2(1), 73-80.
- Keswara, U. R., Syuhada, N., & Wahyudi, W. T. (2019). Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), 233-239.
- Kusuma, I. G. N. A. W., Surya, S. C., Aryadi, I. P. H., Sanjiwani, M. I. D., & Sudira, P. G. (2022). Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Gangguan Cemas pada Mahasiswa Selama Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 7(2), 562-570.
- Martfandika, D. A. (2018). *Kualitas tidur mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi di universitas 'aisyiyah yogyakarta Universitas' Aisyiyah Yogyakarta*].

- Maulina, A. D., Nurhayati, E., & Dewi, M. K. (2016). Hubungan kualitas tidur dengan daya konsentrasi pada mahasiswa tingkat empat fakultas kedokteran Universitas Islam Bandung. *Prosiding Pendidikan Dokter*, 343-349.
- 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).
- Mulya, F. D., Putri, K. M., & Ramadhanti, S. (2021). Pengaruh Banyaknya Tugas Terhadap Kesehatan Mahasiswa Itera.
- Murwani, A., & Umam, M. K. (2021). Hubungan intensitas penggunaan smartphone dengan kualitas tidur pada mahasiswa angkatan 2017 program studi ilmu keperawatan di Stikes Surya Global Yogyakarta. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*,
- Ratnaningtyas, T. O., & Fitriani, D. (2019). Hubungan stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir. *Edu Masda Journal*, 3(2), 181-191.
- Retnawati, S. A., & Imelda, K. (2019). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Indeks Prestasi Kumulatif Mahasiswa Akademi Kebidanan Anugerah Bintang. *CAKRAWALA KESEHATAN: Kumpulan Jurnal Kesehatan*, 10(02).
- Safitri, E. I., Siswanto, E., & Indrawati, I. (2022). Hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur dan konsentrasi belajar. *Journals of Ners Community*, 13(1), 64-70.
- Setiyorini, E. (2016). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat konsentrasi belajar mahasiswa semester 1 program studi pendidikan ners STIKes Patria Husada Blitar. *Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 3(3), 247-252.
- Winata, I. K. (2021). Konsentrasi dan motivasi belajar siswa terhadap pembelajaran online selama masa pandemi Covid-19. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 5(1), 13.
- Yulistiani, D., Fajrani, S., Nugrahanti, R., & Fathan, M. J. A. Hubungan Kualitas Tidur terhadap Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Klaster Kesehatan Universitas Gadjah Mada.