Hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir

Riska Kristianingsih* , Suryani, Suri Salmiyati

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
Korespondensi penulis: Riska Kristianingsih. *Email: riskakristianingsih.new@gmail.com

Abstrak

Background: Learning concentration is an individual's focus in the learning process, which includes abilities, application, and evaluation of knowledge and skills. The negative impact of a lack of learning concentration is a suboptimal learning process. This may result in wasted time, energy, and cost. In addition, it can lead to poor understanding of the learning material, inattention to the delivered content, and neglect of assigned tasks. According to the American Psychiatric Association, the prevalence of learning concentration disorders, with or without hyperactivity, ranges from 1–20%. Furthermore, concentration disorders are more commonly found in men than in women.
Purpose: To determine the correlation between sleep quality and learning concentration among final- year nursing student.
Method: This study employed a quantitative non-experimental design with a cross-sectional approach. The study population consisted of 232 nursing students from the 2021 cohort at 'Aisyiyah University Yogyakarta. Using purposive sampling, a total of 70 respondents were obtained. The instrument used to measure sleep quality was the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), while learning concentration was assessed using the Student Learning Concentration Questionnaire – Indonesia (SLCQ-I). Data were analyzed using the non-parametric Spearman Rank correlation test.
Results: The statistical test using Spearman's Rank correlation indicated a significant correlation between sleep quality and learning concentration ($p = 0.015$), with a weak negative correlation ($r = – 0.290$).
Conclusion: There is a significant but weak correlation between sleep quality and learning concentration among final-year nursing students at 'Aisyiyah University Yogyakarta.

Keywords: sleep quality; academic concentration; nursing students

Pendahuluan: Konsentrasi belajar merupakan fokus individu dalam proses pembelajaran yang mencakup kemampuan, penerapan, dan evaluasi pengetahuan serta keterampilan. Dampak negatif dari kurangnya konsentrasi belajar adalah terjadinya proses pembelajaran yang tidak optimal. Hal ini akan mengakibatkan pemborosan waktu, tenaga, dan biaya. Selain itu, dapat menyebabkan pemahaman yang kurang terhadap pembelajaran, ketidakperhatian terhadap materi yang disampaikan, serta pengabaian terhadap tugas yang diberikan. Menurut American Psychiatric Association prevalensi gangguan konsentrasi belajar, baik dengan maupun tanpa hiperaktivitas, berkisar antara 1-20%. Selain itu, masalah gangguan konsentrasi ini lebih umum terjadi pada pria dibandingkan wanita.
Tujuan: Untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir
Metode: Penelitian kuantitatif non eksperimental menggunakan pendekatan studi cross sectional. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa keperawatan angkatan 2021 Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang berjumlah 232 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling didapatkan 70 responden. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur adalah kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), sedangakan untuk mengukur konsentrasi belajar, digunakan kuesioner Student Learning Concentration Questionnaire – Indonesia (SLCQ-I). Uji analisis data menggunakan uji non-parametrik Spearman Rank.
Hasil: Hasil uji statistic menggunakan Uji Spearman Rank menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar ($p = 0,015$) dengan keeratan hubungan lemah dan arah negatif ($r = -0,290$).
Simpulan: Terdapat hubungan yang signifikan dan lemah antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Kata Kunci: Kualitas Tidur; Konsentrasi Belajar; Mahasiswa Keperawatan.

PENDAHULUAN

Konsentrasi belajar merupakan fokus yang diberikan selama waktu yang digunakan untuk melakukan perubahan, yang terlihat dalam kemampuan, penerapan, dan evaluasi berbagai perspektif dan nilai, serta informasi dasar dan keterampilan yang ada dalam setiap proses pembelajaran. Jika seseorang sulit berkonsentrasi, hal ini menyebabkan pembelajaran menjadi sia-sia karena hanya membuang-buang tenaga, waktu dan uang (Bilwalidayni Ikbal, 2017).

American Psychiatric Association menyatakan

bahwa prevalensi gangguan konsentrasi belajar, baik dengan maupun tanpa hiperaktivitas, berkisar antara 1-20%. Selain itu, masalah gangguan konsentrasi ini lebih umum terjadi pada pria dibandingkan wanita (Annisa et al., 2019). Djamalilleil et al (2021) hasil penelitiannya menunjukkan bahwa 42 dari 76 orang (55,3%) juga mengalami konsentrasi belajar yang buruk akibat gangguan tidur, terutama ketika menghadapi ujian. Rahmadi (2017) dalam hasil penelitiannya menunjukkan bahwa 58,8% mahasiswa mengalami konsentrasi belajar yang buruk karena kualitas tidurnya buruk, yang dapat menyebabkan gangguan konsentrasi (Yelvita, 2022).

Dampak negatif dari kurangnya konsentrasi belajar adalah terjadinya proses pembelajaran yang tidak optimal. Hal ini akan mengakibatkan pemborosan waktu, tenaga, dan biaya. Selain itu, kurangnya konsentrasi dapat menyebabkan pemahaman yang kurang terhadap pembelajaran, ketidakperhatian terhadap materi yang disampaikan, sikap acuh terhadap situasi belajar, serta pengabaian terhadap tugas yang diberikan (Yelvita, 2022). Dampak tersebut dapat memberikan pengaruh buruk bagi kehidupan seseorang. Oleh karena itu, sangat penting untuk menjaga konsentrasi dengan baik agar dapat menjalankan aktivitas sehari – hari secara efektif (Slameto, 2018).

Tinggi rendahnya konsentrasi dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang dapat mempengaruhi konsentrasi belajar meliputi rasa bosan, kurangnya waktu tidur, dan rendahnya minat untuk belajar. Sementara itu, beberapa faktor eksternal yang mempengaruhi konsentrasi belajar antara lain kenyamanan saat belajar, pencahayaan ruangan, suara bising dan keras, serta kehadiran orang yang berlalu – lalang. Selain itu, kondisi ruangan belajar yang sempit dan suara bising dari luar kelas, seperti suara kendaraan, juga dapat menyebabkan ketidaknyamanan (Putri, 2018). Kualitas tidur merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi sikap seseorang terhadap tidurnya, dan dapat menyebabkan munculnya tanda-tanda serta gejala seperti kelelahan, kecemasan, kesulitan untuk tetap terjaga, rasa lesu, migrain, kehilangan fokus, kebiasaan mondar-mandir, dan rasa kantuk yang berlebihan (Febrianto, 2017). Mahasiswa keperawatan tingkat akhir menghadapi berbagai tuntutan akademik seperti tugas akhir, proposal, praktik, hingga skripsi, yang dapat mempengaruhi pola tidur mereka (APRELIZA, 2022)). Kualitas tidur yang buruk dapat menimbulkan gangguan seperti

kelelahan, kurang fokus, dan menurunnya konsentrasi belajar (Fitri, 2020).

Durasi tidur ideal menurut National Sleep Foundation adalah 7–9 jam, namun data menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami gangguan tidur (Keswara et al., 2019). Di Indonesia, rata-rata orang tidur larut malam dan bangun sekitar pukul lima pagi keesokan harinya. Sebanyak 80% mengalami gangguan tidur, dengan gangguan tidur ringan menjadi yang paling umum, mencapai 73,4%. Prevalensi tinggi gangguan tidur di kalangan mahasiswa bervariasi antara 19,17% hingga 57,5% (Ranika & Iqbal, 2024). Penelitian yang dilakukan oleh Andriani (2021) menunjukkan bahwa dari 100 mahasiswa, 77% di antaranya memiliki kualitas tidur yang buruk, sementara 66% mengalami masalah dalam konsentrasi.

Kebijakan pemerintah Indonesia khususnya Daerah Istimewa Yogyakarta yang dikelola oleh Dinas Pendidikan mengawali strategi yaitu mengadakan kegiatan jam belajar masyarakat, yang bertujuan untuk mendorong setiap keluarga agar memberikan waktu belajar misalnya pukul 19.00 –

21.00 WIB dijadikan pembelajaran agar setelah belajar dapat digunakan untuk istirahat dan tidur (Fitri, 2020). Konsentrasi merupakan kemampuan untuk memusatkan pikiran pada suatu objek, termasuk perhatian dan pandangan terhadap hal tertentu. Dalam proses belajar, konsentrasi sangat penting agar mahasiswa dapat fokus. American Psychiatric Association menyatakan bahwa prevalensi gangguan konsentrasi belajar, baik dengan maupun tanpa hiperaktivitas, berkisar antara 1-20%. Selain itu, masalah gangguan konsentrasi ini lebih umum terjadi pada pria dibandingkan wanita (Annisa et al., 2019). (Djamalilleil et al., 2020) hasil penelitiannya menunjukkan bahwa 42 dari 76 orang (55,3%) juga mengalami konsentrasi belajar yang buruk akibat gangguan tidur, terutama ketika menghadapi ujian. Rahmadi (2017) dalam hasil penelitiannya menunjukkan bahwa 58,8% mahasiswa mengalami konsentrasi belajar yang buruk karena kualitas tidurnya buruk, yang dapat menyebabkan gangguan konsentrasi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sastrawan dan Griadi (Made et al., 2017) tentang hubungan antara kualitas tidur dan daya konsentrasi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, didapatkan bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan daya konsentrasi. (Paceli et al., 2022) hasil penelitiannya tentang hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana menyatakan bahwa hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi adalah lemah.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif non eksperimental yang menggunakan pendekatan studi cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa keperawatan angkatan 2021 di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta yang berjumlah 232 mahasiswa.

Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling menggunakan rumus slovin didapatkan responden berjumlah 70 responden.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kualitas adalah kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) yang diadopsi dari Feby Handayani (Yelvita, 2022) versi terjemahan Sukmawati Hegard (2019). Mengukur konsentrasi belajar, digunakan kuesioner Student Learning Concentration Questionnaire – Indonesia version (SLCQ-I) yang diadopsi dari Sulastri (2023) dan telah divalidasi oleh Sagareno & Sutarto (2020). Analisis data yang digunakan adalah univariat dan bivariat dengan uji korelasi menggunakan Spearman Rank.

Penelitian ini telah mendapat persetujuan Komisi Etik Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dalam penelitian dinyatakan dengan ethical approval dengan No.4682/KEP-UNISA/VII/2025 dan dinyatkan layak etik.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden (n=70)

Variabel	Hasil
Jenis Kelamin (n/%)	
Laki - Laki	7/10.0
Perempuan	63/90.0
Usia (n/%)	
20-21	15/21.4
22	41/58.6
23-24	14/20.0
IPK Terakhir (n/%)	
2,49	1/1.4
3,00-3,50	19/27.1
3,51-4,00	50/71.4
Status Tinggal (n/%)	
Kost	51/72.9
Orang Tua	14/20.0
Saudara	5/71.1
Keaktifan Organisasi (n/%)	
Aktif	5/7.1
Tidak Aktif	65/92.9

Tabel 1, menunjukkan bahwa karakteristik responden mahasiswa di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 63 responden (90,0%) dan minoritas berjenis kelamin laki-laki sebanyak 7 responden (10,0%). Sebagiain besar usia responden adalah 22 tahun sebanyak 41 responden (58,6%) dan responden yang berusia 23-24 tahun sebanyak 14 responden (20,0%). Berdasarkan IPK terakhir menunjukkan bahwa sebagian besar IPK responden adalah 3,51-4,00 sebanyak 50 responden (71,4%) dan 2,49 sebanyak 1 responden (1,4%). Berdasarkan status tinggal sebagian besar responden tinggal di kost sebanyak 51 responden (72,9%) sedangkan responden tinggal bersama saudara sebanyak 5 responden (7,1%). Keaktifan organisasi menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak aktif dalam organisasi sebanyak 65 responden (92,9%) dan mahasiswa yang aktif sebanyak 5 responden (7,1%).

Tabel 2. Frekuensi Kualitas Tidur

Kualitas Tidur	Frekuensi (f)
Baik	25/35.7
Buruk	45/64.3

Tabel 2 menunjukkan bahwa kualitas tidur mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta lebih banyak mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 45 responden (64,3%) dan kualitas tidur baik sebanyak 25 responden (35,7%)

Tabel 3. Frekuensi Konsentrasi Belajar

Konsentrasi Belajar	Frekuensi
Konsentrasi Rendah	49/70.0
Konsentrasi Sedang	21/30.0
Konsentrasi Tinggi	0

Tabel 3 menunjukkan bahwa konsentrasi belajar pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta sebagian besar memiliki konsentrasi belajar yang rendah sebanyak 49 responden (70,0%) dan responden yang memiliki konsentrasi sedang sebanyak 21 responden (30,0%).

Tabel 4. Tabulasi Silang dan Hasil Uji Spearman Rank Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Kualitas Tidur	Konsentrasi Belajar						
	Rendah		Sedang		Total		
	f	%	f	%	f	%	P- Value 0,015
Buruk	38	86,4%	6	13,6%	44	62,9%	
Baik	20	76,9%	6	23,1%	26	37,1%	
Total	58	82,9%	12	17,1%	70	100%	

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan tabulasi silang dan korelasi antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar. Responden dengan kualitas tidur buruk sebagian besar memiliki konsentrasi belajar yang rendah yaitu 38 responden (86,4%). Responden dengan kualitas tidur baik sebagian besar juga memiliki konsentrasi belajar yang rendah yaitu 20 responden (76,9%). Hal ini menunjukkan bahwa responden dengan kualitas tidur yang baik maupun buruk, memiliki tingkat konsentrasi belajar yang rendah.

Tabel 5. Hasil Perhitungan Koefisien Korelasi Spearman Rank Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

	p-value
Correlation coefficient	-0,290
N of valid cases	70

Tabel 5 diperoleh nilai koefisien korelasi Spearman Rank sebesar -0,290. Adapun nilai (r) yang bernilai negatif menunjukkan bahwa terdapat kekuatan korelasi yang lemah dan berlawanan arah. Hubungan yang berlawanan arah ini menunjukkan bahwa meskipun terjadi perubahan pada salah satu variabel, pengaruhnya terhadap variabel lainnya tidak terlalu besar. Dengan demikian, hasil ini menunjukkan bahwa hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar mahasiswa berada dalam kategori lemah, karena

nilai koefisien korelasi berada pada rentang 0,20 - 0,39.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa keperawatan tingkat akhir memiliki tingkat konsentrasi belajar yang rendah, yaitu sebanyak 49 responden (70,0%). Sisanya, sebanyak 21 responden (30,0%) memiliki tingkat konsentrasi sedang, dan tidak terdapat satupun responden dengan konsentrasi tinggi. Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami kesulitan dalam mempertahankan fokus dan perhatian selama proses belajar berlangsung.

Karakteristik responden menunjukkan adanya faktor-faktor yang mungkin berperan dalam menurunnya konsentrasi belajar mahasiswa. Sebagian besar responden adalah perempuan (90%), cenderung lebih rentan terhadap stres emosional, terutama dalam tekanan akademik yang tinggi, sehingga bisa mempengaruhi fokus belajar.

Sebagian besar responden berusia 22 tahun (58,6%), yaitu usia dewasa awal yang secara psikologis sedang berada dalam masa transisi dan memiliki beban tanggung jawab akademik dan personal yang besar, yang dapat menyebabkan penurunan konsentrasi saat tidak diimbangi dengan manajemen waktu yang baik.

Sebagian besar tinggal di kost (72,9%), yang memungkinkan suasana belajar yang kurang kondusif, seperti kebisingan lingkungan atau kebebasan penggunaan waktu yang tidak terstruktur. Hal ini bisa berdampak pada gangguan tidur dan penurunan fokus saat mengikuti kegiatan akademik.

Meskipun mayoritas responden memiliki IPK tinggi (71,4% pada rentang 3,51–4,00), ternyata masih ditemukan tingkat konsentrasi belajar yang rendah. Ini menunjukkan bahwa prestasi akademik sebelumnya tidak selalu mencerminkan kualitas konsentrasi saat ini. Tingginya IPK bisa jadi merupakan hasil akumulatif dari semester sebelumnya, sedangkan saat ini mahasiswa sedang mengalami tekanan tambahan dari tugas akhir atau skripsi.

Penelitian ini sejalan dengan temuan dari (Sunbanu et al., 2021) sebanyak 11 responden (17%) menunjukkan tingkat konsentrasi belajar yang rendah, yang disebabkan oleh gangguan pada kualitas tidur. Sementara itu, 43 responden (66%) memiliki tingkat konsentrasi yang cukup, karena mereka mampu mengikuti pelajaran atau mata kuliah dengan baik. Adapun 11 responden lainnya (17%) memiliki konsentrasi belajar yang baik, ditandai dengan kemampuan mereka dalam fokus saat pembelajaran serta keberanian untuk menyampaikan pendapat di depan umum (Marantika, 2019).

Menurut penelitian (Arifin & Wati, 2020) Seseorang lebih mudah berkonsentrasi di lingkungan yang tenang, sedangkan kebisingan dapat menurunkan fokus. Gangguan konsentrasi dipengaruhi oleh faktor internal, seperti minat belajar dan kondisi fisik, serta faktor eksternal seperti kondisi ruangan, fasilitas, dan suasana lingkungan belajar.

Berdasarkan hasil analisis uji spearman rank, diperoleh nilai p-value sebesar 0,015 (<0,05) yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar. Selain itu, nilai koefisien korelasi sebesar -0,290 menunjukkan hubungan yang bersifat negatif dan tergolong lemah. Hal ini berarti semakin buruk kualitas tidur, maka semakin rendah konsentrasi belajar mahasiswa, meskipun pengaruhnya tidak terlalu kuat.

Hubungan negatif ini menunjukkan bahwa meskipun kualitas tidur memiliki peran dalam mempengaruhi konsetrasi, namun tidak menjadi satu-satunya faktor penentu. Masih terdapat faktor lain seperti tingkat stress, kelelahan fisik, tekanan social, hingga gangguan mental. Hasil ini menunjukkan bahwa kualitas tidur memang berpengaruh terhadap konsentrasi belajar mahasiswa keperawatan tingkat akhir. Namun, untuk meningkatkan konsentrasi secara maksimal, diperlukan upaya yang menyeluruh, tidak hanya fokus pada tidur, tetapi juga mencakup aspek fisik, mental, dan lingkungan belajar (Djamalilleil et al., 2020).

Penelitian ini sejalan dengan temuan dari (Paceli et al., 2022) yang melakukan penelitian pada mahasiswa kedokteran dan menemukan korelasi negatif yang signifikan namun lemah (r = 0,244, p = 0,036) antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar. Temuan tersebut menunjukkan bahwa meskipun kualitas tidur merupakan faktor penting, namun upaya peningkatan konsentrasi belajar mahasiswa juga harus melibatkan aspek lain seperti kesehatan mental, manajemen waktu, dan dukungan lingkungan belajar yang positif (Raya, 2024).

Hasil ini menunjukkan bahwa kualitas tidur memang berpengaruh terhadap konsentrasi belajar mahasiswa keperawatan tingkat akhir. Namun, untuk meningkatkan konsentrasi secara maksimal, diperlukan upaya yang menyeluruh, tidak hanya fokus pada tidur, tetapi juga mencakup aspek fisik, mental, dan lingkungan belajar.

Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta memiliki kualitas tidur buruk, yaitu sebanyak 45 responden (64,3%) dari total 70 responden. Hal ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh mahasiswa mengalami gangguan tidur seperti kesulitan memulai tidur, terbangun di tengan malam, atau tidur yang tidak nyenyak. Faktor karakteristik seperti usia, yaitu dominan berusia 22 tahun (58,6%),

dapat mempengaruhi kualitas tidur. Pada usia ini, mahasiswa berada dalam masa transisi menuju kedewasaan dengan tingkat tekanan mental dan emosional yang tinggi. Selain itu, sebagian besar responden tinggal di kost (72,9%), yang bisa memberikan keleluasaan waktu, namun juga meningkatkan risiko gangguan tidur akibat kurangnya pengawasan dan lingkungan yang kurang kondusif (Handoko, 2022).

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Wulandari & Pranata, 2024) yang menyatakan bahwa mahasiswa dengan konsentrasi belajar rendah cenderung memiliki kebiasaan tidur tidak teratur dan kurang istirahat. Selain itu, lingkungan belajar yang kurang mendukung, kurangnya motivasi intrinsik, serta kebiasaan multitasking dengan perangkat elektronik juga memperburuk tingkat konsentrasi belajar mahasiswa.

Kualitas tidur memiliki pengaruh terhadap konsentrasi serta pencapaian akademik seseorang. Penurunan kualitas tidur dapat berdampak pada sistem neuroperilaku, neurokognitif, dan psikomotorik. Akibatnya, seseorang dapat mengalami penurunan kemampuan konsentrasi, daya ingat, kemampuan memecahkan masalah, pengambilan keputusan, berpikir kritis, hingga prestasi akademik (Wulandari & Pranata, 2024).

Kualitas tidur mahasiswa keperawatan tingkat akhir dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti beban akademik, tugas akhir, praktik klinik, serta stres psikologis. Jadwal yang padat dan kebiasaan menggunakan gadget sebelum tidur turut memperburuk pola tidur. Mahasiswa keperawatan rentan mengalami gangguan tidur yang berdampak pada konsentrasi, produktivitas, dan kesehatan mental. Oleh karena itu, diperlukan manajemen waktu yang baik, kebiasaan tidur sehat, dan dukungan dari institusi untuk menjaga kualitas tidur mahasiswa (Susanti et al., 2023).

Berdasarkan hasil analisis uji Spearman Rank, diperoleh nilai p-value sebesar 0,015 (<0,05) yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar. Selain itu, nilai koefisien korelasi sebesar -0,290 menunjukkan hubungan yang bersifat negatif dan tergolong lemah. Hal ini berarti semakin buruk kualitas tiudr, maka semakin rendah konsentrasi belajar mahasiswa, meskipun pengaruhnya tidak terlalu kuat.

Hubungan negatif ini menunjukkan bahwa meskipun kualitas tidur memiliki peran dalam mempengaruhi konsetrasi, namun tidak menjadi satu-satunya faktor penentu. Masih terdapat faktor lain seperti tinngkat stress, kelelahan fisik, tekanan social, hingga gangguan mental. Hasil ini menunjukkan bahwa kualitas tidur memang berpengaruh terhadap konsentrasi belajar mahasiswa keperawatan tingkat akhir. Namun, untuk meningkatkan konsentrasi secara maksimal, diperlukan upaya yang menyeluruh, tidak hanya fokus pada tidur, tetapi juga mencakup aspek fisik, mental, dan lingkungan belajar.

Penelitian ini sejalan dengan temuan dari (Paceli et al., 2022) yang melakukan penelitian pada mahasiswa kedokteran dan menemukan korelasi negatif yang signifikan namun lemah (r = 0,244, p = 0,036) antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kualitas tidur memang berpengaruh terhadap konsentrasi belajar mahasiswa keperawatan tingkat akhir. Namun, untuk meningkatkan konsentrasi secara maksimal, diperlukan upaya yang menyeluruh, tidak hanya fokus pada tidur, tetapi juga mencakup aspek fisik, mental, dan lingkungan belajar.

Keeratan hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakata kategori lemah. Namun karena kekuatannya lemah, kualitas tidur bukan satu-satunya faktor yang mempengaruhi konsentrasi, masih ada variabel lain seperti kondisi psikologis, manajemen waktu, beban akademik, dan dukungan lingkungan belajar yang turut berperan (Sugiyono, 2019). Penemuan ini sejalan dengan temuan (Paceli et al., 2022) pada mahasiswa kedokteran Universitas Nusa Cendana, yang juga melaporkan korelasi negatif signifikans namun lemah antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar (r = 0,244, p = 0,036). Sebaliknya, penelitian oleh (Okano et al., 2019) memperkuat temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa kualitas, durasi, dan konsistensi tidur mempunyai pengaruh besar terhadap prestasi akademik dan kemampuan berfikir mahasiswa.

SIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Mayoritas mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta memiliki kualitas tidur yang buruk, yaitu sebanyak 45 responden (64,3%). Selain itu, sebanyak 49 responden (70,0%) memiliki tingkat konsentrasi belajar yang tergolong rendah. Hasil uji statistik menggunakan Spearman Rank menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar dengan nilai p = 0,015 (p < 0,05), artinya ada perubahan kualitas tidur berhubungan dengan perubahan tingkat konsentrasi belajar. Hubungan tersebut memiliki keeratan yang lemah dengan nilai koefisien korelasi r = -0,290.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, mahasiswa disarankan untuk meningkatkan kualitas tidur melalui pola hidup sehat dan pengelolaan waktu yang baik. Institusi

pendidikan diharapkan menyediakan layanan konseling dan edukasi terkait pentingnya tidur terhadap proses belajar. Penelitian selanjutnya disarankan dilakukan secara langsung (offline) dengan kontrol lebih ketat serta mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mempengaruhi konsentrasi belajar.

DAFTAR PUSTAKA

Annisa, R. R., Pendidikan, P., Psikologi, M., Psikologi, F., & Surakarta, U. M. (2019). Gangguan Konsentrasi Belajar Matematika Pada Siswa Sd Muhammadiyah 4 Kandangsapi Surakarta. Efektivitas Manajemen Kelas Untuk Menurunkan Gangguan Konsentrasi Belajar Matematika Pada Siswa Sd Muhammadiyah 4 Kandangsapi Surakarta.

APRELIZA, S. (2022). Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program A S1 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas. Diploma Thesis, Universitas Andalas., 1–23.

Arifin, Z., & Wati, E. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Human Care Journal, 5(3), 650. https://doi.org/10.32883/hcj.v5i3.797

Bilwalidayni Ikbal, E. S. N. H. (2017). PENGARUH SENAM OTAK TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR MAHASISWA KEPERAWATAN UIN ALAUDDIN MAKASSAR. JOURNAL OF ISLAMIC NURSING Vol. 2 No. 2. 2.

Djamalilleil, S. F., Rosmaini, R., & Dewi, N. P. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturahmah Padang Angkatan 2018. Health and Medical Journal, 3(1), 43–50. https://doi.org/10.33854/heme.v3i1.339

Febrianto. (2017). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tingkat Depresi Pada Lansia Di Posyandu Lansia Tunggul Wulung Lowokwaru Kota Malang. Nursing News, 2(2), 118–123.

Fitri, N. S. (2020). Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Daya Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Kepaniteraan Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia, 1(2), 167–172. https://doi.org/10.25077/jikesi.v1i2.98

Handoko, E. (2022). Buku Monograf : Kajian Hubungan Pencapaian Akademik Dengan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Dalam Masa Pandemi Covid-1. Unpri PRESS ISBN, 57.

Keswara, U. R., Syuhada, N., & Wahyudi, W. T. (2019). Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. Holistik Jurnal Kesehatan, 13(3), 233–239. https://doi.org/10.33024/hjk.v13i3.1599

Made, I., Sastrawan, A., Putu, I., & Griadhi, A. (2017). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dan Daya Konsentrasi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Agustus, 6(8), 1.

Marantika, E. J. (2019). Skripsi Hubungan Gangguan Pola Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Ners Tingkat 3 Stikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022. 1–23.

Okano, K., Kaczmarzyk, J. R., Dave, N., Gabrieli, J. D. E., & Grossman, J. C. (2019). Sleep quality, duration, and consistency are associated with better academic performance in college students. Npj Science of Learning, 4(1). https://doi.org/10.1038/s41539-019-0055-z

Paceli, V., Setianingrum, E. L. S., Telussa, A. S., & Control, D. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Pada Nusacendana. Cendana Medical Journal, 24(2), 301–308.

Putri, B. K. (2018). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa. Literature Review, 12(November), 33–37. file:///E:/makalah hukum etika/279bd45d2a71d9ed75e466d905abdf4f.pdf

Ranika, R., & Iqbal, M. (2024). Pengaruh Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi di Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama The Effect of Sleep Quality on Student Concentration in Drafting Thesis at the Faculty of Health Sciences Abulyatama Unive. Journal of Healthcare Technology and Medicine, 10(1), 2615–109.

Raya, B. J. (2024). Pengaruh Musik Latar Belakang terhadap Konsentrasi Mahasiswa dalam Situasi Belajar. 1(1), 176–187.

Sunbanu, V. M. S. M., Rante, S. D. T. R., & Damanik, E. M. B. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Teknik Sipil Di Politeknik Negeri Kupang Selama Pandemi Covid-19. Cendana Medical Journal (CMJ), 9(2), 190–197. https://doi.org/10.35508/cmj.v9i2.5965

Susanti, R. D., Sari, C. W. M., Lauren, S. M. D., Lukman, M., & Mulyana, A. M. (2023). Stress Levels and Sleep Disorders among Undergraduate Nursing Students During COVID-19 Pandemic: A Cross-Sectional Study from Indonesia. Journal of Nursing Care, 5(3), 17–21. https://doi.org/10.24198/jnc.v5i3.44911

Wulandari, S., & Pranata, R. (2024). Deskripsi Kualitas Tidur dan Pengaruhnya terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa. Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi, 10(1), 101–108. https://doi.org/10.59672/jpkr.v10i1.3414

Yelvita, F. S. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Di SMP N 5 X Koto Kabupaten Tanah Datar. 8.5.2017, 2003–2005.