



## Peran Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Politeknik STIA LAN Jakarta

Haical Azka Gifahrianto<sup>1</sup>, Debora Tarigas Sakiu<sup>2</sup>, Kayla Aura khairunnisa<sup>3</sup>, Dian Indriyani<sup>4</sup>  
<sup>1,2</sup>Program Studi Manajemen Sumber Daya Manusia Aparatur, Politeknik STIA LAN Jakarta, Jakarta, Indonesia

### Article Info

#### Article history:

Received May 30, 2024  
Revised May 31, 2024  
Accepted June 2, 2024

#### Keywords:

Kualitas Tidur,  
Konsentrasi Belajar,  
Mahasiswa

#### Keywords:

Quality of Sleep,  
Study Concentration,  
Students

### ABSTRAK

Tidur merupakan kebutuhan biologis penting bagi kehidupan manusia, terutama bagi mahasiswa yang membutuhkan konsentrasi optimal dalam pembelajaran. Namun, masih banyak mahasiswa yang mengalami kurang tidur, mengakibatkan berbagai masalah seperti kurangnya fokus, depresi, obesitas, dan penurunan daya ingat. Ahli neurosains Kristen Willeumier PhD merekomendasikan tidur selama tujuh sampai sembilan jam setiap malam, dengan jendela tidur ideal antara jam sepuluh malam hingga pukul enam pagi. Data survei terhadap sepuluh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturahmah Padang menunjukkan bahwa rata-rata mahasiswa mengalami kualitas tidur yang buruk, kurang dari tujuh sampai delapan jam per hari. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk memprioritaskan tidur yang cukup guna meningkatkan konsentrasi dan kinerja akademis mereka.

### ABSTRACT

Sleep is an important biological need for human life, especially for students who need optimal concentration in learning. However, many students still experience sleep deprivation, resulting in various problems such as lack of focus, depression, obesity, and memory loss. Neuroscientist Kristen Willeumier PhD recommends seven to nine hours of sleep every night, with an ideal sleep window between ten in the evening to six in the morning. Survey data of ten students of the Faculty of Medicine, Baiturahmah University Padang showed that the average student experienced poor sleep quality, less than seven to eight hours per day. Therefore, it is important for students to prioritize adequate sleep to improve their concentration and academic performance.

This is an open access article under the [CC BY](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) license.



### Corresponding Author:

#### Haical Azka Gifahrianto

Program Studi Manajemen Sumber Daya Manusia Aparatur, Politeknik STIA LAN Jakarta,  
Jakarta, Indonesia  
Email: [haicalalghifari@gmail.com](mailto:haicalalghifari@gmail.com)

## 1. PENDAHULUAN

Tidur adalah satu diantara kebutuhan biologis yang krusial bagi kehidupan manusia. Dengan menjaga pola tidur yang baik maka tubuh akan mempersiapkan diri untuk melanjutkan aktivitas selanjutnya. Tidur merupakan salah satu hal penting. Tetapi masih banyak sekali orang yang menyepelekan tidur, salah satunya adalah mahasiswa. Kerap sekali Kualitas Tidur sangat mempengaruhi kekonsentrasian mahasiswa saat pembelajaran. mahasiswa yang mengalami kurangnya tidur, biasanya karena mengalami terjadinya Depresi, Obesitas, Daya ingat menurun. Kekebalan tubuh menurun, dan Sulit berkonsentrasi. Efek psikologis lainnya dari kurangnya tidur adalah Sedih yang berlebih, Mudah marah, dll. Masih banyak sekali mahasiswa yang ketika berada di kelas saat pembelajaran, mereka mengalami kurangnya konsentrasi dikarenakan kurang tidur, yang tentu saja akan mengganggu aktivitas belajar mahasiswa. Ini bisa menjadi masalah serius yang mempengaruhi kemampuan belajar dan pencapaian akademis mereka. Maka dari itu mahasiswa dianjurkan untuk tidur di jam yang efektif. [1]

Menurut Kristen Willeumier, PhD, seorang ahli neurosains dan penulis buku *Biohack Your Brain*, ada jendela tidur yang ideal yaitu dari pukul 22.00 hingga 06.00 pagi. Waktu tidur yang efektif adalah 7-9 jam. Pada pukul 21.00 malam, tubuh mulai memproduksi melatonin, hormon yang diproduksi oleh kelenjar pineal untuk memberi sinyal kepada tubuh agar mulai beristirahat dan bersiap tidur. Oleh karena itu, sangat dianjurkan untuk mulai bersiap tidur pada pukul 21.00 malam[4]. Persiapan ini dapat meliputi menjauhi perangkat elektronik dan pekerjaan, melakukan relaksasi seperti membaca buku atau meditasi, serta menjalankan rutinitas sebelum tidur pada pukul 22.00 malam [2], dengan tidur yang efektif dan cukup, maka mahasiswa memiliki tingkat konsentrasi yang stabil. Tetapi sesuai data yang diperoleh masih banyaknya mahasiswa yang kurang tidur hal inilah yang menyebabkan para mahasiswa mengalami tingkat kekonsentrasian yang rendah terlebih lagi pada saat pembelajaran.

Data yang diperoleh menunjukkan bahwa dari survei awal terhadap 10 mahasiswa regular angkatan 2018 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturahmah Padang, rata-rata kualitas tidur mereka di bawah standar yang disarankan oleh ahli. Menurut hasil survei, mayoritas mahasiswa tidur kurang dari 7-8 jam setiap harinya. Ini bertentangan dengan rekomendasi Kristen Willeumier, PhD, seorang ahli neurosains dan penulis buku *Biohack Your Brain*, yang mengungkapkan bahwa waktu tidur yang ideal dan efektif adalah 7-9 jam per hari. Dengan tidur yang efektif dan cukup, maka mahasiswa memiliki tingkat konsentrasi yang stabil dalam pembelajaran.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, peneliti terdorong untuk meneliti peran antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar pada mahasiswa Program Studi Manajemen Sumber Daya Manusia Aparatur (MSDMA) angkatan 2022. Penelitian ini didorong oleh observasi terhadap banyaknya mahasiswa, khususnya dalam program studi tersebut, yang mengalami tantangan dalam mempertahankan konsentrasi selama proses pembelajaran di kelas. Terdapat kesadaran akan perlunya pemahaman lebih mendalam mengenai dampak kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar mahasiswa.

## 2. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif, yang menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dan menghasilkan data berupa deskripsi kata-kata tertulis atau lisan dari partisipan serta perilaku yang dapat diamati [2]. Dengan demikian, analisis data dilakukan secara deskriptif tanpa menggunakan angka-angka seperti pada penelitian kuantitatif. Pemilihan

pendekatan kualitatif dipilih karena sesuai untuk menggambarkan secara rinci dan mendalam serta mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang mengenai Pengaruh Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Politeknik STIA LAN Jakarta Program Studi MSDMA Angkatan 2022.

Metode penelitian kualitatif merupakan pendekatan yang berakar pada filsafat post-positivisme dan digunakan untuk meneliti dalam kondisi alamiah atau eksperimental. Dalam metode ini, peneliti berfungsi sebagai instrumen utama, dengan teknik pengumpulan data yang sering menggunakan triangulasi (kombinasi) sumber data. Analisis data bersifat induktif atau kualitatif, dan penelitian kualitatif ini lebih menekankan pada makna dari pada generalisasi [3]. Konsentrasi dari penelitian yang dirancang penulis untuk mengetahui peran pola tidur yang dimiliki oleh mahasiswa yang berdampak pada kesehatan mahasiswa itu sendiri.

## 2.1 Teknik Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data yang akurat sesuai dengan tujuan penelitian, penulis menggunakan teknik pengumpulan data sebagai berikut:

### 1. Pengamatan (*Observasi*)

Dalam metode pengamatan ini, peneliti secara langsung terlibat dalam pengamatan lapangan untuk mendeskripsikan perilaku mahasiswa selama perkuliahan di Politeknik STIA LAN Jakarta Program Studi Manajemen Sumber Daya Manusia Aparatur Angkatan 2022.

### 2. Wawancara (*Interview*)

Peneliti melakukan penelitian langsung dengan menerapkan serangkaian pertanyaan kepada sejumlah narasumber yang dapat memberikan keterangan yang benar dan akurat. Narasumber yang menjadi subjek penelitian adalah mahasiswa di Politeknik STIA LAN Jakarta Program Studi Manajemen Sumber Daya Manusia Aparatur Angkatan 2022. Wawancara ini bertujuan untuk memperoleh informasi tentang perilaku mahasiswa selama perkuliahan.

### 3. Dokumentasi

Dokumentasi yang dimaksud mencakup data-data yang dikumpulkan dari narasumber, termasuk beberapa mahasiswa di Politeknik STIA LAN Jakarta Program Studi Manajemen Sumber Daya Manusia Aparatur Angkatan 2022.

## 2.2 Instrumen Penelitian

Penelitian kualitatif ini menggunakan metode deskriptif, yang menggambarkan hal-hal yang terjadi secara langsung di lapangan. Oleh karena itu, peran seorang peneliti sangat penting untuk mengamati fenomena atau kejadian secara langsung. Instrumen yang digunakan dalam penelitian kualitatif adalah peneliti itu sendiri, sehingga peneliti harus memiliki pemahaman yang baik tentang materi yang diteliti dan siap untuk melakukan penelitian dengan melakukan wawancara mendalam kepada narasumber.

Penguasaan materi dan wawasan dalam penelitian kualitatif sangat diperlukan karena dalam penelitian ini, seorang peneliti yang menilai kemampuan diri sendiri terkait kesiapan dalam penelitian ini. Peranan manusia menjadi instrumen penelitian, dimana peneliti tidak dapat dipisahkan dari pengamatan, serta peran peneliti yang menentukan keseluruhan skenario selama penelitian dan pertanyaan yang akan diberikan kepada narasumber.

Tabel 1. Daftar Pertanyaan Kepada Mahasiswa

PANDUAN WAWANCARA		
No.	Sampel dan Kualifikasi	Pertanyaan
1.	Komponen Kualitas Tidur	1. Menurut anda, apakah durasi tidur anda cukup dalam seminggu terakhir? (Efisiensi tidur)
		2. Menurut anda, berapa lama waktu yang anda butuhkan agar bisa tertidur? (Latensi tidur)
		3. Menurut anda, apakah anda tidur dengan nyaman dalam seminggu terakhir (Kualitas tidur subyektif)
		4. Apakah anda mengkonsumsi obat obatan yang membuat kesulitan tidur dalam seminggu terakhir? (Penggunaan obat obatan)
		5. Menurut anda berapa lama anda tertidur dalam sehari pada seminggu terakhir (Durasi tidur)
		6. Menurut anda, Apakah anda mengalami mimpi buruk? (Gangguan tidur)
		7. Apakah anda mengkonsumsi kafein atau stress sehingga mengganggu tidur anda?(Daytime dysfunction)
2.	Aspek Konsentrasi	1. Apakah Anda dapat mengingat materi yang telah diberikan setelah jam pembelajaran selesai? (Perilaku Kognitif)
	5 Mahasiswa MSDMA Angkatan 2022 Politektik STIALAN Jakarta	2. Apakah anda mampu memahami yang telah diajarkan? (Perilaku Efektif)
		3. Apakah anda aktif di kelas saat presentasi? (tindakan psikomotor dan pelafalan bahasa)"

### 2.3 Teknik Pengolahan Data dan Analisis Data

Dalam penelitian, analisis data menjadi kegiatan krusial untuk menjawab pertanyaan yang diajukan. Penelitian kualitatif berangkat dari asumsi tentang fenomena atau realitas sosial yang bersifat unik dan kompleks. Meskipun terdapat pola atau keteraturan tertentu, namun tetap dipenuhi dengan variasi atau keanekaragaman dari penelitian sebelumnya. Menurut Miles dan Huberman [4], terdapat tiga teknik analisis data kualitatif: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Proses ini berlangsung secara berkelanjutan selama penelitian, dimulai sebelum data terkumpul sepenuhnya. Tahapan analisis data sebagai berikut:

- a) Reduksi data adalah metode pemilihan bentuk analisis yang mengasah, mengelompokkan, dan mengarahkan.
- b) Penyajian data adalah kegiatan ini terjadi ketika kumpulan informasi disusun sedemikian rupa sehingga memungkinkan untuk menghasilkan kesimpulan. Bentuk penyajian data kualitatif dapat berupa teks naratif, *metrics*, *grafis*, jaringan atau bagan.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji yang telah dilakukan menunjukkan bahwa kualitas tidur pada mahasiswa dapat mempengaruhi konsentrasi belajar pada mahasiswa karena beberapa alasan. Alasan pertama karena tidur membantu otak untuk memproses informasi dan mengkonsolidasi ingatan, yang sangat penting bagi proses belajar. Jika mahasiswa kurang tidur, proses ini terganggu, sehingga informasi yang dipelajari selama hari tersebut tidak tersimpan dengan baik dalam ingatan jangka panjang. Hal ini didukung oleh pernyataan dari beberapa narasumber yang memiliki waktu tidur dibawah 8 jam sehari.

Salah satu narasumber menjelaskan, bahwa narasumber sendiri terkadang masih mengingat pembelajaran setelah kelas selesai namun masih lupa jika pembelajaran tersebut sulit untuk dipahami. Keterangan narasumber tersebut sejalan dengan penjelasan [5] tentang kualitas tidur yang dapat diamati melalui efisiensi tidur, Latensi tidur, Kualitas tidur subyektif, Penggunaan obat-obatan, Durasi tidur, Gangguan tidur, dan Daytime dysfunction. Narasumber yang memiliki waktu tidur yang cukup (delapan jam) juga menerangkan bahwa narasumber tersebut memiliki kemampuan yang cukup baik dalam mengingat materi yang telah dipelajari. Selain itu narasumber juga berusaha untuk tidur dengan cukup setiap malam. Dari keterangan narasumber tersebut, dapat dibuktikan dari penjelasan [6] bahwa Tidur yang memadai dan berkualitas memiliki peranan yang sangat positif dalam kehidupan manusia. Pentingnya tidur ini tercermin dari berbagai dampak negatif yang ditimbulkan akibat kurang tidur, baik dari segi fisik maupun psikologis.

Alasan kedua mengapa kualitas tidur pada mahasiswa dapat mempengaruhi konsentrasi belajar pada mahasiswa adalah berkaitan dengan emosi dan motivasi pada mahasiswa. Tidur yang cukup dapat membantu menjaga kestabilan emosional dan meningkatkan motivasi. Kurang tidur sering kali menyebabkan kelelahan, mudah marah, dan menurunnya motivasi, yang pada gilirannya mengurangi kemampuan mahasiswa untuk tetap fokus dan termotivasi dalam belajar. Hal tersebut juga diperkuat oleh keterangan salah satu narasumber mengenai kemampuan narasumber untuk tetap fokus dalam mendengarkan materi yang diberikan oleh dosen saat jam perkuliahan berlangsung. Narasumber tersebut mengungkapkan bahwa narasumber kesulitan fokus dalam mendengarkan materi dikarenakan narasumber tersebut mengantuk akibat terjaga di malam hari untuk mengerjakan tugas.

Pernyataan yang dilontarkan narasumber sesuai dengan yang dijelaskan oleh Asmadi [5] tentang kualitas tidur yang dapat diamati melalui Efisiensi tidur, Latensi tidur, Kualitas tidur subyektif, Penggunaan obat-obatan, Durasi tidur, Gangguan tidur, dan Daytime dysfunction. Daytime dysfunction merupakan kondisi di mana seseorang mengalami kesulitan berfungsi secara optimal selama siang hari karena kualitas atau kuantitas tidur yang buruk pada malam sebelumnya. Kualitas tidur juga memengaruhi kemampuan psikomotorik, yang mencakup koordinasi motorik dan respons fisik. Mahasiswa yang mengalami gangguan tidur mungkin menunjukkan penurunan kemampuan koordinasi, refleks yang lebih lambat, dan kelelahan fisik, yang dapat menghambat partisipasi aktif dalam kegiatan belajar yang memerlukan aktivitas fisik atau gerakan. Hal ini menjadi alasan ketiga mengapa kualitas tidur pada mahasiswa dapat mempengaruhi konsentrasi belajar pada mahasiswa.

Salah satu narasumber yang memiliki waktu tidur yang kurang dari 8 jam menjelaskan bahwa narasumber tersebut akan kurang aktif bahkan tidak aktif jika pada malam harinya tidak memperoleh tidur yang cukup. Pada saat seseorang kurang tidur atau mengalami gangguan tidur, otaknya tidak berfungsi pada tingkat optimal. Hal tersebut menjadi alasan terakhir mengapa mengapa kualitas tidur pada mahasiswa dapat mempengaruhi konsentrasi belajar pada mahasiswa seperti yang diungkapkan oleh Amur dan Sartika. Kualitas tidur berdampak pada fungsi linguistik, termasuk kemampuan berbicara dan memahami bahasa. Kurang tidur dapat menyebabkan kesulitan dalam pelafalan, pemahaman bahasa, dan komunikasi yang efektif. Hal ini didukung oleh pernyataan salah satu narasumber yang memiliki waktu tidur kurang dari 8 jam sehari. Narasumber mengungkapkan bahwa durasi tidur yang kurang mengakibatkan narasumber tersebut kesulitan untuk merangkai kata kata dalam melakukan pertanyaan pada

waktu diskusi. Hal ini juga didukung oleh pernyataan narasumber yang memiliki waktu tidur yang cukup. Narasumber tersebut mengungkapkan bahwa waktu tidur yang cukup membuatnya mampu aktif bertanya pada waktu diskusi. Dari hasil penelitian yang telah didapatkan, dapat disimpulkan bahwa menegaskan pentingnya kualitas tidur yang baik untuk mendukung konsentrasi belajar dan kesehatan mahasiswa, serta menggarisbawahi perlunya penanganan gangguan tidur yang dihadapi oleh mahasiswa.

#### 4. KESIMPULAN

Penting bagi mahasiswa untuk memahami bahwa kualitas tidur yang baik berperan penting dalam mendukung konsentrasi dan performa belajar mereka. Kurangnya waktu tidur yang cukup dan berkualitas dapat berdampak negatif pada kemampuan untuk fokus, mengingat materi, dan berinteraksi secara aktif dalam pembelajaran. Mahasiswa harus berusaha untuk menjaga jadwal tidur yang konsisten dan menghindari kebiasaan yang dapat mengganggu tidur, seperti penggunaan gadget sebelum tidur atau konsumsi kafein yang berlebihan.

Selain itu, mahasiswa perlu menyadari bahwa manajemen waktu yang baik dan pengelolaan stres yang efektif juga dapat membantu meningkatkan kualitas tidur mereka. Dengan memiliki tidur yang cukup dan berkualitas, mahasiswa akan lebih mampu memusatkan perhatian pada kegiatan akademik dan mencapai hasil belajar yang lebih optimal. Dengan demikian, menjaga kualitas tidur yang baik merupakan langkah penting dalam mendukung kesuksesan akademik mahasiswa.

#### REFERENSI

- [1] Jocelyn Alexander Lim & Venie Viktoria Rondang Maulina (2023) ' Pentingnya Tidur Bagi Mahasiswa'. <https://buletin.k-pin.org/index.php/arsip-artikel/1412-pentingnya-tidur-bagi-mahasiswa>
- [2] Ramadani, S. (2023) ' Analisis Pelaksanaan Rekrutmen Tenaga Honorer Menjadi Pegawai Pemerintah Dengan Perjanjian Kerja (PPPK) Di Pemerintah Daerah Kota Pekanbaru'. <https://repository.uin-suska.ac.id/73243/>
- [3] Sugiyono (2019) *Metodelogi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- [4] Sugiyono. 2005. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: CV. Alfabeta
- [5] Asmadi. (2010). *Teknik prosedural keperawatan konsep dan aplikasi kebutuhan dasar klien* Jakarta: Salemba Medika
- [6] Aminudin. 2020. *Pengantar Apresiasi Karya Sastra*. Bandung: Sinar Baru Algesindo Bandung.