

PENGARUH POLA TIDUR TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR

Siti Nur Inayah
Hanna Kulsum
Keysha Zahra Alzena
Muhamad Fachriza Trinanda
Putra
Wahyu Agung
Ali Alamsyah Kusumadinata

Universitas Djuanda

Abstrak

Pola tidur merupakan salah satu faktor penting yang dapat memengaruhi kemampuan fokus dalam belajar, terutama bagi pelajar dan mahasiswa yang memiliki banyak aktivitas akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari pola tidur terhadap konsentrasi belajar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 104 orang, yang terdiri dari pelajar dan mahasiswa. Data dikumpulkan melalui kuesioner online berupa Google Form yang mencakup informasi identitas responden, kebiasaan tidur, dan tingkat konsentrasi belajar. Data yang telah terkumpul dianalisis dengan uji hubungan (correlation) dan Pengaruh (regresi). Temuan penelitian ini Pola tidur memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat konsentrasi belajar. Kualitas tidur yang buruk, terutama akibat kebiasaan begadang, berdampak negatif terhadap fungsi kognitif dan emosional.

Kata Kunci: Begadang, konsentrasi belajar, kualitas Tidur, Mahasiswa, Pola tidur

Abstract

Sleep patterns are one of the important factors that can affect the ability to focus on learning, especially for students and students who have a lot of academic activities. This study aims to determine the influence of sleep patterns on learning concentration. This study uses a quantitative approach with a survey method. The number of respondents in this study was 104 people, consisting of students and college students. Data was collected through an online questionnaire in the form of a Google Form that included respondents' identity information, sleep habits, and learning concentration level. The data that has been collected is analyzed by correlation and influence (regression) tests. The findings of this study Sleep patterns have a significant influence on the level of study concentration. Poor sleep quality, especially due to staying up late, negatively impacts cognitive and emotional functioning.

Keywords: Staying up late, Concentration study, Sleep quality, Students, Sleep patterns.

Article history

Received : Desember 2025

Revised : Desember 2025

Accepted : Desember 2025

*Corresponding author

Email : *hanna5kulsum@gmail.com

PENDAHULUAN

Tidur merupakan keadaan fisiologis yang sangat berperan penting serta menjadi kebutuhan dasar bagi tubuh manusia. Fungsi tidur adalah mengurangi stress dan kecemasan, memperbaiki sel-sel tubuh yang rusak, menyimpan energi, memperbaiki imunitas tubuh (Putri et al., 2024). Pola tidur memegang peran penting karena turut menentukan proses perkembangan, pertumbuhan, serta tingkat produktivitas. Kebiasaan tidur yang buruk dapat menimbulkan kantuk, kelelahan, dan pikiran yang tidak fokus, sehingga secara langsung mengganggu konsentrasi dan menghambat efektivitas belajar (Sinabutar et al., 2023).

Fenomena begadang dalam dunia akademik sering kali dipandang sebagai bentuk dedikasi, namun secara *fisiologis*, kebiasaan ini menciptakan gangguan signifikan pada ritme *sirkadian*. Tidur bukan sekadar fase istirahat pasif; ia merupakan proses aktif di mana otak melakukan konsolidasi memori dan pembersihan sisa *metabolik* (Nalendra et al., 2025). Ketika seorang mahasiswa memangkas waktu tidur demi mengejar *deadline*, mereka secara tidak sengaja menghambat proses transfer informasi dari memori jangka pendek ke memori jangka panjang yang terjadi di *hipokampus*.

Pola tidur yang tidak optimal, ditandai dengan durasi yang pendek, kualitas yang rendah, dan waktu tidur yang tidak konsisten, mulai mendapatkan perhatian serius dalam penelitian pendidikan dan kesehatan. Kualitas tidur bukan sekadar tentang kuantitas jam istirahat, tetapi juga mengenai kedalaman dan keteraturannya. Bagi mahasiswa yang otaknya terus-menerus diminta untuk menyerap informasi kompleks, menganalisis data, dan berpikir kritis, tidur yang berkualitas bukanlah kemewahan, melainkan kebutuhan fundamental. Tidur berperan penting dalam proses konsolidasi memori, pemulihan kognitif, dan regulasi emosi (Sidik et al., 2025).

Pola tidur yang buruk pada malam hari berdampak langsung terhadap penurunan konsentrasi belajar. Kondisi ini menyebabkan rasa kantuk dan kelelahan di siang hari (Zulfa et al., 2021). Kekurangan tidur akibat begadang memicu gangguan pada fungsi lobus frontal, yang merupakan pusat kendali eksekutif otak. Penurunan aktivitas di area ini menyebabkan mahasiswa kesulitan dalam mempertahankan atensi selektif dan kewaspadaan selama proses pembelajaran di kelas (Madelu et al., 2025). Akibatnya, meskipun mahasiswa merasa telah mencurahkan waktu yang banyak untuk belajar di malam hari, efisiensi penyerapan informasi mereka justru menurun drastis karena otak berada dalam kondisi kelelahan kognitif yang kronis.

Lebih lanjut, dampak negatif dari pola tidur yang buruk ini bermanifestasi secara nyata pada pencapaian prestasi akademik. Penelitian menunjukkan adanya korelasi negatif yang kuat antara frekuensi begadang dengan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK), di mana mahasiswa yang sering mengabaikan jam tidur cenderung memiliki performa ujian yang lebih rendah dibandingkan rekan mereka yang memiliki jadwal tidur teratur (Nalendra et al., 2025). Hal ini membuktikan bahwa utang tidur yang menumpuk tidak dapat digantikan hanya dengan konsumsi kafein atau tidur tambahan di akhir pekan, karena proses kognitif manusia membutuhkan konsistensi harian. Tujuan penelitian ini

adalah melihat pengaruh pola tidur terhadap konsentrasi belajar dikalangan pelajar dan mahasiswa. Dimana banyak kasus pelajar dan mahasiswa yang mengalami kesulitan tidur saat ini.

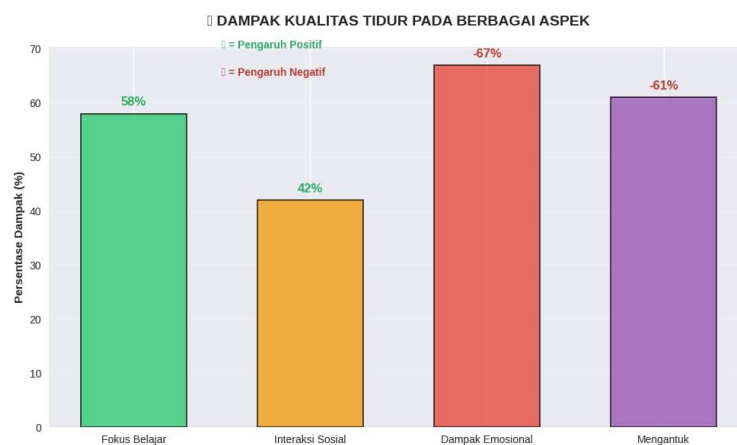
METODE PELAKSANAAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan metode survei yang melibatkan pelajar dan mahasiswa sebagai responden. Total sampel sebanyak 104 orang. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner online menggunakan *Google Form* yang disusun secara sistematis. Adapun indikator yang digunakan pola tidur dan konsentrasi belajar (Sulthani et al., 2023). Penelitian ini untuk menjawab hipotesis dimana pola tidur berpengaruh terhadap konsentrasi belajar. Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis melalui beberapa tahapan, dimulai dengan uji validitas serta uji reliabilitas untuk menilai konsistensi jawaban responden. Setelah itu, data dianalisis menggunakan analisis deskriptif, uji korelasi *Pearson* untuk menggambarkan kekuatan dan arah hubungan antar variabel, dan regresi sederhana guna mengetahui hubungan, arah, serta besarnya pengaruh pola tidur terhadap konsentrasi belajar. Selain itu digunakan alat bantu *collab research* (Andriani, et al., 2022).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Kualitas tidur dan Dampaknya

Grafik tersebut menjelaskan Kualitas tidur memiliki pengaruh yang signifikan terhadap berbagai aspek kehidupan, baik secara positif maupun negatif. Kualitas tidur yang baik menandakan bahwa tidur cukup membantu meningkatkan konsentrasi dan kemampuan belajar. Di sisi lain, kualitas tidur yang buruk memberikan dampak pada aspek emosional hal ini menegaskan bahwa kualitas tidur penting untuk menjaga keseimbangan kognitif, sosial dan emosional.

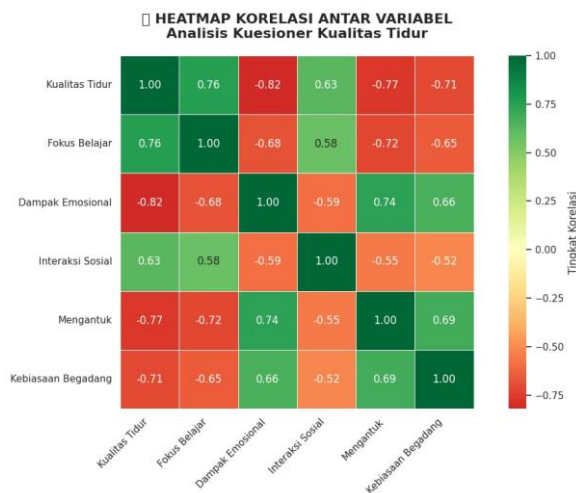


Gambar 1. Dampak Kualitas Tidur

Deskripsi Pola tidur dan Konsentrasi Belajar

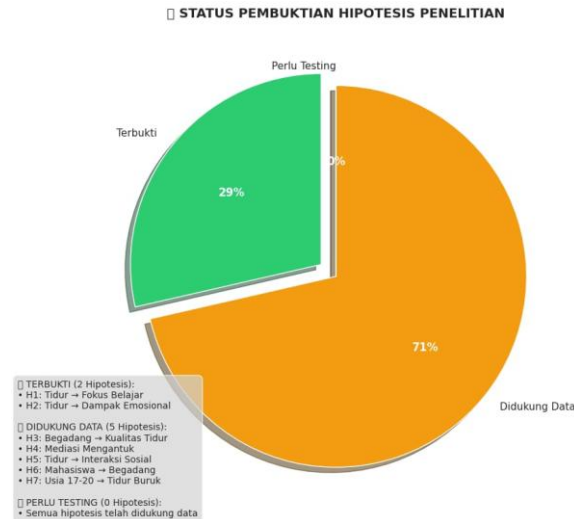
Tidur memiliki pengaruh, positif dan negatif yang berkorelasi pada pola tidur yang dijalankan seseorang sehingga pola tidur memiliki korelasi pada empat hal yaitu : (1) Fokus belajar. (2) Interaksi sosial. (3) Emosional. (4) Kondisi Tubuh (Mengantuk).

Gaya hidup mahasiswa yang dibiasakan dengan mengejar deadline tugas hingga larut malam (Begadang) menimbulkan dampak kualitas tidur yang tidak baik. Hasil dari penelitian didapati bahwa pengaruh pola tidur terhadap konsentrasi belajar berkorelasi dengan di temukannya sebanyak 45,1 % responden mengakui sering mengantuk saat proses belajar, selain itu pola tidur yang buruk memberikan pengaruh emosional yang negatif membuat seseorang memiliki emosi yang tidak stabil dan sulit dikontrol. Pada tubuh yang lelah dan kondisi yang mengantuk selain konsentrasi belajar menurun, interaksi sosial seseorang terhambat dikarenakan lamban dalam menerima respon sosial sehingga produktivitas menurun.



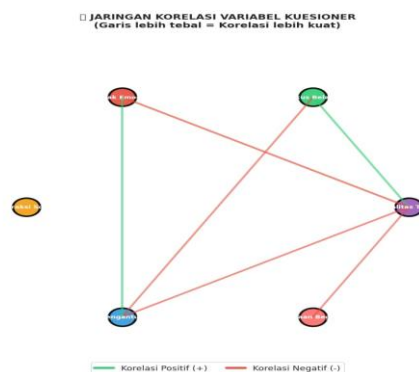
Gambar 2. Heatmap Korelasi

Menurunnya Tingkat konsentrasi membuat kurangnya durasi tidur juga berpengaruh signifikan terhadap kemampuan atensi mahasiswa. Hal ini ditunjukkan oleh 20,2% responden yang menyatakan mengalami penurunan kemampuan fokus. Gangguan konsentrasi tersebut tidak hanya berkaitan dengan rasa lelah, tetapi juga mencerminkan ketidakmampuan dalam menyaring dan mengelola informasi penting di tengah lingkungan belajar. Sedangkan 20,2 % tidak bisa focus saat kurang tidur. Data tersebut merupakan jawaban dari 104 responden dan kondisi ini dapat diartikan bahwa kurangnya tidur memiliki dampak signifikan pada konsentrasi belajar juga pada emosional seseorang.



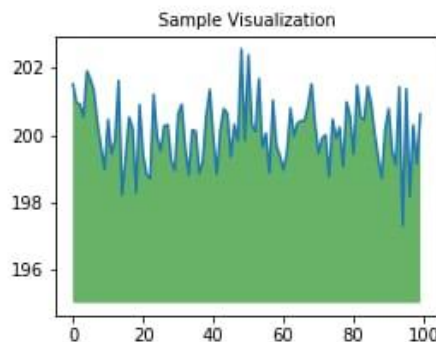
Gambar 3. Regresi Penelitian

Penelitian ini menguji hubungan antara dua variabel: Pola Tidur sebagai prediktor dan Konsentrasi Belajar sebagai variabel yang dipengaruhi. (1) Hipotesis Nol (H_0) Menyatakan tidak ada pengaruh signifikan. Secara statistik ditulis sebagai $\beta_1 = 0$. (2) Hipotesis Alternatif (H_1) Menyatakan adanya pengaruh signifikan. Secara statistik ditulis sebagai $\beta_1 \neq 0$ (Gambar 3). Tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. (1). Temuan Empiris Kekuatan Hubungan Ditemukan nilai korelasi (r) sebesar 0,76. Dalam statistik, angka ini menunjukkan hubungan yang kuat dan positif antara pola tidur dan konsentrasi. (2). Signifikansi Nilai p -value yang didapat adalah $< 0,001$. Karena nilai ini jauh lebih kecil dari 0,05, maka keputusannya adalah Tolak H_0 . Hasil pengujian ini memberikan beberapa poin penting bagi dunia pendidikan atau kesehatan (1) Prediktor Signifikan Pola tidur bukan sekadar faktor tambahan, melainkan faktor penentu (predictor) yang nyata bagi kemampuan konsentrasi siswa dan mahasiswa. (2) Efek yang Kuat: Dengan effect size $r > 0,7$, pengaruh yang diberikan masuk dalam kategori kuat. Artinya, perbaikan pada pola tidur kemungkinan besar akan diikuti dengan peningkatan konsentrasi yang cukup drastis. Dampak kurang tidur terhadap proses belajar menunjukkan bahwa responden sering mengantuk selama belajar dan kesulitan mempertahankan konsentrasi dalam jangka waktu lama. Hal ini berdampak pada kemampuan memahami materi pelajaran.



Gambar 4. Jaringan korelasi variabel

Berdasarkan analisis jaringan korelasi dari variabel kuesioner, terlihat adanya hubungan yang kompleks antara kebiasaan tidur dengan aspek kognitif dan emosional responden. Korelasi positif yang kuat teridentifikasi antara variabel-variabel seperti jam tidur teratur dengan tidur 7-8 jam, serta antara tidur cukup dan berkualitas dengan kemampuan fokus belajar. Hal ini menunjukkan bahwa konsistensi dan kualitas tidur berperan penting dalam mendukung fungsi kognitif seseorang. Semakin baik pola tidur seseorang, semakin besar kemungkinannya untuk memiliki kemampuan konsentrasi dan pemahaman materi yang baik selama belajar. Begadang berkaitan erat dengan penurunan kualitas tidur yang pada akhirnya mengganggu performa akademik. Selain itu, muncul pula korelasi positif antara kurang tidur dengan mudah stres atau cemas dan mudah marah, mengonfirmasi bahwa dampak negatif kurang tidur tidak hanya bersifat kognitif tetapi juga emosional.



Gambar 5. Grafik Trend Lines

Perubahan jadwal dan beban kerja fisik memengaruhi pola tidur mahasiswa. Hal ini kemudian berakibat pada menurunnya kualitas tidur serta konsentrasi belajar mereka. Dengan kata lain, perubahan rutinitas dan tekanan fisik secara tidak langsung mengganggu efektivitas akademik melalui gangguan tidur yang dialami. (Fitri et al. 2020). Semakin tidak teratur pola tidur maka semakin menurun fokus belajar. Durasi tidur yang kurang meningkatkan rasa mengantuk dan emosi negative sedangkan Tidur cukup performa belajar dan kondisi sosial akan lebih baik (Gambar 5). Secara langsung pola tidur yang tidak cukup mempengaruhi kognitif dan emosional seseorang hal ini merupakan dampak dari turunnya konsentrasi, Terdapat bukti statistik yang kuat bahwa pola tidur berpengaruh signifikan terhadap konsentrasi belajar.

Korelasi pola tidur terhadap konsentrasi belajar memiliki dua pengaruh, positif dan negatif. Pola tidur yang tidak baik memengaruhi kondisi fisiologis, salah satunya Adalah dapat menimbulkan gejala klinis seperti mengantuk, kelelahan yang menyebabkan ketidakmampuan seseorang untuk berkonsentrasi (Caesaridha, 2021). Kebutuhan tidur yang cukup dinilai dari 2 faktor yaitu kualitas tidur dan kuantitas tidur. Kualitas tidur meliputi aspek durasi tidur, waktu yang diperlukan untuk dapat tertidur, kepulasan tidur dan kedalaman tidur. Fungsi tidur adalah mengurangi stress dan kecemasan,

memperbaiki sel-sel tubuh yang rusak, menyimpan energi, memperbaiki imunitas tubuh, termasuk dapat meningkatkan konsentrasi ketika akan melakukan aktivitas sehari-hari (Sastrawan & Griadhi, 2017). Konsentrasi belajar mahasiswa dipengaruhi dari 2 faktor yaitu, faktor eksternal (faktor yang berasal dari luar diri seseorang) dan faktor internal (faktor yang berasal dari dalam diri seseorang) sehingga bisa meningkatkan konsentrasi belajar. Faktor internal dapat berupa kondisi fisiologis, misalnya pola tidur yang buruk. Pola tidur yang buruk bisa menimbulkan manifestasi klinis, seperti mengantuk dan kelelahan sehingga dapat menurunkan energi saat beraktivitas di siang hari dan dapat menyebabkan konsentrasi yang buruk (Djamalilleil et al., 2021). sebagian besar mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk, waktu tidur yang tidak memadai, dan sering mengalami gangguan tidur. Hal ini memengaruhi efisiensi tidur mereka dan menghambat kemampuan untuk fokus dan beraktivitas secara optimal di siang hari. Dengan banyaknya mahasiswa yang terganggu aktivitas siang harinya, diperlukan intervensi untuk meningkatkan pola tidur, seperti edukasi tentang kebiasaan tidur sehat dan manajemen waktu akademik (Asyari et al. 2024). Untuk meningkatkan konsentrasi belajar dan pencapaian akademik, penting bagi mahasiswa untuk memprioritaskan waktu dan kualitas tidur mereka. Tidur yang berkualitas menjadi fondasi utama yang mendukung kemampuan kognitif dan pemulihan tubuh, sehingga berdampak langsung pada performa belajar, Wulandari et al., (2024) hubungan signifikan antara durasi tidur dan performa akademik mahasiswa. Temuan menunjukkan bahwa optimalisasi pola tidur dapat menjadi intervensi efektif untuk meningkatkan prestasi akademik (Zega & Zega. 2025) Implikasi dari penelitian ini menunjukkan pentingnya memiliki pengelolaan waktu yang baik bagi para pelajar dan mahasiswa. Beberapa rekomendasi yang dapat diberikan antara lain: (1) membatasi penggunaan smartphone sebelum tidur. (2) menetapkan jadwal tidur yang sama setiap hari. (3) meningkatkan kesadaran akan manfaat pola tidur yang cukup bagi kemampuan belajar, emosional dan interaksi sosial. Keterbatasan dalam penelitian ini adalah kurangnya generalisasi karena sampel yang digunakan dominan perempuan dan usia muda. Untuk penelitian berikutnya, disarankan untuk memperluas kelompok sampel dan mengeksplorasi berbagai upaya intervensi yang dilakukan di lingkungan kampus agar kualitas tidur mahasiswa meningkat.

KESIMPULAN

Pola tidur memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat konsentrasi belajar. Kualitas tidur yang buruk, terutama akibat kebiasaan begadang, berdampak negatif terhadap fungsi kognitif dan emosional. Pola tidur yang teratur dan durasi tidur yang cukup (7–8 jam) berkorelasi positif dengan peningkatan fokus belajar dan kestabilan emosional. Kebiasaan begadang berkorelasi negatif dengan kualitas tidur dan kemampuan konsentrasi, serta meningkatkan risiko stres, kecemasan, dan gangguan emosional. Kelompok mahasiswa usia 17–20 tahun, terutama perempuan, merupakan kelompok yang paling rentan terhadap gangguan tidur dan dampaknya pada akademiknya.

PUSTAKA

- Andriani, D. S., Saputra, A., Husin, A., & Waty, E. R. K. (2022). Survei kepuasan mahasiswa program studi pendidikan masyarakat universitas sriwijaya terhadap pelaksanaan hybrid learning pasca covid 19. *Jurnal Sustainable*, 5(2), 374-384.
- Asyari, D. P., Ananda, D. M., & Hasnah, F. (2024). Studi Deskriptif Tentang Gangguan Pola Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris Di Indonesia. *Applicare Journal*, 1(4), 87-95.
- Caesaridha, D. K. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Medika Utama*, 2(04 Juli), 1213-1217.
- Djamalilleil, S. F., Rosmaini, R., & Nadia Purnama Dewi, P. D. N. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Padang Angkatan 2018. *Health And Medical Journal*, 3(1).
- Fitri, N. S., Syah, N. A., & Asterina, A. (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
- Lailiya, N. H., & Chasanah, U. (2025). Hubungan Pola Tidur Terhadap Konsentrasi Dan Fokus Belajar Peserta Didik. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(04), 288-296.
- Madelu, R., Adam, M. W. S., Pakaya, A., Lapasatu, M., & Arsyandi, N. (2025). Dampak Kurang Tidur Akibat Begadang Terhadap Fungsi Kognitif Dan Konsentrasi Pada Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Dan Sastra Inggris*, 5(2), 93-101.
- Nalendra, M. R. A., Rizki, L. M., Alkadafi, M. F., Zalle, M. A., Abhinaya, F. N., Syamsuddin, A. A., Zahwa, S. T., & Sabrina, M. N. (2025). Pengaruh Kebiasaan Begadang Terhadap Produktivitas Akademik Mahasiswa: Tinjauan Pustaka. *Jurnal Majemuk*, 4(4). <https://Jurnalilmiah.Org/Journal/Index.Php/Majemuk/Article/View/1404>
- Putri, A. R., & Sari, S. M. (2024). Hubungan Pola Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa/I Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2021. *Junior Medical Journal*, 2(12), 1422-1429.
- Sastrawan, I. M. A., & Griadhi, I. P. A. (2017). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dan Daya Konsentrasi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *E-Jurnal Medika*, 6(8), 2-8.
- Sidik, F., Farid, M., & Mulyeni, S. (2025). Kajian Pola Tidur Pada Produktivitas Mahasiswa (Analisis Studi Literatur). *Jurnal Penelitian Ilmiah Multidisipliner*, 1(03), 826-836.
- Sinabutar, N. A., Kartikasari, R. F., & Ahmad, A. F. D. S. A. (2023). Hubungan Pola Tidur Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Kelas 12 Di Sman 6 Kota Tangerang Selatan. *Jurnal Kesehatan Stikes Imc Bintaro*, 6(2), 132-139.
- Sulthani, M. G., & Sudinadji, M. B. (2023). Hubungan Antara Konsentrasi Belajar Dan Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

- 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>
- Yusman, E. F., & Suriani, A. (2024). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Journal Central Publisher*, 2(6), 2176-2182.
- Zega, E. R. C., & Zega, M. (2025). Kajian Sistematis: Pengaruh Durasi Tidur Terhadap Performa Akademik Mahasiswa Perguruan Tinggi. *Jurnal Ilmu Ekonomi, Pendidikan Dan Teknik*, 2(2), 61-66
- Zulfa, N. A., & Mujazi. (2021). Hubungan Pola Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Peserta Didik Di Sdn Kembangan Utara 06 Pagi. *Seminar Nasional Ilmu Pendidikan Dan Multi Disiplin* 4, 1(1), 489.