

Jurnal Inovasi Sekolah Dasar (JISD) memuat artikel yang berkaitan tentang hasil penelitian, pendidikan, pembelajaran dan pengabdian kepada masyarakat di sekolah dasar.

<https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jisd/index>

HUBUNGAN ANTARA BEGADANG DENGAN TINGKAT KONSENTRASI MAHASISWA DALAM PERKULIAHAN

Nabila Arbaa Fadhilah¹, Nabilla², Putri Suci Rahmadani Br Sinurat³, Delfi Sihite⁴, Destrina Sinambela⁵

Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Negeri Medan
Surel:

Email: nabilarbaafadhilah2003@gmail.com, n60923288@gmail.com,
sinuratputri66@gmail.com, delfisihite@gmail.com, [destrina sinambela@gmail.com](mailto:destrina_sinambela@gmail.com)

ABSTRACT

This research aims to explore the relationship between staying up late and students' concentration levels. A quantitative correlational approach was used to assess the relationship between sleep patterns, including duration, quality, sleep time, and frequency of staying up late, with students' ability to concentrate. Data was collected through questionnaires and concentration tests on 15 students, with analysis using correlation tests and t-tests. Overall, this research confirms that in the results of the answers from tests given to several students, there is no relationship between staying up late and their concentration.

Keywords: *Staying Up late, Consentration level, student.*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplordasi hubungan antara bergadang dengan tingkat konsentrasi mahasiswa. Pendekatan kuantitatif korelasional digunakan untuk menilai keterkaitan antara pola tidur, meliputi durasi, kualitas, waktu tidur, dan frekuensi begadang, dengan kemampuan konsentrasi mahasiswa. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan tes konsentrasi terhadap 15 mahasiswa, dengan analisis menggunakan uji korelasi dan t-test. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa pada hasil jawaban dari test kepada beberapa mahasiswa bahwasanya tidak ada hubungan antara bergadang dengan konsentrasi mereka.

Kata Kunci: Begadang, Tingkat Konsentrasi, Mahasiswa.

Copyright (c) 2024 : Nabila Arbaa Fadhilah
Nabilla, Putri Suci Rahmadani Br Sinurat, Delfi
Sihite, Destrina Sinambela

✉ Corresponding author :

Email : n60923288@gmail.com

HP : 085831363630

Received 5 Desember 2024, Accepted 10 Desember 2024, Published 31 Desember 2024.

PENDAHULUAN

Pola tidur yang baik adalah salah satu faktor penting yang memengaruhi kesehatan fisik dan mental seseorang, termasuk mahasiswa. Tidur yang cukup dan berkualitas berperan besar dalam proses belajar dan konsentrasi selama perkuliahan. Menurut Walker (2017), tidur berfungsi untuk memfasilitasi proses pemulihan fisik dan mental, serta meningkatkan kemampuan kognitif, termasuk konsentrasi dan daya ingat. Namun, banyak mahasiswa mengalami gangguan tidur akibat berbagai faktor, seperti beban akademis yang tinggi, stres, dan penggunaan perangkat digital sebelum tidur (Hale & Guan, 2015).

Konsentrasi adalah kemampuan untuk memfokuskan perhatian pada satu tugas atau informasi dalam jangka waktu tertentu. Penelitian oleh Karpinski dan Duberstein (2009) menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki pola tidur yang baik cenderung memiliki tingkat konsentrasi yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang mengalami gangguan tidur. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Rachmawati dan Amir (2020) menemukan bahwa kualitas dan durasi tidur berhubungan positif dengan konsentrasi akademik mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang tidur cukup dan teratur lebih mampu menjaga fokus mereka selama perkuliahan. Gangguan tidur, seperti insomnia dan sleep deprivation, dapat menyebabkan berbagai dampak negatif, termasuk penurunan kemampuan kognitif, peningkatan risiko kecelakaan, dan gangguan emosional (Besedovsky et al., 2019). Oleh karena itu, penting untuk memahami hubungan antara pola tidur dan tingkat konsentrasi mahasiswa agar dapat memberikan rekomendasi yang bermanfaat dalam konteks pendidikan tinggi. Penelitian

ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara bergadang dengan tingkat konsentrasi mahasiswa dalam perkuliahan. Dengan pemahaman yang lebih baik mengenai aspek ini, diharapkan dapat diambil langkah-langkah yang lebih tepat untuk mendukung kesehatan tidur mahasiswa dan meningkatkan kualitas belajar mereka. Oleh karena itu, penting untuk memahami hubungan antara pola tidur dan tingkat konsentrasi mahasiswa agar dapat memberikan rekomendasi yang bermanfaat dalam konteks pendidikan tinggi.

KAJIAN TEORITIS

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang sangat penting bagi kesehatan fisik dan mental. Kualitas dan kuantitas tidur yang baik berperan krusial dalam fungsi kognitif, termasuk konsentrasi, yang sangat penting bagi mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan. Penelitian menunjukkan bahwa pola tidur yang buruk dapat berdampak negative pada kemampuan konsentrasi seseorang. Oleh karena itu, kajian ini akan membahas hubungan antara pola tidur dan tingkat konsentrasi mahasiswa dalam perkuliahan dengan merujuk pada beberapa teori dan penelitian terkini. Salah satu teori yang relevan dalam hal ini adalah Teori Pemulihan (Restorative Theory) yang dikemukakan oleh Oswald (1966), teori ini menyatakan bahwa tidur berfungsi untuk memulihkan energi yang hilang dan memperbaiki fungsi otak. Dalam konteks mahasiswa, tidur yang cukup dan berkualitas dapat meningkatkan fungsi kognitif, memperbaiki memori, serta meningkatkan kemampuan konsentrasi. Penelitian oleh Nursalam (2022), menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki pola tidur yang teratur dan cukup cenderung memiliki tingkat konsentrasi yang lebih baik dalam

proses pembelajaran dibandingkan dengan mereka yang mengalami gangguan tidur.

Selanjutnya, teori kognitif yang diusulkan oleh Baddeley dan Hitch (1974), juga memberikan penjelasan mengenai pengaruh tidur terhadap konsentrasi. Teori ini menjelaskan bahwa kemampuan kognitif, termasuk konsentrasi, dipengaruhi oleh bagaimana informasi di proses dan disimpan dalam memori. Tidur yang cukup berperan penting dalam proses konsolidasi memori, yang berpengaruh langsung pada kemampuan mahasiswa untuk berkonsentrasi saat mengikuti perkuliahan. Penelitian oleh Utami dan Rahmat (2023), menemukan bahwa mahasiswa yang tidur dengan durasi yang cukup menunjukkan hasil akademis yang lebih baik, yang diindikasikan dengan peningkatan konsentrasi selama perkuliahan. Di samping itu, Teori Sirkadian (Circadian Theory) juga relevan dalam menjelaskan hubungan antara pola tidur dan konsentrasi. Teori ini menekankan pentingnya ritme sirkadian, yang mengatur siklus tidur dan bangun tubuh manusia. Gangguan pada ritme sirkadian dapat menyebabkan berbagai masalah tidur yang berujung pada menurunnya kemampuan konsentrasi. Penelitian oleh Sari dan Indah (2022), menunjukkan bahwa mahasiswa yang tidur pada waktu yang tidak teratur mengalami kesulitan dalam mempertahankan konsentrasi selama perkuliahan. Hal ini menunjukkan bahwa menjaga ritme sirkadian yang baik sangat penting bagi mahasiswa untuk mencapai konsentrasi yang optimal.

Selain teori-teori tersebut, beberapa penelitian empiris juga mendukung hubungan antara pola tidur dan konsentrasi. Penelitian oleh Farida (2022) menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki kebiasaan tidur yang buruk, seperti begadang atau tidur larut

malam, cenderung memiliki tingkat konsentrasi yang rendah saat mengikuti perkuliahan. Hal ini disebabkan oleh kurangnya waktu tidur yang memadai untuk pemulihan fungsi otak. Lebih lanjut penelitian oleh Anwar dan Nisa (2023), menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara durasi tidur dan tingkat konsentrasi. Mahasiswa yang tidur kurang enam jam permalam mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi dan memahami materi perkuliahan. Hal ini mengindikasikan bahwa tidur yang cukup adalah faktor penting dalam mendukung proses belajar mahasiswa.

Dalam konteks lingkungan belajar, faktor-faktor eksternal seperti kebisingan, suhu, dan kenyamanan tempat tidur juga dapat memengaruhi pola tidur mahasiswa. Penelitian oleh Budi dan Rina (2023), menunjukkan bahwa lingkungan yang tidak mendukung dapat menyebabkan gangguan tidur, yang pada gilirannya mempengaruhi kemampuan konsentrasi mahasiswa. Oleh karena itu, menciptakan lingkungan belajar yang nyaman dan mendukung pola tidur yang baik sangat penting untuk meningkatkan konsentrasi. Secara keseluruhan, kajian ini menunjukkan bahwa terdapat banyak bukti yang mendukung hubungan antara pola tidur dan tingkat konsentrasi mahasiswa dalam perkuliahan. Teori-teori yang ada serta penelitian-penelitian terbaru menegaskan pentingnya tidur yang cukup dan berkualitas untuk mendukung fungsi kognitif dan konsentrasi. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk memperhatikan pola tidur mereka agar dapat mencapai hasil belajar yang optimal.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk melihat

hubungan antara bergadang dengan tingkat konsentrasi mahasiswa dalam perkuliahan. Jenis penelitian yang dilakukan adalah korelasional, yang bertujuan mengetahui seberapa erat hubungan antara bergadang sebagai variabel bebas dan konsentrasi sebagai variabel terikat. Analisis data dilakukan secara statistik untuk menentukan adanya hubungan antara kedua variabel tersebut. Populasi penelitian adalah mahasiswa aktif di salah satu perguruan tinggi, dan sampel diambil menggunakan teknik **stratified random sampling** berdasarkan jurusan atau semester. Sebanyak 15 mahasiswa dipilih sebagai sampel yang dianggap cukup mewakili populasi. dikumpulkan menggunakan dua instrumen, yaitu kuesioner untuk bergadang dan tes untuk mengukur tingkat konsentrasi. Kuesioner mencakup pertanyaan tentang durasi tidur, kualitas tidur, waktu tidur, dan gangguan tidur, dengan jawaban menggunakan skala likert 1-4. Penelitian ini dilakukan sesuai dengan prinsip etika penelitian. Responden diberi penjelasan mengenai tujuan penelitian dan diminta mengisi formulir persetujuan (*informed consent*) sebelum berpartisipasi. Data yang diberikan dijamin kerahasiaannya, dan partisipasi dilakukan secara sukarela tanpa tekanan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data pola tidur dan konsentrasi akan diubah menjadi skor numerik menggunakan skala Likert dan penilaian angka yang konsisten.

Pertanyaan	Sangat Setuju	Setuju	Tidak setuju	Sangat tidak setuju
Apakah termasuk mahasiswa yang sering tidur berat malam	1	2	3	4
Apakah tidur dalam rentang 7 sampai 8 jam sehari	4	3	2	1
Apakah tidur saya cukup berkualitas	4	3	2	1
Apakah bergadang dalam seminggu	1	2	3	4
Apakah merasa mengantuk saat perkuliahan pagi	1	2	3	4
Apakah dapat dengan mudah memahami materi yang disampaikan dosen di kelas	4	3	2	1
Apakah merasa sulit untuk tetap fokus selama perkuliahan berlangsung	1	2	3	4
Apakah kurang sering beraktivitas saat mengikuti perkuliahan	1	2	3	4
Apakah dapat menyelesaikan tugas kuliah dengan konsentrasi penuh	4	3	2	1
Apakah merasa lebih sulit berkonsentrasi saat kurang tidur	1	2	3	4

No.	Pola Tidur (x)					Total X	Konsentrasi (Y)					Total
1	3	2	3	2	2	10	2	3	3	3	3	17
2	3	2	3	3	3	11	1	3	3	3	4	18
3	3	2	3	3	3	10	3	2	2	2	2	14
4	3	2	3	1	3	9	3	2	2	2	2	15
5	3	2	2	1	3	3	2	3	3	3	3	18
6	1	3	3	2	7	7	2	3	2	3	2	15
7	2	3	3	3	11	11	1	3	4	1	3	16
8	3	4	4	3	14	14	1	3	4	2	4	18
9	3	2	3	3	6	6	2	3	2	2	2	12
10	2	1	2	1	6	6	3	3	2	2	2	15
11	3	2	2	4	11	11	2	3	3	2	2	16
12	2	3	3	2	11	11	2	3	3	3	3	17
13	3	3	3	3	10	10	2	3	3	3	3	17
14	3	4	4	4	10	10	2	3	2	3	3	16
15	1	3	3	3	12	12	2	2	3	3	2	15

Total X	Total Y
10	17
11	18
10	14
9	15
3	18
7	15
11	16
14	18
6	12
6	15
11	16
11	17
10	17
10	16
12	15

		BERGADANG	KONSENTRAS I
BERGADANG	Pearson Correlation	1	.282
	Sig. (2-tailed)		.309
	N	15	15
KONSENTRASI	Pearson Correlation	.282	1
	Sig. (2-tailed)	.309	
	N	15	15

Berdasarkan tabel output diatas, dapat diinterpretasikan dengan merujuk pada ketiga dasar pengambilan Keputusan dalam analisis korelasi bivariate pearson di atas yaitu:

- a) Berdasarkan nilai signifikansi Sig.(2-tailed): dari tabel output di atas nilai Sig.(2-tailed) antara tingkat pendidikan orang tua (X) dengan hasil belajar siswa (Y) adalah $0,309 > 0,05$ yang berarti tidak terdapat korelasi signifikan antara variabel bergadang dengan konsentrasi mahasiswa.
- b) Berdasarkan r_{hitung} (Pearson Correlations) : diketahui nilai r_{hitung} untuk hubungan bergadang (X) dengan konsentrasi (Y) adalah sebesar $0,282 < r_{tabel} 0,514$ maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara korelasi antara variabel bergadang dengan konsentrasi mahasiswa.
- c) Berdasarkan nilai r_{hitung} atau pearson correlations yaitu $0,282$ yang diperoleh maka kriteria kekuatan hubungan antara variabel bergadang dengan konsentrasi mahasiswa mempunyai hubungan yang lemah.

SIMPULAN

Penelitian ini menemukan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara

kebiasaan bergadang dengan tingkat konsentrasi mahasiswa dalam perkuliahan. Berdasarkan analisis data menggunakan uji korelasi dan uji t, ditemukan bahwa nilai korelasi antara kedua variabel tersebut lemah. Hal ini menunjukkan bahwa pola tidur mahasiswa, khususnya kebiasaan bergadang, tidak secara langsung mempengaruhi kemampuan mereka untuk berkonsentrasi selama belajar.

DAFTAR RUJUKAN

- Anwar, H., & Nisa, A. (2023). Pengaruh Durasi Tidur terhadap Konsentrasi Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 12(1), 45-56.
- Baddeley, A., & Hitch, G. (1974). Working Memory. In G. A. Bower (Ed.), *The Psychology of Learning and Motivation* (Vol. 8, pp. 47-89). Academic Press.
- Besedovsky, L., Lange, T., & Haack, M. (2019). The sleep-immune crosstalk in health and disease. *Physiological Reviews*, 99(3), 1151-1182.
- Budi, S., & Rina, M. (2023). Lingkungan Belajar dan Pola Tidur Mahasiswa. *Jurnal Sosiologi Pendidikan*, 10(2), 134-145.
- Farida, (2022). Pola Tidur dan Dampaknya terhadap Konsentrasi dalam Pembelajaran. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 9(3), 102-114.
- Hale, L., & Guan, L. (2015). Screen time and sleep among school-aged children and adolescents: A systematic literature review. *Sleep Medicine Reviews*, 19(1), 32-41.
- Karpinski, A. C., & Duberstein, A. (2009). A cost/benefit analysis of social networking sites: A multiple cohort study of college students. *Computers in Human Behavior*, 25(1), 75-8