

Pengaruh Pola Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa

Alifyani Azzahroh¹, Ellen Prima²

^{1,2}UIN Prof. Kiai Haji Saifuddin Zuhri, Purwokerto, Indonesia

Email: : 254110402151@mhs.uinsaizu.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pola tidur terhadap konsentrasi belajar mahasiswa. kebiasaan tidur yang tidak teratur, seperti kekurangan tidur dan kualitas tidur yang buruk, dapat memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam menerima, memahami, dan mengingat materi perkuliahan. Penelitian ini menggunakan metode kajian pustaka(library research) dengan meneliti beragam jurnal dan publikasi ilmiah yang berhubungan dengan pola tidur serta konsentrasi belajar mahasiswa. Data diperoleh melalui pengumpulan, analisis, dan interpretasi dari beberapa sumber literatur yang berkaitan. Hasil kajian menunjukkan bahwa pola tidur yang baik memberikan dampak positif terhadap tingkat fokus belajar mahasiswa, sedangkan kurang tidur menyebabkan berkurangnya fokus, kemampuan mengingat, dan kinerja akademik. Dengan demikian, menjaga kualitas dan durasi tidur yang cukup sangat penting untuk mendukung proses belajar mahasiswa agar lebih maksimal.

Kata Kunci: Pola Tidur, Konsentrasi Belajar, Mahasiswa

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of sleep patterns on students' learning concentration. Irregular sleep patterns, such as lack of sleep and poor sleep quality, can affect students' ability to receive, understand, and remember lecture materials. This research uses a library research method by reviewing various journals and scientific articles related to sleep patterns and students' learning concentration. The data were obtained through collecting, analyzing, and interpreting several relevant literature sources. The results of the study indicate that good sleep patterns have a positive effect on students' learning concentration, while lack of sleep causes decreased focus, memory, and academic productivity. Therefore, maintaining good sleep quality and sufficient sleep duration is very important to support students' learning process optimally.

Keywords: sleep patterns, learning concentration, students

PENDAHULUAN

Tidur adalah kebutuhan pokok manusia yang berperan penting dalam menjaga kesehatan jasmani dan psikologis. Istirahat yang memadai dan berkualitas mampu mengembalikan energi tubuh, mengoptimalkan kinerja otak, serta mendukung kemampuan fokus selama proses pembelajaran (Wulandari & Pranata, 2024). Selain itu, tidur juga berperan dalam mengembalikan kondisi tubuh agar tetap optimal setelah melakukan aktivitas sehari-hari. mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami ketidakaturan tidur karena tingginya tuntutan akademik yang harus dijalani, tugas kuliah, penggunaan gadget, serta kebiasaan tidur larut malam. Keadaan tersebut mengakibatkan menurunnya kualitas tidur mahasiswa yang kemudian berpengaruh terhadap kemampuan mereka dalam berkonsentrasi saat belajar (Eka

Saudur Sihombing, 2019). Penelitian menyebutkan bahwa kurang tidur dan gangguan tidur seperti insomnia dapat menyebabkan penurunan konsentrasi, daya ingat, serta prestasi akademik mahasiswa (Wulandari & Pranata, 2024)

kemampuan berkonsentrasi dapat menurun karena kebutuhan tidur yang tidak tercukupi. Mahasiswa yang mengalami kurang tidur cenderung merasa mengantuk dan lelah sehingga proses belajar menjadi terganggu. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar mahasiswa dengan nilai $p=0,034 < 0,05$, yang berarti kualitas tidur memiliki pengaruh terhadap tingkat konsentrasi belajar mahasiswa (Lisnawati et al., 2025)

Selain itu, kualitas tidur yang buruk dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti stres, lingkungan yang tidak nyaman, serta penggunaan gadget hingga larut malam. Hal tersebut dapat menyebabkan rasa lelah, mengantuk, sulit fokus, dan menurunnya kemampuan konsentrasi saat mengikuti pembelajaran (Nurhafni, 2023). Penelitian lain juga menjelaskan bahwa kualitas tidur yang baik dapat membantu meningkatkan energi, suasana hati, daya ingat, dan konsentrasi mahasiswa dalam kegiatan akademik (Wulandari & Pranata, 2024).

dapat diketahui bahwa pola tidur memiliki pengaruh penting terhadap konsentrasi mahasiswa dalam belajar. konsentrasi belajar tidak hanya dipengaruhi oleh kualitas tidur, tetapi juga oleh faktor lain seperti kondisi kesehatan, psikologis, lingkungan belajar, dan motivasi individu (Nurhafni, 2023). Oleh karena itu, penelitian mengenai pengaruh pola tidur bagi konsentrasi mahasiswa perlu dilakukan agar mahasiswa lebih memahami pentingnya menjaga kualitas tidur demi mendukung keberhasilan akademik. konsentrasi belajar tidak hanya dipengaruhi oleh kualitas tidur, tetapi juga oleh faktor lain seperti kondisi kesehatan, psikologis, lingkungan belajar, dan motivasi individu (Kristianingsih et al., 2025)

METODE PENELITIAN

Kajian ini menerapkan metode tinjauan pustaka dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Proses penelitian dilakukan melalui pengumpulan serta pengkajian berbagai referensi ilmiah yang relevan dengan topik penelitian yang berkaitan dengan pola tidur, kualitas tidur, stres akademik, dan konsentrasi belajar mahasiswa. Pendekatan tersebut digunakan agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai permasalahan yang dikaji mengenai pengaruh pola tidur terhadap konsentrasi mahasiswa berdasarkan hasil penelitian terdahulu (Setiawan et al., 2026)

Pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran jurnal ilmiah nasional yang relevan dengan topik penelitian. Sumber data yang digunakan berasal dari artikel ilmiah yang membahas hubungan pola tidur dengan konsentrasi belajar mahasiswa. Data yang telah diperoleh kemudian dibaca, dipahami, dicatat, dan dianalisis untuk menemukan hubungan antara kualitas tidur dan tingkat konsentrasi mahasiswa dalam proses pembelajaran (Kristianingsih et al., 2025)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kebiasaan tidur berperan signifikan dalam menentukan tingkat konsentrasi belajar mahasiswa. Istirahat yang optimal berfungsi mengembalikan stamina tubuh sekaligus mempertahankan kondisi kesehatan fisik maupun psikologis, serta meningkatkan kemampuan otak dalam menerima dan mengingat informasi. Istirahat yang baik tetap berperan dalam menjaga kesiapan fisik dan mental mahasiswa untuk mengikuti proses pembelajaran secara optimal (Parawansyah et al., 2026). Sebaliknya kebiasaan tidur yang tidak baik dapat membuat mahasiswa lebih cepat mengalami kelelahan, rasa kantuk, serta kesulitan memusatkan perhatian, dan mengalami penurunan konsentrasi saat proses pembelajaran berlangsung. Mahasiswa sering mengalami gangguan tidur akibat aktivitas akademik yang padat, penggunaan gadget secara berlebihan, serta kebiasaan begadang. Kondisi tersebut dapat menyebabkan insomnia dan menurunkan kualitas tidur (Panjaitan et al., 2024). Penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk berdampak negatif terhadap konsentrasi belajar dan prestasi akademik mahasiswa. Kualitas tidur yang optimal mampu meningkatkan memori, kondisi emosional, tingkat energi, serta kemampuan fokus dalam belajar sehingga mahasiswa lebih optimal dalam mengikuti perkuliahan (Wulandari & Pranata, 2024).

Selain itu, kurang tidur membuat seseorang sulit memahami materi pembelajaran karena otak tidak dapat bekerja secara maksimal. Mahasiswa yang mengalami kekurangan tidur cenderung mudah terdistraksi, sulit memperhatikan penjelasan dosen, serta mengalami penurunan kemampuan berpikir dan mengingat materi yang telah dipelajari (Sastrawan & Griadhi, 2017). Tidur juga berperan penting dalam proses penyimpanan informasi dari ingatan jangka pendek ke ingatan jangka panjang sehingga kualitas tidur yang baik sangat dibutuhkan dalam mendukung keberhasilan belajar (Shafira Fitri et al., 2020).

Pola tidur yang teratur dan cukup dapat membantu mahasiswa lebih fokus, segar, dan mampu mengikuti aktivitas pembelajaran dengan baik (Sably & Gasril, 2022). Kualitas tidur merupakan faktor gaya hidup yang berperan dalam mendukung fungsi kognitif mahasiswa, karena aktivitas fisik yang teratur, serta tidur yang berkualitas dapat membantu menjaga kemampuan fokus dan konsentrasi selama proses pembelajaran (Parawansyah et al., 2026). Sebaliknya, kebiasaan tidur larut malam dan penggunaan handphone yang berlebihan dapat mengurangi kualitas tidur sehingga konsentrasi belajar menurun. Gangguan pola tidur yang berlangsung secara terus-menerus dapat berdampak pada menurunnya fungsi kognitif, seperti daya ingat, kemampuan berpikir, dan fokus perhatian yang sangat dibutuhkan dalam kegiatan belajar (Sitepu, 2020). Mahasiswa yang mengalami gangguan tidur seperti insomnia cenderung memiliki tingkat konsentrasi yang lebih rendah karena kurangnya waktu istirahat dapat menyebabkan kelelahan, mengantuk di siang hari, serta menurunnya kemampuan kognitif yang dibutuhkan dalam proses pembelajaran (Putri, 2012). Selain itu, semakin tinggi tingkat gangguan tidur yang dialami mahasiswa, semakin besar pula risiko terjadinya penurunan fokus dan daya ingat,

sehingga kualitas tidur yang baik menjadi faktor penting dalam mendukung keberhasilan akademik mahasiswa (Waliyanti & Pratiwi, 2017).

KESIMPULAN

Kebiasaan tidur memiliki pengaruh yang sangat penting terhadap konsentrasi belajar mahasiswa karena istirahat yang memadai memungkinkan tubuh dan otak memperoleh waktu pemulihan yang optimal, sehingga mahasiswa mampu mengikuti proses pembelajaran dengan lebih fokus, aktif, dan mudah memahami materi yang disampaikan. Sebaliknya, kebiasaan begadang maupun tidur pada waktu yang terlalu larut berpotensi menurunkan mutu istirahat seseorang yang berdampak pada menurunnya konsentrasi belajar mahasiswa. Kurangnya waktu tidur membuat mahasiswa lebih mudah merasa lelah, mengantuk, sulit berkonsentrasi, serta mengalami penurunan kemampuan dalam mengingat dan memahami materi perkuliahan. Selain itu, gangguan tidur juga dapat memengaruhi kondisi fisik dan mental mahasiswa, seperti menurunnya energi, suasana hati, motivasi belajar, serta kemampuan berpikir secara optimal sehingga berdampak pada menurunnya prestasi akademik mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki pola tidur yang baik cenderung memiliki tingkat konsentrasi belajar yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang memiliki pola tidur buruk karena tidur yang berkualitas membantu otak dalam menyimpan, mengolah, dan mengingat informasi sehingga proses belajar menjadi lebih efektif, dengan demikian, penerapan kebiasaan tidur yang sehat dan konsisten perlu dilakukan untuk mendukung keberhasilan akademik mahasiswa untuk meningkatkan konsentrasi belajar dan mendukung keberhasilan akademik mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ananta, A., Intan Bayduri, N., & Prayoga, D. (2025). Analisis Pola Tidur Mahasiswa Uinsu Dan Pengaruhnya Terhadap Performa Akademik. *Journal of Science and Social Research*, 4307(3), 5080–5086.
- Eka Saudur Sihombing, R. S. (2019). pengaruh pola tidur terhadap motivasi belajar siswa. *Eka Saudur Sihombing , Rindi Sitepu*, 15(11), 102–106.
- Kristianingsih, R., Suryani, S., & Salmiyati, S. (2025). Hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir. *JOURNAL OF Community Health Issues*, 3(1), 1–8. <https://doi.org/10.56922/chi.v3i1.1453>
- Lisnawati, I., Ningrum, D., & Nurhidayah, I. (2025). *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal) Hubungan Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Hea*. 10(2).
- Nurhafni. (2023). *penyuluhan kualitas tidur yang baik untuk meningkatkan konsentrasi belajar mahasiswa di akademi kebidanan kharisma husada binjai*. 2(3), 801–807.
- Panjaitan, F. C. S., Ompusunggu, H. E., & Sembiring, S. (2024). Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran

- Universitas HKBP Nommensen Medan. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4, 15460–15471. <https://doi.org/10.30872/jsk.v7i2.1078>
- Parawansyah, S. A. I., Demayantie, D., Putri, N. R. N., Yasifa, S., Zaharani, S. N., & Gunawan, A. D. (2026). *PENGARUH POLA MAKAN, AKTIVITAS FISIK, DAN KUALITAS TIDUR TERHADAP TINGKAT KONSENTRASI MAHASISWA FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS UNIVERSITAS DJUANDA*. 6, 97–106.
- Putri, A. A. (2012). *Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar dan Indeks Prestasi Mahasiswa Program DIII*. 1–8.
- Sably, R. I., & Gasril, P. (2022). Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Konsetrasi Belajar Mahasiswa Fakultas MIPA dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Riau. *Jurnal Kesehatan As-Shiha*, 103–109.
- Sastrawan, I. M. A., & Griadhi, I. P. A. (2017). Konsentrasi Mahasiswa Program Studi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *E-Jurnal Medika*, 6(8), 1–8.
- Setiawan, Z., Rahmadan, R., Fathir, M., & Alif, N. (2026). *Analisis Hubungan Pola Tidur dan Stres Akademik pada Mahasiswa signifikan . Peningkatan kadar kortisol ini menempatkan tubuh dalam kondisi siaga penuh atau*. (1).
- Shafira Fitri, N., Afrainin Syah, N., & Asterina. (2020). Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Daya Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Kepaniteraan Klinik. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 1(2), 167–172. <http://jikesi.fk.unand.ac.id>
- Sitepu, J. N. (2020). Hubungan Kualitas Tidur dengan Atensi pada Mahasiswa/ i Fakultas Kedokteran Universitas HKBP Nommensen Medan. *Nommensen Journal of Medicine*, 6(1), 26–31. <https://doi.org/10.36655/njm.v6i1.261>
- Waliyanti, E., & Pratiwi, W. (2017). Hubungan Derajat Insomnia Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Di Yogyakarta. *Indonesian Journal of Nursing Practices*, 1(2), 9–15. <https://doi.org/10.18196/ijnp.1256>
- 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>