

## Pengaruh Kualitas Tidur terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Pendidikan Ekonomi 2024 Universitas Pendidikan Indonesia

Nazwa Manfaluthi Arifin<sup>1</sup>, Nabiila Al-atsariyah<sup>2</sup>, Andini Putri Pradani<sup>3</sup>, Nadin Nadya Latif<sup>4</sup>, Supriyono<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Pendidikan Ekonomi, Universitas Pendidikan Indonesia

<sup>5</sup> Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan, Universitas Pendidikan Indonesia

e-mail: [nazwamanfaluthiarifin@upi.edu](mailto:nazwamanfaluthiarifin@upi.edu)<sup>1</sup>, [nabiilaalatsariyah12@upi.edu](mailto:nabiilaalatsariyah12@upi.edu)<sup>2</sup>,  
[andiniputripradani21@upi.edu](mailto:andiniputripradani21@upi.edu)<sup>3</sup>, [nadinnadya@upi.edu](mailto:nadinnadya@upi.edu)<sup>4</sup>, [supriyono@upi.edu](mailto:supriyono@upi.edu)<sup>5</sup>

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui lebih dalam mengenai pengaruh kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa. Fokus penelitian pada mahasiswa pendidikan ekonomi angkatan 2024 Universitas Pendidikan Indonesia. Konsentrasi belajar, sebagai kemampuan untuk memfokuskan perhatian pada materi, sangat penting bagi keberhasilan akademik. Namun, banyak mahasiswa menghadapi tantangan yang memengaruhi konsentrasi, terutama kualitas tidur yang buruk. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif dengan mengambil populasi dari 93 mahasiswa melalui kuisisioner. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa 80% mahasiswa memiliki kualitas tidur yang kurang baik dan 90% mahasiswa mengalami kurang konsentrasi belajar. Hal ini ditemukan konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menekankan pentingnya menjaga kualitas tidur untuk meningkatkan konsentrasi belajar. Kualitas tidur yang baik dan memadai (6-8 jam) berhubungan positif dengan kemampuan fokus, sementara gangguan tidur dapat menurunkan efektivitas belajar. Penelitian ini menegaskan pentingnya manajemen waktu dan kesehatan tidur untuk mendukung konsentrasi belajar mahasiswa.

**Kata kunci:** *Kualitas, Tidur, Konsentrasi, Belajar*

### Abstract

This study aims to find out more about the influence of sleep quality on study concentration in students. The focus of research is on economic education students of the class of 2024 Universitas Pendidikan Indonesia. Study concentration, as the ability to focus attention on the material, is essential to academic success. However, many college students face challenges that affect concentration, especially poor sleep quality. This study uses a descriptive qualitative research method by taking a population of 93 students through a questionnaire. The results of the study show that 80% of students have poor sleep quality and 90% of students experience a lack of concentration in studying. This was found to be consistent with previous research that emphasized the importance of maintaining sleep quality to improve study concentration. Good and adequate sleep quality (6-8 hours) is positively related to the ability to focus, while sleep disturbances can decrease learning effectiveness. This research emphasizes the importance of time management and sleep health to support students' concentration on learning.

**Keywords :** *Quality, Sleep, Concentration, Study*

### PENDAHULUAN

Sumadi Suryabrata (2007): Konsentrasi belajar didefinisikan sebagai proses mengarahkan pikiran secara terus-menerus kepada suatu objek yang dipelajari dalam jangka waktu tertentu, sehingga meningkatkan daya tangkap terhadap materi pelajaran. Konsentrasi belajar adalah kemampuan untuk memfokuskan perhatian dan pikiran pada materi atau aktivitas belajar tertentu tanpa terganggu oleh faktor lain. Hal ini melibatkan pemusatan perhatian penuh pada apa yang sedang dipelajari, sehingga mahasiswa dapat menyerap, memahami, dan mengingat informasi dengan lebih baik. Konsentrasi dalam proses belajar sangat penting bagi mahasiswa karena ini

akan berpengaruh terhadap akademik yang akan dimiliki. Konsentrasi belajar mencakup beberapa aspek penting salah satunya adalah durasi dan ketahanan. Durasi dan ketahanan dalam konsentrasi yang efektif juga bergantung pada seberapa lama seseorang dapat mempertahankan fokus tanpa kehilangan perhatian. Hal ini biasanya dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu seperti kelelahan, kurang minat pada materi serta motivasi belajar.

Mahasiswa baru Universitas Pendidikan Indonesia khususnya mahasiswa baru program studi pendidikan ekonomi angkatan 2024 dihadapkan pada berbagai tantangan akademik yang memerlukan fokus dan konsentrasi tinggi. Mahasiswa baru tentunya harus beradaptasi terlebih dulu dari siswa menjadi mahasiswa. Mahasiswa harus menyesuaikan diri baik dilingkungan maupun dimata pembelajaran karena memiliki perbedaan yang sangat signifikan. Beban tugas yang berat, tuntutan prestasi, serta aktivitas luar kelas sering kali menyebabkan pola tidur yang tidak teratur. Kondisi ini dapat memengaruhi konsentrasi belajar dan berpotensi menurunkan performa akademik. Banyaknya mahasiswa menjadi kurang berkonsentrasi dalam proses belajar dikarenakan kelelahan. Kelelahan ini biasanya disebabkan karena kualitas tidur yang kurang baik.

Hirshkowitz et al. (2015): "Kualitas tidur umumnya dipengaruhi oleh jumlah atau total waktu tidur, di mana durasi yang memadai diperlukan untuk memungkinkan tubuh mengalami siklus tidur yang penuh. "Kualitas tidur memiliki peranan yang penting untuk menjaga kesehatan fisik dan mental, terutama dalam menunjang kemampuan kognitif seseorang. Bagi mahasiswa khususnya yang sedang menempuh pendidikan tinggi, kualitas tidur yang baik sangat berpengaruh terhadap konsentrasi sehingga sangat diperlukan untuk mendukung proses belajar. Dengan menjaga kualitas tidur yang baik dan konsisten setiap harinya dapat meningkatkan daya konsentrasi belajar, kemampuan mengingat memori dan berpikir kritis yang diperlukan untuk mendukung pembelajaran akademik. Namun, kenyataannya, banyak mahasiswa yang mengalami gangguan tidur akibat beban akademik, tekanan psikologis, serta gaya hidup yang tidak sehat.

Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan bagaimana pengaruh kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar mahasiswa baru angkatan 2024 Pendidikan Ekonomi Universitas Pendidikan Indonesia. Dengan memahami hubungan antara kedua variabel yaitu kualitas tidur dan konsentrasi belajar, diharapkan dapat memberikan pemahaman baru baik untuk mahasiswa, dosen, dan pihak universitas untuk dapat menciptakan lingkungan belajar yang mendukung serta meningkatkan kesejahteraan akademik mahasiswa. Penelitian ini juga berupaya menyoroti pentingnya manajemen waktu dan kesehatan tidur bagi mahasiswa, yang sering kali diabaikan dalam kehidupan perkuliahan yang sibuk. Dengan penelitian ini diharapkan hasilnya dapat menjadi dasar atau patokan bagi pengembangan strategi agar dapat membantu mahasiswa mengelola waktu istirahat yang lebih baik, guna meningkatkan konsentrasi belajar mereka dan mencapai akademik yang baik serta memiliki prestasi akademik yang bagus.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif, yang bertujuan untuk menggambarkan serta mendeskripsikan data yang telah terkumpul dan untuk mencari hubungan antara dua variabel, yaitu kualitas tidur dan konsentrasi belajar pada mahasiswa. Metode ini tidak hanya mengandalkan angka, tetapi juga memberikan penjelasan rinci mengenai pola atau kecenderungan yang muncul dari data yang ada. Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Pendidikan Indonesia pada bulan Oktober 2024, dengan melibatkan mahasiswa Program Studi Pendidikan Ekonomi angkatan 2024 sebagai responden. Total responden yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah 93 orang, namun data yang dianalisis berasal dari 45 orang mahasiswa yang dipilih secara acak. Pengambilan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner, yang dirancang untuk menggali hubungan antara kualitas tidur dan tingkat konsentrasi belajar.

Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua bagian utama, yakni variabel kualitas tidur dan konsentrasi belajar. Pada variabel kualitas tidur, terdapat tiga komponen penilaian yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur mahasiswa, yaitu durasi tidur (lamanya waktu tidur yang diperoleh), tingkat kesegaran tubuh setelah bangun tidur, serta pengaruh kualitas tidur terhadap suasana hati mahasiswa saat belajar. Sedangkan pada variabel konsentrasi belajar, kuesioner terdiri dari dua komponen, yaitu seberapa sering mahasiswa merasa terlibat dalam proses pembelajaran dan seberapa sering mereka mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi saat

belajar. Setelah data dikumpulkan, hasilnya disajikan dalam bentuk visualisasi grafik dan tabel untuk memudahkan pemahaman dan analisis. Melalui penyajian data yang terstruktur ini, diharapkan dapat ditemukan pola-pola yang menggambarkan bagaimana kualitas tidur berhubungan dengan tingkat konsentrasi belajar mahasiswa. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya menggambarkan hubungan antara kedua variabel, tetapi juga memberikan wawasan yang lebih dalam mengenai faktor-faktor yang dapat memengaruhi kinerja akademik mahasiswa, khususnya dalam konteks program studi Pendidikan Ekonomi di Universitas Pendidikan Indonesia.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini memaparkan data yang diperoleh melalui kuesioner yang disebarakan kepada mahasiswa Program Studi Pendidikan Ekonomi di Universitas Pendidikan Indonesia tahun 2024. Penelitian ini memiliki fokus utama pada dua variabel penting, yaitu kualitas tidur dan tingkat konsentrasi belajar mahasiswa. Kuesioner yang digunakan dalam pengumpulan data dirancang untuk menggali berbagai aspek yang berkaitan dengan kualitas tidur, seperti durasi tidur, waktu tidur, serta gangguan tidur yang mungkin dialami oleh mahasiswa. Selain itu, kuesioner juga mengeksplorasi kondisi mahasiswa saat berkonsentrasi dalam proses belajar, mencakup sejauh mana mereka merasa mampu fokus dalam mengikuti perkuliahan dan menyerap materi yang diajarkan. Melalui pendekatan ini, diharapkan dapat ditemukan hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan kemampuan konsentrasi belajar, yang pada gilirannya dapat memberikan gambaran lebih jelas tentang faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi akademik mahasiswa. Berikut ini adalah deskripsi lengkap dari data yang telah dikumpulkan dalam penelitian ini, yang mencakup informasi mengenai durasi tidur, kualitas tidur, serta tingkat konsentrasi yang dialami oleh para responden.

### Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini mencakup berbagai aspek yang relevan untuk memberikan gambaran lebih mendalam mengenai latar belakang mahasiswa yang menjadi objek penelitian. Adapun aspek yang digunakan yaitu usia, gender, dan kelas yang dimiliki mahasiswa. Aspek pertama yang dianalisis adalah usia, karena rentang usia yang berbeda dapat memengaruhi pola tidur dan tingkat konsentrasi belajar yang dimiliki oleh setiap individu. Selain itu, faktor gender juga menjadi bagian penting dalam penelitian ini, perbedaan gender memiliki hubungan dengan kebiasaan tidur dan memiliki cara-cara yang berbeda dalam menghadapi tantangan akademik. Selain usia dan gender, tingkat atau kelas yang ditempati oleh mahasiswa juga dipertimbangkan, karena mahasiswa dari tingkat yang lebih tinggi mungkin menghadapi tekanan akademik yang lebih besar, yang bisa memengaruhi kualitas tidur dan konsentrasi mereka. Oleh karena itu, pemahaman mengenai karakteristik ini sangat penting untuk menganalisis hasil penelitian secara komprehensif. Rincian lengkap mengenai karakteristik responden ini dapat dilihat pada tabel yang tertera di bawah ini, yang merinci informasi tentang usia, gender, serta tingkat pendidikan mahasiswa Pendidikan Ekonomi angkatan 2024 Universitas Pendidikan Indonesia yang menjadi responden dalam penelitian ini :

Karakteristik Responden	n	%
<b>Kelompok Usia</b>		
17 Tahun	29	31,18%
18 Tahun	52	55,91%
19 Tahun	12	12,90%
<b>Gender</b>		
Laki-laki	19	20,43%
Perempuan	74	79,47%
<b>Kelas</b>		
1-A	47	50,54%
1-B	46	49,46%
<b>Total</b>	<b>93</b>	<b>100%</b>

Merujuk pada Tabel 1 di atas, distribusi responden dalam penelitian ini menunjukkan berbagai kecenderungan yang menarik terkait dengan usia, jenis kelamin, dan pembagian kelas. Dalam hal usia, kelompok usia 18 tahun mendominasi jumlah responden, dengan total 52 orang yang mencakup 55,91% dari keseluruhan sampel. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang terlibat dalam penelitian ini berada pada tahap awal perkuliahan, di mana mereka mungkin sedang menyesuaikan diri dengan kehidupan kampus dan tuntutan akademik. Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden adalah perempuan, yaitu sebanyak 74 orang atau sekitar 79,47% dari total responden. Keberadaan jumlah perempuan yang lebih banyak dalam penelitian ini mungkin berkaitan dengan kecenderungan demografis dalam program studi Pendidikan Ekonomi di Universitas Pendidikan Indonesia. Sementara itu, dari segi pembagian kelas, kelas 1-A menjadi kelompok yang paling banyak terwakili, dengan 47 orang responden atau 50,54% dari keseluruhan sampel. Hal ini menunjukkan bahwa kelas 1-A memiliki proporsi yang signifikan dalam penelitian ini, dan memberikan gambaran tentang sebaran mahasiswa yang menjadi partisipan dalam studi tentang pengaruh kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar. Data ini memberikan informasi penting yang dapat membantu dalam menganalisis hasil penelitian, khususnya mengenai bagaimana karakteristik demografis responden dapat mempengaruhi kualitas tidur dan konsentrasi belajar mereka.

Distribusi Responden	n	%
<b>Kualitas Tidur</b>		
Baik	19	20,0%
Buruk	74	80,0%
<b>Konsentrasi Belajar</b>		
Baik	9	10,0%
Kurang baik	84	90,0%
Total	93	100%

Data yang diperoleh dalam penelitian ini mencakup gambaran variabel kualitas tidur dan tingkat konsentrasi belajar mahasiswa Pendidikan Ekonomi di Universitas Pendidikan Indonesia tahun 2024. Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa hanya 19 mahasiswa (20,0%) yang memiliki kualitas tidur baik, sementara 74 mahasiswa lainnya (80,0%) mengalami kualitas tidur yang kurang baik. Selain itu, sebanyak 9 mahasiswa (10,0%) memiliki tingkat konsentrasi belajar yang baik, sedangkan mayoritas, yaitu 84 mahasiswa (90,0%), justru memiliki tingkat konsentrasi belajar yang rendah.

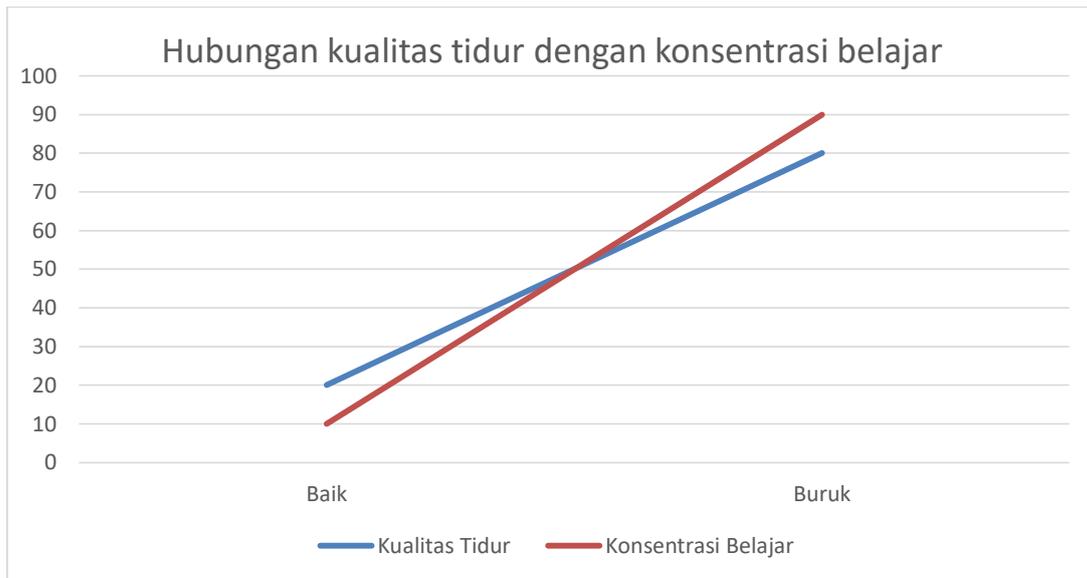
Penelitian ini sejalan dengan temuan Mirghani et al. (2015), yang menunjukkan bahwa siswa dengan prestasi belajar tinggi cenderung memiliki kualitas tidur lebih baik dibandingkan siswa dengan prestasi belajar rata-rata, di mana kualitas tidur yang baik secara signifikan memengaruhi konsentrasi belajar. Studi ini juga menemukan bahwa konsentrasi belajar mahasiswa dapat dilihat dari durasi waktu yang mereka habiskan untuk belajar tanpa gangguan, serta suasana hati yang positif selama proses belajar. Berdasarkan data yang diperoleh, mahasiswa Pendidikan Ekonomi Universitas Pendidikan Indonesia tahun 2024 umumnya memiliki tingkat konsentrasi yang kurang optimal, serta mengalami kesulitan dalam belajar dengan durasi panjang tanpa terganggu. Mereka juga menunjukkan suasana hati yang kurang stabil dan rendahnya semangat saat belajar, yang pada akhirnya berdampak pada kemampuan mereka untuk fokus pada materi kuliah.

Sebaliknya, hanya sedikit mahasiswa yang mendapatkan waktu tidur yang ideal, sehingga mereka cenderung lebih fokus dan tidak mudah teralih oleh gangguan, serta mengalami suasana hati yang positif yang mendukung proses belajar. Akibatnya, waktu belajar efektif mereka relatif lebih lama dibandingkan dengan mahasiswa lain yang mempunyai kualitas tidur yang buruk.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Tati et al. (2022) menemukan adanya hubungan antara pola tidur dan konsentrasi belajar peserta didik. Saat peserta didik memiliki pola tidur yang buruk di malam hari, mereka akan merasa mengantuk dan lelah di siang hari, yang menyebabkan

kesulitan dalam berkonsentrasi saat belajar. Selain itu, pemulihan otak dan tubuh yang lelah juga terhambat, sehingga konsentrasi peserta didik dapat menurun dengan cepat.

Kualitas tidur yang buruk berdampak langsung pada konsentrasi belajar mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kualitas tidur rendah cenderung mengalami penurunan tingkat konsentrasi selama perkuliahan. Mereka sering merasa mengantuk, cepat lelah, dan kurang fokus saat mengikuti pelajaran, jika dibandingkan dengan mahasiswa yang mempunyai kualitas tidur lebih baik. Sebaliknya, mahasiswa yang mendapatkan kualitas tidur yang baik lebih mampu mempertahankan fokus dan konsentrasi mereka selama proses pembelajaran. Dengan demikian, kualitas tidur memiliki pengaruh signifikan terhadap konsentrasi belajar mahasiswa. Kualitas tidur dan konsentrasi merupakan dua variabel yang saling berhubungan.



Dari grafik garis yang ditampilkan, terlihat dengan jelas bahwa terdapat korelasi positif antara kualitas tidur yang baik dan peningkatan tingkat konsentrasi belajar mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kebiasaan tidur yang sehat dan cukup cenderung memiliki kemampuan untuk lebih fokus dan terlibat dalam proses pembelajaran, yang pada akhirnya dapat meningkatkan performa akademik mereka. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang mengungkapkan bahwa tidur yang optimal tidak hanya mendukung kesehatan fisik dan mental, tetapi juga berperan penting dalam meningkatkan kinerja kognitif, seperti daya ingat, konsentrasi, dan kemampuan berpikir kritis.

Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan kebiasaan tidur mahasiswa sebagai bagian dari strategi untuk mendukung kesuksesan akademik mereka. Meningkatkan kesadaran akan pentingnya kualitas tidur harus menjadi prioritas, terutama di kalangan mahasiswa yang seringkali menghadapi tekanan akademik yang tinggi, beban tugas yang berat, serta berbagai aktivitas lain yang dapat mengganggu pola tidur mereka. Kebiasaan tidur yang buruk, seperti begadang untuk menyelesaikan tugas atau kurang tidur akibat kegiatan sosial, dapat berdampak negatif pada konsentrasi, kemampuan belajar, dan bahkan kesejahteraan mental mereka.

Dalam konteks ini, institusi pendidikan, khususnya Universitas Pendidikan Indonesia, diharapkan mempertimbangkan untuk menyediakan program atau workshop yang secara khusus mengedukasi mahasiswa tentang pentingnya tidur yang cukup dan berkualitas. Program tersebut bisa mencakup topik-topik seperti manajemen waktu yang efektif, teknik relaksasi untuk mengurangi stres, serta cara-cara untuk menciptakan rutinitas tidur yang sehat. Dengan demikian, mahasiswa tidak hanya akan lebih sadar akan pentingnya menjaga kualitas tidur mereka, tetapi juga mendapatkan alat dan pengetahuan yang diperlukan untuk mengelola waktu dan menjaga keseimbangan antara studi dan kesehatan, yang pada akhirnya dapat mendukung prestasi akademik mereka secara keseluruhan.

## **SIMPULAN**

Kualitas tidur memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap konsentrasi belajar mahasiswa, terutama bagi mahasiswa Pendidikan Ekonomi di Universitas Pendidikan Indonesia pada tahun 2024. Penelitian ini memfokuskan perhatian pada mahasiswa yang sering mengalami tekanan akademik, yang berisiko menghadapi gangguan pola tidur. Dalam konteks akademik yang semakin menuntut, banyak mahasiswa yang menghadapi tekanan tinggi yang dapat memengaruhi pola tidur mereka dan tekanan akademik yang berlebihan sering kali menyebabkan gangguan tidur, seperti tidur yang tidak cukup atau pola tidur yang tidak teratur.

Kondisi ini berdampak langsung pada kualitas tidur yang mereka alami, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kemampuan mereka untuk berkonsentrasi selama perkuliahan. Durasi tidur yang tidak memadai serta jadwal tidur yang kacau menghambat proses pemulihan tubuh dan pikiran, yang seharusnya mendukung kinerja akademik yang optimal. Akibatnya, mahasiswa sering kali merasa lelah, kurang fokus, dan kesulitan untuk memahami materi dengan baik.

Hal ini tentunya mengurangi efektivitas proses belajar mereka, menghambat prestasi akademik, dan dapat menambah tingkat stres yang sudah mereka rasakan. Oleh karena itu, menjaga kualitas tidur yang baik sangat penting untuk membantu mahasiswa mempertahankan fokus, meningkatkan pemahaman materi, serta mendukung keberhasilan akademik mereka. Upaya untuk memperbaiki kualitas tidur harus menjadi prioritas, agar mahasiswa dapat menghadapi tekanan akademik dengan lebih baik dan mencapai potensi terbaik mereka dalam studi.

Mengingat pentingnya kualitas tidur dalam mendukung prestasi akademik, mahasiswa sebaiknya memperhatikan dan menjaga pola tidur mereka dengan baik. Beberapa langkah yang dapat diambil adalah menetapkan jadwal tidur yang konsisten, menciptakan lingkungan tidur yang nyaman, serta menghindari kebiasaan yang dapat mengganggu tidur seperti penggunaan gadget sebelum tidur. Selain itu, mengelola stres akademik dengan cara yang sehat, seperti berolahraga ringan, meditasi, atau teknik relaksasi lainnya, juga dapat membantu memperbaiki kualitas tidur. Dengan demikian, menjaga kualitas tidur yang baik tidak hanya akan meningkatkan konsentrasi belajar tetapi juga mendukung kesehatan mental dan fisik mahasiswa, yang pada gilirannya dapat meningkatkan prestasi akademik mereka secara keseluruhan.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Dengan mengucapkan puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, kami menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusinya dalam penyusunan artikel ini yang berjudul "Pengaruh Kualitas Tidur terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Pendidikan Ekonomi 2024 Universitas Pendidikan Indonesia". Tanpa bantuan dan partisipasi mereka, penyelesaian artikel ini tentu tidak akan berjalan lancar.

Pertama-tama, kami ingin menyampaikan penghargaan yang mendalam kepada dosen pengampu mata kuliah Pendidikan Pancasila, yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta motivasi yang sangat berarti sepanjang proses penelitian ini. Kami juga sangat berterima kasih kepada teman-teman yang dengan antusias berbagi informasi, pemikiran, serta perspektif yang sangat membantu dalam memperkaya konten dan analisis yang ada dalam artikel ini.

Selain itu, kami tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada semua mahasiswa yang bersedia menjadi responden dan berpartisipasi aktif dalam penelitian ini. Tanpa keikutsertaan mereka, data yang diperoleh tidak akan menjadi seakurat dan seteliti yang ada sekarang, sehingga penelitian ini dapat memiliki nilai dan relevansi yang tinggi. Kami sangat menghargai waktu dan usaha yang telah mereka berikan untuk menyukseskan penelitian ini.

Semoga artikel ini dapat memberikan kontribusi yang positif serta bermanfaat dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang pendidikan, serta dapat memberikan wawasan baru mengenai hubungan antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar. Kami berharap hasil dari penelitian ini dapat menjadi referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya, serta memberi manfaat bagi dunia pendidikan, terutama bagi mahasiswa yang tengah menghadapi tantangan akademik di era modern ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Baso, M. C., Langi, F. L. F. G., & Sekeon, S. A. S. (2018). *Hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 9 Manado*. *KESMAS*, 7(5).  
<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/22146>
- Lestari, T. P., & Aisyah. (2022). *Hubungan kualitas tidur dengan produktivitas kerja pada pekerja shift di PT Torabika Eka Semesta Health Food*. (Skripsi). Jakarta: Universitas Muhammadiyah Jakarta.  
<https://lib.fikumj.ac.id/index.php?p=fstream-pdf&fid=21168&bid=5792>
- Maharani, P., & Nugroho, B. Y. S. (2022). *Dampak kelelahan kerja dan kualitas tidur terhadap pengaruh produktivitas kerja*. *Journal of Industrial Hygiene and Occupational Health*, 7(1).  
<https://ejournal.unida.gontor.ac.id/index.php/JIHOH/article/view/8442>
- Ufiana, L. N., Puspita Sari, D. W., & Issroviatiningrum, R. (2023). *Hubungan antara kualitas tidur dengan produktivitas kerja pada perawat di Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang*. *Jurnal Ilmiah Sultan Agung*, 7(1).  
<https://jurnal.unissula.ac.id/index.php/JIMU/article/view/31287>
- Zulfa, N. A., & Mujazi, M. (2023). *Hubungan pola tidur terhadap konsentrasi belajar peserta didik di SDN Kembangan Utara 06 pagi*. *Seminar Nasional Ilmu Pendidikan dan Multi Disiplin*.  
<https://prosiding.esaunggul.ac.id/index.php/snip/article/view/198>
- Ponidjan, Tati S., dkk. (2022). *KUALITAS TIDUR SEBAGAI FAKTOR YANG BERIMPLIKASI PADA KONSENTRASI DAN MOTIVASI BELAJAR ANAK REMAJA*. Vol. 1, No. 2.  
<https://ejurnal.poltekkes-manado.ac.id/index.php/eprosiding2022/article/download/1681/1031>
- Hutagalung, N. A., Marni, E., & Erianti, S. (2021). *Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa tingkat satu program studi keperawatan STIKes Hang Tuah Pekanbaru*. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah*, 2(1).  
<https://jom.htp.ac.id/index.php/jkh/article/view/535>
- Wulandari, S., & Pranata, R. (2024). *Deskripsi kualitas tidur dan pengaruhnya terhadap konsentrasi belajar mahasiswa*. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 10(1).  
<https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/3414>
- Sahri, R. P., & Hasibuan, M. T. D. (2023). *Hubungan kualitas tidur dengan prestasi belajar pada mahasiswa*. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(2).  
<https://www.jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP/article/view/1459>
- Maharani, P., & Nugroho, B. Y. S. (2022). *Dampak kelelahan kerja dan kualitas tidur terhadap pengaruh produktivitas kerja*. *Journal of Industrial Hygiene and Occupational Health*, 7(1).  
[https://ejournal.unida.gontor.ac.id/index.php/JIHOH/article/viewFile/8442/pdf\\_57](https://ejournal.unida.gontor.ac.id/index.php/JIHOH/article/viewFile/8442/pdf_57)
- Iqbal, M. D. (2017). *Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur mahasiswa perantau di Yogyakarta*. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 6(11).  
<https://journal.student.uny.ac.id/index.php/pjkr/article/view/8711>
- Lisiswanti, R., Rodiani, O. S., Merry, I. S., Natasyah, H. Z., & Saputra, O. (2019). *Hubungan antara kualitas tidur terhadap hasil belajar mahasiswa program studi pendidikan dokter fakultas kedokteran Universitas Lampung*. *Agromedicine*, 6(1).  
<http://repository.lppm.unila.ac.id/15503/1/2253-2973-2-PB.pdf>