

ANALYSIS OF THE EFFECT OF SLEEP PATTERNS ON STUDENT CONCENTRATION

Naba Ulhoir¹

Program Studi Ilmu Keperawatan

¹Universitas Muhammadiyah Jakarta, Tangerang Selatan, Indonesia

e-mail: *¹* Nabaalkhoir33@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Accepted: 15 Nov 2025

Revised: 21 Nov 2025

Published: 30 December 2025

Keywords:

Sleep Patterns, Sleep

Quality, Sleep Quantity,

Study Concentration,

Students

ABSTRACT

Sleep is a basic human need that plays an important role in maintaining physiological and psychological balance, including supporting the learning process. Good sleep patterns are determined by adequate quantity and quality of sleep. Lack of sleep can have a negative impact on cognitive function, especially learning concentration. This study aims to examine the relationship between sleep patterns and the level of learning concentration among university students. The research method used is a descriptive approach with data collection through questionnaires and interviews with students. The variables studied included sleep patterns (duration, frequency, and quality of sleep) and learning concentration. A review of several previous studies shows that most students have poor sleep quality, characterized by insufficient sleep duration, frequent waking during the night, and excessive sleepiness during the day. These conditions have a significant effect on decreased concentration, learning effectiveness, and memory. Factors that influence sleep disorders include academic stress, staying up late, using gadgets before bed, and the living environment. Therefore, efforts are needed to raise student awareness of the importance of healthy sleep patterns to support concentration and academic success.

How to cite: **Ulhoir, N. (2025). Analysis of the effect of sleep patterns on student concentration. S-Heals: Senarai Health Sciences Journal, 1(4), 45–55.**

45

<https://eduspace.digital/index.php/SHeals>

Keyword: *Sleep Patterns, Sleep Quality, Sleep Quantity, Study Concentration, Students*

I. Introduction

Tidur didefinisikan sebagai suatu keadaan tidak sadar yang bersifat reversibel, di mana seseorang masih dapat dibangunkan dengan rangsangan sensorik atau rangsangan lain yang cukup kuat (Hall & Hall, 2021). Tidur merupakan kondisi fisiologis penting yang terjadi secara berulang pada waktu tertentu dan ditandai oleh perubahan tingkat kesadaran, seperti menurunnya persepsi dan reaksi terhadap lingkungan, namun tetap memungkinkan seseorang untuk terbangun kembali. Apabila seseorang memperoleh tidur yang cukup, tubuhnya akan kembali merasa segar dan energinya pulih (Potter & Perry, 2020).

Fungsi tidur meliputi pengurangan stres dan kecemasan, perbaikan sel-sel tubuh yang rusak, penghematan energi, peningkatan imunitas, serta peningkatan konsentrasi dalam melakukan aktivitas (Griadhi, 2017). Pola tidur sendiri merupakan bentuk atau corak tidur yang relatif menetap dalam rentang waktu tertentu yang mencakup durasi tidur, frekuensi tidur per hari, kemampuan mempertahankan tidur dari waktu ke waktu, serta tingkat kepuasan terhadap kualitas tidur tersebut (Suwarna & Widiyanto, 2016). Pola tidur yang buruk umumnya dipengaruhi oleh tingginya tuntutan aktivitas sehari-hari, salah satunya aktivitas belajar, yang menyebabkan berkurangnya kebutuhan tidur dan mengakibatkan rasa mengantuk berlebihan di siang hari sehingga menghambat konsentrasi saat belajar.

Kurangnya pemenuhan kebutuhan tidur dapat menurunkan kemampuan seseorang dalam berkonsentrasi. Pada dewasa muda, rasa

46 How to cite: Ulhoir, N. (2025). *Analysis of the effect of sleep patterns on student concentration*. S-Heals: Senarai Health Sciences Journal, 1(4), 45–55.

<https://eduspace.digital/index.php/SHeals>

mengantuk dan kelelahan akibat kurang tidur dapat mengganggu proses belajar secara signifikan, sehingga konsentrasi menurun. Kondisi ini perlu mendapatkan perhatian serius karena gangguan tidur dapat berdampak pada proses belajar, memori, dan kesehatan emosional. Tidur sendiri merupakan kebutuhan dasar manusia, dan kecukupan tidur ditentukan oleh lamanya tidur (kuantitas) serta kedalaman tidur (kualitas). Kualitas tidur dikategorikan baik apabila seseorang tidak menunjukkan tanda-tanda kurang tidur serta tidak mengalami masalah selama tidur. Kekurangan tidur sangat sering terjadi pada kalangan dewasa muda, terutama mahasiswa, dan hal ini dapat menyebabkan berbagai dampak seperti penurunan konsentrasi belajar dan gangguan kesehatan. Dampak kurang tidur tersebut dapat memengaruhi aspek memori sekaligus konsentrasi.

Konsentrasi yang dimaksud adalah kemampuan memusatkan perhatian pada situasi belajar. Ketika seseorang mengalami gangguan konsentrasi, aktivitas belajar menjadi tidak efektif karena hanya menghabiskan tenaga, waktu, dan biaya. Untuk dapat belajar dengan baik, seseorang harus memiliki kebiasaan memusatkan pikiran. Semakin baik tingkat konsentrasi seseorang pada suatu kegiatan, semakin besar peluang keberhasilan kegiatan tersebut. Sebaliknya, apabila tingkat konsentrasi rendah, maka kualitas aktivitas akan turut menurun.

Kebutuhan dasar manusia merupakan unsur penting yang diperlukan untuk mempertahankan keseimbangan fisiologis dan psikologis, yang bertujuan mendukung kelangsungan hidup dan kesehatan (Asmadi, 2008). Tidur sebagai salah satu kebutuhan dasar manusia dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang menjadi penyebab terjadinya gangguan pemenuhan tidur (Fatmawati &

Hidayah, 2019). Tidur merupakan kondisi di mana terjadi perubahan kesadaran dan tubuh beristirahat secara tenang, namun seseorang tetap dapat dibangunkan dengan rangsangan sensorik (Anggreani, 2019). Menurut Pediatri et al. (2004), kebutuhan tidur berbeda pada setiap kelompok usia. Tidur merupakan keadaan dengan respons dan interaksi terhadap lingkungan yang menurun namun bersifat cepat dan reversibel. Gangguan tidur dapat dialami anak-anak, misalnya kesulitan memulai tidur, mempertahankan tidur, atau gangguan tidur yang berkaitan dengan pernapasan.

Pola tidur yang tidak teratur memiliki dampak buruk bagi tubuh manusia. Saat ini banyak siswa yang mengantuk saat pembelajaran berlangsung, yang disebabkan oleh kebiasaan tidur yang buruk seperti tidur terlalu larut malam. Meskipun sering dianggap sepele, kebiasaan tersebut jika dilakukan secara terus-menerus dapat menjadi pola hidup yang tidak sehat (Yusuf & Rohmah, 2020). Kurangnya tidur berdampak pada memori dan konsentrasi, sehingga dapat mengganggu kemampuan seseorang untuk fokus dalam belajar.

II. Methods

A. Tempat Dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dapat dilakukan di Fakultas Teknik, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Cempaka Putih Tengah, Jakarta Pusat. Cara mengakses Lokasi untuk ke Fakultas Teknik sangatlah mudah. Adapun alasan mengapa Fakultas Teknik menjadi salah satu lokasi yang dipilih untuk dilaksanakan penelitian yaitu. Dikarnakan oleh beberapa aspek pertimbangan yang meliputi:

48 How to cite: Ulhoir, N. (2025). *Analysis of the effect of sleep patterns on student concentration*. S-Heals: Senarai Health Sciences Journal, 1(4), 45–55.

<https://eduspace.digital/index.php/SHeals>

B. Kuesioner Penelitian

Terkait Pola Tidur

- a. Apakah Anda merasa kelelahan memengaruhi kemampuan konsentrasi Anda?
- b. Berapa rata-rata durasi tidur Anda setiap malam?
- c. Apakah Anda sering terbangun di tengah malam?
- d. Apakah Anda merasa tidur Anda nyenyak (tidur berkualitas)?
- e. Seberapa sering Anda tidur larut malam karena aktivitas belajar?
- f. Apakah Anda merasa mengantuk pada siang hari saat pembelajaran berlangsung?

Terkait Konsentrasi Belajar

- a. Apakah Anda dapat memusatkan perhatian selama kegiatan belajar berlangsung?
- b. Seberapa sering Anda kehilangan fokus saat belajar?
- c. Apakah rasa mengantuk memengaruhi kemampuan Anda memahami materi pelajaran?
- d. Seberapa efektif proses belajar Anda ketika kurang tidur?

III. Result and Discussions

Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Setelah menulusuri lima artikel menunjukan tentang kualitas tidur buruk hasil penelitian (Dewi, 2017) ; (Zainul, 2020) ; (Kristiaan,2017) ; (Made, 2017); (Adrianti, 2016). Menurut Mubarak, et all. 2015 berpendapat Tidur merupakan kondisi dimana persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan mengalami penurunan Kebutuhan tidur yang cukup ditentukan oleh dua faktor yaitu jam tidur (kuantitas tidur) dan kedalaman tidur (kualitas tidur).

Kualitas tidur dapat dinilai dari beberapa aspek seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk dapat tertidur, frekuensi terbangun, dan beberapa aspek subjektif seperti kedalaman dan kepulasan tidur (Nilifda et all, 2016).

Tetapi pada mahasiswa terjadi perubahan dalam hal kuantitas dan kualitas seiring banyaknya tugas yang harus dikerjakan. Penelitian dari made (2017) hasil sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Kristiaan,2017), Kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor baik berasal dari dalam maupun dari luar diri seseorang. Beberapa faktor tersebut diantaranya adalah penyakit, kelelahan, stress emosional,motivasi, gangguan lingkungan, gaya hidup, stimulus dan alcohol, diet, merokok dan lain sebagainya. Usia remaja dan dewasa muda sering memiliki kebiasaan mengkonsumsi makanan yang tidak sehat, konsumsi alcohol,merokok, keluar hingga larut malam, menonton film dan kebiasaan bermain game hingga 53 begadang dan lain sebagainya tentunya mempengaruhi kualitas tidur individu bersangkutan. Selain itu kondisi mental remaja dan dewasa muda yang cenderung labil sering memicu terjadinya stress yg dapat mempengaruhi kualitas tidur.terlebih lagi mahasiswa semester 1 memiliki kondisi penyesuaian terhadap lingkungan belajar dari SMA ke system perkuliahan. Kondisi ini tentunya dapat menjadi stresor pada mahasiswa bersangkutan yang berdampak pada kualitas tidur.

Penelitian dari Dewi (2017), menjelaskan kondisi istirahat dan tidur, tubuh melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan staminan tubuh hingga berada dalam kondisi optimal.

Tapi banyak mahasiswa mengalami pola tidur yang kurang baik diantranya , perubahan pola tidur disebabkan oleh tuntutan perkuliahan, kegiatan sosial setelah dan pekerjaan paruh waktu yang menekankan

waktu untuk tidur, sehingga menyebabkan dewasa muda akan tidur lebih larut dan bangun lebih cepat pada waktu perkuliahan. Akibatnya adanya tuntutan gaya hidup tersebut, maka akan memperpendek waktu yang tersedia untuk tidur dan kebutuhan fisiologis, maka sering kali mengantuk berlebihan karena mengalami sejumlah perubahan yang sering kali mengurangi waktunya tidur. Penelitian menurut Andrianti (2016). kualitas tidur buruk itu dipengaruhi jadwal atau aktivitas padat perkuliahan, tempat tinggal seperti dikosan memiliki waktu istirahat yang terganggu akibat penghuni kos lainnya yang banyak disekitar lingkungan kos-kosan dan tidak adanya pengawas dari orang tua hal ini berbeda dengan mahasiswa yang tinggal dengan orang tua karena lebih teratur dan tidak banyak gangguan untuk istirahat karena lingkungan tinggal akan lebih nyaman tanpa kebingungan. Banyak dari mahasiswa yang mempunyai jenjang pendidikan yang mengantuk dan tertidur dipagi hari pada saat pelajaran berlangsung dan aktivitas-aktivitas lainnya saat dikampus. Dikarenakan malam harinya mereka disibukkan untuk menyelesaikan tugas-tugas dari kampus serta kebiasaan sebelum tidur seperti mengerjakan tugas, mendengarkan musik dan bermain gadget. Hal ini akan menyita waktu tidur mahasiswa dan mempengaruhi jam tidur serta tidak konsentrasi saat belajar. Terlebih lagi pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir.

IV. Conclusion

Tidur didefinisikan sebagai suatu keadaan tidak sadar yang bersifat reversibel, di mana seseorang masih dapat dibangunkan dengan rangsangan sensorik atau rangsangan lain yang cukup kuat (Hall & Hall, 2021). Tidur merupakan kondisi fisiologis penting yang terjadi secara berulang pada waktu tertentu dan ditandai oleh perubahan tingkat kesadaran, seperti menurunnya persepsi dan reaksi terhadap lingkungan, namun tetap memungkinkan seseorang untuk terbangun kembali. Apabila seseorang memperoleh tidur yang cukup, tubuhnya akan kembali merasa segar dan energinya pulih (Potter & Perry, 2020).

Fungsi tidur meliputi pengurangan stres dan kecemasan, perbaikan sel-sel tubuh yang rusak, penghematan energi, peningkatan imunitas, serta peningkatan konsentrasi dalam melakukan aktivitas (Griadhi, 2017). Pola tidur sendiri merupakan bentuk atau corak tidur yang relatif menetap dalam rentang waktu tertentu yang mencakup durasi tidur, frekuensi tidur per hari, kemampuan mempertahankan tidur dari waktu ke waktu, serta tingkat kepuasan terhadap kualitas tidur tersebut (Suwarna & Widiyanto, 2016).

Pola tidur yang buruk umumnya dipengaruhi oleh tingginya tuntutan aktivitas sehari-hari, salah satunya aktivitas belajar, yang menyebabkan kurangnya kebutuhan tidur dan mengakibatkan rasa mengantuk berlebihan di siang hari sehingga menghambat konsentrasi saat belajar. Kurangnya pemenuhan kebutuhan tidur dapat menurunkan kemampuan seseorang dalam berkonsentrasi. Pada dewasa muda, rasa mengantuk dan kelelahan akibat kurang tidur dapat mengganggu proses belajar secara signifikan, sehingga konsentrasi menurun. Kondisi ini perlu mendapatkan perhatian serius karena gangguan tidur dapat berdampak pada proses belajar, memori, dan

52 How to cite: Ulhoir, N. (2025). *Analysis of the effect of sleep patterns on student concentration*. S-Heals: Senarai Health Sciences Journal, 1(4), 45–55.

<https://eduspace.digital/index.php/SHeals>

kesehatan emosional. Tidur sendiri merupakan kebutuhan dasar manusia, dan kecukupan tidur ditentukan oleh lamanya tidur (kuantitas) serta kedalaman tidur (kualitas).

Kualitas tidur dikategorikan baik apabila seseorang tidak menunjukkan tanda-tanda kurang tidur serta tidak mengalami masalah selama tidur. Kekurangan tidur sangat sering terjadi pada kalangan dewasa muda, terutama mahasiswa, dan hal ini dapat menyebabkan berbagai dampak seperti penurunan konsentrasi belajar dan gangguan kesehatan. Dampak kurang tidur tersebut dapat memengaruhi aspek memori sekaligus konsentrasi. Konsentrasi yang dimaksud adalah kemampuan memusatkan perhatian pada situasi belajar.

Ketika seseorang mengalami gangguan konsentrasi, aktivitas belajar menjadi tidak efektif karena hanya menghabiskan tenaga, waktu, dan biaya. Untuk dapat belajar dengan baik, seseorang harus memiliki kebiasaan memusatkan pikiran. Semakin baik tingkat konsentrasi seseorang pada suatu kegiatan, semakin besar peluang keberhasilan kegiatan tersebut. Sebaliknya, apabila tingkat konsentrasi rendah, maka kualitas aktivitas akan turut menurun. Kebutuhan dasar manusia merupakan unsur penting yang diperlukan untuk mempertahankan keseimbangan fisiologis dan psikologis, yang bertujuan mendukung kelangsungan hidup dan kesehatan (Asmadi, 2008).

Tidur sebagai salah satu kebutuhan dasar manusia dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang menjadi penyebab terjadinya gangguan pemenuhan tidur (Fatmawati & Hidayah, 2019). Tidur merupakan kondisi di mana terjadi perubahan kesadaran dan tubuh beristirahat secara tenang, namun seseorang tetap dapat dibangunkan dengan rangsangan sensorik (Anggreani, 2019). Menurut Pediatri et al.

(2004), kebutuhan tidur berbeda pada setiap kelompok usia. Tidur merupakan keadaan dengan respons dan interaksi terhadap lingkungan yang menurun namun bersifat cepat dan reversibel. Gangguan tidur dapat dialami anak-anak, misalnya kesulitan memulai tidur, mempertahankan tidur, atau gangguan tidur yang berkaitan dengan pernapasan. Pola tidur yang tidak teratur memiliki dampak buruk bagi tubuh manusia.

Saat ini banyak siswa yang mengantuk saat pembelajaran berlangsung, yang disebabkan oleh kebiasaan tidur yang buruk seperti tidur terlalu larut malam. Meskipun sering dianggap sepele, kebiasaan tersebut jika dilakukan secara terus-menerus dapat menjadi pola hidup yang tidak sehat (Yusuf & Rohmah, 2020). Kurangnya tidur berdampak pada memori dan konsentrasi, sehingga dapat mengganggu kemampuan seseorang untuk fokus dalam belajar.

V. References

- Adrianti. (2016). Hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa. *Jurnal Keperawatan*.
- Anggreani, D. (2019). Kebutuhan dasar manusia: Istirahat dan tidur. Jakarta: Salemba Medika.
- Asmadi. (2008). Konsep dasar keperawatan. Jakarta: EGC.
- Dewi, N. L. P. (2017). Hubungan kualitas tidur dengan tingkat konsentrasi belajar mahasiswa. *Jurnal Kesehatan*.

54 How to cite: Ulhoir, N. (2025). *Analysis of the effect of sleep patterns on student concentration*. S-Heals: Senarai Health Sciences Journal, 1(4), 45–55.
<https://eduspace.digital/index.php/SHeals>

Fatmawati, L., C Hidayah, N. (2019). Faktor-faktor yang memengaruhi gangguan tidur pada dewasa muda. *Jurnal Keperawatan Jiwa*.

Griadhi, I. P. (2017). Tidur dan pengaruhnya terhadap kesehatan. Denpasar: Udayana University Press.

Hall, J. E., C Hall, M. E. (2021). Guyton and Hall textbook of medical physiology (14th ed.). Philadelphia: Elsevier.

Kristiaan. (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur mahasiswa. *Jurnal Ilmu Kesehatan*.

Made, I. (2017). Hubungan gaya hidup dengan kualitas tidur pada mahasiswa. *Jurnal Keperawatan*.

Mubarak, W. I., et al. (2015). Ilmu keperawatan dasar. Jakarta: Salemba Medika.

Nilifda, H., et al. (2016). Kualitas tidur dan faktor-faktor yang memengaruhinya. *Jurnal Keperawatan Indonesia*.