

PENGARUH POLA TIDUR TERHADAP KONSENTRASI DAN PERFORMA AKADEMIK MAHASISWA FAKULTAS ILMU TARBIYAH UIN RADEN MAS SAID SURAKARTA

Intan Marhenisaputri¹⁾

¹⁾Pendidikan Agama Islam, Fakultas Ilmu Tarbiyah, UIN Raden Mas Said Surakarta, Kartasura, Indonesia
Email: intanmarhenisaputri@gmail.com

Abstract

Sleep is a vital physiological need that plays an essential role in supporting students' concentration and academic performance. This study aims to analyze the relationship between sleep quality and student concentration levels, considering additional factors such as stress and study habits. A quantitative approach was employed using an online survey distributed to 21 students from the Faculty of Tarbiyah at UIN Raden Mas Said Surakarta. Data were collected through a questionnaire covering aspects such as sleep duration and patterns, napping habits, and factors affecting sleep quality. The results indicate that most students sleep 6–7 hours per night and usually go to bed between 10:00 PM and midnight, aligning with general health recommendations. However, a portion of students reported insufficient sleep and sleep disturbances due to academic workload, gadget use, and stress. Irregular napping habits and excessively long naps were also found to disrupt nighttime sleep patterns. The study concludes that poor sleep quality and irregular sleep patterns can negatively impact students' concentration and academic performance. Therefore, time management, limited gadget use before bedtime, and institutional support are essential to help students maintain healthy sleep habits.

Keywords: sleep patterns, concentration, students, academic stress, sleep quality.

Abstrak

Tidur merupakan kebutuhan fisiologis yang penting untuk menunjang konsentrasi dan prestasi akademik mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kualitas tidur dan tingkat konsentrasi mahasiswa dengan mempertimbangkan faktor-faktor lain seperti stres dan kebiasaan belajar. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif melalui metode survei dengan penyebaran angket daring kepada 21 mahasiswa Fakultas Ilmu Tarbiyah UIN Raden Mas Said Surakarta. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang mencakup pertanyaan seputar durasi dan pola tidur, kebiasaan tidur siang, serta faktor yang memengaruhi kualitas tidur. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki durasi tidur malam 6–7 jam dan tidur pada rentang waktu 22.00–24.00, yang mendekati rekomendasi kesehatan. Namun, masih terdapat mahasiswa yang tidur kurang dari durasi ideal dan mengalami gangguan tidur akibat beban akademik, penggunaan gadget, serta stres. Kebiasaan tidur siang yang tidak teratur dan durasinya yang terlalu panjang juga turut memengaruhi pola tidur malam. Penelitian ini menyimpulkan bahwa kualitas dan pola tidur yang buruk berpotensi menurunkan konsentrasi dan performa akademik mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan upaya pengelolaan waktu, pembatasan penggunaan gadget, serta dukungan institusional untuk menjaga kesehatan tidur mahasiswa.

Kata Kunci: pola tidur, konsentrasi, mahasiswa, stres akademik, kualitas tidur.

PENDAHULUAN

Tidur merupakan kebutuhan fisiologis yang sangat penting bagi manusia, khususnya bagi mahasiswa yang menghadapi beban akademik tinggi. Pola dan kualitas tidur yang optimal berperan penting dalam meningkatkan konsentrasi serta pencapaian akademik. Namun, dengan meningkatnya tekanan akademik, kebiasaan belajar yang tidak teratur, dan stres psikologis, banyak mahasiswa mengalami gangguan tidur yang dapat berdampak negatif terhadap performa akademik mereka.

Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas dan pola tidur dengan konsentrasi serta prestasi akademik mahasiswa. Misalnya, penelitian oleh (Salikunna et al., 2022) menegaskan bahwa kualitas tidur yang buruk berpengaruh negatif terhadap tingkat konsentrasi mahasiswa. Sementara itu, (Gantari et al., 2025) mengungkapkan bahwa pola tidur yang tidak teratur dapat meningkatkan tingkat stres, kecemasan, dan depresi, yang pada akhirnya mempengaruhi konsentrasi dan prestasi akademik. Penelitian lain oleh (Tanjung et al., 2024) juga menunjukkan bahwa kualitas tidur yang baik berkorelasi dengan pencapaian akademik yang lebih tinggi.

Meski demikian, masih ada beberapa aspek yang belum banyak dibahas dalam penelitian sebelumnya. Sebagian besar studi lebih menitikberatkan pada dampak kualitas tidur tanpa memperhitungkan faktor lain, seperti stres, beban akademik, dan kebiasaan belajar mahasiswa. Selain itu, terdapat perbedaan hasil penelitian mengenai pengaruh durasi dan kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar. Misalnya, penelitian oleh (Alisyah and Maulana, 2025), menunjukkan bahwa durasi tidur memiliki dampak signifikan terhadap konsentrasi, sedangkan kualitas tidur tidak berpengaruh secara berarti. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengidentifikasi faktor tambahan yang dapat memengaruhi hubungan antara kualitas tidur, pola tidur, dan prestasi akademik mahasiswa.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis lebih dalam mengenai hubungan antara kualitas tidur dan tingkat konsentrasi mahasiswa dengan mempertimbangkan variabel lain seperti stres dan kebiasaan belajar. Studi ini harapkan dapat meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya tidur yang berkualitas bagi mahasiswa serta memberikan rekomendasi yang berguna dalam meningkatkan prestasi akademik mereka.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei melalui penyebaran angket daring (online). Pendekatan kuantitatif dipilih untuk memperoleh data yang bersifat objektif dan dapat diukur secara statistik mengenai

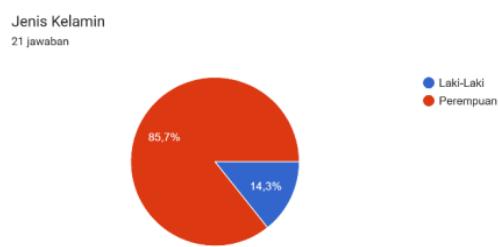
persepsi mahasiswa terhadap pengaruh pola tidur terhadap konsentrasi dan performa akademik. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Tarbiyah UIN Raden Mas Said Surakarta, dengan jumlah responden sebanyak kurang lebih 20 orang yang bersedia mengisi angket. Penelitian dilaksanakan di lingkungan Fakultas Ilmu Tarbiyah UIN Raden Mas Said Surakarta pada tanggal 6 hingga 17 Mei 2025.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner berbasis skala nominal yang disebarluaskan melalui Google Forms. Instrumen penelitian terdiri dari tujuh pertanyaan, yang mencakup bentuk pilihan ganda dan esai singkat. Adapun pertanyaan-pertanyaan dalam angket meliputi: (1) jenis kelamin, (2) rata-rata durasi tidur di malam hari, (3) jam mulai tidur, (4) kebiasaan tidur siang, (5) rata-rata durasi tidur siang, (6) alasan kesulitan tidur di malam hari, Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif kuantitatif untuk melihat kecenderungan pola tidur mahasiswa serta dampaknya terhadap aspek akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola tidur memiliki pengaruh terhadap tingkat konsentrasi dan performa akademik mahasiswa. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pentingnya menjaga pola tidur yang sehat guna menunjang keberhasilan belajar dan pencapaian akademik mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel, jenis kelamin terbanyak pada penelitian ini adalah Perempuan. Berdasarkan tabel, dapat diketahui bahwa dari 21 orang responden terdapat tidur dalam waktu 6-7 jam (17 orang)



Gambar 1. Diagram yang tidur dalam waktu 6-7 jam

Dari hasil pengumpulan data kuesioner terstruktur yang disebar menggunakan Google forms, didapatkan responden kurang lebih sebanyak 20 orang dengan menggunakan pilihan

Dapat diketahui hasil survei terhadap 21 responden mengenai rata-rata durasi tidur malam hari, diperoleh data sebagian besar responden, yaitu sebanyak 81%, melaporkan bahwa mereka tidur selama 6-7 jam per malam. Ini menunjukkan bahwa mayoritas memiliki waktu

tidur yang mendekati durasi ideal menurut rekomendasi kesehatan.



Gambar 2. Diagram Yang Mudah Tidur Malam

Sementara itu, sebanyak 14,3% responden tidur antara 4–5 jam per malam, yang tergolong kurang dari kebutuhan tidur normal orang dewasa. Hanya 4,7% (diperkirakan 1 orang) yang tidur selama 8 jam atau lebih, dan tidak ada responden yang menyatakan tidur kurang dari 4 jam.



Gambar 3. Diagram rata-rata jam tidur malam

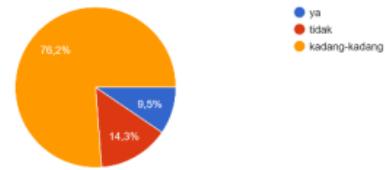
Berdasarkan tabel kebiasaan tidur dalam survei yang dilakukan terhadap 20 responden mengenai waktu mulai tidur pada malam hari, diperoleh hasil sebagai berikut:

Sebagian besar responden, yaitu sebanyak 70% (14 orang), menyatakan bahwa mereka mulai tidur pada rentang waktu 22.00–24.00. Ini menunjukkan bahwa mayoritas memiliki kebiasaan tidur menjelang tengah malam.

Sementara itu, sebanyak 20% responden (4 orang) mengaku tidur setelah pukul 24.00, yang tergolong cukup larut. Jumlah yang sama, yaitu 4 orang (20%), menyatakan tidur pada rentang waktu 21.00–22.00. Hanya 1 responden (5%) yang tidur sebelum pukul 21.00, yang merupakan waktu tidur paling awal di antara seluruh responden.

Berdasarkan hasil tabel di atas yang melibatkan 21 responden, diperoleh data bahwa sebagian besar responden memiliki kebiasaan tidur siang hanya kadang-kadang, yaitu sebanyak 76,2%. Sementara itu, 14,3% responden menyatakan tidak memiliki kebiasaan tidur siang, dan hanya 9,5% yang secara konsisten melakukan tidur siang secara rutin.

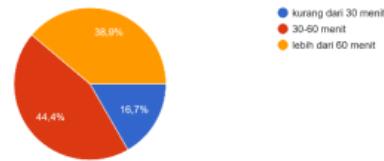
Apakah anda memiliki kebiasaan tidur siang
21 jawaban



Gambar 4. Diagram Jam Tidur Siang

Berdasarkan hasil waktu tidur siang dari total 18 responden yang mengaku memiliki kebiasaan tidur siang (baik rutin maupun kadang-kadang), mayoritas, yaitu 44,4%, tidur siang selama 30–60 menit. Sebanyak 38,9% tidur lebih lama, yakni lebih dari 60 menit, dan hanya 16,7% yang tidur siang dalam waktu singkat, yaitu kurang dari 30 menit.

Jika iya, berapa lama biasanya anda tidur siang?
18 jawaban



Gambar 5. Diagram rata-rata jam tidur siang

Berdasarkan hasil jawaban esai dari 21 responden, terdapat berbagai faktor yang menyebabkan mereka mengalami kesulitan tidur di malam hari. Faktor yang paling dominan adalah beban akademik, seperti mengerjakan tugas yang harus dikumpulkan keesokan harinya atau menghadapi tenggat waktu (deadline). Banyak menyebutkan bahwa tugas yang menumpuk menjadi penyebab utama mereka terjaga hingga larut malam.

Selain itu, kebiasaan bermain gadget atau game seperti Mobile Legend juga menjadi salah satu pemicu sulit tidur., overthinking (berpikir berlebihan), stres, dan beban pikiran yang berat sebagai alasan mereka tidak bisa tidur lebih awal.

Faktor kebiasaan juga turut berpengaruh. Responden mengaku bahwa kebiasaan tidur terlalu malam menyebabkan mereka terbiasa untuk tidur larut, sehingga sulit tidur lebih awal. Tidur siang yang berlebihan juga menjadi penyebab umum, karena membuat tubuh tidak merasa mengantuk saat malam tiba.

Selain itu, ada pula yang menyebutkan pengaruh hormonal, libur keesokan harinya, dan aktivitas hiburan seperti menonton drama Korea (drakor) sebagai alasan tambahan.

Pembahasan

Dari hasil penelitian, mayoritas responden adalah perempuan. Hal ini mencerminkan dominasi mahasiswa perempuan di Fakultas Ilmu Tarbiyah dan dapat memengaruhi hasil penelitian, karena perempuan cenderung lebih sensitif terhadap stres dan gangguan tidur dibanding laki-laki.

Durasi tidur malam sebagian besar responden berada dalam rentang 6–7 jam per malam, yakni sebanyak 81% dari total responden. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki waktu tidur yang mendekati ideal menurut rekomendasi kesehatan, yaitu 7–9 jam. Namun, terdapat sekitar 14,3% mahasiswa yang tidur hanya 4–5 jam, yang tergolong kurang dan dapat berpengaruh negatif terhadap fungsi kognitif, seperti konsentrasi dan daya ingat.

Sebagian besar mahasiswa, yaitu 70%, mulai tidur antara pukul 22.00 hingga 24.00, yang berarti mendekati waktu tidur ideal. Akan tetapi, masih terdapat 20% yang mulai tidur setelah tengah malam. Tidur yang terlalu larut berpotensi mengganggu ritme sirkadian tubuh, menyebabkan kantuk di siang hari, dan menurunkan kesiapan belajar di pagi hari.

Kebiasaan tidur siang pada mahasiswa juga cukup beragam. Sebagian besar, yaitu 76,2% responden, hanya tidur siang sesekali, sementara 14,3% tidak pernah tidur siang sama sekali. Tidur siang yang dilakukan secara rutin dan dengan durasi pendek sebenarnya dapat membantu pemulihan energi dan meningkatkan fokus belajar.

Dari responden yang memiliki kebiasaan tidur siang, sebagian besar tidur selama 30–60 menit (44,4%), sedangkan 38,9% tidur lebih dari 60 menit. Tidur siang yang terlalu lama justru dapat mengganggu tidur malam dan membuat mahasiswa sulit merasa mengantuk saat malam hari.

Adapun faktor yang menyebabkan kesulitan tidur di malam hari antara lain adalah beban akademik yang tinggi, penggunaan gadget seperti bermain game atau menonton drama, serta overthinking dan stres. Sebagian responden juga mengakui bahwa mereka telah terbiasa tidur larut malam, sehingga menjadi sulit untuk tidur lebih awal. Beberapa responden juga menyebutkan bahwa tidur siang yang berlebihan membuat tubuh tidak mengantuk saat malam hari.

KESIMPULAN

erdasarkan data yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa Fakultas Ilmu Tarbiyah UIN Raden Mas Said Surakarta memiliki pola tidur yang cukup baik dalam hal durasi, yaitu 6–7 jam per malam. Namun, masih terdapat sebagian mahasiswa yang memiliki waktu tidur kurang dari ideal, serta kebiasaan

tidur yang tergolong larut malam. Hal ini dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti tugas akademik, stres, penggunaan gadget, dan kebiasaan tidur yang tidak teratur. Pola tidur yang kurang baik tersebut berisiko menurunkan konsentrasi dan performa akademik mahasiswa dalam menjalani proses perkuliahan.

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan agar mahasiswa mampu mengelola waktu dengan baik, terutama dalam menyelesaikan tugas akademik, agar tidak mengorbankan waktu tidur mereka. Mahasiswa juga perlu membatasi penggunaan gadget menjelang waktu tidur untuk meningkatkan kualitas istirahat. Disarankan pula untuk memiliki rutinitas tidur yang konsisten dan menghindari kebiasaan tidur terlalu larut malam.

Selain itu, penting bagi mahasiswa untuk memahami manfaat tidur siang dalam durasi yang wajar (sekitar 20–30 menit), karena dapat meningkatkan energi dan fokus tanpa mengganggu tidur malam. Bagi mahasiswa yang mengalami kesulitan tidur akibat stres atau overthinking, disarankan untuk memanfaatkan layanan konseling kampus atau melakukan relaksasi sebelum tidur.

Fakultas juga diharapkan memperhatikan beban akademik agar tidak menumpuk dalam waktu yang bersamaan, sehingga mahasiswa memiliki kesempatan untuk menjaga kesehatan fisik dan mental melalui pola tidur yang sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Alapin, I., et al. (2000). Relationship between sleep problems, sleep hygiene, and academic performance in university students. *Journal of Behavioral Medicine*, 23(5), 511–517.
- Alisyah, S. and Maulana, P. (2025) ‘Pengaruh Durasi Dan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa: Analisis Pada Mahasiswa S1 Ilmu Komunikasi Universitas Perintis Indonesia’, 5, pp. 3042–3052.
- Basch, C. E., et al. (2014). Sleep and academic achievement among high school students. *Journal of School Health*, 84(7), 451–459.
- Beattie, L., Kyle, S. D., Espie, C. A., & Biello, S. M. (2015). Social interactions, emotion regulation, and mood during the early morning rise period in young people with sleep problems. *Sleep Health*, 1(4), 271–277.



- Brown, F. C., Buboltz, W. C., & Soper, B. (2006). Relationship of sleep hygiene awareness, sleep hygiene practices, and sleep quality in university students. *Behavioral Medicine*, 32(4), 126–130.
- Buboltz, W. C., Brown, F., & Soper, B. (2001). Sleep habits and patterns of college students: A preliminary study. *Journal of American College Health*, 50(3), 131–135.
- Carskadon, M. A. (2002). Adolescent sleep patterns: Biological, social, and psychological influences. Cambridge University Press.
- Curcio, G., Ferrara, M., & De Gennaro, L. (2006). Sleep loss, learning capacity and academic performance. *Sleep Medicine Reviews*, 10(5), 323–337.
- Dewald, J. F., Meijer, A. M., Oort, F. J., Kerkhof, G. A., & Bögels, S. M. (2010). The influence of sleep quality, sleep duration and sleepiness on school performance in children and adolescents: A meta-analytic review. *Sleep Medicine Reviews*, 14(3), 179–189.
- Gantari, C.S. et al. (2025) ‘Pengaruh Pola Tidur terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab Universitas Pendidikan Indonesia’, 9, pp. 1012–1020.
- Gaultney, J. F. (2010). The prevalence of sleep disorders in college students: Impact on academic performance. *Journal of American College Health*, 59(2), 91–97.
- Gilbert, S. P., & Weaver, C. C. (2010). Sleep quality and academic performance in university students: A wake-up call for college psychologists. *Journal of College Student Psychotherapy*, 24(4), 295–306.
- Glozier, N., et al. (2010). Short sleep duration in prevalent and persistent psychological distress in young adults. *Journal of Sleep Research*, 19(3), 321–328.
- Hershner, S. D., & Chervin, R. D. (2014). Causes and consequences of sleepiness among college students. *Nature and Science of Sleep*, 6, 73–84.
- Hublin, C., et al. (2001). Sleep and academic performance in 16-year-old students. *Sleep and Biological Rhythms*, 3(4), 212–219.
- Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., & Glazebrook, C. (2013). A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *Journal of Psychiatric Research*, 47(3), 391–400.
- Kang, J. E., & Chen, C. (2009). Effects of sleep deprivation on memory and academic performance. *Journal of Neuroscience and Education*, 4(1), 19–27.
- Killgore, W. D. S. (2010). Effects of sleep deprivation on cognition. *Progress in Brain Research*, 185, 105–129.
- Lemma, S. (2013). Sleep disorders and their impact on academic performance: A review. *Ethiopian Journal of Health Sciences*, 23(3), 215–226.
- Lemma, S., Berhane, Y., Worku, A., & Gelaye, B. (2014). Poor sleep quality and its relationship with academic performance among university students in Ethiopia. *Sleep Disorders*, 2014, 1–5.
- Lemma, S., et al. (2012). Sleep quality and its psychological correlates among university students in Ethiopia: A cross-sectional study. *BMC Psychiatry*, 12, 237.
- Lund, H. G., Reider, B. D., Whiting, A. B., & Prichard, J. R. (2010). Sleep patterns and predictors of disturbed sleep in college students. *Journal of Adolescent Health*, 46(2), 124–132.
- Medeiros, A. L., Mendes, D. B. F., Lima, P. F., & Araujo, J. F. (2001). The relationships between sleep-wake cycle and academic performance in medical students. *Biological Rhythm Research*, 32(2), 263–270.
- Noland, H., Price, J. H., Dake, J., & Telljohann, S. K. (2009). Adolescents' sleep behaviors and perceptions of sleep. *Journal of School Health*, 79(5), 224–230.
- Orzech, K. M., Salafsky, D. B., & Hamilton, L. A. (2011). The state of sleep among college students at a large public university. *Journal of American College Health*, 59(7), 612–619.
- Owens, J. A., & Weiss, M. R. (2017). Insufficient sleep in adolescents: A public health epidemic. *Pediatrics*, 140(3), e20161727.



- Palmer, C. A., & Alfano, C. A. (2017). Sleep and emotion regulation: An organizing, integrative review. *Sleep Medicine Reviews*, 31, 6–16.
- Park, Y., & Sprung, J. M. (2013). Sleep and work performance: The role of self-regulation and chronotype. *Journal of Applied Psychology*, 98(4), 682–692.
- Pilcher, J. J., & Walters, A. S. (1997). How sleep deprivation affects psychological variables related to college students' cognitive performance. *Journal of American College Health*, 46(3), 121–126.
- Prichard, J. R., & Korczak, D. J. (2016). The impact of sleep hygiene education on sleep and mental health in university students. *Journal of American College Health*, 64(7), 580–587.
- Salikunna, N.A. et al. (2022) ‘Hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat konsentrasi pada mahasiswa’, *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 8(3), pp. 157–163.
- Shochat, T., Cohen-Zion, M., & Tzischinsky, O. (2014). Functional consequences of inadequate sleep in adolescents: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews*, 18(1), 75–87.
- Suen, L. K. P., Tam, W. W. S., & Hon, K. L. (2010). Association of sleep hygiene-related factors and sleep quality among university students in Hong Kong. *Hong Kong Medical Journal*, 16(3), 180–185.
- Tanjung, N.A. et al. (2024) ‘Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling’, 3(2), pp. 1–10.
- Taylor, D. J., Bramoweth, A. D. (2010). Patterns and consequences of inadequate sleep in college students: Substance use and motor vehicle accidents. *Journal of Adolescent Health*, 46(6), 610–612.
- Trockel, M. T., Barnes, M. D., & Egget, D. L. (2000). Health-related variables and academic performance among first-year college students: Implications for sleep and other behaviors. *Journal of American College Health*, 49(3), 125–131.
- Walker, M. (2017). *Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams*. Scribner.
- Watson, N. F., et al. (2015). Recommended amount of sleep for a healthy adult: A joint consensus statement. *Sleep*, 38(6), 843–844.
- Wolfson, A. R., & Carskadon, M. A. (1998). Sleep schedules and daytime functioning in adolescents. *Child Development*, 69(4), 875–887.
- World Health Organization (WHO). (2019). *Adolescent Sleep Patterns and School Performance: A Global Perspective*. WHO Publications.