

Pengaruh Pola Tidur Malam terhadap Kesehatan dan Prestasi Akademik Mahasiswa

Muhammad Adysya Sukmagunawan *¹
Muhammad Shidqi Sasmita ²

^{1,2} Universitas Pendidikan Indonesia

*e-mail: shidqisasmita17@gmail.com, mhdadysya@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kurang tidur terhadap tingkat konsentrasi belajar mahasiswa. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada kebiasaan begadang yang semakin meningkat di kalangan mahasiswa, yang berpotensi memengaruhi kemampuan kognitif. Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan pendekatan survei melalui penyebaran kuesioner kepada 30 responden mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki durasi tidur kurang dari 6 jam cenderung mengalami penurunan konsentrasi saat belajar, seperti sulit fokus, mudah mengantuk, dan kurang memahami materi. Sebaliknya, mahasiswa dengan waktu tidur cukup menunjukkan tingkat konsentrasi yang lebih baik. Kesimpulan dari penelitian ini adalah kurang tidur berpengaruh signifikan terhadap penurunan konsentrasi belajar mahasiswa. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk menjaga pola tidur yang teratur guna meningkatkan efektivitas belajar.

Kata kunci: kurang tidur, konsentrasi belajar, mahasiswa

Abstract

This study aims to analyze the effect of sleep deprivation on students' concentration levels. The background of this research is based on the increasing habit of staying up late among students, which has the potential to affect cognitive abilities. The method used was a quantitative survey approach through the distribution of questionnaires to 30 student respondents. The results showed that students who slept less than 6 hours tended to experience decreased concentration while studying, such as difficulty focusing, drowsiness, and poor comprehension of the material. Conversely, students who had sufficient sleep showed better concentration levels. The conclusion of this study is that sleep deprivation significantly affects students' concentration levels. Therefore, it is important for students to maintain a regular sleep pattern to improve learning effectiveness.

Keywords: sleep deprivation, concentration, students

PENDAHULUAN

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang berperan penting dalam menjaga kesehatan fisik, mental, dan fungsi kognitif. Tidur yang cukup dan berkualitas dapat membantu proses pemulihan tubuh, meningkatkan daya ingat, serta mendukung kemampuan belajar seseorang. Sebaliknya, kurang tidur dapat menyebabkan gangguan konsentrasi, penurunan kemampuan berpikir, serta menurunnya performa akademik. Penelitian oleh Curcio, G., Ferrara, M., dan De Gennaro, L. menunjukkan bahwa kurang tidur dapat memengaruhi kapasitas belajar dan performa akademik mahasiswa.

Dalam kehidupan mahasiswa, pola tidur sering kali tidak teratur akibat tuntutan akademik, tugas perkuliahan, penggunaan gadget, serta aktivitas hiburan lainnya. Kebiasaan tidur larut malam menjadi hal yang umum terjadi pada mahasiswa, sehingga waktu istirahat menjadi berkurang. Penelitian oleh Lund, H. G. dkk. menyatakan bahwa banyak mahasiswa mengalami gangguan pola tidur yang dipengaruhi oleh gaya hidup dan aktivitas sehari-hari. Selain itu, penelitian Hershner, S. D. dan Chervin, R. D. juga menjelaskan bahwa rasa kantuk pada mahasiswa dapat berdampak pada kesehatan dan aktivitas akademik mereka.

Konsentrasi belajar merupakan kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian terhadap materi yang sedang dipelajari. Konsentrasi yang baik sangat diperlukan agar proses pembelajaran dapat berlangsung secara efektif. Namun, kurangnya kualitas dan durasi tidur dapat menyebabkan kelelahan, mengantuk, sulit fokus, dan menurunnya daya ingat mahasiswa. Penelitian oleh Amelia, R. dkk. (2022) menunjukkan adanya hubungan antara kualitas tidur dan prestasi akademik mahasiswa. Hasil serupa juga ditemukan oleh Wulandari, S. A. dan Pranata, R. R. (2024) yang menyatakan bahwa kualitas tidur memengaruhi konsentrasi belajar mahasiswa. Berdasarkan uraian tersebut, dapat diketahui bahwa pola tidur memiliki peran penting terhadap kemampuan belajar mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh kurang tidur terhadap konsentrasi belajar mahasiswa serta memahami dampak yang ditimbulkan dari pola tidur yang tidak teratur terhadap proses pembelajaran.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan survei. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang disebarakan kepada mahasiswa sebagai responden. Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 21 orang mahasiswa. Instrumen penelitian berupa kuesioner yang berisi pertanyaan mengenai durasi tidur dan tingkat konsentrasi belajar. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penyebaran kuesioner terhadap 21 responden, diperoleh gambaran mengenai pola tidur mahasiswa serta dampaknya terhadap kondisi fisik dan konsentrasi belajar. Secara umum, responden didominasi oleh mahasiswa usia 18–20 tahun dengan proporsi jenis kelamin yang relatif seimbang, serta sebagian besar berada pada semester awal perkuliahan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pola tidur yang kurang optimal. Sebagian besar responden mulai tidur pada pukul 22.00–24.00, bahkan cukup banyak yang tidur setelah tengah malam. Dari segi durasi, mayoritas responden tidur selama 4–6 jam per hari, dan sebagian lainnya kurang dari 4 jam. Kondisi ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden belum memenuhi kebutuhan tidur yang dianjurkan bagi kelompok usia dewasa muda. Kebiasaan tidur larut malam tergolong tinggi, dimana lebih dari setengah responden menyatakan sering melakukannya. Faktor utama yang mempengaruhi kebiasaan tersebut adalah tuntutan tugas kuliah, diikuti oleh aktivitas hiburan dan penggunaan media sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa faktor akademik dan gaya hidup digital memiliki peran penting dalam membentuk pola tidur mahasiswa.

Dampak dari kebiasaan tidur larut malam terlihat pada kondisi fisik responden, dimana mayoritas responden melaporkan merasa lelah setelah bangun tidur. Selain itu, sebagian besar responden juga mengalami kantuk di siang hari dengan frekuensi yang cukup tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas dan durasi tidur yang tidak memadai berpengaruh terhadap tingkat kebugaran dan kesiapan individu dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

Dalam aspek akademik, seluruh responden menyatakan bahwa kebiasaan tidur larut malam mempengaruhi konsentrasi belajar. Temuan ini sejalan dengan penelitian Sofyana et al. (2022) yang menunjukkan bahwa pola tidur berkaitan dengan performa akademik mahasiswa. Selain itu, penelitian oleh Alamsyah et al. (2023) juga menyatakan bahwa jam tidur memiliki pengaruh terhadap prestasi belajar mahasiswa. Dengan demikian, kurangnya kualitas dan durasi tidur dapat berdampak pada penurunan fungsi kognitif, khususnya dalam hal perhatian dan konsentrasi selama proses pembelajaran.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pola tidur mahasiswa masih belum optimal, baik dari segi waktu maupun durasi tidur. Kebiasaan tidur larut malam yang dipengaruhi oleh tuntutan akademik dan gaya hidup berdampak negatif terhadap kondisi fisik serta performa belajar. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa mengenai

pentingnya menjaga pola tidur yang sehat sebagai salah satu faktor pendukung keberhasilan akademik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki pola tidur yang belum optimal, ditandai dengan waktu tidur yang cenderung larut serta durasi tidur yang tidak mencukupi. Kebiasaan tidur larut malam dipengaruhi oleh tuntutan akademik serta aktivitas hiburan dan penggunaan media sosial.

Kondisi tersebut berdampak pada aspek fisiologis, dimana sebagian besar mahasiswa mengalami kelelahan setelah bangun tidur dan sering merasa mengantuk di siang hari. Selain itu, pola tidur yang tidak teratur juga berpengaruh terhadap aspek kognitif, khususnya dalam menurunkan konsentrasi belajar mahasiswa.

Temuan ini menunjukkan bahwa pola tidur memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan dan performa akademik. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa dalam mengatur pola tidur yang lebih teratur serta pengelolaan waktu yang efektif guna menunjang kualitas pembelajaran. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah responden yang lebih luas serta mempertimbangkan variabel lain yang relevan agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Alamsyah, R., Amalia, I. F., & Utomo, E. W. (2023). Pengaruh jam tidur terhadap prestasi belajar mahasiswa. *JKOMDIS: Jurnal Ilmu Komunikasi dan Media Sosial*, 3(1), 31–34. <https://doi.org/10.47233/jkomdis.v3i1.468>
- Amelia, R., Harsa, R., & Siana, Y. (2022). Hubungan kualitas tidur terhadap prestasi akademik mahasiswa kedokteran Universitas Baiturrahmah. *Educator: Jurnal Inovasi Tenaga Pendidik dan Kependidikan*, 2(1), 28–34. <https://doi.org/10.51878/educator.v2i1.1002>
- Curcio, G., Ferrara, M., & De Gennaro, L. (2006). Sleep loss, learning capacity and academic performance. *Sleep Medicine Reviews*, 10(5), 323–337. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2005.11.001>
- Hershner, S. D., & Chervin, R. D. (2014). Causes and consequences of sleepiness among college students. *Nature and Science of Sleep*, 6, 73–84. <https://doi.org/10.2147/NSS.S62907>
- Kawulur, E. I. J. J., & Dwiranti, F. (2023). Sleep quality among college students. *Jurnal Penelitian Pendidikan IPA (JPPIPA)*, 9(6), 4472–4476. <https://doi.org/10.29303/jppipa.v9i6.2241>
- Lund, H. G., Reider, B. D., Whiting, A. B., & Prichard, J. R. (2010). Sleep patterns and predictors of disturbed sleep in a large population of college students. *Journal of Adolescent Health*, 46(2), 124–132. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.06.016>
- Maulana, S. A. P., Kurnia, Y., Rahmawati, R., Hadia, D., & Widyawati, A. (2025). Pengaruh durasi dan kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar mahasiswa: Analisis pada mahasiswa S1 Universitas Perintis Indonesia. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 5(1), 3042–3052.
- Rifai, C. F., Utami, D., & Farich, A. (2020). Kualitas tidur dan kestabilan emosi dengan hasil prestasi belajar pada mahasiswa fakultas kedokteran. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(1), 72–77. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.223>
- Sofyana, M., Wibowo, R. A., & Agustiningsih, D. (2022). Wake-up time and academic performance of university students in Indonesia: A cross-sectional study. *Frontiers in Education*, 7. <https://doi.org/10.3389/educ.2022.982320>
- Wulandari, S. A., & Pranata, R. 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>