
Analisis Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Tadris Matematika Semester 5

Zuraidah^{1*}, Aulia Firdawati², Lailatul Mubarokah³, Jonathan Alif Rizkyano⁴

¹. Program Studi Tadris Matematika, UIN Syekh Wasil Kediri; zuraidahmalang@uinkediri.ac.id

². Program Studi Tadris Matematika, UIN Syekh Wasil Kediri; firdawatiaulia04@gmail.com

³. Program Studi Tadris Matematika, UIN Syekh Wasil Kediri; lailatulm401@gmail.com

⁴. Program Studi Tadris Matematika, UIN Syekh Wasil Kediri; jonathanalif2005@gmail.com

Received: 15/12/2025

Revised: 25/12/2025

Accepted: 30/12/2025

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar mahasiswa Program Studi Tadris Matematika semester 5 UIN Syekh Wasil Kediri. Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif berbasis desain korelasional. Subjek penelitian berjumlah 45 mahasiswa dari Program Studi Tadris Matematika semester 5. Instrumen penelitian berupa kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk menilai kualitas tidur serta kuesioner konsentrasi belajar mahasiswa. Analisis data dilakukan dengan uji korelasi Pearson setelah memenuhi uji prasyarat normalitas. Penelitian ini menemukan nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,163$ dengan nilai signifikansi 0,284 ($p > 0,05$), yang menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar mahasiswa. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa faktor-faktor eksternal lain selain kualitas tidur berperan dalam mempengaruhi konsentrasi belajar mahasiswa.

Kata kunci

Kualitas Tidur, Konsentrasi Belajar, Mahasiswa, Tadris Matematika

Corresponding Author

Aulia Firdawati

Program Studi Tadris Matematika, UIN Syekh Wasil, Kediri; firdawatiaulia04@gmail.com

PENDAHULUAN

Tidur dibutuhkan oleh setiap individu untuk memenuhi kebutuhan awalnya yang berharga dan juga penting untuk daya tahan individu. Tidur yaitu siklus yang berfungsi bagi orang, bukan sekadar kekurangan kesadaran. Tingkat universal berpikir tidak berkurang selama tidur. Tidur bisa mengembalikan memori dengan memperluas kelenturan neuron dengan mengurangi kontribusi atau yang berkembang. Tidur diharapkan untuk mencegah pikiran yang berlebihan. Hal inilah yang bisa membuat badan terasa lebih fresh saat bangun tidur. (Mardiana dkk., 2024).

Kualitas tidur termasuk salah satu kebutuhan fisiologis dasar yang mempengaruhi fungsi kognitif sekaligus kualitas hidup individu, khususnya mahasiswa yang berada dalam fase dewasa muda. Diyakini bahwa tidur yang buruk atau tidak cukup dapat mengganggu



© 2025 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC-BY-SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).

Published by Pintarologi Media

konsentrasi, memori, pengambilan keputusan, dan prestasi akademik secara umum. Lirong Zhang et all (2022), menemukan bahwa sekitar 31% hingga 65% mahasiswa mengalami kualitas tidur yang buruk, menunjukkan bahwa gangguan tidur menjadi masalah kesehatan dan pendidikan yang signifikan di lingkungan perguruan tinggi. Mahasiswa sering mengalami kesulitan tidur karena tuntutan akademik yang berat, stres yang disebabkan oleh kuliah, dan gaya hidup yang tidak sehat, seperti menggunakan gawai di malam hari yang mengganggu biologis alami tubuh (Zhang dkk., 2022).

Dalam setiap proses pembelajaran, konsentrasi memainkan peran yang sangat penting sebagai inti dari keberhasilan peserta didik untuk menyaring informasi yang relevan dan mengabaikan distraksi, sehingga mereka dapat memfokuskan energi mental sepenuhnya pada aktivitas belajar. Konsentrasi merupakan salah satu aspek psikologis yang fundamental dalam proses pembelajaran. Teori tentang konsentrasi belajar menggaris bawahi bahwa kemampuan untuk memusatkan perhatian merupakan fungsi kognitif utama yang mendukung proses akuisisi pengetahuan dan keterampilan (Narti, 2025).

Kurangnya tidur pada individu dapat menimbulkan efek signifikan terhadap fungsi memori dan konsentrasi. Konsentrasi dalam konteks pembelajaran mengacu pada keadaan dan kapasitas seseorang untuk mengarahkan fokus perhatian atau pemikiran selama proses modifikasi perilaku yang terjadi dalam kegiatan edukasi (Salikunna dkk., 2022). Individu yang mengalami gangguan konsentrasi cenderung menemui kegagalan dalam proses pembelajaran, karena upaya tersebut hanya menghabiskan energi, waktu, dan sumber daya finansial secara sia-sia. Untuk mencapai prestasi optimal dalam belajar, seseorang perlu memiliki kebiasaan untuk memusatkan pikiran. Semakin tinggi tingkat konsentrasi yang diterapkan pada suatu aktivitas, semakin besar kemungkinan keberhasilan yang dicapai. Sebaliknya, konsentrasi yang rendah akan menghasilkan output aktivitas dengan kualitas yang buruk (Yulistiani dkk., 2023).

Fenomena kualitas tidur yang buruk terlihat dalam penelitian-penelitian sebelumnya di Indonesia yang meneliti hubungan antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar pada mahasiswa dari berbagai latar disiplin ilmu. Misalnya, lebih dari 50% responden mengalami kualitas tidur yang buruk, menurut penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Universitas Samudra, dan terdapat hubungan signifikan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pagi dan siang hari (Sukamto dkk., 2024). Penelitian dari Universitas Andalas juga

melaporkan bahwa lebih dari 65% mahasiswa mengalami gangguan tidur dan sekitar 77% menunjukkan tingkat konsentrasi yang kurang, serta hubungan signifikan antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar mahasiswa kedokteran (Fitri & Syah, 2020).

Meskipun demikian, tinjauan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa beberapa penelitian masih memiliki keterbatasan karena berfokus pada fakultas tertentu seperti kedokteran dan keperawatan, sampel yang kecil, atau populasi yang tidak spesifik pada program studi tertentu. Sebaliknya, tidak banyak penelitian yang mempelajari hubungan antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar mahasiswa Tadris Matematika di Perguruan Tinggi Keagamaan Islam, terutama di UIN Syekh Wasil Kediri. Karena keadaan ini, tidak ada bukti kontekstual empiris yang cukup untuk menentukan apakah pola hubungan yang ditemukan pada siswa di bidang lain juga berlaku pada siswa yang belajar di mata pelajaran matematika. Selain itu, penelitian sebelumnya juga menyelidiki hubungan antara konsentrasi belajar dan kualitas tidur yang menghasilkan bahwa siswa dengan kualitas tidur yang baik memiliki konsentrasi belajar yang lebih tinggi dibandingkan siswa dengan gangguan tidur. Meskipun demikian, ada beberapa masalah dalam penelitian secara empiris yang masih perlu diperbaiki.

Hal ini menunjukkan bahwa tidak banyak orang yang tahu tentang bagaimana kualitas tidur mempengaruhi konsentrasi belajar, khususnya bagi mahasiswa tadris matematika. Selain itu, belum banyak penelitian yang meninjau fenomena ini secara kuantitatif di lingkungan UIN Syekh Wasil Kediri, sehingga penting untuk melakukan penelitian yang lebih khusus pada mahasiswa tersebut.

Karena itu, peneliti ingin melakukan penelitian kuantitatif dengan pendekatan analisis hubungan untuk mengevaluasi hubungan antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar pada mahasiswa Tadris Matematika semester 5 UIN Syekh Wasil Kediri. Tujuan utama dari penelitian ini adalah mengukur sejauh mana kualitas tidur berkorelasi dengan tingkat konsentrasi belajar mahasiswa, sekaligus memberikan bukti empiris yang dapat dimanfaatkan untuk pengembangan strategi peningkatan kesejahteraan mahasiswa. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat menambah literatur tentang hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar mahasiswa pada konteks pendidikan tinggi Islam.

METODE

Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif berbasis desain korelasional yang bertujuan menyelidiki hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar mahasiswa. Pendekatan ini dipilih karena penelitian berfokus pada pengukuran variabel secara objektif dan pengujian hubungan antar variabel melalui analisis statistik. Penelitian dilaksanakan pada mahasiswa Program Studi Tadris Matematika semester 5 UIN Syekh Wasil Kediri pada semester ganjil tahun 2025. Sampel populasi penelitian ini mencakup mahasiswa Tadris Matematika semester 5 dari kelas A dan B, dengan jumlah keseluruhan 45 mahasiswa. Penelitian ini melibatkan dua variabel utama, yakni kualitas tidur berperan sebagai variabel independen (X) serta konsentrasi belajar menjadi variabel dependen (Y).

Instrumen penelitian mencakup kuesioner kualitas tidur dan kuesioner konsentrasi belajar. Kuesioner kualitas tidur disusun berdasarkan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*, yang meliputi tujuh indikator utama, yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, hambatan selama tidur, tingkat efisiensi tidur, penggunaan obat penunjang tidur, serta disfungsi tidur di siang hari. Sedangkan kuesioner konsentrasi belajar diadaptasi dari penelitian (Rahmayanti, 2022) dan kemudian dikembangkan berdasarkan lima indikator utama, yaitu pemusatan fokus perhatian, merespon materi yang diajarkan, mampu mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh, mampu menyampaikan gagasan, dan tertarik pada mata kuliah yang diikuti, dan menggunakan skala pengukuran likert.

Pengumpulan data dilakukan melalui pengisian kuesioner kualitas tidur dan konsentrasi belajar yang dilakukan oleh mahasiswa. Data yang berhasil dikumpulkan dianalisis menggunakan SPSS dengan pendekatan statistik inferensial untuk menguji hubungan antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar mahasiswa. Analisis data mencakup analisis deskriptif untuk mengetahui gambaran umum kualitas tidur dan konsentrasi belajar mahasiswa, kemudian dilanjutkan dengan uji normalitas serta uji korelasi Pearson untuk mengidentifikasi korelasi antara kedua variabel tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil dapat disajikan dalam bentuk tabel untuk memperjelas hasil secara lisan. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara kualitas tidur dan

konsentrasi belajar mahasiswa semester 5 UIN Syekh Wasil Kediri. Pada tahap awal analisis, dilakukan perhitungan nilai rata-rata (mean) dan simpangan baku (standar deviasi) sebagai gambaran awal karakteristik data.

Tabel 1. Nilai rata – rata dan Nilai Simpangan Baku

Virable	Nilai rata - rata	Nilai Simpangan Baku (SD)
Kualitas Tidur	12,22	2,43
Konsentrasi Belajar	24,93	4,14

Berdasarkan data yang disajikan pada Tabel 1, analisis dilanjutkan dengan uji korelasi Pearson menggunakan bantuan program SPSS. Sebelum pengujian korelasi, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas Kolmogorov Smirnov. Berdasarkan uji normalitas Kolmogorov Smirnov menghasilkan nilai signifikan variabel X (Kualitas Tidur) = 0,06 dan nilai signifikan variabel Y (Konsentrasi Belajar) = 0,182, nilai tersebut $>0,05$ maka data berdistribusi normal. Setelah data normalitas telah dipenuhi, langkah selanjutnya adalah menganalisis bagaimana variabel berhubungan satu sama lain dengan menggunakan uji korelasi Pearson.

Tabel 2. Hasil Uji Coba Korelasi Pearson

Variable 1	Variable 2	r hitung	r tabel
Kualitas Tidur	Konsentrasi Belajar	-0,163	0,2876

Berdasarkan tabel diatas dari hasil dari uji korelasi Pearson antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar yang berjumlah 45 mahasiswa diperoleh nilai koefisien korelasi pearson (r hitung) sebesar $r = -0,163$ dengan nilai r tabel = 0,276. Karena nilai r hitung lebih rendah jika dibandingkan dengan r tabel yang sebesar 0,276 pada tingkat signifikansi 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa semester 5 Fakultas Tarbiyah angkatan 2023 di UIN Syekh Wasil Kediri.

Pembahasan

Tidur adalah kebutuhan penting bagi manusia dalam menjaga kesehatan fisik dan mental. Tidur yang berkualitas dapat meningkatkan kemampuan konsentrasi dan prestasi akademik (Wulandari & Pranata, 2024). Selain jumlah jam tidur (kuantitas tidur), kedalaman tidur

(kualitas tidur) juga mempengaruhi kebutuhan tidur yang cukup (Sunbanu dkk., 2021). Menurut National Sleep Foundation (2020), Kualitas tidur digambarkan sebagai ukuran seberapa baik seseorang tidur atau seberapa nyenyak dan nyaman seseorang ketika tidur. Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur diantaranya kelelahan, stress emosional, kondisi tempat tidur, gaya hidup, obat-obatan, penyakit dan lain sebagainya (Nelson dkk., 2022).

Penelitian yang telah kami lakukan menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk menilai Kualitas tidur mahasiswa. Adapun yang dinilai dalam Kuesioner PSQI adalah kualitas tidur, durasi tidur, latensi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat, dan disfungsi siang hari. Dari hasil penelitian 45 responden yang sudah dilakukan peneliti, menghasilkan bahwa kualitas tidur dengan konsentrasi belajar mempunyai hubungan yang negatif. Karena didapatkan hasil $p = 0,284$ atau $p > 0,05$. Hal ini berarti H_1 ditolak dan H_0 diterima yang mengatakan tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar mahasiswa.

Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian Dita, dkk. (2023) yang berpendapat bahwa tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa klaster kesehatan Universitas Gadjah Mada. Selain itu, penelitian ini selaras dengan maria, dkk. (2024) yang menyatakan bahwa tidak adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Akademi Keperawatan Pasar Rebo, Akademi Keperawatan Keris Husada dan Akademi Keperawatan Pelni. Hasil Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Muhtazah, dkk. (2023) dimana konsentrasi mahasiswa dicurigai bukan hanya disebabkan oleh kualitas tidur mahasiswa namun disebabkan oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Sejalan dengan penelitian serupa yang dilakukan oleh Maulina, dkk. (2016) yang menyatakan daya konsentrasi tidak dipengaruhi oleh kualitas tidur namun disebabkan oleh faktor lain, seperti proses adaptasi dan kebiasaan mahasiswa untuk tidur larut malam dan tidak teratur, sehingga mahasiswa tersebut masih dapat berkonsentrasi dengan baik meskipun memiliki kualitas tidur yang buruk.

Hal ini bertentangan dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya oleh Nur, dkk. (2022) yang menyatakan bahwa adanya hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat konsentrasi mahasiswa. Hal ini disebabkan bahwa mahasiswa kedokteran sering mengalami masalah tidur sebelum dan selama ujian, serta saat mereka belajar hingga larut malam. Hasil

penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Djamalilleil, dkk. (2020) yang menyatakan bahwa kualitas tidur dengan konsentrasi belajar mahasiswa fakultas kedokteran memiliki korelasi. Menurutnya, memori dan konsentrasi dipengaruhi oleh kualitas tidur mahasiswa.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar mahasiswa Tadris Matematika semester 5 UIN Syekh Wasil Kediri. Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa meskipun adanya kecenderungan hubungan negatif, hubungan tersebut tidak bermakna secara statistik. Temuan ini mengindikasikan bahwa konsentrasi belajar mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh kualitas tidur, tetapi juga bisa dipengaruhi hal lain, seperti motivasi belajar, kebiasaan belajar, lingkungan akademik, dan kemampuan adaptasi individu.

Penelitian ini memberikan rekomendasi bagi dosen untuk mengintegrasikan strategi pembelajaran yang lebih holistik, seperti memberikan motivasi, mendesain tugas yang mendorong kebiasaan belajar efektif, dan menciptakan lingkungan kelas yang mendukung adaptasi mahasiswa terhadap tantangan akademik. Dan untuk kepala program studi diharapkan untuk menekankan pentingnya mengembangkan kebijakan institusional, seperti program konseling kesehatan mental, workshop manajemen waktu, atau meningkatkan fasilitas belajar untuk memperbaiki kualitas pembelajaran secara kesluruhan. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi konsentrasi belajar mahasiswa agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif dalam upaya meningkatkan kualitas pembelajaran di perguruan tinggi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua orang yang telah membantu dan mendukung peneliti dalam menyelesaikan artikel ini. Kepada mahasiswa semester 5 kelas A dan kelas B, yang merupakan responden penelitian, diucapkan terima kasih atas partisipasi dan dukungannya selama proses pengumpulan data.

DAFTAR PUSTAKA

- Fitri, N. S., Syah, N. A., & Asterina, A. (2020). Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Daya Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Kepaniteraan Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 1(2). <https://doi.org/10.25077/jikesi.v1i2.98>
- Mardiana, M., Wulandari, H., & Apsari, N. (2024). Konsentrasi Belajar Siswa dalam Pembelajaran Tematik Kelas V SDN 5 Nanga Nuak. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 12(1), 76–84. <https://doi.org/10.46368/jpd.v12i1.2189>
- Narti, W. (2025). Peran Konsentrasi Sebagai Fondasi Utama Dalam Proses Pembelajaran yang Efektif. *ALAYYA: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 5(1), 48–61. <https://doi.org/10.51311/alayya.v5i1.910>
- Nelson, K. L., Davis, J. E., & Corbett, C. F. (2022). *Sleep quality: An evolutionary concept analysis*. 57(1), 144–151.
- Rahmayanti, D. (2022). *Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Talking Chips dalam meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran PAI SD Negeri 33 Lubuklinggau*. (Skripsi). Universitas Islam Negeri Palembang.
- Salikunna, N. A., Astiawan, W. D., Handayani, F., & Ramadhan, M. Z. (2022). *Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tingkat Konsentrasi Pada Mahasiswa*. 8.
- Sukamto, I. S., Jayanthi, S., & Nursamsu, N. (2024). Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Pendidikan Biologi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Samudra. *MUKADIMAH: Jurnal Pendidikan, Sejarah, dan Ilmu-ilmu Sosial*, 8(2), 399–406. <https://doi.org/10.30743/mkd.v8i2.9152>
- Sunbanu, V. M. S. M., Rante, S. D. T. R., & Damanik, E. M. Br. (2021). Hubungan Kualitas Tidur

Dan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Teknik Sipil Di Politeknik Negeri Kupang

Selama Pandemi Covid-19. *Cendana Medical Journal (CMJ)*, 9(2), 190–197.

<https://doi.org/10.35508/cmj.v9i2.5965>

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>

Yulistiani, D., Fajrani, S., Nugrahanti, R., & Fathan, M. J. A. (2023.). *Hubungan Kualitas Tidur terhadap Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Klaster Kesehatan Universitas Gadjah Mada*.

Zhang, L., Zheng, H., Yi, M., Zhang, Y., Cai, G., Li, C., & Zhao, L. (2022). Prediction of sleep quality among university students after analyzing lifestyles, sports habits, and mental health. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 927619. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.927619>