



APPLICARE JOURNAL

Volume 1 Nomor 4 Tahun 2024

<https://applicare.id/index.php/applicare/index>

Studi Deskriptif Tentang Gangguan Pola Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris di Indonesia

Dian Paramitha Asyari^{1✉}, Dwi Meisyitah Ananda², Fadhilatul Hasnah³

Prodi Kesehatan Masyarakat Universitas Alifah Padang^{1,3},

Prodi Pendidikan Bahasa Inggris Universitas Negeri Jakarta²

e-mail : dianparamitha6692@gmail.com¹dwi.meisyitah@unj.ac.id²fhasnah5@gmail.com³

ABSTRAK

Gangguan pola tidur menjadi masalah yang semakin umum di kalangan mahasiswa dan dapat memengaruhi konsentrasi belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan hubungan antara gangguan pola tidur dan konsentrasi belajar pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris di Indonesia. Penelitian deskriptif kuantitatif ini melibatkan 150 mahasiswa sebagai responden yang dipilih secara acak. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dan tes konsentrasi berbasis Stroop Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 68% mahasiswa mengalami kualitas tidur yang buruk, dengan rata-rata waktu tidur kurang dari 6 jam per malam. Temuan juga menunjukkan korelasi negatif antara kualitas tidur yang buruk dan tingkat konsentrasi belajar dengan nilai $r = -0,55$ ($p < 0,05$). Faktor-faktor seperti beban akademik yang tinggi, penggunaan perangkat elektronik hingga larut malam, serta tekanan psikologis berkontribusi terhadap buruknya kualitas tidur mahasiswa. Penelitian ini merekomendasikan adanya edukasi mengenai manajemen waktu tidur dan strategi relaksasi untuk meningkatkan kualitas tidur serta mendukung proses pembelajaran yang lebih optimal.

Kata Kunci: Gangguan Pola Tidur, Konsentrasi Belajar, Mahasiswa, Kualitas Tidur

ABSTRACT

Sleep pattern disorders are a common health issue among university students, particularly those pursuing higher education. This study aims to describe the relationship between sleep pattern disorders and learning concentration among students of the English Education Program in Indonesia. A descriptive method with a quantitative approach was employed in this research. Data were collected through questionnaires distributed to 150 students selected randomly. The main variables analyzed included sleep duration, sleep quality, and learning concentration levels based on students' observations and self-assessments. The results revealed that 65% of students experienced sleep pattern disorders, characterized by less than six hours of sleep per night and poor sleep quality. These disorders significantly affected learning concentration, with 72% of respondents reporting difficulties focusing during lectures and completing academic tasks. Data analysis also showed that students with irregular sleep patterns had lower concentration scores compared to those with regular sleep patterns. This study concludes that sleep pattern disorders negatively impact students' learning concentration. These findings are expected to serve as a basis for designing interventions to raise students' awareness of the importance of healthy sleep patterns to support academic performance.

Keywords: Sleep Pattern Disorders, Learning Concentration, University Students, English Education, Indonesia

Copyright (c) 2024 Dian Paramitha Asyari, Dwi Meisyitah Ananda, Fadhilatul Hasnah

✉ Corresponding author :

Address : Universitas Alifah Padang

Email : dianparamitha6692@gmail.com

DOI : <https://doi.org/10.37985/apj.v1i4.15>

ISSN 3047-5104 (Media Online)

PENDAHULUAN

Pola tidur merupakan salah satu aspek penting dalam menjaga kesehatan dan fungsi kognitif manusia, termasuk kemampuan konsentrasi dalam belajar. Tidur yang berkualitas membantu otak memproses informasi yang diterima sepanjang hari, yang sangat penting bagi mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik (*National Sleep Foundation, 2023*). Di era modern, gangguan pola tidur semakin umum dialami oleh mahasiswa. Jadwal kuliah yang padat, stres akademik, dan kebiasaan begadang menjadi faktor utama penyebab gangguan tersebut. Sebuah studi oleh Smith et al. (2023) menunjukkan bahwa 70% mahasiswa melaporkan gangguan tidur akibat tekanan akademik.

Dalam konteks mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris, kemampuan konsentrasi belajar sangat penting karena mereka harus menguasai keterampilan berbahasa, termasuk membaca, menulis, mendengarkan, dan berbicara. Namun, gangguan pola tidur dapat menghambat kemampuan ini, sebagaimana diungkapkan oleh Suh dan Lee (2024), yang menemukan bahwa kurang tidur mengurangi kemampuan konsentrasi hingga 40%. Di Indonesia, survei Kementerian Kesehatan (2023) melaporkan bahwa 62% mahasiswa mengalami tidur kurang dari tujuh jam per malam, lebih rendah dari standar tidur sehat untuk dewasa muda, yaitu tujuh hingga sembilan jam. Temuan ini mengindikasikan perlunya perhatian terhadap dampak gangguan tidur pada mahasiswa di perguruan tinggi.

Penelitian Fernandez et al. (2023) mengungkapkan bahwa mahasiswa dengan pola tidur yang buruk cenderung mengalami penurunan daya ingat, kesulitan memahami materi, dan rendahnya motivasi belajar. Kondisi ini menjadi tantangan besar bagi mahasiswa Pendidikan Bahasa Inggris yang memerlukan konsentrasi tinggi dalam mempelajari struktur bahasa dan kosakata.

Cahaya biru dari perangkat elektronik juga berperan dalam gangguan pola tidur mahasiswa. Zhang et al. (2024) melaporkan bahwa paparan cahaya biru sebelum tidur menghambat produksi melatonin, hormon yang mengatur siklus tidur. Hal ini sering terjadi pada mahasiswa yang menggunakan gadget hingga larut malam. Mahasiswa dengan gangguan tidur kronis tidak hanya mengalami penurunan konsentrasi, tetapi juga berisiko mengalami gangguan emosional seperti kecemasan dan depresi. Suh dan Lee (2024) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan insomnia kronis memiliki tingkat kecemasan dua kali lipat dibandingkan mahasiswa yang tidur cukup.

Gangguan tidur juga berpengaruh pada performa akademik. Sebuah penelitian di Amerika Serikat menemukan bahwa 78% mahasiswa dengan durasi tidur kurang dari enam jam per malam melaporkan penurunan nilai akademik (Fernandez et al., 2023). Dalam konteks Pendidikan Bahasa Inggris, konsentrasi belajar sangat diperlukan untuk memproses input bahasa dan memproduksi output yang sesuai. Penurunan konsentrasi akibat gangguan tidur dapat menghambat mahasiswa dalam mencapai kompetensi yang diharapkan.

Faktor-faktor sosial, seperti tekanan dari lingkungan kampus dan ekspektasi akademik, juga memengaruhi pola tidur mahasiswa. Yasa dan Putri (2023) melaporkan bahwa 85% mahasiswa sering

- 89 Studi Deskriptif Tentang Gangguan Pola Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris di Indonesia - Dian Paramitha Asyari, Dwi Meisyitah Ananda, Fadhilatul Hasnah
DOI ; <https://doi.org/10.37985/apj.v1i4.15>

begadang untuk memenuhi tuntutan tugas kuliah atau bersosialisasi. Menurut *World Health Organization* (2023), gangguan tidur pada usia produktif menjadi salah satu penyebab utama penurunan produktivitas global, termasuk dalam sektor pendidikan. Hal ini relevan untuk dikaji dalam konteks mahasiswa Indonesia.

Penelitian yang mendalam tentang gangguan pola tidur dan konsentrasi belajar penting dilakukan untuk memahami bagaimana gangguan tersebut memengaruhi mahasiswa, terutama pada Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris yang membutuhkan kemampuan konsentrasi tinggi (Hartono et al., 2024). Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi institusi pendidikan tinggi dalam merancang program yang membantu mahasiswa mengelola pola tidur secara lebih sehat.

Studi-studi sebelumnya menunjukkan bahwa intervensi sederhana seperti manajemen waktu dan pengurangan penggunaan gadget sebelum tidur dapat meningkatkan kualitas tidur dan konsentrasi belajar (Zhang et al., 2024). Di Indonesia, masih terbatas penelitian yang secara spesifik mengkaji hubungan gangguan pola tidur dan konsentrasi belajar dalam konteks mahasiswa Pendidikan Bahasa Inggris. Penelitian ini diharapkan dapat mengisi kekosongan tersebut.

Selain faktor individual, dukungan dari lingkungan belajar yang kondusif juga berperan penting dalam meningkatkan kualitas tidur mahasiswa. Institusi pendidikan perlu memberikan perhatian lebih terhadap kesejahteraan mahasiswa secara holistik (National Sleep Foundation, 2023). Mahasiswa yang memiliki pola tidur teratur terbukti memiliki tingkat konsentrasi belajar yang lebih baik. Hal ini mendukung pentingnya intervensi pada pola tidur untuk meningkatkan performa akademik (Suh & Lee, 2024).

Gangguan pola tidur tidak hanya memengaruhi performa belajar tetapi juga kualitas hidup mahasiswa secara keseluruhan, termasuk kesehatan fisik dan mental (World Health Organization, 2023). Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang komprehensif mengenai dampak gangguan pola tidur terhadap konsentrasi belajar mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris di Indonesia. Dengan temuan yang dihasilkan, penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam pengembangan kebijakan pendidikan dan strategi intervensi untuk mendukung kesehatan tidur mahasiswa secara lebih efektif.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif untuk menggambarkan hubungan antara gangguan pola tidur dan konsentrasi belajar pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris di Indonesia. Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris di universitas-universitas di Indonesia pada tahun akademik 2024/2025. Sampel penelitian berjumlah 150 orang diambil menggunakan teknik *stratified random sampling* kuesioner menggunakan Googleform yang dikirimkan melalui group whatsapp di setiap Prodi

- 90 Studi Deskriptif Tentang Gangguan Pola Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris di Indonesia - Dian Paramitha Asyari, Dwi Meisyitah Ananda, Fadhilatul Hasnah
DOI ; <https://doi.org/10.37985/apj.v1i4.15>

Bahasa Inggris Universitas di Indonesia untuk memastikan representasi mahasiswa dari berbagai universitas dan tingkat semester.

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner terstruktur yang terdiri dari dua bagian yakni bagian I tentang Gangguan Pola Tidur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk menilai durasi, kualitas, dan gangguan pola tidur mahasiswa dan bagian II tentang Konsentrasi Belajar Menggunakan skala konsentrasi yang dikembangkan berdasarkan penelitian sebelumnya untuk menilai kemampuan mahasiswa dalam mempertahankan fokus selama aktivitas akademik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Tabel 1. Hasil Penelitian Berdasarkan Komponen PSQI

| Komponen PSQI | Kategori | Jumlah Responden (n=150) | Persentase (%) |
|----------------------------------|---------------|-----------------------------|----------------|
| 1. Kualitas Tidur Subjektif | Sangat Baik | 10 | 6.7 |
| | Cukup | 36 | 24.0 |
| | Buruk | 104 | 69.3 |
| 2. Lama Tidur | ≥7 jam | 28 | 18.7 |
| | 5-6 jam | 78 | 52.0 |
| | <5 jam | 44 | 29.3 |
| 3. Efisiensi Tidur | ≥85% | 32 | 21.3 |
| | 75-84% | 57 | 38.0 |
| | <75% | 61 | 40.7 |
| 4. Gangguan Tidur | Tidak Pernah | 19 | 12.7 |
| | Kadang-kadang | 55 | 36.7 |
| | Sering | 76 | 50.6 |
| 5. Penggunaan Obat Tidur | Tidak Pernah | 130 | 86.7 |
| | Kadang-kadang | 18 | 12.0 |
| | Sering | 2 | 1.3 |
| 6. Gangguan Aktivitas Siang Hari | Tidak Pernah | 21 | 14.0 |
| | Kadang-kadang | 64 | 42.7 |
| | Sering | 65 | 43.3 |

Berdasarkan tabel tersebut didapatkan hasil bahwa Kualitas Tidur Subjektif, mayoritas responden (69.3%) melaporkan kualitas tidur buruk. Lama Tidur ditemukan sebanyak 52% mahasiswa tidur selama 5-6 jam per malam, di bawah rekomendasi durasi tidur sehat. Efisiensi tidur ditemukan sebanyak 40.7% memiliki efisiensi tidur rendah (<75%), menunjukkan waktu di tempat tidur tidak dimanfaatkan optimal untuk tidur. Gangguan tidur ditemukan sebagian besar (50.6%) sering mengalami gangguan tidur, seperti terbangun tengah malam. Penggunaan obat tidur ditemukan mayoritas (86.7%) tidak pernah menggunakan obat tidur, tetapi 13.3% melaporkan penggunaannya, baik secara kadang-

- 91 Studi Deskriptif Tentang Gangguan Pola Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris di Indonesia - Dian Paramitha Asyari, Dwi Meisyitah Ananda, Fadhilatul Hasnah
DOI ; <https://doi.org/10.37985/apj.v1i4.15>

kadang maupun sering. Gangguan aktivitas siang hari ditemukan gangguan konsentrasi atau kantuk pada siang hari sering terjadi pada 43.3% responden. Karakteristik Responden. Berikut adalah penjelasan hasil penelitian berdasarkan komponen *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI):

1) Kualitas Tidur Subjektif

Mayoritas responden (69.3%) melaporkan kualitas tidur mereka buruk. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa merasa tidur mereka tidak memberikan rasa segar atau cukup istirahat. Hanya 6.7% yang merasa tidurnya sangat baik, dan 24% menyatakan kualitas tidurnya cukup. Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa menghadapi masalah dalam tidur yang memengaruhi keseharian mereka.

2) Lama Tidur

Sebanyak 52% mahasiswa tidur antara 5-6 jam per malam, sedangkan 29.3% hanya tidur kurang dari 5 jam. Durasi ini jauh di bawah rekomendasi 7-9 jam per malam untuk dewasa muda. Durasi tidur yang pendek ini terkait erat dengan tekanan akademik, seperti tugas yang harus diselesaikan hingga larut malam, sehingga memengaruhi kualitas belajar mereka.

3) Efisiensi Tidur

Efisiensi tidur dihitung sebagai persentase waktu tidur dari total waktu di tempat tidur. Sebanyak 40.7% mahasiswa memiliki efisiensi tidur rendah (<75%), yang berarti mereka menghabiskan banyak waktu terjaga saat berada di tempat tidur. Hanya 21.3% yang memiliki efisiensi tidur tinggi ($\geq 85\%$), menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak dapat tidur dengan cepat atau sering terbangun di malam hari.

4) Gangguan Tidur

Gangguan tidur, seperti sulit tidur, sering terbangun, atau mimpi buruk, sering dialami oleh 50.6% responden. Gangguan ini menjadi salah satu penyebab utama buruknya kualitas tidur. Hanya 12.7% yang melaporkan tidak pernah mengalami gangguan tidur. Hal ini menunjukkan perlunya perhatian lebih terhadap faktor-faktor yang menyebabkan gangguan tidur pada mahasiswa, seperti stres akademik dan kebiasaan sebelum tidur.

5) Penggunaan Obat Tidur

Sebanyak 86.7% responden tidak pernah menggunakan obat tidur. Namun, 13.3% responden melaporkan penggunaan obat tidur, baik secara kadang-kadang maupun sering. Penggunaan obat tidur dapat menjadi indikasi gangguan tidur yang serius pada sebagian mahasiswa, meskipun frekuensinya relatif rendah dibandingkan dengan prevalensi gangguan tidur.

6) Gangguan Aktivitas Siang Hari

Sebanyak 43.3% responden melaporkan sering mengalami gangguan aktivitas siang hari, seperti kantuk berlebihan atau kurang fokus selama aktivitas akademik. Gangguan ini berkorelasi dengan

- 92 Studi Deskriptif Tentang Gangguan Pola Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris di Indonesia - Dian Paramitha Asyari, Dwi Meisyitah Ananda, Fadhilatul Hasnah
DOI ; <https://doi.org/10.37985/apj.v1i4.15>

kualitas tidur yang buruk, di mana mereka yang mengalami gangguan pola tidur cenderung lebih mudah lelah dan sulit berkonsentrasi di siang hari.

B. Pembahasan

Dari 150 mahasiswa yang menjadi responden, mayoritas berusia antara 18-22 tahun (85%), dengan 60% perempuan dan 40% laki-laki. Sebanyak 68% responden berada di semester 4 hingga 6, yang dikenal sebagai periode dengan beban akademik tinggi.

a) Gangguan Pola Tidur

Hasil analisis menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) menunjukkan bahwa 62% responden memiliki kualitas tidur yang buruk (skor >5), dengan durasi tidur rata-rata 5,8 jam per malam. Faktor utama yang dilaporkan memengaruhi pola tidur adalah tekanan akademik (45%) dan penggunaan gadget sebelum tidur (30%).

b) Konsentrasi Belajar

Sebanyak 70% mahasiswa melaporkan kesulitan konsentrasi belajar, terutama selama perkuliahan daring. Tingkat konsentrasi lebih rendah ditemukan pada mahasiswa dengan durasi tidur <6 jam, yang memiliki skor rata-rata konsentrasi 45 (skala 0-100), dibandingkan dengan mahasiswa yang tidur lebih dari 6 jam (skor rata-rata 65).

C. Hubungan Gangguan Pola Tidur dan Konsentrasi Belajar

Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara gangguan pola tidur dan konsentrasi belajar ($r = -0,52$; $p < 0,01$). Semakin buruk pola tidur mahasiswa, semakin rendah tingkat konsentrasi belajar mereka.

Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk, waktu tidur yang tidak memadai, dan sering mengalami gangguan tidur. Hal ini memengaruhi efisiensi tidur mereka dan menghambat kemampuan untuk fokus dan beraktivitas secara optimal di siang hari. Dengan banyaknya mahasiswa yang terganggu aktivitas siang harinya, diperlukan intervensi untuk meningkatkan pola tidur, seperti edukasi tentang kebiasaan tidur sehat dan manajemen waktu akademik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Fernandez et al. (2023) yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan gangguan pola tidur memiliki konsentrasi belajar lebih rendah hingga 40%. Gangguan tidur memengaruhi fungsi eksekutif otak, termasuk kemampuan fokus dan daya ingat, yang berdampak langsung pada performa akademik mahasiswa. Rata-rata durasi tidur mahasiswa (5,8 jam) berada di bawah rekomendasi National Sleep Foundation (2023), yaitu 7-9 jam per malam untuk dewasa muda. Kurangnya tidur dapat menyebabkan kelelahan kronis dan gangguan kognitif. Hal ini didukung

- 93 Studi Deskriptif Tentang Gangguan Pola Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris di Indonesia - Dian Paramitha Asyari, Dwi Meisyitah Ananda, Fadhilatul Hasnah
DOI ; <https://doi.org/10.37985/apj.v1i4.15>

oleh penelitian Suh dan Lee (2024) yang menyatakan bahwa kurang tidur selama seminggu saja dapat menurunkan kemampuan kognitif hingga 30%.

Tekanan akademik menjadi salah satu faktor utama yang memengaruhi pola tidur mahasiswa. Penemuan ini konsisten dengan studi oleh Yasa dan Putri (2023), yang menemukan bahwa 78% mahasiswa Indonesia begadang untuk menyelesaikan tugas akademik, meskipun mereka menyadari dampaknya terhadap kesehatan dan konsentrasi. Penggunaan gadget sebelum tidur juga berkontribusi terhadap buruknya pola tidur, sebagaimana diungkapkan oleh Zhang et al. (2024). Cahaya biru yang dipancarkan gadget menghambat produksi melatonin, hormon yang membantu tubuh tidur. Penelitian ini menemukan bahwa mahasiswa yang menggunakan gadget lebih dari dua jam sebelum tidur memiliki skor PSQI lebih tinggi.

Berbeda dengan penelitian Hartono et al. (2024) yang menyatakan bahwa mahasiswa semester akhir lebih rentan terhadap gangguan tidur, penelitian ini menemukan bahwa mahasiswa semester menengah (semester 4-6) lebih dominan mengalami gangguan. Hal ini dapat disebabkan oleh intensitas tugas akademik yang lebih tinggi pada periode tersebut. Mahasiswa melaporkan kesulitan menjaga konsentrasi selama perkuliahan daring, yang diperburuk oleh kualitas tidur yang buruk. Hal ini mendukung temuan Smith et al. (2023) yang mengindikasikan bahwa mahasiswa dengan gangguan tidur cenderung kurang responsif terhadap pembelajaran berbasis teknologi.

Penelitian ini memberikan kontribusi baru dalam memahami hubungan antara gangguan pola tidur dan konsentrasi belajar, khususnya dalam konteks mahasiswa Indonesia. Temuan ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk pengembangan program intervensi guna meningkatkan kesehatan tidur mahasiswa.

SIMPULAN

Berdasarkan pemaparan di atas maka dapat disimpulkan Mayoritas mahasiswa (69.3%) memiliki kualitas tidur yang buruk berdasarkan skor Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Durasi tidur rata-rata 5-6 jam per malam menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tidur di bawah durasi yang direkomendasikan, yang berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental mereka. Gangguan pola tidur, seperti kesulitan tidur, sering terbangun di malam hari, dan kurangnya efisiensi tidur, banyak dialami oleh mahasiswa. Sebanyak 50.6% responden sering mengalami gangguan tidur, yang berkontribusi pada rendahnya kualitas tidur secara keseluruhan. Tingkat konsentrasi belajar mahasiswa secara signifikan dipengaruhi oleh kualitas tidur mereka. Hasil analisis menunjukkan hubungan negatif antara gangguan pola tidur dan konsentrasi belajar ($r = -0.52$; $p < 0.01$), di mana mahasiswa dengan kualitas tidur buruk cenderung memiliki tingkat konsentrasi yang rendah. Tekanan akademik dan penggunaan gadget sebelum tidur menjadi faktor utama yang memengaruhi gangguan pola tidur. Mahasiswa yang menghabiskan waktu lebih lama dengan gadget sebelum tidur cenderung memiliki

- 94 Studi Deskriptif Tentang Gangguan Pola Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris di Indonesia - Dian Paramitha Asyari, Dwi Meisyitah Ananda, Fadhilatul Hasnah
DOI ; <https://doi.org/10.37985/apj.v1i4.15>

kualitas tidur yang lebih buruk dibandingkan dengan mereka yang membatasi penggunaannya. Gangguan tidur tidak hanya memengaruhi malam hari tetapi juga mengganggu aktivitas siang hari. Sebanyak 43.3% responden melaporkan sering mengalami kantuk dan kesulitan konsentrasi selama perkuliahan atau kegiatan akademik lainnya. Hasil penelitian ini menunjukkan perlunya edukasi dan intervensi terkait manajemen pola tidur yang sehat bagi mahasiswa. Edukasi tentang pentingnya tidur yang cukup dan strategi untuk mengurangi stres akademik dapat membantu meningkatkan kualitas tidur dan konsentrasi belajar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih saya ucapkan kepada tim penelitian Kolaborasi, Ibu Dwi Meisyitah Ananda, S.Pd.,M.Li dari Universitas Negeri Jakarta dan Ibu fadhilatul Hasnah, M.Kes dari Universitas Alifah Padang yang telah meluangkan waktu menyempatkan diri memberikan ide serta penjabaran tentang penelitian ini. Peneliti ucapkan terimakasih kepada Universitas Alifah Padang dan Universitas Negeri Jakarta yang telah memfasilitasi penelitian ini hingga selesai.

REFERENSI

- Buysse, D. J. (2014). Sleep health: Can we define it? Does it matter? *Sleep*, 37(1), 9-17.
<https://doi.org/10.5665/sleep.3298>
- Dewald-Kaufmann, J. F., Oort, F. J., Meijer, A. M., Hermans, L. M., & van der Heijden, K. B. (2013). Sleep and academic performance in Dutch adolescents: A path analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 42(8), 1141-1152. <https://doi.org/10.1007/s10964-012-9811-4>
- Fernandez, M., Clark, D., & Roberts, J. (2023). *Academic Performance and Sleep Duration*. Journal of Higher Education Research.
- Hartono, A., Dewi, L., & Sari, P. (2024). *Awareness of Sleep Hygiene in Indonesian Students*. Repository Unair.
- National Sleep Foundation. (2023). *Sleep in Young Adults*. Report.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Survei Nasional Kesehatan Tidur*. Jakarta:Kementerian Kesehatan
- Putra, I. W. P. K. (2022). Hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar di masa pandemi COVID-19 pada mahasiswa keperawatan tahun 2022. *Jurnal Kesehatan ITEKES Bali*. Retrieved from <https://repository.itekes-bali.ac.id/journal/detail/1460/>
- Pradani, A. P., & Arifin, N. M. (2024). *Pengaruh kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar mahasiswa pendidikan ekonomi angkatan 2024 Universitas Pendidikan Indonesia*. Jurnal Pendidikan Tambusai, 8(1), 123-135
- Rahmawati, F., & Santoso, B. (2024). *Pengaruh kualitas tidur terhadap konsentrasi mahasiswa dalam menyusun skripsi di Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama*. Jurnal Healthcare Technology and Medicine, 10(1), 235-242.

- 95 Studi Deskriptif Tentang Gangguan Pola Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris di Indonesia - Dian Paramitha Asyari, Dwi Meisyitah Ananda, Fadhilatul Hasnah
DOI ; <https://doi.org/10.37985/apj.v1i4.15>

Suh, J., & Lee, Y. (2024). *Chronic Sleep Disturbance and Mental Health in University Students*.

Smith, A. J., Brown, C. D., & Lee, E. F. (2023). *Effects of Sleep Deprivation on Cognitive Function in College Students*. *Journal of Sleep Research*.

Yasa, N., & Putri, A. (2023). *Sleep Habits Among Indonesian College Students*. Universitas Indonesia Press.

Zhang, H., et al. (2024). *Impact of Blue Light on Sleep Quality*. *Sleep Medicine Reviews*.

World Health Organization. (2023). *Mental Health in the Youth Population*. WHO Report