



Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Pendidikan Biologi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Samudra

The Relationship Between Sleep Quality and Learning Concentration Among Biology Education Students at the Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Samudra

Inayah Syahputri Sukamto*, Universitas Samudra, Indonesia

Sri Jayanthi, Universitas Samudra, Indonesia

Nursamsu, Universitas Samudra, Indonesia

ABSTRACT

Learning concentration is focusing attention and thoughts on something. Learning concentration can be influenced by physical, spiritual factors and lack of sleep. Poor sleep quality is commonly found among university students which can affect study concentration. This study aims to determine sleep quality, study concentration and the relationship between sleep quality and study concentration of Biology Education students at Samudra University. This research used descriptive quantitative method with observation design. The research population was Biology Education students of batch 2023, 2022, 2021 with a sample of 32 students. Data analysis used chi square test. The results showed that there were 17 (53%) had poor sleep quality. The majority of students' learning concentration in the morning is good 18 (56%), while in the afternoon the majority is less 19 (59%). Chi Square test in the morning (p 0.004) with a contingency coefficient of 0.499 and in the afternoon (p 0.014) with a contingency coefficient of 0.446 means that there is a relationship between sleep quality and study concentration of Biology Education students at Samudra University with moderate relationship strength.

ARTICLE HISTORY

Received 30/03/2024

Revised 15/04/2024

Accepted 17/04/2024

Published 05/08/2024

KEYWORDS

Study concentration; sleep quality; college students.

*CORRESPONDENCE AUTHOR

✉ inayahsyahputri41@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.30743/mkd.v8i2.9152>

PENDAHULUAN

Tidur merupakan kebutuhan dasar yang vital untuk kesejahteraan fisiologis manusia, memungkinkan otak dan tubuh untuk menjalani proses restorasi penting untuk menjaga kesehatan (Arifin & Wati, 2020; Caesarridha, 2021). Kebutuhan ini, yang tergolong dalam kebutuhan fisiologi primer untuk kelangsungan hidup dan sangat dipengaruhi oleh kualitas tidur (Sunbanu et al., 2021). Kualitas tidur ini secara langsung mempengaruhi kondisi psikologis dan fisik individu, yang pada gilirannya dapat menimbulkan dampak signifikan terhadap tekanan dalam kehidupan sehari-hari (Palayukan, 2020). Melalui tidur yang dijalankan sebagai aktivitas rutin, diyakini bahwa individu dapat mengembalikan energi karena proses ini memberikan kesempatan kepada tubuh untuk melakukan perbaikan dan penyembuhan sistem-sistem tubuh, sehingga mempersiapkan diri untuk periode keaktifan yang akan datang (Sulthani & Sudinadji, 2023).

Kebutuhan akan tidur malam yang cukup beragam tergantung pada umur setiap orang, sesuai dengan penelitian Sarfriyanda, et al., (2015), untuk memastikan mereka memiliki energi yang cukup untuk menjalani kegiatan sehari-hari (Sarfriyanda et al., 2015). Efek negatif dari kekurangan tidur tidak hanya mempengaruhi kondisi fisik tetapi juga mental seseorang. Secara fisik, ketidakkucupan tidur meningkatkan kerentanan seseorang terhadap serangan virus, termasuk yang bersifat ringan (Palayukan, 2020). Dari perspektif mental, kekurangan tidur menyebabkan berbagai masalah seperti ketidakstabilan emosi, penurunan daya pikir, fokus yang berkurang, perhatian yang menurun, respons yang lambat, rasa bingung, hambatan dalam belajar, kesulitan dalam berpikir kreatif, dan turunnya hasil belajar (Aminuddin, 2020).

Upaya memusatkan perhatian pada objek tertentu guna mengerti dan memahaminya dengan mengurangi gangguan eksternal, dikenal sebagai konsentrasi belajar. Aspek ini berperan penting dalam menunjang pencapaian tingkat keberhasilan akademik yang tinggi. Penelitian oleh Winata (2021) menunjukkan bahwa ada korelasi positif antara tingkat konsentrasi mahasiswa dengan prestasi akademik yang mereka capai. Semakin tinggi konsentrasi, semakin baik prestasi yang diraih (Winata, 2021). Dalam konteks pemahaman materi pembelajaran, termasuk konsep, teori, dan berbagai pertanyaan, mahasiswa diharuskan untuk fokus penuh selama proses belajar. Menurut Andriana, et al., (2023), kegagalan dalam mempertahankan konsentrasi selama pembelajaran akan berujung pada kesulitan dalam menjawab pertanyaan atau menyelesaikan tugas, serta hasil belajar yang tidak maksimal (Andriana et al., 2023).

Kebiasaan tidur yang tidak teratur dan kualitas tidur yang rendah seringkali ditemui di antara mahasiswa, mengingat mereka merupakan bagian dari kelompok dengan jadwal yang sangat padat. Melalui sebuah survei awal yang diinisiasi oleh peneliti terhadap 12 mahasiswa dari angkatan 2023, 2022, dan 2021 di Program Studi S1 Pendidikan Biologi Universitas Samudra yang tengah aktif mengikuti perkuliahan, di mana peneliti mengadakan wawancara singkat tentang pola tidur mereka. Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebanyak 9 mahasiswa memiliki rutinitas tidur setelah pukul 23:00 WIB, sementara 3 mahasiswa lainnya memiliki durasi tidur yang dianggap memadai. Banyak faktor yang menyebabkan mahasiswa tersebut terjaga hingga larut, termasuk penggunaan ponsel, berkumpul bersama teman, dan menyelesaikan tugas, walaupun pada hari berikutnya mereka perlu bangun pagi untuk menghadiri kuliah dan kegiatan lainnya. Situasi ini berpotensi besar mengganggu konsentrasi mereka dalam belajar.

Mengacu pada uraian latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa Pendidikan Biologi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Samudra.

METODE

Penelitian ini mengadopsi pendekatan deskriptif kuantitatif dengan desain penelitian observasional (Mukhtar, 2013). Penelitian dilaksanakan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Samudra pada bulan September hingga Oktober 2023. Populasi yang diteliti adalah mahasiswa program studi Pendidikan Biologi angkatan 2023, 2022, dan 2021 di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Samudra, yang berjumlah 129 individu. Menurut Arikunto (2006), sampel adalah representasi dari seluruh populasi yang diselidiki. Dalam kasus populasi kurang dari 100 orang, disarankan untuk memasukkan seluruh populasi ke dalam penelitian. Namun, jika populasi melebihi 100, sebaiknya hanya 10-15% atau 20-25% dari populasi yang dipilih sebagai sampel (Arikunto, 2006). Berdasarkan pedoman ini, peneliti memilih 25% dari total populasi, yakni 32 orang.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk menilai kualitas tidur, sementara konsentrasi belajar diukur melalui lembar observasi konsentrasi belajar yang dilakukan pada dua waktu berbeda, yakni pagi dan siang hari (Sugiyono, 2017). Analisis data dilakukan menggunakan uji *chi square* dengan bantuan perangkat lunak IBM SPSS Statistics 22. Jika nilai signifikansi $< 0,05$, maka terdapat hubungan antara variabel independen dan dependen. Sebaliknya, jika nilai signifikansi $> 0,05$, maka tidak ada hubungan antara kedua variabel tersebut. Untuk mengevaluasi tingkat hubungan antar variabel dalam penelitian ini, digunakan analisis koefisien kontingensi. Besarnya hubungan antar variabel ditentukan berdasarkan nilai koefisien korelasi.

Tabel 1. Pedoman Memberikan Interpretasi terhadap Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 2. Karakteristik Responden

No.	Karakteristik	Kategori	Jumlah	Persentase
1	Jenis kelamin	Laki-laki	7	22%
		Perempuan	25	78%
2	Usia	17-18 tahun	14	44%
		19-20 tahun	15	47%
		21-22 tahun	3	9%
3	Cahaya saat tidur	Terang	9	28%
		Redup	10	31%
		Gelap	13	41%
4	Suhu saat tidur	Hangat	1	3%
		Biasa	19	59%
		Dingin	12	38%
5	Merokok	Merokok	2	6%
		Tidak Merokok	30	94%
6	Aktivitas di kampus	Mengikuti organisasi	9	28%
		Tidak mengikuti organisasi	23	72%
7	Mengonsumsi kafein	Mengonsumsi kafein	14	44%
		Tidak mengonsumsi kafein	18	56%

Berdasarkan Tabel 2, dapat dilihat karakteristik responden berdasarkan beberapa kategori. Mayoritas responden adalah perempuan, mencapai 25 orang (78%), sedangkan laki-laki berjumlah 7 orang (22%). Data ini menunjukkan dominasi responden perempuan dalam penelitian ini. Karakteristik berdasarkan usia menunjukkan mayoritas responden berusia 19-20 tahun, yaitu sebanyak 15 orang (47%). Usia 17-18 tahun mencapai 14 orang (44%), dan usia 21-22 tahun sebanyak 3 orang (9%). Mengenai cahaya saat tidur, mayoritas responden cenderung tidur dalam keadaan gelap, dengan jumlah 13 orang (41%). Tidur dengan pencahayaan redup dilakukan oleh 10 orang (31%), dan dengan cahaya terang sebanyak 9 orang (28%). Mayoritas responden memiliki kebiasaan tidur dalam suhu yang biasa, mencapai 19 orang (59%). Tidur dalam suhu dingin dilakukan oleh 12 orang (38%), dan suhu hangat hanya 1 orang (3%). Dalam hal kebiasaan merokok, sebagian besar responden tidak merokok, tercatat sebanyak 30 orang (94%), sementara yang merokok hanya 2 orang (6%).

Adapun aktivitas di kampus, mayoritas responden tidak aktif dalam organisasi kampus, yaitu 23 orang (72%). Yang mengikuti organisasi kampus berjumlah 9 orang (28%). Responden yang mengonsumsi kafein berjumlah 14 orang (44%), sedangkan yang tidak mengonsumsi kafein sebanyak 18 orang (56%). Dari karakteristik yang telah dijelaskan, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan dengan usia dominan 19-20 tahun. Kebiasaan tidur mayoritas responden adalah dalam keadaan gelap dan suhu biasa, dengan sebagian besar tidak merokok dan tidak aktif dalam organisasi kampus. Mengonsumsi kafein juga menjadi kebiasaan yang cukup umum di antara responden.

Tabel 3. Kualitas Tidur Mahasiswa

No.	Kualitas Tidur	Jumlah	Persentase (%)
1	Baik	15	47%
2	Buruk	17	53%
	Total	32	100%

Berdasarkan Tabel 3, kualitas tidur mahasiswa Pendidikan Biologi Universitas Samudra dapat dikategorikan ke dalam dua kelompok, yaitu kualitas tidur baik dan buruk. Sebagian besar mahasiswa, sebanyak 17 orang (53%), memiliki kualitas tidur yang buruk, sedangkan 15 orang (47%) lainnya memiliki kualitas tidur yang baik. Alasan di balik kualitas tidur yang buruk pada sebagian besar mahasiswa meliputi stres akademik, penggunaan perangkat elektronik sebelum tidur, dan kondisi lingkungan tidur yang kurang kondusif. Mahasiswa yang memiliki kualitas tidur baik umumnya memiliki rutinitas tidur yang teratur, lingkungan tidur yang nyaman, dan tingkat stres yang lebih rendah. Data ini didasarkan pada hasil wawancara dengan para mahasiswa, yang memberikan wawasan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur mereka.

Tabel 4. Konsentrasi Belajar Pagi

No.	Konsentrasi Belajar Pagi	Jumlah	Persentase (%)
1	Baik	18	56%
2	Kurang	14	44%
	Total	32	100%

Tabel 4 yang dipaparkan menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa dari jurusan Pendidikan Biologi di Universitas Samudra, yakni 18 orang (56%), menunjukkan kemampuan konsentrasi belajar yang baik di pagi hari. Sementara itu, terdapat 14 orang (44%) dari jumlah responden yang menunjukkan tingkat konsentrasi belajar yang kurang.

Tabel 5. Konsentrasi Belajar Siang

No.	Konsentrasi Belajar Siang	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik	13	41%
2	Kurang	19	59%
	Total	32	100%

Berdasarkan Tabel 5 diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa Pendidikan Biologi Universitas Samudra memiliki konsentrasi belajar siang yang buruk yaitu 19 orang (59%) sedangkan responden yang mempunyai konsentrasi belajar baik yaitu 13 orang (41%).

Tabel 6. Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Pagi

Kualitas Tidur	Tingkat Konsentrasi Belajar				Total	%	p value	C
	Baik		Kurang					
	Jumlah	%	Jumlah	%				
Baik	13	40,6%	2	6,2%	32	100%	0,004	0,499
Buruk	5	15,6%	12	37,5%				

Berdasarkan Tabel 6, terlihat bahwa sebanyak 13 mahasiswa (40,6%) menunjukkan kualitas tidur yang baik dan konsentrasi belajar pagi yang baik, sementara hanya 2 orang (6,2%) yang memiliki kualitas tidur baik namun konsentrasi belajar pagi kurang. Sebanyak 5 mahasiswa (15,6%) menunjukkan kualitas tidur yang buruk namun konsentrasi belajar pagi baik, sedangkan 12 orang (37,5%) memiliki kualitas tidur buruk dan konsentrasi belajar pagi yang kurang baik.

Hasil uji *Chi Square* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,004 ($\text{sig} < 0,05$), menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar pagi. Sementara itu, koefisien kontingensi (C) sebesar 0,499 menandakan tingkat hubungan antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar pagi yang sedang. Semakin buruk kualitas tidur mahasiswa, semakin tinggi risiko penurunan konsentrasi belajar pagi.

Tabel 7. Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Siang

Kualitas Tidur	Tingkat Konsentrasi Belajar				Total	%	<i>p value</i>	C
	Baik		Kurang					
	Jumlah	%	Jumlah	%				
Baik	10	31,2%	5	15,5%	32	100%	0,014	0,446
Buruk	3	9,3%	14	43,7%				

Berdasarkan data pada Tabel 7, terlihat bahwa terdapat 10 mahasiswa (31,2%) yang menunjukkan kualitas tidur baik dan memiliki konsentrasi belajar siang yang baik. Sementara itu, ada 5 mahasiswa (15,5%) yang memiliki kualitas tidur baik namun konsentrasi belajar siangnya kurang. Tiga mahasiswa (9,3%) memiliki kualitas tidur buruk namun konsentrasi belajar siang yang baik, sedangkan 14 orang (43,7%) memiliki kualitas tidur buruk dan konsentrasi belajar siang yang kurang baik.

Hasil uji *Chi Square*, ditemukan nilai *p-value* sebesar 0,014 ($\text{sig} < 0,05$), menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar siang. Lebih lanjut, koefisien kontingensi (C) sebesar 0,446 menandakan tingkat hubungan antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar siang yang sedang. Hal ini menunjukkan bahwa semakin buruk kualitas tidur mahasiswa, semakin tinggi risiko mengalami penurunan konsentrasi belajar siang.

Pembahasan

Berdasarkan analisis data mengenai kualitas tidur, dari total 32 mahasiswa yang menjadi responden, 15 orang (47%) menunjukkan memiliki kualitas tidur yang baik, sementara 17 orang lainnya (53%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Temuan ini menegaskan dominasi kualitas tidur yang buruk di kalangan mahasiswa program studi Pendidikan Biologi.

Berdasarkan penelitian yang dilaksanakan oleh Iqbal (2017), ditemukan bahwa sejumlah 79 mahasiswa atau sekitar 71,8% mengalami masalah dalam kualitas tidur mereka (Iqbal, 2017). Hal ini dikarenakan ketidakmampuan mereka dalam mengelola jadwal tidur mereka secara efektif, baik dalam konteks akademis maupun non-akademis. Penyebab utama dari kondisi ini adalah kegiatan yang dilakukan hingga larut malam, seperti menyelesaikan tugas, bermain dengan handphone atau laptop, serta partisipasi dalam aktivitas sosial lainnya. Sementara itu, riset yang diadakan oleh Andriani (2016) menunjukkan bahwa 76 mahasiswa, atau 80% dari sampel, juga berjuang dengan kualitas tidur yang rendah (Andriani, 2016).

Kebiasaan yang berkontribusi terhadap masalah ini meliputi penggunaan internet, berbicara di telepon hingga larut, menonton televisi, mendengarkan musik, dan membaca buku sampai waktu tidur. Faktor-faktor lain seperti stres, depresi, kondisi kesehatan, lingkungan sekitar, kelelahan, serta konsumsi tertentu makanan dan minuman, juga berperan dalam menurunkan kualitas tidur. Argumentasi ini didasarkan pada dua dasar utama. Pertama, data empiris dari wawancara dengan para mahasiswa memberikan wawasan mengenai kebiasaan dan faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur mereka. Kedua, penulis merujuk pada studi ilmiah dan literatur yang telah mengkaji faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur. Penelitian sebelumnya sering menunjukkan bahwa penggunaan perangkat elektronik sebelum tidur, seperti internet dan televisi, berdampak negatif

pada kualitas tidur. Stres, depresi, dan kondisi kesehatan juga sering diidentifikasi sebagai faktor yang mempengaruhi tidur.

Menurut peneliti, mayoritas mahasiswa program studi Pendidikan Biologi memiliki kualitas tidur yang buruk. Hal ini disebabkan oleh kebiasaan kurang baik, seperti sering keluar hingga larut malam, menggunakan ponsel, menonton film, bermain game, bahkan begadang, yang umumnya terjadi pada usia remaja dan dewasa muda. Padatnya jadwal perkuliahan dan beban tugas yang harus diselesaikan membuat mereka sering kali mengorbankan waktu istirahat untuk menyelesaikan tugas. Ditambah lagi dengan stres akibat masalah yang dihadapi, situasi ini semakin diperburuk. Tempat tinggal di kos-kosan, yang seringkali memiliki lingkungan tidur yang kurang kondusif, juga dapat mengganggu waktu istirahat mahasiswa, terutama karena tidak adanya pengawasan dari orang tua.

Pengamatan konsentrasi belajar dilakukan sebanyak 2 kali pengamatan yaitu pengamatan konsentrasi saat pagi dan siang, hal ini dilakukan agar peneliti mendapatkan data apakah ada perbedaan tingkat konsentrasi belajar pada pagi dan siang hari. mahasiswa yang memiliki konsentrasi belajar baik di pagi hari yaitu sebanyak 18 orang (56%) sedangkan mahasiswa yang memiliki konsentrasi belajar kurang yaitu sebanyak 14 orang (44%). Sedangkan untuk konsentrasi belajar siang diketahui mahasiswa yang memiliki konsentrasi baik yaitu sebanyak 13 orang (41%) dan mahasiswa yang memiliki konsentrasi belajar kurang yaitu sebanyak 19 orang (59%). Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa waktu belajar berpengaruh terhadap konsentrasi belajar, hal ini dapat dilihat dari tingkat konsentrasi belajar mahasiswa Pendidikan Biologi Universitas Samudra cenderung baik di pagi hari dan cenderung kurang di siang hari.

Penelitian yang dilaksanakan oleh Lestari (2013) mengenai dampak jadwal belajar menunjukkan bahwa efektivitas konsentrasi dalam belajar pada pagi hari lebih unggul dibandingkan dengan siang hari. Keadaan ini disebabkan oleh kondisi tubuh yang masih dalam keadaan segar di pagi hari, membuat minat belajar meningkat. Sebaliknya, aktivitas belajar di siang hari seringkali terhambat oleh rasa lelah akibat aktivitas yang telah dilakukan sejak pagi, serta kondisi cuaca yang panas, yang berujung pada menurunnya minat terhadap pembelajaran, bahkan beberapa orang cenderung merasa mengantuk (Lestari, 2015).

Hubungan antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar pada mahasiswa program studi Pendidikan Biologi di Universitas Samudra terdiri dari dua aspek, yaitu kualitas tidur dan konsentrasi belajar pagi serta kualitas tidur dan konsentrasi belajar siang. Hasil uji *Chi Square* menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kualitas tidur baik juga cenderung memiliki konsentrasi belajar yang baik, dengan proporsi sebanyak 87%, sedangkan hanya 13% yang memiliki konsentrasi belajar kurang. Sebaliknya, mahasiswa dengan kualitas tidur buruk cenderung memiliki konsentrasi belajar yang kurang, dengan sekitar 71% memiliki konsentrasi belajar yang kurang baik. Analisis tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar pagi, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai signifikansi (*p value*) sebesar 0,004 ($\text{sig} < 0,05$). Selain itu, koefisien kontingensi (C) sebesar 0,499 menegaskan bahwa tingkat hubungan antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar pagi adalah sedang.

Hubungan antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar siang menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kualitas tidur baik juga cenderung memiliki konsentrasi belajar yang baik, sebanyak 67%, sementara hanya 33% yang memiliki konsentrasi belajar kurang. Di sisi lain, mahasiswa dengan kualitas tidur buruk lebih sering mengalami konsentrasi belajar yang kurang baik, dengan proporsi 18% yang memiliki konsentrasi belajar baik dan 82% yang memiliki konsentrasi belajar kurang. Berdasarkan hasil uji *Chi Square*, nilai signifikansi (*p value*) sebesar 0,014 ($\text{sig} < 0,05$), menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar siang. Selain itu, koefisien kontingensi (C) sebesar 0,446 menunjukkan bahwa tingkat hubungan antara kualitas

tidur dan konsentrasi belajar siang adalah sedang. Semakin buruk kualitas tidur mahasiswa, semakin tinggi risiko penurunan konsentrasi belajar.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur mahasiswa, dengan 15 orang (47%) memiliki kualitas tidur baik dan 17 orang (53%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa program studi Pendidikan Biologi Universitas Samudra mengalami kualitas tidur yang buruk. Sementara itu, dalam hal konsentrasi belajar, 18 orang (56%) menunjukkan konsentrasi baik pada pagi hari, sedangkan 14 orang (44%) mengalami konsentrasi kurang. Untuk konsentrasi belajar pada siang hari, 13 orang (41%) menunjukkan konsentrasi baik, sementara 19 orang (59%) memiliki konsentrasi kurang. Hal ini menunjukkan bahwa konsentrasi belajar pada pagi hari cenderung lebih baik dibandingkan siang hari bagi mahasiswa Pendidikan Biologi Universitas Samudra.

Analisis statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar pada pagi hari (nilai $p = 0,004 < 0,05$, dengan koefisien kontingensi (C) sebesar 0,499) serta pada siang hari (nilai $p = 0,014 < 0,05$, dengan koefisien kontingensi (C) sebesar 0,446). Hal ini menegaskan bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar baik pada pagi maupun siang hari bagi mahasiswa Pendidikan Biologi Universitas Samudra, meskipun kekuatan hubungannya sedang.

REFERENSI

- Aminuddin, M. (2020). Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Akademi Keperawatan Pemprov Kaltim Samarinda. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, 1(1), 51–71. <https://doi.org/10.30872/J.KES.PASMI.KAL.V1i1.3618>
- Andriana, E., Rokmanah, S., & Aprilia, L. (2023). Analisis Tingkat Konsentrasi Belajar Peserta Didik dalam Proses Pembelajaran di SD Negeri Tembong 2. *Jurnal Holistika*, 7(1), 1–10. <https://doi.org/10.24853/holistika.7.1.1-5>
- Andriani. (2016). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Akademi Kebidanan Internasional Pekanbaru. *Scientia Journal*, 4(1), 383–390.
- Arifin, Z., & Wati, E. (2020). Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto. *Human Care Journal*, 5(3), 650–656. <https://doi.org/10.32883/hcj.v5i3.797>
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penilaian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Caesarridha, D. K. (2021). Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Medika Utama*, 2(4), 1213–1217. <https://www.jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/253>
- Iqbal, M. D. (2017). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Perantau di Yogyakarta* [Skripsi]. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Lestari, I. (2015). Pengaruh Waktu Belajar dan Minat Belajar terhadap Hasil Belajar Matematika. *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, 3(2). <https://doi.org/10.30998/formatif.v3i2.u18>
- Mukhtar. (2013). *Metode Praktis Penelitian Deskriptif Kualitatif*. Reference.
- Palayukan, S. S. (2020). Faktor- Faktor yang Berhubungan dengan Perubahan Kualitas Tidur Mahasiswa Universitas Megarezky Makassar. *Nursing Inside Community*, 2(2), 59–63. <https://jurnal.stikesnh.ac.id/index.php/nic/article/view/6>
- Sarfriyanda, J., Karim, D., & Dewi, A. P. (2015). Hubungan antara Kualitas Tidur dan Kuantitas Tidur dengan Prestasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Ilmu Keperawatan*, 2(2), 1178–1185. <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/article/view/8282>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sulthani, M. G., & Sudinadji, MB. (2023). *Hubungan Antara Konsentrasi Belajar dan Kualitas Tidur dengan Prestasi Belajar Mahasiswa* [Skripsi]. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

- 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>
- Winata, I. K. (2021). Konsentrasi dan Motivasi Belajar Siswa terhadap Pembelajaran Online Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 5(1), 13–19. <https://doi.org/10.32585/jkp.v5i1.1062>