

HUBUNGAN ANTARA KONSENTRASI BELAJAR DAN KUALITAS TIDUR DENGAN PRESTASI BELAJAR MAHASISWA

Muhammad Ghazi Sulthani¹, Mhd Bagus Sudinadji²

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Pendidikan merupakan salah satu bentuk dari pengembangan diri seseorang, hasil pendidikan disebut prestasi belajar dengan banyak faktor-faktor yang mempengaruhi di dalamnya seperti konsentrasi belajar dan kualitas tidur. Dalam hal ini peneliti melakukan penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konsentrasi belajar serta kualitas tidur dengan prestasi belajar. Metode penelitian yang digunakan yakni pendekatan kuantitatif korelasional dengan teknik pengambilan data simple sampling dengan sampel mahasiswa yang berkuliah di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta berjumlah 100 mahasiswa. Instrumen penelitian yang digunakan merupakan kuesioner dengan skala konsentrasi belajar, kualitas tidur dan prestasi belajar menggunakan Indeks Prestasi Semester sebagai alat ukur variabel yang akan diteliti. Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis regresi linier berganda. Dengan hasil berupa terdapat hubungan yang signifikan antara konsentrasi belajar dan kualitas tidur dengan prestasi belajar mahasiswa fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, sehingga hipotesis mayor dapat diterima dengan hasil F sebesar 20,246 dan signifikansi 0,000 dengan korelasi simultan kedua variabel sebesar 0,295. Sedangkan hasil analisis pada hipotesis minor pertama menunjukkan korelasi yang terjadi sebesar 0,433 dengan signifikansi 0,000 yang menunjukkan bahwa konsentrasi belajar (X1) memiliki hubungan positif yang signifikan dengan prestasi belajar mahasiswa maka apabila konsentrasi belajar tinggi maka akan meningkatkan prestasi belajar begitupun sebaliknya. Sedangkan hasil analisis hipotesis kedua memiliki korelasi sebesar 0,379 dengan signifikansi 0,000 yang juga menunjukkan bahwa variabel kualitas tidur (X2) memiliki hubungan positif secara parsial terhadap prestasi belajar mahasiswa, semakin tinggi kualitas tidur maka prestasi belajar akan meningkat begitupun sebaliknya.

Kata kunci: konsentrasi belajar, kualitas tidur, prestasi belajar.

Abstract

Education is a form of self-development of a person, the result of education is called learning achievement with many influencing factors such as learning concentration and sleep quality. In this case the researchers conducted a study aiming to determine the relationship between learning concentration and sleep quality with learning achievement. The research method using correlational quantitative approach with a simple sampling data collection technique with a sample of 100 students studying at the Faculty of Psychology, Muhammadiyah University of Surakarta. The research instrument used was a questionnaire with a scale of learning concentration, sleep quality and learning achievement using the Semester Achievement Index as a measure of the variables to be studied. Data analysis in this study used multiple linear regression analysis. With the result that there is a significant relationship between study concentration and sleep quality with student achievement in the Faculty of Psychology, Muhammadiyah University of Surakarta, so the major hypothesis can be accepted with an F result of 20.246 and a significance of 0.000 with a simultaneous correlation of the two variables of 0.295. While the results of the analysis on the first minor hypothesis show a correlation of 0.433 with a significance of 0.000 which indicates that learning concentration (X1) has a significant positive relationship with student learning

achievement so if learning concentration is high it will increase learning achievement and vice versa. While the results of the second hypothesis analysis have a correlation of 0.379 with a significance of 0.000 which also shows that the sleep quality variable (X2) has a partial positive relationship to student learning achievement, the higher the quality of sleep, the learning achievement will increase.

Keywords: study concentration, sleep quality, learning achievement.

1. PENDAHULUAN

Pendidikan adalah suatu yang sangat penting untuk menunjang kehidupan yang akan datang. Pendidikan menjadikan seseorang lebih mulia dari sebelumnya. Selain itu pendidikan juga dapat diartikan sebagai sebuah usaha untuk memahami sesuatu dan berusaha untuk berpikir kritis (Riinawati, 2021). Mahasiswa sebagai pembawa perubahan diharapkan memiliki kompetensi masa depan dalam berbagai pengalaman dan bidang pengetahuan. Kompetensi yang kuat menyebabkan siswa mencapai pemenuhan dalam prestasi belajar. Hasil penelitian Windiyani & Suchyadi (2020) mahasiswa memiliki prestasi belajar yang rendah yaitu 40 siswa atau 42%. Penelitian Widodo, dkk., (2020) bahwa mahasiswa memiliki prestasi belajar rendah sebesar 37,86% dan prestasi belajar sangat rendah sebesar 8,74%. Berdasarkan fenomena tersebut dapat disimpulkan bahwa prestasi belajar di Indonesia saat ini masih dalam kategori rendah dibuktikan pada penelitian-penelitian sebelumnya yang menunjukkan banyaknya prestasi belajar mahasiswa yang tidak maksimal.

Prestasi belajar adalah penyesuaian tingkah laku yang meliputi informasi, kemampuan, dan mentalitas setelah melalui suatu siklus tertentu, karena perjumpaan-perjumpaan individu yang bekerja sama dengan keadaannya saat ini (Surya, 2004). Menurut Fatimah (2019) prestasi belajar merupakan perubahan perilaku yang wajar pada siswa setelah melalui pengalaman mendidik dan berkembang. Berdasarkan pemaparan teori-teori tersebut dapat disimpulkan bahwa prestasi belajar merupakan hasil dari penyesuaian kemampuan, tingkah laku dan mentalitas dari individu dalam mempelajari sesuatu. Sebagaimana ditunjukkan oleh Dalyono (2012) meliputi 2 hal, disebut faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah motivasi, kesejahteraan, wawasan, kemampuan, minat dan strategi belajar. Faktor eksternal adalah lingkungan keluarga, lingkungan umum, dan sekolah. Kemudian sebagaimana ditunjukkan oleh Merson (dalam Suryadi, dkk., 2020) faktor yang mempengaruhi prestasi belajar adalah kemampuan, wawasan, minat, pertimbangan, proses berpikir, pendekatan belajar, lingkungan keluarga, sekolah.

Aspek-aspek yang membentuk prestasi belajar menurut Sulasmi (2020) menyebutkan aspek-aspek prestasi belajar, khususnya ulet saat belajar, tekun saat mempertimbangkan, tersusun saat mengerjakan tugas, memiliki rencana peninjauan, fokus dalam mengkaji. Sesuai Syafi'i, dkk., (2018) mengungkapkan bagian-bagian prestasi belajar, yaitu: 1) Aspek kognitif, sebagai indikator dalam pencapaian suatu prestasi; 2) Aspek afektif berupa perasaan, minat, mentalitas, perasaan, dan nilai;

3) Aspek psikomotorik, perspektif yang berhubungan olahraga seperti yang berhubungan aktivitas otot-otot syaraf, misalnya berlari, melukis, berbahasa, bongkar pasang peralatan.

Konsentrasi sangat berpengaruh terhadap keberhasilan proses belajar dan mengajar, apabila seseorang mengalami kesulitan konsentrasi didalamnya, maka proses belajar tidak optimal. Hal tersebut akan menguras waktu, tenaga, dan biaya. Adapun ciri-ciri mahasiswa yang tidak maksimal dalam konsentrasi belajar diantaranya adalah kurangnya minat, tidak fokus saat diajak berbicara, mengalihkan pembicaraan, sering mengobrol, dan mengganggu teman lainnya (Lisiswanti, dkk., 2019). Pentingnya konsentrasi bagi mahasiswa dapat semakin menguasai materi yang diberikan dan ketika perkuliahan terjadi itu membuat semangat, motivasi menjadi lebih aktif, dan prestasi belajar meningkat. Konsentrasi belajar adalah pemusatan pertimbangan selama waktu yang dihabiskan untuk melakukan perubahan, yang tampak dalam kewenangan, penggunaan dan penilaian perspektif dan nilai, informasi mendasar dan kemampuan yang terkandung dalam setiap pembelajaran (Ikbal, 2017). Konsentrasi belajar merupakan masalah yang merepotkan bagi siswa, mengingat banyaknya hambatan mempengaruhi konsentrasi siswa dalam belajar. Mengatasi konsentrasi belajar pada siswa membutuhkan jam terbang lumayan lama, ketelitian guru dalam perhatian, membimbing, dan mengajar siswa jadi menambah konsentrasi belajar (Navia, Yulia, 2017). Berdasarkan teori-teori tersebut bisa disimpulkan bahwa konsentrasi belajar merupakan pemusatan perhatian pada individu terhadap objek belajar yang ingin dikuasai dan membutuhkan waktu untuk mendapatkan perubahan pada bidang tertentu.

Keberhasilan dalam proses pembelajaran mahasiswa dapat dilihat dari tingkat konsentrasi belajar didalam kelas. Konsentrasi belajar adalah pemusatan perhatian saat proses perubahan tingkah laku, yang diwujudkan dalam penguasaan, penggunaan dan evaluasi sikap dan nilai, pengetahuan dasar dan keterampilan yang terdapat pada setiap bidang pembelajaran (Ikbal et al., 2017). Menurut Hasminidiarty (2015) faktor-faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar adalah minat terhadap sesuatu, inspirasi yang didapat, lingkungan teman, keadaan tekanan yang dapat melemahkannya, suasana lingkungan belajar yang riuh, keadaan fisik dan mental, laten dalam belajar, tidak menguasai cara-cara belajar baik. Penelitian Khotimah, dkk. (2021) aspek dari konsentrasi belajar antara lain ketertiban, ketelitian, dan perhatian. Menurut Nugroho (dalam Diana, dkk., 2019) menyebutkan aspek-aspek konsentrasi belajar: a) Pemusatan pikiran adalah waktu belajar yang memerlukan kenyamanan, ketenangan, perhatian individu saat memahami pembelajaran; b) Motivasi adalah kemauan diri individu untuk berusaha memperbaiki pola pikir; c) Rasa khawatir merupakan suatu kecenderungan tidak nyaman karena individu merasa dirinya kurang maksimal saat menjalankan usahanya; d) Perasaan tertekan adalah perasaan individu merasa bukan dirinya sendiri, tetapi permintaan orang lain dan suasana; e) Gangguan pemikiran adalah tekanan individu berasal dari dalam seseorang dan semua lingkungan di sekitarnya. Contoh, permasalahan individu, keuangan,

keluarga; f) Gangguan kepanikan adalah tekanan fokus dalam rasa terancam saat melakukan pekerjaan maupun yang telah dilakukan; g) Kesiapan belajar yaitu kondisi individu yang siap untuk mendapatkan ilustrasi, dengan tujuan agar orang dapat menumbuhkan kapasitasnya yang sebenarnya.

Konsentrasi belajar menurut Asmani (dalam Aminuddin, 2018) bahwa terdapat dua indikator yang dapat dijadikan tolak ukur untuk melihat keberhasilan proses belajar mahasiswa yaitu daya serap terhadap pelajaran dan perubahan perilaku siswa. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi rendahnya daya serap siswa adalah konsentrasi (Aminuddin, 2018). Jika dilihat dari katanya konsentrasi berasal dari kata *concentrate* yang berarti memusatkan. Konsentrasi itu sendiri merupakan memusatkan sebuah perhatian kepada semua atau satu objek yang ingin diperhatikan. Hasil penelitian Ikbal, dkk. (2017) menunjukkan bahwa data dengan tingkat konsentrasi rendah adalah 9 siswa (90%) dan mahasiswa yang memiliki tingkat konsentrasi sangat rendah adalah 1 siswa (10%). Survei dilakukan Purnawinadi, Lotulung (2020) menunjukkan bahwa beberapa mahasiswa kelas bahasa inggris 1 di Perguruan X, sebagian besar mengatakan bahwa setiap pembelajaran yang mereka lakukan, mereka dengan mudah merasa lelah, lesu, dan lapar sehingga sulit untuk fokus dan beberapa mahasiswa tidak sarapan sebelum berangkat kuliah. Hasil penelitian Tarigan, dkk. (2021) menunjukkan bahwa ada hubungan antara konsentrasi belajar dengan prestasi belajar di SMA X tahun ajaran 2020/2021. Penelitian Riinawati (2021) ada hubungan signifikan antara konsentrasi belajar dan prestasi belajar. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa konsentrasi belajar memiliki hubungan yang signifikan terhadap prestasi belajar individu.

Ada banyak faktor yang dijelaskan oleh Suryabrata dalam Effendi, dkk. (2018) diantaranya adalah konsentrasi belajar dan kualitas tidur. Tidak banyak mahasiswa yang menyadari bahwa kualitas tidur begitu penting untuk diperhatikan. Tidur merupakan hal penting dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Tanpa tidur seorang manusia tidak akan maksimal dalam menjalani berbagai kegiatan baik itu bekerja ataupun melakukan kegiatan produktif lainnya. Kualitas tidur merupakan kondisi individu ketika terbangun saat tidur dengan tujuan agar dapat melakukan aktivitas secara ideal seperti kebugaran, segar dan kepuasan (Wicaksono dalam Mulia, 2021). Saat tertidur di malam hari, otak manusia akan mengumpulkan informasi baru, menyusun wawasan yang inovatif, sehingga membuat otak lebih segar, ini mempengaruhi orang untuk mempelajari hal-hal baru (Sulistia dalam Mulia, 2021). Meskipun demikian, karena aktivitasnya yang tinggi, waktu istirahat rata-rata pada dewasa muda adalah sekitar 4 jam setiap harinya (Choirul dalam Mulia, 2021). Berdasarkan paparan tersebut dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur merupakan kondisi individu mulai dari mulainya terlelap hingga terbangun yang dapat mempengaruhi aktivitas kedepannya.

Tidur merupakan suatu kondisi dimana seseorang mengalami penurunan kesadaran terhadap lingkungan dan akan terbangun saat kesadarannya kembali (Caesaridha, 2021). Kualitas tidur seseorang dikatakan baik jika tidak adanya tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak adanya masalah

dalam tidur. Kondisi kurang tidur pada mahasiswa akan menimbulkan banyak efek negatif seperti menurunnya konsentrasi belajar dan juga gangguan kesehatan lainnya (Riinawati, 2021). Kualitas tidur yang baik sangat penting dimiliki oleh para mahasiswa untuk dapat meningkatkan indeks prestasi belajar mahasiswa ataupun untuk menjaga produktivitas sehari-hari (Arifin & Etlidawati., 2021). Berdasarkan penelitian di atas penting bagi individu untuk memperhatikan pola hidup sehat dengan mengatur kualitas tidur yang dimilikinya agar prestasi belajar dapat terjaga. Penelitian yang dilakukan oleh Saputra (2019) yang mempengaruhi kualitas tidur adalah penyakit, pergaulan, kecapean, stres, inspirasi, dan usia. Sesuai dengan Haryati, dkk. (2020) faktor-faktor yang menentukan kualitas tidur adalah Indeks Massa Tubuh (IMT), pekerjaan atau olahraga yang sebenarnya, usia, orientasi, tempat tinggal, dan kecenderungan merokok.

Kualitas tidur yang baik bagi mahasiswa dapat bervariasi, tetapi umumnya direkomendasikan agar dewasa muda, termasuk mahasiswa, mendapatkan 7-9 jam tidur per malam (Krisnadi & Andayani, 2022). Durasi tidur yang tepat dapat berbeda-beda antara individu, tetapi rentang waktu tersebut mencerminkan jumlah tidur yang cukup untuk menjaga kesehatan fisik dan mental. Tidur yang cukup dan berkualitas penting bagi mahasiswa karena memiliki dampak langsung pada performa akademik, konsentrasi, kreativitas, dan kesejahteraan secara keseluruhan. Kurang tidur atau tidur yang tidak berkualitas dapat menyebabkan masalah seperti penurunan daya ingat, kesulitan konsentrasi, kelelahan, stres, dan masalah kesehatan mental. Menurut Lemma (2012) kualitas tidur menggabungkan 2 aspek, menjadi aspek kualitatif dan aspek kuantitatif. aspek kuantitatif merupakan lama tidur dan aspek kualitatif adalah bagian emosional saat tidur dan merasakan segar selama tidur. Penelitian Wijayanti, dkk. (2018) aspek kualitas tidur adalah kedalaman tidur, kemampuan untuk tidur, berapa kali terbangun, kemampuan untuk tidur kembali, tingkat kebisingan, keseluruhan kualitas tidur. Penelitian Ratnaningtyas & Fritriani (2020) menyatakan aspek: 1) Kualitas tidur subyektif; 2) Latensi tidur; 3) Durasi tidur; 4) Efisiensi tidur; 5) Gangguan tidur; 6) Penggunaan obat tidur; 7) Gangguan beraktivitas.

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan oleh peneliti dapat dilihat bahwa untuk mendapatkan prestasi belajar sangat dipengaruhi oleh konsentrasi belajar dan juga kualitas tidur. Hal itu dibuktikan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Riinawati (2021) bahwa Hasil dari penelitian ini menunjukkan konsentrasi belajar dan kualitas tidur sangat berhubungan erat terhadap prestasi belajar. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Lisiswanti, dkk. (2019) menunjukkan bahwa kebanyakan mahasiswa di salah satu Fakultas Kedokteran Universitas di Lampung memiliki kualitas tidur yang buruk. Hasil analisis bivariat menggunakan uji statistik Mann Whitney mendapatkan hasil yaitu terdapat hubungan signifikan antara kualitas tidur terhadap hasil belajar mahasiswa dengan nilai $p < 0,05$. Kurangnya kepedulian terhadap masalah tidur sering dijumpai pada kalangan mahasiswa, efek yang terjadi karena kualitas tidur yang tidak diinginkan dapat mempengaruhi konsentrasi. Hal

ini membuat siswa menjadi terhambat dalam belajar, sulit untuk memahami materi, dan sulit untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan yang akan mempengaruhi prestasi belajar yang rendah. Penelitian Marpaung, dkk. (2013) bahwa siswa yang mendapatkan istirahat yang cukup memiliki prestasi belajar yang tinggi yaitu 49,1%. Berdasarkan penelusuran tersebut, hasil yang didapat dari 76 sampel mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas X angkatan 2018 yang memiliki kualitas tidur buruk yaitu 53 orang (69,7%). Hasil penelitian Arisandi (dalam Djamililleil & Rosmaini, 2021) menyatakan bahwa kualitas tidur mahasiswa sangat buruk, yaitu 65%. Kemudian penelitian Susanti (2018) menemukan bahwa kualitas tidur memiliki hubungan dengan prestasi belajar. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur seseorang dapat mempengaruhi prestasi belajar yang dimiliki individu.

Penelitian tentang prestasi akademik telah menjadi subjek yang luas dan kompleks, namun masih ada beberapa gap penelitian yang perlu dipertimbangkan. Penelitian yang dilakukan oleh Riinawati (2021) menunjukkan adanya kesesuaian hubungan antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar dengan prestasi akademik mahasiswa. Namun penelitian lain yang dilakukan oleh Aminudin (2018) menunjukkan hasil yang negatif dan tidak signifikan antara hubungan prestasi akademik ditinjau dari kualitas tidur. Hasil tersebut berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya. Adapun dalam konsentrasi belajar terdapat penelitian yang tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan prestasi akademik pada mahasiswa (Sativa & Purwanto, 2022). Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan ketidaksesuaian hasil penelitian dengan mayoritas penelitian yang telah ada, sedangkan gap penelitian yang lain menunjukkan subjek penelitian yang berbeda yakni pada penelitian-penelitian sebelumnya tentang prestasi akademik lebih merujuk pada subjek yang berbeda yakni pada siswa SMA sedangkan pada penelitian ini berfokus pada mahasiswa. Berdasarkan gap-gap penelitian tersebut dapat diketahui bahwa pentingnya penelitian ini untuk dilakukan.

Dari hasil penelitian yang dipaparkan oleh peneliti dapat dilihat bahwa konsentrasi belajar dan kualitas tidur memberikan pengaruh yang positif terhadap prestasi belajar mahasiswa. Berdasarkan paparan pendahuluan dalam penelitian diatas tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji hubungan antara konsentrasi belajar dan kualitas tidur dengan prestasi belajar mahasiswa. Berdasarkan tujuan dalam penelitian ini maka dapat ditentukan pokok permasalahan ke dalam perumusan “Apakah terdapat hubungan antara konsentrasi belajar dan kualitas tidur dengan prestasi belajar mahasiswa?” Berdasarkan uraian teori diatas diajukan hipotesis dalam penelitian ini berupa:

- 1) Terdapat hubungan signifikan antara konsentrasi belajar dan kualitas tidur dengan prestasi belajar;
- 2) Terdapat hubungan positif dan signifikan antara konsentrasi belajar dengan prestasi belajar;
- 3) Terdapat hubungan positif dan signifikan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar.

Adapun manfaat dari riset ini yaitu, manfaat praktis dan manfaat teoritis, dimana manfaat teoritisnya yaitu: 1) Menambah wawasan kepada peneliti mengenai hubungan konsentrasi belajar dan

kualitas tidur terhadap prestasi belajar mahasiswa; 2) Menambah ranah keilmuan dan sumber pengkajian untuk penelitian selanjutnya. Kemudian untuk manfaat praktis: 1) Bagi mahasiswa, yaitu meningkatkan pemahaman mengenai dampak konsentrasi belajar dan kualitas tidur serta faktor-faktor lain dalam penelitian ini dalam menumbuhkan prestasi belajar; 2) Bagi peneliti selanjutnya, yaitu menjadikan bahan referensi tambahan bagi peneliti yang akan melakukan penelitian dengan tema serupa.

2. METODE

Pengambilan data menggunakan kuesioner yang disebar secara online dengan cara membagikan *link* lewat *whatsapp* yang mudah di akses mahasiswa kemudian dijawab secara online juga. Penelitian ini menggunakan 3 perhitungan pada setiap variabel dengan skala likert yang berisi pertanyaan *favourable* dan *unfavourable* dan berfungsi untuk mengukur sikap dan pendapat. Skala likert yang digunakan mempunyai skor pilihan jawaban 4 (sangat sesuai), 3 (sesuai), 2 (tidak sesuai), dan 1 (sangat tidak sesuai) pada skala variabel konsentrasi belajar, perhitungan skoring PSQI pada variabel skala kualitas tidur, dan perhitungan berdasarkan skor IPS (Indeks Prestasi Semester) pada variabel prestasi belajar. Pada skala variabel konsentrasi belajar yang terdiri dari 26 pertanyaan penelitian ini diukur menggunakan skala yang dibentuk berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Goleman (dalam Khotimah, dkk., 2020) yaitu konsentrasi belajar diantaranya ketelitian, ketertiban, dan perhatian.

Tabel 1. Blue Print Konsentrasi Belajar

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Total
Ketelitian	Pemahaman terhadap materi	1, 3, 4	2	4
	Memperhatikan perintah	5, 7	6, 8	4
	Mempertahankan fokus	9	10	2
Ketertiban	Lingkungan Belajar	11, 13	12, 14	4
	Keadaan Fisik dan Mental	15, 17	16, 18	4
Perhatian	Minat Terhadap pembelajaran	19, 21	20	3
	Keaktifan terhadap pembelajaran	22, 23	24	3
	Fokus terhadap pembelajaran	25	26	2
Total		26		26

Kualitas tidur penelitian ini diukur memakai adaptasi skala PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) yang dibuat oleh Buysse & Kupfer (1988) dengan aspek yang membentuk berupa kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat, dan disfungsi di siang hari. Dan divalidasi oleh Simatupang, dkk. (2022) Pada kuesioner PSQI didapatkan setiap itemnya memiliki nilai $r \geq 0,4$ sehingga kuesioner PSQI dikatakan valid. Nilai Cronbach Alpha pada kuesioner PSQI adalah sebesar 0,766 ($\geq 0,60$) sehingga dapat dikatakan kuesioner tersebut reliable.

Tabel 2. Blue Print Skala Kualitas Tidur

Komponen/ Aspek	No.Item	Sistem Penilaian	
		Jawaban	Nilai Skor
Kualitas Tidur Subyektif	9	Sangat Baik Baik Kurang Sangat Kurang	0 1 2 3
Latensi Tidur	2	≤15 Menit 16-30 Menit 31-60 Menit >60 Menit	0 1 2 3
	5a	Tidak Pernah 1x Seminggu 2x Seminggu >3x Seminggu	0 1 2 3
Skor Latensi Tidur	2+5a	0 1-2 3-4 5-6	0 1 2 3
Durasi Tidur	4	> 7 Jam 6-7 Jam 5-6 Jam < 5 Jam	0 1 2 3
Efisiensi Tidur Rumus : Durasi Tidur : Lama Di Tempat Tidur) X 100% *Durasi Tidur (No.4) *Lama Tidur (Kalkulasi Respon No.1 Dan 3)	1, 3, 4	> 85% 75-84% 65-74% <65%	0 1 2 3
Gangguan Tidur	5b, 5c, 5d, 5e, 5f, 5g, 5h, 5i, 5i, 5j	0 1-9 10-18 19-27	0 1 2 3
Penggunaan Obat	6	Tidak Pernah 1x Seminggu 2x Seminggu >3x Seminggu	0 1 2 3
Disfungsi Di Siang Hari	7	Tidak Pernah 1x Seminggu 2x Seminggu >3x Seminggu	0 1 2 3
	8	Tidak Antusias Kecil Sedang Besar	0 1 2 3
	7+8	0 1-2 3-4 5-6	0 1 2 3

Keterangan Kolom Nilai Skor: 0 = Sangat Baik 1 = Cukup Baik 2 = Agak Buruk 3 = Sangat Buruk. Untuk menentukan Skor akhir yang menyimpulkan kualitas Tidur keseluruhan: Jumlahkan semua hasil skor mulai dari komponen 1 sampai 7 Dengan hasil ukur: - Baik : ≤5 - Buruk : >5. Prestasi

belajar penelitian ini diukur menggunakan hasil pembelajaran mahasiswa yang telah ada pada Indeks Prestasi Semester dari universitas yang bersangkutan.

Validitas adalah cara guna mengetahui ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukur (Azwar, 2019). Proses validasi dilakukan untuk mengetahui tingkat validitas dalam skala psikologi, kemudian hasil dari proses validasi ini akan diketahui tingkat validitasnya (Azwar, 2019).

Reliabilitas adalah metode untuk menentukan sejauh mana alat pengukur menghasilkan hasil yang relatif sama pada waktu berbeda, ketika berulang kali mengukur gejala yang sama (Azwar, 2019). Reliabilitas adalah alat ukur mengacu pada sejauh mana perbedaan individu dalam hasil tes disebabkan oleh perbedaan aktual dalam aspek yang diukur dan sejauh mana perbedaan itu disebabkan oleh kesalahan peluang alat tes dikatakan reliabel apabila hasil pengukuran mendekati 1 dan diatas 0,6 (Azwar, 2019). Untuk memverifikasi, SPSS *for Windows* diperlukan.

Tabel 3. Indeks Validitas dan Reliabilitas

Variabel Skala	Jumlah Item Valid	Validitas	Keterangan Validitas	Reliabilitas	Keterangan Reliabilitas
Konsentrasi Belajar	26 item	0,667-1,000	Valid	0,633	Dapat dipercaya

Dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi berganda, dalam Sugiono (2016) regresi linier berganda dapat mengetahui hubungan dan mengetahui bagaimana perbedaan antara satu atau lebih variabel independen pada variabel dependen. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan SPSS *Statistics 21.0*. Analisis ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen yaitu konsentrasi belajar (X1), kualitas tidur (X2), terhadap variabel dependen yaitu prestasi belajar (Y).

Sebelum memulai analisis terdapat data demografis yang harus disampaikan terlebih dahulu. Kemudian untuk menguji regresi linier berganda peneliti harus menguji asumsi klasik yang terdiri dari uji normalitas uji multikolinieritas, dan uji linier. Setelah itu terdapat uji hipotesis menggunakan uji F (simultan) dan Uji T (parsial).

Menurut Azwar (2019), demografi diartikan sebagai demografi formal atau teknik. Yang berisikan jumlah, struktur dan perubahan yang terjadi pada populasi. Jumlah dalam demografi menunjukkan banyaknya populasi yang mendiami suatu wilayah yang diklasifikan kembali menjadi jenis kelamin, umur dan ras yang ada dalam populasi.

Pengujian ini untuk mengetahui apakah data yang didapat dalam penelitian ini berdistribusi normal atau tidak dalam mengukur variabel konsentrasi belajar, kualitas tidur dan prestasi belajar. Data dikatakan normal apabila hasil dari uji Kolmogorov Smirnov memiliki hasil signifikansi (Asymp

sig. 2 tailed > 0,05) dan hasil kolmogorov smirnov > 0,05 maka data dapat dikatakan berdistribusi secara normal (Mardiatmoko, 2020).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Responden dalam penelitian ini merupakan mahasiswa aktif yang berjumlah 100 Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta dari total populasi mahasiswa angkatan 2018-2020 yang diambil dari database TU (Tata Usaha) Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Berdasarkan data demografi dapat dikelompokkan 19 (19%) mahasiswa berjenis kelamin laki-laki dan 81 (81%) mahasiswa berjenis kelamin perempuan. Berdasarkan data yang diperoleh untuk subjek mahasiswa angkatan 2018 diperoleh 25 (25%) mahasiswa, pada angkatan 2019 sebanyak 19 (19%) mahasiswa dan pada angkatan 2020 sebanyak 56 (56%) mahasiswa. Tabel data demografi dapat dilihat dibawah ini:

Tabel 4. Data Demografis

	Kategori	Frekuensi	Prosentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	19	19%
	Perempuan	81	81%
Angkatan	2018	25	25%
	2019	19	19%
	2020	56	56%

Hasil uji nilai normalitas residual Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa variabel Konsentrasi Belajar mempunyai signifikansi 0,645 ($p > 0,05$), Kualitas Tidur mempunyai signifikansi 1,298 ($p > 0,05$) dan Prestasi Belajar mempunyai nilai signifikansi sebesar 0,776 ($p > 0,05$). yang berarti variabel Konsentrasi Belajar, Kualitas Tidur, dan Prestasi Belajar mempunyai sebaran data yang normal.

Tabel 5. Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov Z	Asymp. Sig. (2-tailed)	Distribusi Data
Konsentrasi Belajar	0,645	0,800	Normal
Kualitas Tidur	1,298	0,069	Normal
Prestasi Belajar	0,776	0,584	Normal

Uji Linieritas dalam penelitian ini menunjukkan bahwa linieritas antara Konsentrasi Belajar didapatkan nilai F hitung 20,715 dan Signifikansi 0,000 ($p \text{ linearity} < 0,05$) yang menunjukkan bahwa hubungan antara Konsentrasi Belajar dengan Prestasi Belajar adalah linier. Hasil uji linieritas antara Kualitas Tidur dan Prestasi Belajar diperoleh nilai F hitung sebesar 17,921 dan p value sebesar 0,000 ($p \text{ linearity} < 0,05$) yang menunjukkan bahwa hubungan antara Kualitas Tidur dengan Prestasi Belajar adalah linier.

Tabel 6. Uji Linearitas

Variabel	F	F tabel	Sig.
Konsentrasi Belajar	20,715	1,56	0,000
Kualitas Tidur	17,921	1,56	0,000

Uji Multikolinieritas digunakan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan dan korelasi antara variabel independent dan dependent. Data dinyatakan multikolinieritas apabila adanya kesamaan antara data satu dengan data yang lain. Multikolinieritas dilakukan dengan uji regresi linear dalam SPSS dengan melihat hasil nilai tolerance dan lawan Variance Inflation Factor (VIF). Batas umum dipakai untuk menunjukkan adanya multikolinieritas dengan melihat nilai tolerance $>0,10$ atau nilai VIF < 10 . Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat gejala multikolinieritas yang terjadi ditunjukkan dengan hasil VIF masing-masing variabel independen lebih kecil dari 10 dan nilai tolerance lebih besar dari 0,1.

Tabel 7. Uji Multikolinieritas

Variabel	Tolerance	VIF	Keterangan
Konsentrasi Belajar	0,970	1.031	Tidak terjadi multikolinieritas
Kualitas Tidur	0,970	1.031	Tidak terjadi multikolinieritas

Menguji signifikansi hubungan antara variabel independent dan dependent apabila F hitung $>$ F tabel dan signifikansi $< 0,05$ maka hubungan antara kedua variabel dikatakan memiliki hubungan yang signifikan, begitupun sebaliknya. Hasil uji hipotesis simultan variabel Konsentrasi Belajar dan Kualitas Tidur dengan variabel Prestasi Belajar diperoleh nilai F sebesar 20,246 ($f > f_{tabel}$) dengan sig 0,000 ($p < 0,05$). Maka variabel Konsentrasi Belajar dan Kualitas Tidur, secara simultan memiliki hubungan yang signifikan terhadap variabel Prestasi Belajar.

Tabel 8. Uji Regresi Berganda Variabel Konsentrasi Belajar dan Kualitas Tidur dengan Prestasi Belajar

Variabel	<i>Rsquare</i>	<i>F</i>	<i>Ftabel</i>	<i>Sig</i>	Keterangan
Konsentrasi Belajar, Kualitas Tidur dengan Prestasi Belajar	0,295	20,246	3,287	0,000	Terdapat hubungan yang signifikan

Sumbangan efektif digunakan mengetahui seberapa besar hubungan yang terdapat dalam variabel bebas kepada variabel terkait. Dilihat dari table Model Summary diperoleh R Square sebesar 0,295 yang artinya variabel Konsentrasi Belajar dan Kualitas Tidur memberi pengaruh kepada variabel Prestasi Belajar sebesar 29,5% secara simultan. Dengan perincian secara parsial variabel Konsentrasi Belajar memberi pengaruh terhadap variabel Prestasi Belajar sebesar 16,23%, variabel Kualitas Tidur memberi pengaruh terhadap variabel Prestasi Belajar sebesar 13,18% dan variabel lain sebesar 70,5% memberi pengaruh terhadap variabel Prestasi Belajar.

Tabel 9. Sumbangan Efektif

Variabel	Beta	Cofisien Determinasi	R Square	Sumbangan%
Konsentrasi Belajar	0,375	0,433	0,295	16,2375%
Kualitas Tidur	0,332	0,379		13,1804%
Jumlah				29,5%

Hasil uji hipotesis parsial arah hubungan antara variabel ditentukan dari besarnya nilai koefisien regresi dalam regresi berganda, apabila nilai menunjukkan angka negatif maka hubungan yang dimiliki negatif, begitupun sebaliknya. Sedangkan untuk menguji signifikansi hubungan apabila nilai signifikansi $<0,05$ maka hasil uji dikatakan signifikan, begitupun sebaliknya. Variabel Konsentrasi Belajar dengan variabel Prestasi Belajar diperoleh signifikansi sebesar 0,000 ($sig < 0,05$), artinya variabel Kualitas Tidur dengan variabel Prestasi Belajar memiliki hubungan positif yang signifikan, semakin tinggi Konsentrasi Belajar maka semakin tinggi pula stress kerja. Dan pada variabel Kualitas Tidur dengan Prestasi Belajar diperoleh signifikansi sebesar 0,000 ($sig < 0,05$) artinya variabel Kualitas Tidur dengan variabel Prestasi Belajar memiliki hubungan positif yang signifikan, yang artinya semakin tinggi Kualitas Tidur maka semakin tinggi Prestasi Belajar begitupun sebaliknya.

Tabel 10. Uji Regresi Berganda Variabel Konsentrasi Belajar dan Kualitas Tidur dengan Prestasi Belajar secara Parsial

Variabel	r	Sig (p)	Keterangan
Konsentrasi Belajar terhadap Prestasi Belajar	0,433	0,000	Ada hubungan positif yang signifikan
Kualitas Tidur terhadap Prestasi Belajar	0,379	0,000	Ada hubungan positif yang signifikan

Dari hasil perhitungan statistik variabel Konsentrasi Belajar diperoleh rerata empirik (RE) sebesar 44,6 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 32 dengan $RE > RH$ maka dapat disimpulkan bahwa variabel Konsentrasi Belajar memiliki kategori tinggi. Kemudian pada variabel Kualitas Tidur diperoleh RE sebesar 60,43 dan RH sebesar 40 dengan $RE > RH$, maka dapat disimpulkan bahwa variabel Kualitas Tidur memiliki kategori tinggi. Pada variabel Prestasi Belajar diperoleh RE sebesar 70,40 dan RH sebesar 44 dengan $RE > RH$, maka didapat kesimpulan bahwa variabel Prestasi Belajar memiliki kategori tinggi.

Tabel 11. Kategorisasi Variabel Konsentrasi Belajar, Kualitas Tidur dan Prestasi Belajar

Variabel	Rerata Hipotetik	Rerata Empirik	Kategorisasi
----------	------------------	----------------	--------------

Konsentrasi Belajar	47,5	69,42	54,5-70,9 (Tinggi)
Kualitas Tidur	17,5	18,21	15,4-19,6 (Sedang)
Prestasi Belajar	-	3.2586	3,01-3.50 (Memuaskan)

Berdasarkan hasil perhitungan kategorisasi pada lampiran 4 dalam penelitian ini. Dari hasil perhitungan kategorisasi variabel konsentrasi belajar diperoleh rerata empirik (RE) sebesar 69,42 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 47,5 dengan $RE > RH$ maka dapat disimpulkan bahwa variabel konsentrasi belajar memiliki kategori tinggi. Kemudian pada variabel kualitas tidur diperoleh RE sebesar 18,21 dan RH sebesar 17,5 dengan $RE > RH$, maka dapat disimpulkan bahwa variabel kualitas tidur memiliki kategori sedang. Pada kategorisasi prestasi belajar memperoleh hasil berdasarkan predikat IPS yang berada di Universitas Muhammadiyah Surakarta mendapatkan hasil rerata empiric sebesar 3,25 yang menunjukkan hasil prestasi belajar mahasiswa berada pada kategori memuaskan.

3.2 Pembahasan

3.2.1 Pembahasan Hipotesis Mayor

Berdasarkan hasil uji analisis sebelumnya, berdasarkan hipotesis pertama yakni apakah terdapat hubungan antara konsentrasi belajar dan kualitas tidur dengan prestasi belajar mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Didapatkan hasil perhitungan berupa nilai F mendapatkan hasil 20,246 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) dengan sumbangan efektif sebesar 29,5% dengan sumbangan efektif parsial konsentrasi belajar sebesar 16,23% dan kualitas tidur sebesar 13,18% dengan 70,5% dipengaruhi oleh variabel lain. Sehingga dapat disimpulkan bahwa konsentrasi belajar dan kualitas tidur memiliki hubungan yang signifikan dengan prestasi belajar mahasiswa. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Riinawati (2019) menyatakan konsentrasi belajar erat kaitannya dengan prestasi belajar siswa di sekolah X Banjarmasin, terbukti siswa yang fokus berkonsentrasi dengan baik dan bijaksana terhadap prestasi belajar. Sedangkan pada penelitian Tarigan, dkk. (2021) menunjukkan adanya hubungan positif dan besar konsentrasi belajar dengan prestasi belajar siswa sekolah menengah X tahun ajaran 2020/2021. Serta pada penelitian Mulia, dkk. (2021) terdapat yang sangat besar antara kualitas tidur dengan prestasi belajar. Berdasarkan hasil penelitian dan kecocokan terhadap penelitian terdahulu dapat disimpulkan bahwa konsentrasi belajar dan kualitas tidur mahasiswa memiliki hubungan yang signifikan terhadap prestasi belajar mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Prestasi belajar mahasiswa dibuktikan dan ditunjukkan melalui nilai atau angka dari hasil evaluasi yang dilakukan oleh dosen terhadap tugas mahasiswa dan ujian yang ditempuhnya. Menurut Asmani (dalam Aminuddin, 2018) terdapat dua indikator yang dapat dijadikan sebagai tolak ukur keberhasilan proses belajar yaitu daya serap terhadap pelajaran dan perubahan perilaku mahasiswa. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi rendahnya daya serap siswa adalah konsentrasi

(Aminuddin, 2018). Sedangkan menurut Choirul (dalam Lisiswanti, dkk., 2019) perubahan perilaku merupakan hasil dari kualitas tidur yang rendah pada mahasiswa. Faktor internal dari mahasiswa merupakan faktor yang paling berpengaruh pada hasil belajar mahasiswa, yang dapat juga mempengaruhi prestasi belajar. Faktor internal terdiri dari faktor jasmaniah, psikologis, dan kelelahan. Konsentrasi merupakan salah satu faktor internal dalam diri mahasiswa yang berpengaruh pada kelangsungan proses pembelajaran dan penyerapan informasi yang diberikan dosen saat perkuliahan. Faktor lain yang berpengaruh dan diteliti dalam penelitian ini adalah kelelahan yang menjadi salah satu faktor kesehatan. Kelelahan dapat dibagi menjadi tiga faktor, yaitu kelelahan indra, fisik, dan mental. Dari ketiga faktor tersebut dapat diatasi dengan mengkonsumsi makanan dan minuman yang bergizi, pola makan yang teratur, istirahat yang cukup, dan tidur yang optimal. Pada penelitian ini kesehatan dapat dilihat dari kualitas tidur mahasiswa, karena dengan kualitas tidur yang kurang dapat mempengaruhi suasana hati, kewaspadaan, energi, dan konsentrasi.

3.2.2 Pembahasan Hipotesis Minor 1

Pada hasil uji hipotesis minor 1 untuk mengetahui apakah terdapat hubungan positif antara konsentrasi belajar terhadap prestasi belajar mahasiswa didapatkan hasil berupa nilai koefisien determinasi sebesar 0,433 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) membuktikan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan sebesar 43,3% konsentrasi belajar dengan prestasi belajar dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta berada pada tingkat tinggi dan prestasi belajar mahasiswa berada pada tingkat sedang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Riinawati (2021) & Tarigan (2021) bahwa Hasil dari penelitian ini menunjukkan konsentrasi belajar dan kualitas tidur sangat berhubungan erat terhadap prestasi belajar.

Konsentrasi belajar adalah sudut pandang mental yang tidak diketahui secara efektif oleh orang lain selain diri sendiri saat belajar. Konsentrasi sangat berpengaruh terhadap keberhasilan proses belajar dan mengajar, apabila seseorang mengalami kesulitan konsentrasi didalamnya, maka proses belajar tidak optimal (Riinawati, 2021). Konsentrasi bukanlah sifat bawaan yang dimiliki seseorang, melainkan merupakan suatu kemampuan untuk memfokuskan dan menjaga pikiran terhadap suatu hal. Konsentrasi belajar siswa dipengaruhi dari kemampuan otak masing-masing siswa untuk memusatkan perhatian pada apa yang sedang dipelajari (Riinawati, 2021). Pemusatan perhatian ini untuk meningkatkan kemungkinan siswa dapat menyerap dan memahami informasi yang didapat, Fokus yang ditajamkan meningkatkan kemungkinan seseorang dapat menyerap dan memahami informasi yang tepat.

Prestasi yang didapat oleh siswa tidak terlepas dari konsentrasi belajar siswa didalam proses belajar, maka dapat disimpulkan bahwa konsentrasi belajar besar pengaruhnya terhadap prestasi belajar. Seseorang mengalami kesulitan berkonsentrasi, jelas belajarnya akan sia-sia, karena seseorang yang dapat belajar harus mampu berkonsentrasi dengan baik. Kata lain ia harus mampu

memiliki kebiasaan untuk memusatkan pikiran, jadi kebiasaan untuk bisa belajar dengan fokus ini mutlak untuk dimiliki oleh setiap siswa yang belajar, sehingga dapat dipastikan bahwa konsentrasi belajar yang baik dapat meningkatkan prestasi belajar peserta didik. Terbukti hal tersebut pada analisis data, siswa yang berkonsentrasi belajarnya baik prestasinya lebih baik dibandingkan dengan siswa yang berkonsentrasi belajarnya kurang baik. Prestasi belajar peserta didik dipengaruhi oleh dua faktor yaitu eksternal dan internal konsentrasi belajar merupakan bagian dari faktor internal yang berasal dari dalam diri siswa. Dengan konsentrasi belajar yang baik siswa dapat menyerap dan memahami informasi yang didapat saat siswa belajar.

3.2.3 Pembahasan Hipotesis Minor 2

Pada pengujian hipotesis minor kedua untuk mengetahui apakah terdapat hubungan positif kualitas tidur dengan prestasi belajar mahasiswa psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta menunjukkan hasil koefisien determinasi sebesar 0,379 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) membuktikan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan sebesar 37,9% bahwa kualitas tidur berpengaruh pada prestasi belajar mahasiswa dengan tingkat kualitas tidur mahasiswa berada pada tingkat sedang dan pada prestasi belajar berada pada tingkat sedang. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa Hasil penelitian yang dilakukan oleh Lisiswanti, dkk. (2019) menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk dan prestasi belajar yang buruk, dibuktikan dengan hasil analisis bivariat terdapat hubungan bermakna antara kualitas tidur terhadap hasil belajar mahasiswa dengan nilai $p < 0,05$. Penelitian lain menunjukkan bahwa siswa yang mendapatkan istirahat yang cukup memiliki prestasi belajar yang cukup tinggi (69,7%) (Arifin & Etlidawati., 2021). Kemudian penelitian Susanti (2018) menemukan bahwa kualitas tidur memiliki hubungan dengan prestasi belajar. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur seseorang dapat mempengaruhi prestasi belajar yang dimiliki individu.

Kurangnya kepedulian terhadap masalah tidur sering dijumpai pada kalangan mahasiswa, efek yang terjadi karena kualitas tidur yang tidak diinginkan dapat mempengaruhi konsentrasi. Hal ini membuat siswa menjadi terhambat dalam belajar, sulit untuk memahami materi, dan sulit untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan yang akan mempengaruhi prestasi belajar yang rendah (Panangian, dkk., 2013). Kekurangan tidur akan mengakibatkan turunnya daya tahan tubuh. Tingginya prevalensi gangguan tidur pada remaja serta pengaruhnya terhadap prestasi belajar membutuhkan adanya deteksi dini gangguan tidur dan penanganan yang optimal. Hal tersebut menyebabkan gangguan kualitas tidur pada remaja seringkali tidak terdeteksi dan pada akhirnya tidak ditangani dengan baik. Beberapa penelitian juga telah dilaksanakan untuk menilai akibat dari kekurangan tidur dan didapati bahwa kehilangan satu malam daripada tidur akan mengganggu proses berpikir inovatif, proses pengambilan keputusan yang fleksibel dan beberapa fungsi kognitif lain yang berakibat pada prestasi belajar yang

menurut (Lima dalam Arifin & Etlidawati, 2021). Tidur merupakan proses fisiologis yang penting untuk tubuh dan kekurangan tidur akan menyebabkan rasa mengantuk pada siang hari, perasaan lelah, sulit berkonsentrasi serta berpengaruh juga kepada suasana hati (*mood*) yang sangat berpengaruh pada konsentrasi pembelajaran yang dapat berdampak pada hasil akhir proses pembelajaran yakni prestasi belajar mahasiswa.

3.2.4 Kategorisasi

Hasil perhitungan kategorisasi pada variabel konsentrasi belajar menunjukkan variabel konsentrasi belajar diperoleh rerata empirik (RE) sebesar 69,42 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 47,5 dengan $RE > RH$ maka dapat disimpulkan bahwa variabel konsentrasi belajar memiliki kategori tinggi. Kemudian pada variabel kualitas tidur diperoleh RE sebesar 18,21 dan RH sebesar 17,5 dengan $RE > RH$, maka dapat disimpulkan bahwa variabel kualitas tidur memiliki kategori sedang. Pada kategorisasi prestasi belajar memperoleh hasil berdasarkan predikat IPS yang berada di Universitas Muhammadiyah Surakarta mendapatkan hasil rerata empirik sebesar 3,25 yang menunjukkan hasil prestasi belajar mahasiswa berada pada kategori memuaskan. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan pada mahasiswa psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta memiliki konsentrasi belajar yang tinggi dengan kualitas tidur sedang dan prestasi belajar yang memuaskan.

3.2.5 Sumbangan Efektif

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat hasil sumbangan efektif variabel konsentrasi belajar menyumbangkan pengaruh 16,2375% kepada prestasi belajar. Sedangkan variabel kualitas tidur menyumbangkan pengaruh 13,1804% kepada prestasi belajar. Variabel konsentrasi belajar memberikan lebih banyak pengaruh terhadap prestasi belajar daripada variabel kualitas tidur. Hal ini dikarenakan apabila individu ingin konsentrasi belajar meningkat dapat melakukan lebih perhatian terhadap objek belajar yang ingin dipelajari dan mengabaikan hal yang tidak berkaitan dengan objek yang sedang dipelajari sehingga membutuhkan waktu untuk mendapatkan perubahan pada bidang tertentu. Sejalan dengan Navia & Yulia (2017) yang menyatakan mengatasi konsentrasi belajar pada siswa membutuhkan jam terbang lumayan lama, ketelitian guru dalam perhatian, membimbing, dan mengajar siswa jadi menambah konsentrasi belajar

3.2.6 Tinjauan Islam pada Masalah Konsentrasi Belajar, Kualitas Tidur, dan Prestasi Belajar

Prestasi belajar merupakan hasil dari belajar mahasiswa selama berada di perkuliahan, mencapai prestasi belajar yang baik tentunya menjadi impian setiap mahasiswa selama berada di perkuliahan. Dalam dalam Q.S Al-Mujadalah (58) : 11

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا
يَفْسَحِ اللَّهُ لَكُمْ وَإِذَا قِيلَ انشُرُوا فَانشُرُوا يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا
مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ

Yang artinya: “Wahai orang-orang yang beriman! Apabila dikatakan kepadamu, “Berilah kelapangan didalam majelis-majelis,” maka lapangkanlah, niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. Dan apabila dikatakan, “Berdirilah kamu,” maka berdirilah, niscaya Allah akan mengangkat (derajat) orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu beberapa derajat. Dan Allah Maha Teliti apa yang kamu kerjakan”.

Berdasarkan ayat tersebut menunjukkan bahwa Allah akan mengangkat derajat orang-orang berilmu. Mendapatkan prestasi yang baik tentunya akan meningkatkan derajat umat apabila ilmu tersebut dipakai untuk kebaikan umat pula. Untuk mendapatkan ilmu tersebut mahasiswa hendaknya mengikuti perkuliahan dengan baik agar uang, waktu dan tenaga selama mengikuti perkuliahan tidak terbuang dengan sia-sia. Mahasiswa dituntut untuk berkonsentrasi penuh agar ilmu yang diberikan oleh dosen dapat diterima dengan baik dan meningkatkan prestasi belajar yang dimiliki. Dalam kitab Al Qur’an, kata al-‘ilm dan turunannya berulang sebanyak 780 kali, sebagaimana yang termaktub dalam wahyu yang pertama kali turun, yaitu QS al-‘Alaq ayat 1-5:

اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ ۝ ١ خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ ۝ ٢ اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ ۝ ٣ الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ ۝ ٤ عَلَّمَ الْإِنْسَانَ
مَا لَمْ يَكُنْ يَعْلَمُ ۝ ٥

Yang artinya: “1) Bacalah dengan (menyebut) nama Tuhanmu yang menciptakan, 2) Dia telah menciptakan manusia dari segumpal darah. 3) Bacalah, dan Tuhanmulah Yang Maha mulia, 4) Yang mengajar (manusia) dengan pena. 5) Dia mengajarkan manusia apa yang tidak diketahuinya.”

Ayat tersebut secara eksplisit dan implisit menggambarkan bagaimana pendidikan merupakan sebuah proses yang sistematis untuk membentuk manusia yang cakap dalam ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik. Sebagai wahyu pertama yang Allah SWT. turunkan kepada Rasulullah SAW., Q.S. Al’alaq ayat 1-5 ini menyimpan rahasia besar yang sangat mendasar bagi umat manusia dan kehidupannya, yakni rahasia pendidikan khususnya. Allah SWT melalui firmanNya hendak mengabarkan pada manusia bahwa pendidikan adalah modal dan bekal yang sangat fundamental dan penting bagi manusia. Dengan berkonsentrasi terhadap ilmu di perkuliahan sembari mengingat tujuan pendidikan untuk mendapatkan berkah dari Allah Swt. Maka mahasiswa akan dapat berkonsentrasi dan mendapatkan ilmu dengan maksimal.

Mahasiswa dituntut untuk berprestasi dalam bidang belajar oleh keluarga dan lingkungan sekitarnya, namun mahasiswa seringkali lalai dalam menjaga kondisi fisik dan tubuh saat menjalankannya. Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa masih banyak mahasiswa yang memiliki

kualitas tidur yang buruk, kualitas tidur dalam penelitian ini memiliki pengaruh dan hubungan yang signifikan terhadap prestasi belajar. Islam sendiri membahas kualitas tidur dalam surat Q.S. An-Naba/78: 9-11 berikut:

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا , وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا , وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا ,

Yang artinya: “ dan Kami jadikan tidurmu untuk istirahat, dan Kami jadikan malam sebagai pakaian, dan Kami jadikan siang untuk mencari penghidupan.

Menurut Tafsir Al-Kabiir, malam sebagai pakaian disebut “kenikmatan” karena malam membuat manusia tidak kelihatan sehingga dapat menghindari diri dari bahaya atau musuh. Malam juga membuat manusia mampu merasakan nikmatnya beristirahat dan menyamarkan hal-hal yang ingin kita ekspresikan namun tidak ingin diketahui orang lain. Sedangkan dalam Tafsir Qurtubi menerangkan bahwa malam bisa memberikan ketenangan. Sedangkan Imam Nawawi Al-Bantani mengatakan bahwa orang sakit di waktu malam akan merasa diringankan dari penyakitnya. Dengan istirahat yang cukup maka mahasiswa akan dapat melaksanakan kewajibannya sebagai penuntut ilmu dengan maksimal, istirahat yang cukup akan membuat mahasiswa lebih dapat berkonsentrasi di dalam perkuliahan karena fisik lebih optimal dalam menyerap ilmu dibandingkan mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang buruk.

4. PENUTUP

Penelitian ini mendapatkan kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsentrasi belajar dan kualitas tidur dengan prestasi belajar mahasiswa fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, sehingga hipotesis mayor dapat diterima. Sedangkan hasil analisis pada hipotesis minor pertama menunjukkan bahwa konsentrasi belajar (X1) memiliki hubungan positif yang signifikan dengan prestasi belajar. Sedangkan hasil analisis hipotesis kedua bahwa variabel kualitas tidur (X2) memiliki hubungan positif secara parsial terhadap prestasi belajar. Berdasarkan data tersebut dapat dikatakan bahwa dalam penelitian ini baik hipotesis mayor maupun minor dapat dibuktikan dengan baik berdasarkan hasil dalam penelitian ini.

Saran kepada peneliti selanjutnya yang tertarik melakukan penelitian dengan bertepatan sama, peneliti memberikan saran untuk menggunakan variabel dari faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar, serta menggunakan teori prestasi belajar yang dapat menjaga kinerja maupun kualitas belajar mahasiswa. Dan penelitian selanjutnya dapat menggunakan sumber data lebih luas seperti populasi mahasiswa di daerah tertentu. Implikasi yang dapat dilakukan pihak mahasiswa dalam menjaga dan mempertahankan prestasi belajar adalah dengan menyesuaikan lingkungan belajar dengan baik agar prestasi belajar tetap terjaga, adapun pada pihak fakultas agar memberikan ruang belajar yang lebih sesuai agar mahasiswa menjadi nyaman sehingga konsentrasi belajar dapat

meningkat. Adapun pada kualitas tidur mahasiswa dapat memberikan jadwal yang sesuai pada pola hidup berupa pengerjaan tugas, kegiatan lain dan jam tidur yang tepat agar tetap terjaga dan mempertahankan prestasi belajar yang dimiliki.

DAFTAR PUSTAKA

- Aminuddin, M. (2018). Hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar mahasiswa akademi keperawatan pemprov kaltim samarinda. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*
- Arifin, & Etlidawati. (2021). Hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa keperawatan universitas muhammadiyah purwokerto. *Jurnal Human Care*.
- Azwar, S. (2019). Reliabilitas dan Validitas Edisi 4. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, K., & Mailindawati, M. (2020). Dampak esport games terhadap tingkat emosional dan prestasi belajar remaja di kota lhokseumawe provinsi aceh tahun 2020. *Visipena*, 11(2), 255–265.
- Caesarridha, D. K. (2021). Hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa fakultas kedokteran di masa pandemi covid-19. *Medika Hutama*, 2(4), 1213–1217.
- Dalyono. (2012). Psikologi Pendidikan. Jakarta: Rineka Cipta
- Diana, D., Adriansyah, M. A., Muhliansyah, M., & Putri, A. P. (2019). Pelatihan manik khas dayak dalam meningkatkan konsentrasi. *PLAKAT (Pelayanan Kepada Masyarakat)*, 1(1), 17.
- Djamalilleil S.F, Rosmaini, D. N. . (2021). Hubungan kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar mahasiswa fakultas kedokteran universitas baiturahmah padang angkatan 2018. *Health & Medical*, III, 43–50.
- Effendi, Mursilah, & Mujiono. (2018). Korelasi tingkat perhatian orang tua dan kemandirian belajar dengan prestasi belajar siswa. *Titian Ilmu: Jurnal Ilmiah Multi Sciences*, 10(1), 17–23.
- Fatimah, S., Nurbaeti, R. U., & Pranoto, B. A. (2019). Hubungan antara disiplin dan motivasi dengan prestasi belajar siswa kelas III. *Jurnal Ilmiah Kontekstual*, 01(1), 63–69.
- Hasminidiarty, H. (2015). Faktor-faktor yang berkaitan dengan prestasi belajar mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 15(3), 96-110.
- Ikbal, B., Sutria, E., & Hidayah, N. (2017). Pengaruh senam otak terhadap konsentrasi belajar mahasiswa keperawatan uin alauddin makassar. *Islamic Nursing*, 2, 52–59.
- Khotimah, S. H., Sunaryati, T., & Suhartini, S. (2020). Penerapan media gambar sebagai upaya dalam peningkatan konsentrasi belajar anak usia dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 676.
- Krisnadi & Andayani (2022) Kecanduan media sosial pada dewasa awal: apakah dampak dari kesepian?. *JCA Psikologi*, 3(1): 47-55
- Lemma, S., et.al. Sleep quality and its psychological correlates among university students in ethiopia: a cross-sectional study. *Journal of BMC Psychiatry* 12 (237).
- Lisiswanti, R., Saputra, O., Sari, M. I., & Zafira, N. H. (2019). Hubungan antara kualitas tidur terhadap hasil belajar mahasiswa program studi pendidikan dokter fakultas kedokteran universitas lampung. *J Agromedicine*.

- Mardiatmoko, G. (2020). Pentingnya uji asumsi klasik pada analisis regresi linier berganda (studi kasus penyusunan persamaan allometrik kenari muda [*canarium indicum* L.]). *BAREKENG: Jurnal Ilmu Matematika dan Terapan*, 14(3), 333-342.
- Marpaung, P. P., Supit, S., & Nancy, J. (2013). Gambaran lama tidur terhadap prestasi belajar siswa. *Jurnal e-Biomedik*, 1 (1).
- Mulia, D. A., Amar, M. I., Sufyan, D. L., & Simanungkalit, S. F. (2021). Hubungan asupan energi dan protein, kualitas Tidur, dan aktivitas fisik terhadap prestasi belajar di smk tunas grafika informatika 2020. *Gizi dan Kesehatan*, 4(1), 197–209.
- Navia, Y., & Yulia, P. (2017). Hubungan disiplin belajar dan konsentrasi belajar terhadap hasil belajar matematika siswa. *Pythagoras: Jurnal Program Studi Pendidikan Matematika*, 6(2).
- Purnawinadi, I. G., & Lotulung, C. V. (2020). Kebiasaan sarapan dan konsentrasi belajar mahasiswa. *Nutrix Journal*, 4(1), 31.
- Ratnaningtyas, T. O., & Fitriani, D. (2020). Hubungan kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir. *Edu Masda Journal*, 4(1), 21–31.
- Riinawati, R. (2021). Hubungan konsentrasi belajar siswa terhadap prestasi belajar peserta didik pada masa pandemi covid-19 di sekolah dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(4), 2305–2312.
- Rosmini Tarigan, Perawati Sihotang, S. Y. S. (2021). Hubungan konsentrasi belajar dengan prestasi belajar pkn kelas siswa xi sma swasta gkpi padang bulan medan tahun ajaran 2020/2021. *Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan*, 3, 17–21.
- Sativa & Purwanto (2022). Pengaruh konsentrasi belajar dan kejenuhan belajar terhadap prestasi belajar matematika. *Jurnal MathEdu*, 5(2): 11-14.
- Surya, M. (2004). Psikologi pembelajaran dan pengajaran. Bandung: Pustaka bani quraisy.
- Suryadi, Triyono, Nur, A., & Dianto, M. (2020). Hubungan penyesuaian diri dan motivasi belajar dengan prestasi belajar siswa. *Jurnal Neo Konseling*, 1-9.
- Susanti, Y. I. D. (2018). Hubungan antara pola tidur dengan prestasi belajar. *School Education*, 8(1), 107–112.
- Syafi'i, A., Marfiyanto, T., & Rodiyah, S. K. (2018). Studi tentang prestasi belajar siswa dalam berbagai aspek dan faktor yang mempengaruhi. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 2(2), 115. <https://doi.org/10.32585/jkp.v2i2.114>
- Widodo, A., Husniati, Indraswati, S., Rahmatih, A. N., & Novitasari, S. (2020). Prestasi belajar mahasiswa pgsd mata kuliah pengantar pendidikan ditinjau dari segi minat baca. *Jurnal Bidang Pendidikan Dasar (JBPD)*, 4(1), 38–46.
- Wijayani, I., Haenilah, E. Y., & Sugiman. (2017). Hubungan motivasi belajar dengan prestasi belajar siswa kelas V. *Pedagogi*, 6(6), 3–7.
- Wijayanti, K., Johan, A., & Rochana, N. (2018). Musik suara alam terhadap peningkatan kualitas tidur pada pasien kritis. *Bhamada: Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*, 9(1).
- Windyani, T., & Suchyadi, Y. (2020). Hubungan antara sikap belajar mahasiswa dengan prestasi belajar mata kuliah etika profesi. *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran Guru Sekolah Dasar (JPPGuseda)*, 52-55.