



Homepage Journal: <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/JKS>

Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Kedokteran Di Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha Tahun 2025

The Relationship Between Sleep Quality and Learning Concentration Among Medical Students at the Faculty of Medicine, Ganesha University of Education, in 2025.

Komang Harum Barlianty Suari¹, I Made Kusuma Wijaya², Ni Luh Putu Pranena Sastri³

^{1,2} Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran, Universitas Pendidikan Ganesha, Indonesia

³ Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran, Universitas Pendidikan Ganesha, Indonesia

*Corresponding Author: E-mail: harumsuari24@gmail.com

Artikel Review

Article History:

Received: 10 Sep, 2025

Revised: 14 Nov, 2025

Accepted: 17 Dec, 2025

Kata Kunci:

Kualitas Tidur,
Konsentrasi Belajar, Mahasiswa
Kedokteran, PSQI

Keywords:

*Sleep Quality, Learning
Concentration, Medical
Students, PSQI.*

DOI: [10.56338/jks.v8i12.9672](https://doi.org/10.56338/jks.v8i12.9672)

ABSTRAK

Mahasiswa kedokteran memiliki beban akademik yang tinggi sehingga rentan mengalami gangguan kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak pada fungsi kognitif, khususnya konsentrasi belajar, yang merupakan faktor penting dalam keberhasilan akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha tahun 2025. Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan desain cross sectional. Sampel penelitian berjumlah 145 mahasiswa kedokteran angkatan 2022, 2023, dan 2024 yang dipilih menggunakan teknik proportionate stratified random sampling. Kualitas tidur diukur menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), sedangkan konsentrasi belajar diukur menggunakan kuesioner konsentrasi belajar. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji korelasi Pearson atau Spearman sesuai dengan distribusi data, dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kualitas tidur yang kurang baik dan tingkat konsentrasi belajar yang bervariasi. Analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha tahun 2025 ($p < 0,05$). Terdapat hubungan signifikan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa kedokteran. Mahasiswa dengan kualitas tidur yang lebih baik cenderung memiliki konsentrasi belajar yang lebih optimal.

ABSTRACT

Medical students have a high academic workload, making them vulnerable to poor sleep quality. Poor sleep quality can affect cognitive functions, particularly learning concentration, which is an important factor in academic success. This study aimed to determine the relationship between sleep quality and learning concentration among medical students at the Faculty of Medicine, Ganesha University of Education, in 2025.

This study was an observational analytic study with a cross-sectional design. The sample consisted of 145 medical students from the 2022, 2023, and 2024 cohorts, selected using proportionate stratified random sampling. Sleep quality was measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), while learning concentration was assessed using a learning concentration questionnaire. Data analysis was performed using univariate and bivariate analyses with Pearson or Spearman correlation tests, depending on data distribution, with a significance level of $p < 0.05$.

The results showed that most students had poor sleep quality and varying levels of learning concentration. Bivariate analysis indicated a statistically significant relationship between sleep quality and learning concentration among medical students at the Faculty of Medicine, Ganesha University of Education, in 2025 ($p < 0.05$). There is a significant relationship between sleep quality and learning concentration among medical students, with better sleep quality associated with more optimal learning concentration.

PENDAHULUAN

Mahasiswa kedokteran menghadapi tuntutan akademik yang sangat tinggi dengan kurikulum yang padat, mencakup pembelajaran biomedis yang kompleks, keterampilan klinis, dan tanggung jawab profesi (Hicke et al., 2025). Dalam lingkungan yang menuntut ini, kemampuan untuk mempertahankan konsentrasi belajar yang optimal menjadi faktor kritis bagi keberhasilan akademik dan persiapan menjadi tenaga medis yang kompeten. Konsentrasi belajar memungkinkan mahasiswa untuk memahami, mengolah, dan menyimpan informasi secara efektif, yang sangat penting dalam proses pembelajaran yang intensif di bidang kedokteran (Ainley et al., 2020).

Namun, berbagai laporan menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran sering mengalami kesulitan dalam mempertahankan fokus selama sesi pembelajaran (Suari, 2025). Gangguan konsentrasi ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Salah satu faktor internal yang dianggap sangat berpengaruh adalah kualitas tidur. Tidur yang berkualitas berperan penting dalam proses pemulihan kognitif, konsolidasi memori, dan regulasi fungsi eksekutif otak, yang semuanya mendukung kemampuan konsentrasi dan prestasi akademik (Simanjuntak, Angkejaya, & Yakobus, 2023).

Ironisnya, justru populasi mahasiswa kedokteran sering kali mengalami gangguan kualitas tidur. Beban akademik yang berat, jadwal belajar yang padat, stres, dan gaya hidup yang tidak teratur berkontribusi terhadap masalah tidur seperti durasi tidur yang pendek, sering terbangun di malam hari, dan rasa tidak segar saat bangun (Satti et al., 2022). Gangguan tidur ini berpotensi mengganggu fungsi kognitif, termasuk konsentrasi, memori, dan kecepatan berpikir, yang pada akhirnya dapat memengaruhi performa akademik (Yadav et al., 2023).

Meskipun telah ada beberapa penelitian yang mengeksplorasi hubungan antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar pada mahasiswa kedokteran, temuan yang ada masih bervariasi dan

kontekstual. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi lebih lanjut hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha tahun 2025. Dengan memahami dinamika hubungan ini, diharapkan dapat dihasilkan wawasan yang berguna untuk pengembangan strategi pendukung kesehatan dan akademik bagi mahasiswa kedokteran.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain analitik observasional dengan pendekatan cross-sectional (Pujiati, 2024; Sofya et al., 2024) yang dilaksanakan di Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha, Singaraja, Bali, pada periode Juli hingga November 2025. Populasi penelitian adalah mahasiswa kedokteran angkatan 2022, 2023, dan 2024. Besar sampel dihitung berdasarkan koefisien korelasi penelitian sebelumnya ($r = 0,244$) dengan rumus correlation sample size menurut Hulley et al. (2013), menghasilkan jumlah minimal sampel sebanyak 130 responden. Setelah ditambah cadangan 10%, sampel akhir berjumlah 145 responden yang dipilih secara proportionate stratified random sampling dari setiap angkatan (Roflin et al., 2021).

Kriteria inklusi penelitian meliputi mahasiswa kedokteran angkatan 2022–2024 yang aktif kuliah dan bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi mencakup mahasiswa dengan status gizi buruk berdasarkan IMT, tidak memenuhi standar aktivitas fisik harian WHO (WHO, 2020), menjalani terapi gangguan psikologis, serta memiliki riwayat penyakit kronis seperti asma berat, diabetes melitus tipe 1, penyakit ginjal kronis, lupus, atau kanker.

Variabel bebas adalah kualitas tidur yang diukur menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) versi Indonesia dengan rentang skor 0–21. Variabel terikat adalah konsentrasi belajar yang dinilai melalui kuesioner konsentrasi belajar berisi 18 item dengan skor maksimal 72 (Pratiwi, 2017). Kedua instrumen telah teruji validitas dan reliabilitasnya (Wahyuddin et al., 2016; Pratiwi, 2017) serta diberikan dalam format Google Form kepada responden yang memenuhi kriteria.

Pengumpulan data dilakukan setelah persetujuan etik dan penyebaran informed consent. Analisis data meliputi analisis univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden, serta analisis bivariat menggunakan uji korelasi Rank Spearman untuk menguji hubungan antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar, dengan tingkat signifikansi ditetapkan pada $p < 0,05$ (Sugiyono, 2013).

HASIL

Penelitian ini mengambil mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha angkatan 2022, 2023, dan 2024 sebagai populasi terjangkau yang berjumlah 303 orang. Sampel penelitian diperoleh dari seleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi serta menggunakan teknik proportionate stratified random sampling, sehingga didapatkan jumlah sampel penelitian sebanyak 145 mahasiswa.

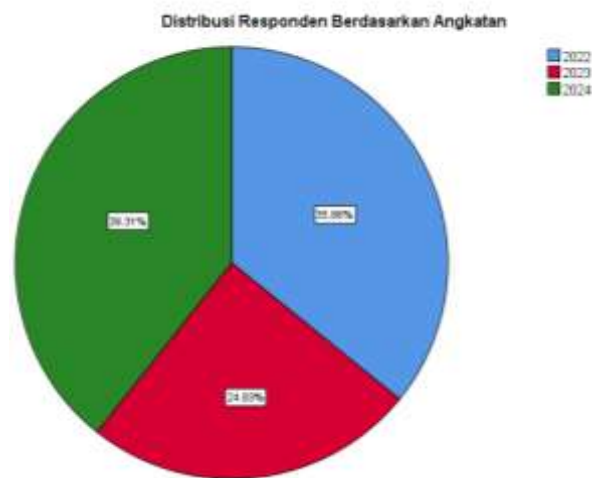
1. Karakteristik Umum Responden

a. Distribusi Responden Berdasarkan Angkatan

Tabel 4.1
Distribusi Responden Berdasarkan Angkatan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2022	52	35.9	35.9	35.9
	2023	36	24.8	24.8	60.7
	2024	57	39.3	39.3	100.0
	Total	145	100.0	100.0	

Berdasarkan analisis karakteristik responden, sebagian besar peserta didominasi oleh angkatan 2024, yaitu sebanyak 57 orang. Sementara itu, responden angkatan 2022 dan 2023 masing masing berjumlah 52 orang dan 36 orang.



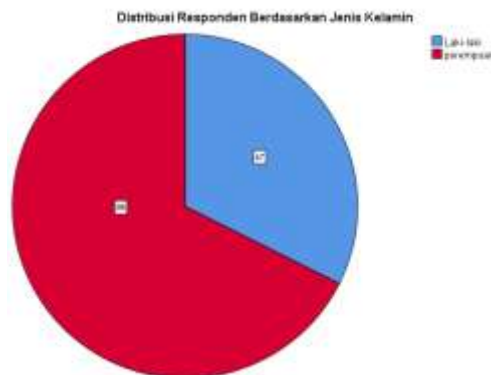
Gambar 4.1
Distribusi Responden Berdasarkan Angkatan

b. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4.2
Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	47	32.4	32.4	32.4
	perempuan	98	67.6	67.6	100.0
	Total	145	100.0	100.0	

Berdasarkan analisis karakteristik responden, sebagian besar peserta penelitian berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 98 orang. Sementara itu, responden berjenis kelamin laki-laki berjumlah 47 orang. Temuan ini menunjukkan bahwa proporsi responden perempuan lebih besar dibandingkan laki-laki pada penelitian ini.



Gambar 4.2
Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

2. Analisis Univariat

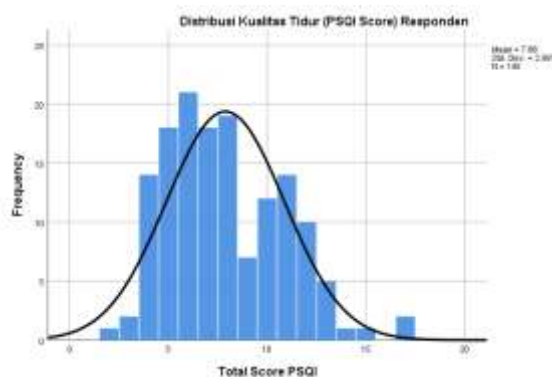
a. Kualitas Tidur (*PSQI Score*)

Tabel 4.3
Distribusi Kualitas Tidur (*Score PSQI*) Responden

	N					Std.			
	Valid	Missing	Mean	Median	Mode	Deviation	Minimum	Maximum	Sum
Subjective Sleep Quality	145	0	1.63	2.00	1	.888	0	3	237

Sleep Latency	145	0	1.63	2.00	1	.920	0	3	236
Sleep Duration	145	0	1.35	1.00	1	.924	0	3	196
Habitual Sleep Efficiency	145	0	.24	.00	0	.648	0	3	35
Sleep Disturbances	145	0	1.24	1.00	1	.581	0	3	180
Use of Sleep Medication	145	0	.10	.00	0	.420	0	3	15
Daytime Disfunction	145	0	1.68	2.00	2	.770	0	3	244
Total Score PSQI	145	0	7.88	7.00	6	2.987	2	17	1143

Hasil penelitian menunjukkan skor rata-rata Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) pada 145 mahasiswa sebesar 7,88 poin (rentang 2-17), dengan *daytime dysfunction* sebagai aspek tertinggi (1,68) dan use of sleep medication sebagai komponen terendah (0,1), mengindikasikan variasi kualitas tidur yang luas di antara responden.



Gambar 4.3
Distribusi Kualitas Tidur (Score PSQI) Responden

Hasil pengukuran kualitas tidur menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) menunjukkan rata-rata skor sebesar 7,88 dengan standar deviasi 2,9, yang mencerminkan variasi distribusi yang cukup luas dalam sampel penelitian, di mana skor terendah dan tertinggi masing-masing adalah 2 dan 17. Pola distribusi mengindikasikan bahwa sebagian besar responden memiliki skor pada rentang menengah dengan frekuensi kemunculan tertinggi, sementara responden dengan skor ekstrem sangat rendah atau tinggi relatif sedikit, menunjukkan bahwa kondisi tidur mahasiswa tidak homogen dan kemungkinan dipengaruhi oleh faktor gaya hidup, aktivitas akademik, dan kondisi kesehatan individu.

Tabel 4.4

Distribusi Kualitas Tidur (Score PSQI) Responden Berdasarkan Angkatan

Total Score PSQI							
Angkatan	N	Mean	Median	Maximum	Minimum	Range	Std. Deviation
2022	52	7.73	8.00	14	2	12	3.088
2023	36	7.53	7.00	15	4	11	2.656
2024	57	8.25	8.00	17	4	13	3.101
Total	145	7.88	7.00	17	2	15	2.987

Analisis deskriptif kualitas tidur berdasarkan angkatan menunjukkan variasi nilai Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) antar kelompok. Rata-rata skor tertinggi ditemukan pada angkatan 2024 (8,25), diikuti angkatan 2022 (7,73), dan angkatan 2023 (7,53). Rentang skor terlebar terlihat pada angkatan 2024 (4-17), menunjukkan variabilitas kualitas tidur tertinggi pada mahasiswa baru.

Secara keseluruhan, dari 145 responden diperoleh rata-rata skor PSQI 7,88 dengan rentang 2-17 dan standar deviasi 2,987. Temuan ini mengindikasikan variasi kualitas tidur yang cukup luas di seluruh populasi penelitian, dengan kecenderungan kualitas tidur kurang optimal pada ketiga angkatan. Hasil ini memberikan dasar untuk analisis lebih lanjut mengenai perbedaan kualitas tidur antar kelompok mahasiswa.

Tabel 4.5

Distribusi Kualitas Tidur (Score PSQI) Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Total Score PSQI							
Jenis Kelamin	N	Mean	Median	Maximum	Minimum	Range	Std. Deviation
Laki-laki	47	7.62	7.00	13	2	11	2.650
perempuan	98	8.01	7.00	17	3	14	3.141
Total	145	7.88	7.00	17	2	15	2.987

Analisis deskriptif menunjukkan variasi kualitas tidur antara responden laki-laki dan perempuan. Kelompok laki-laki (n=47) memiliki rata-rata skor PSQI 7,62 (rentang 2–13, SD=2,650), sedangkan perempuan (n=98) memiliki rata-rata 8,01 (rentang 3–17, SD=3,141).

Meskipun median kedua kelompok sama (7,00), variasi skor pada perempuan lebih besar, mengindikasikan heterogenitas kualitas tidur yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki.

Secara keseluruhan, rata-rata skor PSQI 145 responden adalah 7,88 (median=7,00) dengan rentang 2–17 dan standar deviasi 2,987. Hasil ini menunjukkan variasi kualitas tidur yang cukup luas dalam populasi penelitian dan mengindikasikan perbedaan pola antara jenis kelamin, yang dapat menjadi dasar analisis komparatif lebih lanjut.

b. Konsentrasi Belajar

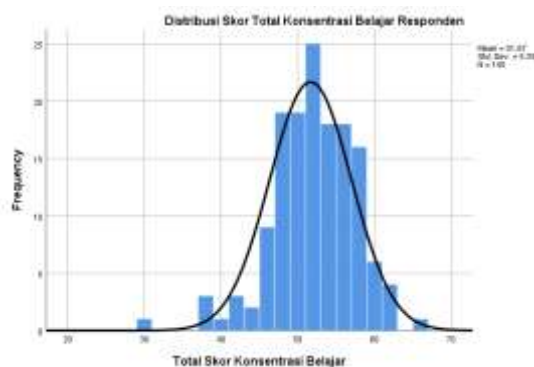
Tabel 4.6

Distribusi Konsentrasi Belajar Responden

	N		Mean	Median	Mode	Std. Deviation	Minimum	Maximum	Sum
	Valid	Missing							
Penerimaan Materi	145	0	7.85	8.00	9	2.116	3	12	1138
Merespon Materi	145	0	3.30	3.00	3	.708	1	4	478
Gerakan Anggota Badan	145	0	2.62	3.00	3	.800	1	4	380
Mengemukakan Ide	145	0	7.97	8.00	8	1.500	5	12	1156
Mengaplikasikan Pengetahuan	145	0	4.90	5.00	5	.926	3	7	710
Kemampuan Menganalisis	145	0	5.23	6.00	6	1.337	2	8	758
Kesiapan Pengetahuan	145	0	5.67	6.00	6	1.118	2	8	822
Minat pada Pelajaran	145	0	5.27	5.00	6	1.265	2	8	764
Tidak Merasa Bosan	145	0	8.87	9.00	9	1.659	5	12	1286
Total Skor Konsentrasi Belajar	145	0	51.67	52.00	52	5.336	30	65	7492

Konsentrasi belajar responden menunjukkan rata-rata skor 51,67 dari rentang teoritis 18-72, dengan skor tertinggi 65 dan terendah 30. Aspek "Tidak Merasa Bosan" mencatat skor rata-rata tertinggi (8,87 poin), sementara aspek "Gerakan Anggota Badan" memiliki kontribusi terendah (2,62 poin). Distribusi skor yang cukup luas pada grafik menunjukkan variasi

kemampuan konsentrasi yang nyata di antara mahasiswa, mengindikasikan bahwa tingkat fokus belajar tidak homogen dalam populasi penelitian.



Gambar 4.4

Distribusi Konsentrasi Belajar Responden

Pola distribusi skor konsentrasi belajar menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki skor yang terkonsentrasi pada rentang nilai menengah, yang merepresentasikan tingkat konsentrasi belajar yang paling umum ditemukan dalam penelitian ini. Sebaliknya, jumlah responden dengan skor ekstrem—baik sangat rendah maupun sangat tinggi—relatif lebih sedikit, sebagaimana tercermin dari penurunan frekuensi pada kedua ujung distribusi.

Tabel 4.7

Distribusi Konsentrasi Belajar Responden Berdasarkan Angkatan

Total Skor Konsentrasi Belajar

Angkatan	N	Mean	Median	Maximum	Minimum	Range	Std. Deviation
2022	52	52.00	52.00	61	38	23	5.041
2023	36	51.36	51.00	59	41	18	4.428
2024	57	51.56	52.00	65	30	35	6.135
Total	145	51.67	52.00	65	30	35	5.336

Analisis deskriptif terhadap konsentrasi belajar menunjukkan variasi skor di antara ketiga angkatan mahasiswa. Rata-rata skor konsentrasi untuk angkatan 2022, 2023, dan 2024 secara berturut-turut adalah 52,00, 51,36, dan 51,56 dengan standar deviasi masing-masing 5,041,

4,428, dan 6,135. Angkatan 2024 menunjukkan variasi terbesar dengan rentang skor 35 (nilai 30–65), sedangkan angkatan 2023 memiliki variasi terkecil dengan rentang 18.

Secara keseluruhan, dari 145 responden diperoleh rata-rata skor konsentrasi belajar sebesar 51,67 dengan standar deviasi 5,336. Nilai berkisar antara 30 hingga 65, menunjukkan pola konsentrasi yang relatif serupa antarangkatan meskipun dengan variasi internal yang cukup signifikan pada setiap kelompok.

Tabel 4.8

Distribusi Konsentrasi Belajar Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Total Skor Konsentrasi Belajar

Jenis Kelamin	N	Mean	Median	Maximum	Minimum	Range	Std. Deviation
Laki-laki	47	51.40	51.00	61	37	24	5.127
perempuan	98	51.80	52.00	65	30	35	5.455
Total	145	51.67	52.00	65	30	35	5.336

Analisis deskriptif menunjukkan bahwa konsentrasi belajar antara mahasiswa laki-laki dan perempuan memiliki rata-rata yang relatif serupa, yaitu masing-masing 51,40 dan 51,80. Namun, variasi skor pada kelompok perempuan lebih besar, dengan rentang nilai 35 dan standar deviasi 5,455, dibandingkan laki-laki yang memiliki rentang 24 dan standar deviasi 5,127.

Secara keseluruhan, dari 145 responden diperoleh rata-rata skor konsentrasi belajar sebesar 51,67 dengan rentang nilai antara 30 hingga 65. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun tidak terdapat perbedaan rata-rata yang mencolok berdasarkan jenis kelamin, tingkat konsentrasi belajar pada perempuan menunjukkan sebaran yang lebih bervariasi dibandingkan laki-laki.

3. Analisis Bivariat

a. Hasil Uji Normalitas

Tabel 4.9

Uji Normalitas Variabel

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Total Score PSQI	.127	145	.000	.954	145	.000
Total Skor Konsentrasi Belajar	.070	145	.083	.969	145	.002

a. Lilliefors Significance Correction

Uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk menunjukkan hasil yang tidak konsisten. Berdasarkan uji Kolmogorov-Smirnov, data kualitas tidur (PSQI) tidak berdistribusi normal ($p=0,000$), sedangkan data konsentrasi belajar cenderung normal ($p=0,083$). Namun, uji Shapiro-Wilk mengindikasikan kedua variabel tidak berdistribusi normal ($p=0,000$ dan $p=0,002$).

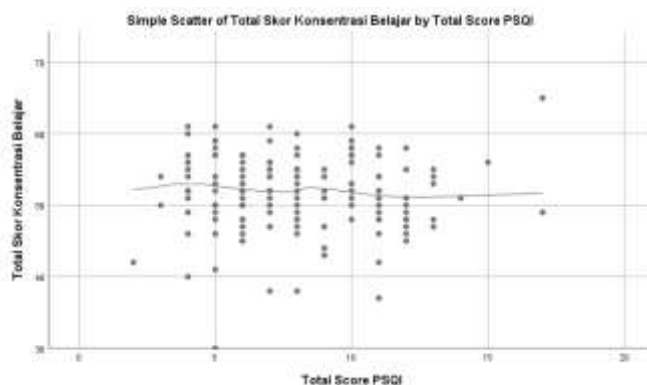
Dengan mempertimbangkan bahwa setidaknya satu uji menunjukkan distribusi tidak normal, maka data penelitian secara keseluruhan dianggap tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis hubungan statistik lanjutan dilakukan dengan menggunakan uji korelasi nonparametrik Rank Spearman, yang sesuai untuk data kontinu dengan distribusi tidak normal.

b. Hasil Uji Statistik Rank Spearman Korelasi Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar

Tabel 4.10				
Uji Statistik Rank Spearman				
			Total Score PSQI	Total Skor Konsentrasi Belajar
Spearman's rho	Total Score PSQI	Correlation Coefficient	1.000	-.070
		Sig. (2-tailed)	.	.405
		N	145	145
	Total Skor Konsentrasi Belajar	Correlation Coefficient	-.070	1.000
		Sig. (2-tailed)	.405	.
		N	145	145

Analisis hubungan antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar dilakukan menggunakan uji korelasi Rank Spearman karena data kedua variabel kontinu tidak berdistribusi normal. Hasil uji menunjukkan koefisien korelasi sebesar $-0,070$ dengan nilai signifikansi (p) $0,405$.

Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat lemah antara penurunan kualitas tidur dengan penurunan konsentrasi belajar, namun hubungan tersebut tidak signifikan secara statistik. Dengan demikian, kualitas tidur tidak terbukti memiliki hubungan yang bermakna dengan konsentrasi belajar pada sampel penelitian ini.



Gambar 4.5

Scatter Plot Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar

Grafik scatter plot yang menggambarkan hubungan antara Total Skor PSQI dan Total Skor Konsentrasi Belajar menunjukkan sebaran titik data yang relatif menyebar dan tidak membentuk pola hubungan yang jelas. Titik-titik pada grafik tidak menunjukkan kecenderungan peningkatan atau penurunan yang konsisten seiring perubahan skor PSQI, sehingga secara visual tidak tampak hubungan yang kuat antara kedua variabel tersebut.

Secara keseluruhan, visualisasi data melalui scatter plot ini memperkuat hasil uji korelasi Rank Spearman ($\rho = -0,070$; $p = 0,405$) yang menyatakan bahwa hubungan antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar pada responden bersifat sangat lemah dan tidak signifikan secara statistik. Temuan ini mengindikasikan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara kedua variabel dalam penelitian ini.

DISKUSI

1. Kualitas Tidur Mahasiswa Kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha Tahun 2025

Kualitas tidur merujuk pada tingkat kepuasan individu terhadap proses tidurnya, yang meliputi kemudahan memulai tidur, kemampuan mempertahankan tidur tanpa gangguan, durasi yang memadai, serta kondisi tubuh yang segar dan pulih saat terbangun (Ningsih, 2020). Kualitas tidur yang baik ditandai dengan tidur nyenyak tanpa gangguan hingga terbangun secara alami (Pramana, 2020) dan ditentukan oleh empat komponen utama: kontinuitas, durasi, kedalaman, dan latensi tidur. Kualitas tidur yang buruk berpotensi menurunkan produktivitas melalui penurunan konsentrasi, kelelahan, dan gangguan fungsi psikologis lainnya (Rulling, 2022).

Berbagai penelitian menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) menunjukkan bahwa mahasiswa, khususnya di bidang kesehatan, cenderung memiliki kualitas tidur yang kurang baik. Penelitian pada mahasiswa kedokteran Universitas Gadjah Mada melaporkan skor PSQI rata-rata 7,88 (Nuraeni et al., 2025), sementara di Universitas Brawijaya dilaporkan lebih tinggi, yaitu 8,75 (Hadi et al., 2024). Hasil serupa ditemukan pada mahasiswa kedokteran Universitas Udayana dengan skor 6,92 (Bianca et al., 2021). Meskipun konteks populasi umum menunjukkan skor PSQI yang lebih tinggi, mahasiswa kedokteran memiliki risiko tambahan karena tekanan akademik, jadwal padat, dan tuntutan kognitif yang tinggi.

Hasil penelitian ini, dengan skor PSQI rata-rata 7,88, konsisten dengan temuan penelitian terdahulu. Skor ini berada di atas batas cut-off PSQI (>5), yang mengindikasikan kualitas tidur yang buruk pada sebagian besar responden. Konsistensi ini memperkuat validitas temuan dan menunjukkan bahwa gangguan kualitas tidur merupakan fenomena yang relatif seragam di kalangan mahasiswa kedokteran di berbagai institusi pendidikan, diduga terkait dengan beban akademik, tuntutan praktik, dan pola hidup yang kurang teratur.

2. Konsentrasi Belajar Mahasiswa Kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha Tahun 2025

Konsentrasi belajar dapat dipahami sebagai proses pemfokusan fungsi mental secara selektif terhadap aktivitas pembelajaran, dengan mengabaikan stimulus yang tidak relevan. Kemampuan ini merupakan faktor kunci dalam penyerapan materi dan keberhasilan akademik, di mana penurunannya dapat berdampak negatif pada prestasi belajar. Berbagai penelitian sebelumnya, seperti pada mahasiswa kedokteran Universitas Negeri Gorontalo dan Universitas Andalas, menunjukkan bahwa tingkat konsentrasi belajar umumnya berada pada kategori sedang hingga rendah, dengan variasi yang luas antar individu. Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian ini, di mana rata-rata skor konsentrasi belajar mahasiswa adalah 51,67 dari rentang 18-72, mengindikasikan profil kemampuan yang tidak seragam. Secara keseluruhan, konsentrasi belajar merupakan konstruk multifaktorial yang dipengaruhi oleh tuntutan akademik, lingkungan, dan kondisi psikologis, sehingga temuan penelitian ini memperkuat gambaran bahwa capaian konsentrasi pada mahasiswa kedokteran cenderung berada pada tingkat menengah dengan sebaran yang beragam.

3. Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha Tahun 2025

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar pada mahasiswa kedokteran ($\rho = -0,070$; $p = 0,405$). Meskipun arah hubungan negatif mengindikasikan kecenderungan penurunan konsentrasi seiring memburuknya kualitas tidur, kekuatan hubungan tersebut sangat lemah. Temuan ini mengungkapkan bahwa kualitas tidur bukan merupakan faktor penentu utama konsentrasi belajar pada populasi penelitian ini.

Temuan tersebut berbeda dengan beberapa penelitian lain yang melaporkan hubungan signifikan, seperti pada mahasiswa kepaniteraan klinik atau bidang studi non-kedokteran. Perbedaan ini dapat dijelaskan oleh variasi karakteristik subjek, tingkat stres akademik, dan instrumen pengukuran yang digunakan. Penelitian ini

menggunakan kuesioner *self-report* yang mengukur persepsi subjektif, berbeda dengan tes objektif seperti *Stroop test* yang digunakan dalam studi lain.

Sebaliknya, hasil ini sejalan dengan penelitian Nandecya dan Santoso (2016) yang juga tidak menemukan hubungan signifikan pada mahasiswa kedokteran. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa preklinik mungkin telah mengembangkan mekanisme adaptasi atau strategi belajar kompensatorik yang memungkinkan mereka mempertahankan konsentrasi meskipun kualitas tidur tidak optimal.

Secara keseluruhan, konsistensi hubungan antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar bervariasi antar penelitian. Pada konteks mahasiswa kedokteran preklinik, konsentrasi belajar tampaknya lebih dipengaruhi oleh faktor multidimensi lain seperti motivasi akademik, strategi pembelajaran, dan kemampuan regulasi diri, daripada semata-mata oleh kualitas tidur.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha tahun 2025, dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa kedokteran yang diteliti. Meskipun ditemukan arah hubungan negatif yang sangat lemah (koefisien korelasi = -0,070), hubungan ini tidak bermakna ($p = 0,405$). Hal ini menunjukkan bahwa pada populasi penelitian ini, kualitas tidur bukan merupakan faktor dominan yang memengaruhi tingkat konsentrasi belajar.
2. Responden didominasi oleh mahasiswa perempuan (67,6%) dibandingkan laki-laki (32,4%), dengan distribusi terbesar berasal dari angkatan 2024 (39,3%), diikuti angkatan 2022 (35,9%) dan angkatan 2023 (24,8%).
3. Kualitas tidur mahasiswa cenderung berada dalam kategori kurang baik, dengan skor PSQI rata-rata sebesar 7,88 (di atas ambang batas >5). Skor tertinggi terdapat pada komponen *daytime dysfunction*, sedangkan komponen *use of sleep*

medication memiliki skor terendah. Terdapat variasi skor antar angkatan dan jenis kelamin, dengan rata-rata tertinggi pada angkatan 2024 (8,25) dan kelompok perempuan (8,01).

4. Tingkat konsentrasi belajar mahasiswa berada pada kategori sedang, dengan skor rata-rata 51,67 dari rentang teoritis 18–72. Aspek "Tidak Merasa Bosan" memiliki skor tertinggi (8,87), sementara aspek "Gerakan Anggota Badan" memiliki skor terendah (2,62). Distribusi konsentrasi belajar relatif stabil antar angkatan dan jenis kelamin.
5. Hasil ini konsisten dengan beberapa penelitian terdahulu yang juga tidak menemukan hubungan signifikan, namun berbeda dengan penelitian lain yang melaporkan adanya hubungan. Perbedaan ini dapat disebabkan oleh variasi karakteristik responden, instrumen pengukuran, konteks akademik, dan mekanisme adaptasi belajar yang dimiliki mahasiswa kedokteran.

Secara keseluruhan, penelitian ini mengindikasikan bahwa konsentrasi belajar pada mahasiswa kedokteran merupakan konstruk multifaktorial yang tidak hanya bergantung pada kualitas tidur, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti motivasi, strategi belajar, lingkungan akademik, dan kemampuan regulasi diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Hulley, S. B., Cummings, S. R., Browner, W. S., Grady, D. G., & Newman, T. B. (2013). *Designing clinical research* (4th ed.). Lippincott Williams & Wilkins.
- Pratiwi, D. P. R. (2017). Kuesioner konsentrasi belajar [Instrument penelitian]. Tidak dipublikasikan.
- Pujiati. (2024, Oktober 21). Penelitian cross sectional, metode membandingkan 2 variabel. Penerbit Deepublish. Diambil dari <https://penerbitdeepublish.com/penelitian-cross-sectional/>
- Roflin, E., Liberty, I. A., & Pariyana. (2021). *Populasi, sampel, variabel dalam penelitian kedokteran*. PT. Nasya Expanding Management.
- Sari, S. D., & Legiran. (2024). Desain cross sectional bagi penelitian bidang kebidanan. *Stetoskop: The Journal of Health Science*, 1(1), 18–25. Diambil dari <https://rumah-jurnal.com/index.php/stjhs/article/view/88>

-
- Sofya, A., Novita, N. C., Afgani, M. W., & Isnaini, M. (2024). Metode survey: Explanatory survey dan cross sectional dalam penelitian kuantitatif. *Edu Society*, 4(3), 1696–1708.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Wahyuddin, W., Sari, C. D. R., & others. (2016). Validitas dan reliabilitas Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) versi Indonesia pada mahasiswa keperawatan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 12(1), 45–52.
- World Health Organization (WHO). (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization.