

## SURVEI POLA TIDUR MAHASISWA PBSI UNMUH JEMBER DAN DAMPAKNYA TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR DAN PRESTASI BELAJAR

Oleh:

**Jasmin Fauzia<sup>1</sup>**

**Rintan Amalia Rohar<sup>2</sup>**

**Agus Milu Susetyo<sup>3</sup>**

Universitas Muhammadiyah Jember

Alamat: JL. Gumuk Kerang, Karangrejo, Kec. Sumbersari, Kabupaten Jember, Jawa Timur (68124).

Korespondensi Penulis: [jasminfauzia0@gmail.com](mailto:jasminfauzia0@gmail.com), [rintanrar@gmail.com](mailto:rintanrar@gmail.com),  
[agusmilus@unmuhjember.ac.id](mailto:agusmilus@unmuhjember.ac.id).

***Abstract.** This study aims to examine students' sleep patterns and their impact on learning concentration and academic achievement among students of the Indonesian Language and Literature Education Program (PBSI), Universitas Muhammadiyah Jember. The research employed a quantitative approach using a correlational survey design. Sleep patterns served as the independent variable, while learning concentration and academic achievement were the dependent variables. The research population consisted of PBSI students, with a sample of 51 respondents selected through purposive sampling. Data were collected using an online questionnaire distributed via Google Form, developed based on indicators of sleep duration and regularity, learning concentration, and academic performance. The reliability of the research instrument was tested using Cronbach's alpha coefficient. The results showed that the sleep pattern instrument obtained a Cronbach's  $\alpha$  value of 0.756, learning concentration 0.909, and academic achievement 0.717, indicating that all instruments were reliable. The findings revealed that students' sleep patterns varied in terms of duration, regularity, and sleep quality. Students' learning concentration was generally categorized as good, although some*

# **SURVEI POLA TIDUR MAHASISWA PBSI UNMUH JEMBER DAN DAMPAKNYA TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR DAN PRESTASI BELAJAR**

*respondents reported experiencing fatigue during lectures. Academic achievement was considered moderately good but not evenly distributed among students. The results indicate that sleep patterns play an important role in supporting students' learning concentration, which indirectly affects academic achievement. Therefore, maintaining healthy and regular sleep habits is essential to support students' academic performance.*

**Keywords:** *Sleep Patterns, Learning Concentration, Academic Achievement, Students.*

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pola tidur mahasiswa serta dampaknya terhadap konsentrasi belajar dan prestasi belajar mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia (PBSI) Universitas Muhammadiyah Jember. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei korelasional. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pola tidur, sedangkan variabel terikat meliputi konsentrasi belajar dan prestasi belajar. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa PBSI Universitas Muhammadiyah Jember, dengan sampel sebanyak 51 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner daring menggunakan Google Form yang disusun berdasarkan indikator durasi dan keteraturan tidur, konsentrasi belajar, serta pencapaian prestasi akademik. Instrumen penelitian diuji reliabilitasnya menggunakan koefisien Cronbach's  $\alpha$ . Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa instrumen pola tidur memiliki nilai Cronbach's  $\alpha$  sebesar 0,756, konsentrasi belajar sebesar 0,909, dan prestasi belajar sebesar 0,717, yang menandakan bahwa seluruh instrumen berada pada kategori reliabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola tidur mahasiswa PBSI Unmuh Jember cenderung bervariasi, baik dari segi durasi maupun keteraturannya. Konsentrasi belajar mahasiswa berada pada kategori baik, meskipun masih ditemukan rasa lelah saat mengikuti perkuliahan. Prestasi belajar mahasiswa tergolong cukup baik, namun belum sepenuhnya merata. Temuan penelitian mengindikasikan bahwa pola tidur berperan penting dalam menunjang konsentrasi belajar mahasiswa, yang secara tidak langsung berkontribusi terhadap prestasi belajar. Oleh karena itu, pengelolaan pola tidur yang baik menjadi faktor penting dalam mendukung keberhasilan akademik mahasiswa.

**Kata Kunci:** Pola Tidur, Konsentrasi Belajar, Prestasi Belajar, Mahasiswa.

## LATAR BELAKANG

Tidur merupakan kebutuhan paling penting bagi setiap individu, mulai dari anak-anak, remaja, orang dewasa, hingga lanjut usia, karena berpengaruh terhadap kualitas hidup secara keseluruhan, baik kesehatan fisik maupun mental, serta mempengaruhi pola pikir, bekerja, belajar, dan bersosialisasi (Lisiswanti et al., 2019). Selain itu, tidur berfungsi sebagai sarana untuk memulihkan energi setelah beraktivitas seharian dan mengembalikan kondisi tubuh agar tetap optimal (Wulandari & Pranata, 2024). Bagi mahasiswa, tidur yang cukup memberikan berbagai manfaat, di antaranya memperbaiki kondisi tubuh, mengatur keseimbangan hormon, memulihkan kebugaran fisik, mengurangi stres, memperbaiki sel-sel tubuh, menghemat energi, meningkatkan konsentrasi, serta memperkuat daya tahan tubuh. Oleh sebab itu, menjaga kualitas tidur yang baik menjadi hal yang sangat penting.

Mahasiswa merupakan kelompok usia produktif yang dituntut untuk memiliki konsentrasi belajar tinggi dalam menyelesaikan berbagai aktivitas akademik, mulai dari membaca, berdiskusi, mengerjakan tugas, hingga menghadapi ujian (Putri & Sari, 2024). Konsentrasi belajar dipengaruhi oleh banyak faktor, baik internal maupun eksternal, salah satunya adalah pola tidur (Ananta et al., 2025). Pola tidur yang baik akan membantu menjaga kondisi fisik, mental, serta kemampuan kognitif mahasiswa. Sebaliknya, pola tidur yang kurang teratur, durasi tidur yang kurang, maupun kebiasaan begadang dapat menurunkan tingkat konsentrasi, daya ingat, dan produktivitas. Fenomena ini banyak ditemui di kalangan mahasiswa, termasuk di Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia (PBSI) Universitas Muhammadiyah Jember.

Aktivitas perkuliahan yang padat, organisasi, pekerjaan sampingan, serta kebiasaan penggunaan gawai hingga larut malam seringkali membuat mahasiswa mengabaikan kebutuhan tidur yang cukup (Marhenisaputri, 2023). Selain itu, hasil penelitian mengenai pengaruh durasi dan kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar masih menunjukkan perbedaan temuan. Sebagai contoh, riset yang dilakukan oleh (Maulana et al., 2025) menemukan bahwa lamanya tidur berpengaruh signifikan terhadap konsentrasi, sedangkan kualitas tidur tidak memberikan pengaruh yang berarti. Berdasarkan survey singkat yang sudah dilakukan mahasiswa PBSI UnmuH Jember bahwasannya sebagian mahasiswa mungkin memiliki durasi tidur yang cukup menemukan bahwa lamanya tidur berpengaruh signifikan terhadap konsentrasi,

# **SURVEI POLA TIDUR MAHASISWA PBSI UNMUH JEMBER DAN DAMPAKNYA TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR DAN PRESTASI BELAJAR**

sedangkan kualitas tidur tidak memberikan pengaruh yang berarti (Rifai et al., 2020). Berdasarkan survey singkat yang sudah dilakukan mahasiswa PBSI Unmuh Jember bahwasannya sebagian mahasiswa mungkin memiliki durasi tidur yang cukup.

Beberapa penelitian terdahulu oleh (Amelia et al., 2022) mengemukakan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk (63,3%) dan indeks prestasi yang kurang baik (51,7%), tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan prestasi akademik. Temuan serupa juga ditunjukkan oleh (Aminuddin, 2018) menyatakan bahwa dimana kualitas tidur tidak memiliki hubungan signifikan dengan prestasi belajar, dan justru faktor lain seperti kemampuan kognitif, kondisi fisik, lingkungan belajar, serta dukungan kampus dan keluarga lebih berpengaruh terhadap capaian akademik. Oleh karena itu, adanya hubungan signifikan antara kualitas tidur dengan prestasi maupun konsentrasi belajar mahasiswa. Namun, sejauh ini kajian khusus mengenai pola tidur mahasiswa di lingkungan PBSI Unmuh Jember dan dampaknya terhadap konsentrasi belajar masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan dan seberapa besar pengaruh pola tidur terhadap konsentrasi belajar mahasiswa PBSI.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian survei korelasional. Pendekatan ini dipilih karena sesuai untuk menguji hubungan antar variabel secara empiris menggunakan data numerik yang diperoleh melalui instrument terstandar (Salikunna et al., 2022). Penelitian ini berorientasi pada pengujian hipotesis dan pengukuran tingkat pengaruh antar variabel yang telah ditentukan secara sistematis. Dalam konteks penelitian ini, variabel bebas (X) adalah pola tidur mahasiswa, sedangkan variabel terikatnya (Y) mencakup konsentrasi belajar dan prestasi akademik mahasiswa PBSI Universitas Muhammadiyah Jember. Populasi adalah keseluruhan obyek penelitian atau obyek akan diteliti. Populasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah Mahasiswa PBSI Unmuh Jember. Sampel penelitian diambil menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian (Yonandes et al., 2025). Kriteria yang dimaksud mencakup : (1) mahasiswa aktif minimal semester 1, (2) memiliki jadwal kuliah reguler, dan (3)

bersedia mengisi kuesioner dengan jujur dan lengkap. Jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan (error tolerance) 5%, sehingga diperoleh sekitar 51 responden.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yang disebarakan melalui Google Form kepada mahasiswa PBSI Unmuh Jember. Prosedur pengumpulan data meliputi tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan pasca-pengumpulan. Pada tahap persiapan, peneliti menyusun kisi-kisi instrumen dan butir pernyataan berdasarkan variabel serta indikator penelitian, kemudian melakukan uji coba instrumen (Asyari et al., 2024). Tahap pelaksanaan dilakukan dengan menyebarkan kuesioner secara daring disertai penjelasan mengenai kerahasiaan data responden, dengan waktu pengisian selama satu minggu. Tahap pasca-pengumpulan dilakukan dengan memeriksa kelengkapan data, selanjutnya data dianalisis sesuai dengan rumusan masalah penelitian. Instrumen penelitian ini memuat sejumlah aspek, antara lain durasi dan waktu tidur, tingkat konsentrasi dalam belajar, pencapaian nilai mata kuliah sesuai target, tingkat kelelahan, produktivitas belajar, serta persepsi mahasiswa terhadap pentingnya pola tidur. Kuesioner disusun dalam bentuk pertanyaan pilihan ganda dan dikembangkan dengan merujuk pada kajian pustaka terkait pola tidur serta dampaknya terhadap kinerja akademik. Data yang terkumpul kemudian dianalisis secara statistik dengan menguji reliabilitas instrumen menggunakan koefisien Cronbach's  $\alpha$ . Analisis ini bertujuan untuk memperoleh gambaran umum mengenai pola tidur, konsentrasi belajar, dan prestasi akademik mahasiswa.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Pola Tidur**

---

Cronbach's $\alpha$
scale 0.756

---

# SURVEI POLA TIDUR MAHASISWA PBSI UNMUH JEMBER DAN DAMPAKNYA TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR DAN PRESTASI BELAJAR

## Item Reliability Statistics

	Item-rest correlation	If item dropped  Cronbach's $\alpha$
saya tidur dengan durasi yang cukup setiap malam	0.5056	0.721
Saya jarang mengalami kekurangan jam tidur	0.5878	0.704
saya memiliki waktu tidur yang teratur setiap hari	0.5700	0.711
Jam tidur saya sering mengalami perubahan	0.0547	0.777
Saya sering terbangun saat tidur malam.	0.6452	0.688
Saya dapat kembali tidur dengan mudah ketika terbangun di malam hari.	0.2777	0.760
Saat tidur malam, saya sering mengalami gangguan.	0.3619	0.750
Setiap bangun tidur, saya merasa segar dan bugar.	0.5568	0.710

Berdasarkan hasil uji reliabilitas instrumen variabel pola tidur, diperoleh nilai Cronbach's  $\alpha$  sebesar 0,756, yang menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat reliabilitas cukup baik dan dapat diterima. Nilai ini mengindikasikan bahwa butir-butir pernyataan yang digunakan mampu mengukur konstruk pola tidur secara konsisten. Secara rinci, sebagian besar item menunjukkan item-rest correlation di atas 0,30, seperti pernyataan mengenai durasi tidur yang cukup, keteraturan waktu tidur, serta kondisi tubuh setelah bangun tidur. Hal ini menandakan bahwa indikator-indikator tersebut berkontribusi secara signifikan terhadap konstruk pola tidur mahasiswa. Namun, terdapat beberapa item dengan korelasi rendah, seperti pernyataan mengenai perubahan jam tidur,

yang mengindikasikan adanya variasi perilaku tidur mahasiswa yang tidak selalu seragam.

Temuan ini menunjukkan bahwa pola tidur mahasiswa PBSI Unmuh Jember cenderung bervariasi, baik dari segi durasi, keteraturan, maupun kualitas tidur. Sebagian mahasiswa telah memiliki durasi tidur yang cukup dan merasa segar setelah bangun tidur, namun masih terdapat mahasiswa yang mengalami gangguan tidur dan waktu tidur yang tidak teratur. Kondisi ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa aktivitas akademik, penggunaan gawai, serta tuntutan organisasi seringkali memengaruhi keteraturan pola tidur mahasiswa.

### Konsentrasi Belajar

<b>Cronbach's <math>\alpha</math></b>
<b>scale 0.909</b>

### Item Reliability Statistics

	Item-rest correlation	If item dropped Cronbach's $\alpha$
Saya dapat mendengarkan penjelasan dosen tanpa mudah terdistraksi.	0.660	0.900
Saya mudah memahami materi yang disampaikan dosen.	0.710	0.897
Saya dapat tetap fokus mengikuti perkuliahan dari awal hingga akhir.	0.707	0.897
Saya mampu berkonsentrasi meskipun materi perkuliahan cukup panjang.	0.767	0.894

# SURVEI POLA TIDUR MAHASISWA PBSI UNMUH JEMBER DAN DAMPAKNYA TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR DAN PRESTASI BELAJAR

## Item Reliability Statistics

	Item-rest correlation	If item dropped Cronbach's $\alpha$
Saya sering merasa lelah saat mengikuti perkuliahan.	0.558	0.906
Saya dapat mengingat materi yang dijelaskan pada pertemuan sebelumnya.	0.614	0.903
Saya mudah mengingat poin-poin penting dari materi yang dipelajari.	0.701	0.898
Saya dapat menjelaskan kembali materi perkuliahan kepada teman dengan baik	0.607	0.903
Saya tetap bisa fokus meskipun terdapat gangguan dari lingkungan sekitar.	0.712	0.897
Saya mampu diri menahan untuk tidak membuka gawai saat perkuliahan berlangsung	0.667	0.900

Hasil uji reliabilitas pada variabel konsentrasi belajar menunjukkan nilai Cronbach's  $\alpha$  sebesar 0,909, yang tergolong dalam kategori sangat tinggi. Hal ini menandakan bahwa instrumen konsentrasi belajar memiliki konsistensi internal yang sangat kuat dan layak digunakan dalam penelitian. Item-item pernyataan pada variabel ini memperlihatkan item-rest correlation yang tinggi, terutama pada indikator kemampuan fokus selama perkuliahan, memahami materi, mempertahankan perhatian dari awal hingga akhir perkuliahan, serta kemampuan mengingat dan menjelaskan kembali materi. Tingginya korelasi antar item menunjukkan bahwa aspek perhatian, pemahaman, daya ingat, dan pengendalian distraksi merupakan komponen penting dalam membentuk konsentrasi belajar mahasiswa.

Secara substantif, hasil ini menunjukkan bahwa konsentrasi belajar mahasiswa PBSI relatif berada pada tingkat yang baik, meskipun masih ditemukan pernyataan terkait rasa lelah selama perkuliahan. Rasa lelah tersebut diduga berkaitan dengan kondisi fisik mahasiswa, khususnya pola tidur yang kurang optimal. Dengan demikian, temuan ini menguatkan pandangan bahwa konsentrasi belajar tidak berdiri sendiri, tetapi dipengaruhi oleh kondisi biologis dan kebiasaan tidur mahasiswa.

### **Prestasi Belajar**

Cronbach's $\alpha$
scale 0.717

### Item Reliability Statistics

	Item-rest correlation	If item dropped Cronbach's $\alpha$
Saya memperoleh nilai mata kuliah sesuai dengan target akademik saya.	0.468	0.678
Nilai yang saya peroleh setiap semester cenderung stabil atau meningkat.	0.305	0.706
Saya merasa puas dengan capaian IP (Indeks Prestasi) semester saya.	0.483	0.687
Saya dapat berkonsentrasi penuh saat mengerjakan ujian.	0.433	0.686
Saya mampu mengerjakan ujian dengan hasil yang baik.	0.419	0.690

# SURVEI POLA TIDUR MAHASISWA PBSI UNMUH JEMBER DAN DAMPAKNYA TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR DAN PRESTASI BELAJAR

## Item Reliability Statistics

	Item-rest correlation	If item dropped  Cronbach's $\alpha$
Saya selalu mempersiapkan diri sebelum mengerjakan tugas atau ujian.	0.433	0.686
Saya mengumpulkan tugas kuliah tepat waktu.	0.347	0.700
Saya menyelesaikan tugas kuliah dengan tuntas.	0.125	0.722
Saya pernah mengumpulkan tugas melewati batas waktu yang ditentukan.	0.109	0.755
Saya mengerjakan tugas yang diberikan dosen dengan sungguh-sungguh.	0.541	0.668
Saya aktif mengikuti perkuliahan dengan bertanya kepada dosen atau berdiskusi dengan teman.	0.484	0.677

Variabel prestasi belajar menunjukkan nilai Cronbach's  $\alpha$  sebesar 0,717, yang termasuk dalam kategori reliabel. Nilai ini menunjukkan bahwa instrumen prestasi belajar cukup konsisten dalam mengukur capaian akademik mahasiswa, baik dari aspek nilai, ketepatan pengumpulan tugas, kesiapan menghadapi ujian, maupun partisipasi dalam perkuliahan. Beberapa item memiliki item-rest correlation sedang hingga tinggi, seperti kepuasan terhadap IP semester, pencapaian nilai sesuai target, serta kesungguhan dalam mengerjakan tugas. Namun, terdapat pula item dengan korelasi relatif rendah, khususnya terkait keterlambatan pengumpulan tugas, yang menunjukkan adanya perbedaan kedisiplinan akademik antar mahasiswa.

Hasil ini mengindikasikan bahwa prestasi belajar mahasiswa PBSI Unmuh Jember berada pada kategori cukup baik, meskipun belum sepenuhnya merata. Prestasi belajar tidak hanya dipengaruhi oleh pola tidur, tetapi juga oleh faktor lain seperti

manajemen waktu, motivasi belajar, kesiapan akademik, dan lingkungan belajar. Temuan ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa kualitas tidur tidak selalu berpengaruh langsung terhadap prestasi akademik, tetapi dapat berperan secara tidak langsung melalui konsentrasi dan kesiapan belajar mahasiswa.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pola tidur mahasiswa PBSI Universitas Muhammadiyah Jember berada pada kategori cukup baik, meskipun masih ditemukan variasi dalam durasi, keteraturan, dan kualitas tidur. Konsentrasi belajar mahasiswa tergolong baik, yang ditunjukkan oleh kemampuan fokus, memahami materi, serta mengingat pembelajaran, meskipun sebagian mahasiswa masih mengalami rasa lelah saat perkuliahan. Prestasi belajar mahasiswa berada pada kategori cukup baik, ditinjau dari pencapaian nilai akademik, ketepatan pengumpulan tugas, dan partisipasi dalam perkuliahan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola tidur memiliki peran penting dalam menunjang konsentrasi belajar mahasiswa, yang selanjutnya berkontribusi secara tidak langsung terhadap prestasi belajar. Dengan demikian, pengelolaan pola tidur yang baik dan teratur perlu mendapat perhatian serius dari mahasiswa guna mendukung keberhasilan akademik. Selain itu, institusi pendidikan diharapkan dapat memberikan edukasi terkait pentingnya pola tidur sehat sebagai bagian dari upaya peningkatan kualitas pembelajaran. Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti merekomendasikan agar penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan menambah jumlah sampel serta memperluas subjek penelitian sehingga hasil yang diperoleh memiliki tingkat generalisasi yang lebih tinggi. Selain itu, peneliti berikutnya disarankan untuk menggunakan metode campuran (*mixed methods*) dengan melibatkan teknik wawancara atau observasi guna memperoleh data yang lebih mendalam terkait kebiasaan tidur mahasiswa. Penelitian lanjutan juga diharapkan dapat mengkaji variabel lain yang berpotensi memengaruhi prestasi belajar, seperti motivasi belajar, manajemen waktu, stres akademik, serta penggunaan gawai. Di samping itu, diperlukan penelitian dengan desain eksperimental atau longitudinal untuk mengamati pengaruh pola tidur terhadap konsentrasi dan prestasi belajar mahasiswa dalam jangka panjang.

# SURVEI POLA TIDUR MAHASISWA PBSI UNMUH JEMBER DAN DAMPAKNYA TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR DAN PRESTASI BELAJAR

## DAFTAR REFERENSI

- Amelia, R., Harsa, R., & Siana, Y. (2022). *Hubungan Kualitas Tiur Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Kedokteran Universitas Baiturrahmah*. 2(1), 28–34. <https://doi.org/https://doi.org/10.51878/educator.v2i1.1002>
- Aminuddin, M. (2018). *Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Akademi Keperawatan Pemprov Kaltim Samarinda*. 1(1), 51–71. <https://doi.org/https://doi.org/10.51878/educator.v2i1.1002>
- Ananta, A., Bayduri, N. I., Prayoga, D., Andika, Y. A., Nasution, A. O., Islam, U., & Sumatera, N. (2025). *Analisis pola tidur mahasiswa uinsu dan pengaruhnya terhadap performa akademik*. 4307(August), 5080–5086.
- Asyari, D. P., Ananda, D. M., & Hasnah, F. (2024). *Studi Deskriptif Tentang Gangguan Pola Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris di Indonesia*. 1.
- Lisiswanti, R., Rodiani, Saputra, O., Sari, M. I., & Zafirah, N. H. (2019). Hubungan Antara Kualitas Tidur terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *J Agromedicine*, 6(1), 68. <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/agro/article/view/2253>
- Marhenisaputri, I. (2023). Pola Tidur Tidak Teratur dan Kaitannya dengan Stres Mahasiswa UIN Raden Mas Said Surakarta. *Jurnal IDENTIK*, 02, 72–77. <https://sihojournal.com/index.php/identik/article/download/441/302>
- Maulana, S. A. P., Kurnia, Y., Rahmawati, R., Hadia, D., & Weiframayeni, A. (2025). Pengaruh Durasi Dan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa: Analisis Pada Mahasiswa S1 Ilmu Komunikasi Universitas Perintis Indonesia. *INNOVATIVE : Journal Of Social Science Research* , 5(1), 3042–3052.
- Putri, A. R., & Sari, S. M. (2024). *Hubungan Pola Tidur dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa / I Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2021 The Correlation Between Sleep Patterns and Study Concentration in Students of The Faculty of Medicine YARSI University Class of 2021*. 2(12), 1422–1429.
- Rifai, C. F., Utami, D., & Farich, A. (2020). *Kualitas Tidur dan Kestabilan Emosi dengan Hasil Prestasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran*. 9(1), 72–77. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.223>

- Salikunna, N. A., Astiawan, W. D., Handayani, F., & Ramadhan, M. Z. (2022). *Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Tingkat Konsentrasi pada Mahasiswa*. 8(3), 157–163.
- Wulandari, S., & Pranata, R. (2024). Deskripsi Kualitas Tidur dan Pengaruhnya terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 10(1), 101–108. <https://doi.org/10.59672/jpkr.v10i1.3414>
- Yonandes, B., Munjiatun, & Antosa, Z. (2025). *Hubungan Pola Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa di Elhaqqa Quranic School*. 11, 219–229.