

Sanitas: Journal of Health, Medical, and Psychological Studies

Vol 1 No 2 December 2025, Hal 148-155
ISSN: 3123-4070 (Print) ISSN: 3123-3163 (Electronic)
Open Access: <https://scriptaintelektual.com/sanitas/index>

Hubungan Antara Tingkat Insomnia Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung

Alif Ansyari Anzar^{1*}, Moch Aspihan², Iskim Luthfa³

¹⁻³ Universitas Islam Sultan Agung Semarang, Indonesia

email: anzyari1111@gmail.com¹

Article Info :

Received:

02-12-2025

Revised:

13-12-2025

Accepted:

28-12-2025

Abstract

Insomnia is a sleep disorder characterized by difficulty initiating or maintaining sleep and is commonly experienced by nursing students who face substantial academic demands. This condition has the potential to increase academic stress, reduce concentration, and impair cognitive functions such as memory and critical thinking, thereby diminishing the effectiveness of the learning process. This study aimed to examine the relationship between insomnia severity and learning concentration among nursing students. A quantitative approach with a cross-sectional design was employed. The study population comprised 316 undergraduate nursing students at Sultan Agung Islamic University, with 177 respondents selected through stratified random sampling. Data were collected using the KSPBJ-IRS instrument to measure insomnia severity and a learning concentration questionnaire adapted from previous research. Data analysis was performed using SPSS version 25 and Somers' d correlation test. The results indicated a statistically significant relationship between insomnia severity and learning concentration, with a negative correlation direction. The correlation coefficient was -0.502 with a p-value of 0.000. These findings suggest that higher levels of insomnia are associated with lower learning concentration among students. This study concludes that there is a significant negative relationship between insomnia severity and learning concentration. The findings are expected to serve as a foundation for educational institutions in developing effective promotive interventions.

Keywords: Academic Performance, Insomnia, Learning Concentration, Nursing Students, Sleep Quality.

Abstrak

Insomnia merupakan gangguan tidur yang ditandai kesulitan memulai atau mempertahankan tidur dan banyak dialami mahasiswa keperawatan dengan tuntutan akademik tinggi. Kondisi ini berpotensi meningkatkan stres belajar, menurunkan konsentrasi, serta mengganggu fungsi kognitif seperti memori dan berpikir kritis sehingga proses pembelajaran menjadi kurang efektif. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara tingkat insomnia dan konsentrasi belajar pada mahasiswa keperawatan. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain potong lintang. Populasi penelitian mencakup 316 mahasiswa program sarjana keperawatan Universitas Islam Sultan Agung, dengan sampel sebanyak 177 responden yang dipilih melalui teknik stratified random sampling. Pengumpulan data menggunakan instrumen KSPBJ-IRS untuk mengukur tingkat insomnia serta kuesioner konsentrasi belajar yang diadaptasi dari penelitian sebelumnya. Analisis data dilakukan menggunakan SPSS versi 25 dengan uji korelasi Somers'd. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan bermakna antara tingkat insomnia dan konsentrasi belajar dengan arah korelasi negatif. Nilai koefisien korelasi sebesar -0,502 dengan p-value 0,000. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat insomnia maka semakin rendah kemampuan konsentrasi belajar pada mahasiswa. Kesimpulan penelitian ini menegaskan adanya hubungan negatif yang signifikan antara tingkat insomnia dan konsentrasi belajar. Hasil ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi institusi pendidikan dalam merancang intervensi promotif efektif.

Kata kunci: Insomnia, Kinerja Akademik, Konsentrasi Belajar, Kualitas Tidur, Mahasiswa Keperawatan.



©2022 Authors.. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

PENDAHULUAN

Dalam satu dekade terakhir, gangguan tidur telah diposisikan sebagai isu kesehatan global yang berdampak sistemik terhadap fungsi kognitif, regulasi emosi, dan performa akademik, terutama pada populasi usia dewasa muda yang berada dalam fase perkembangan neurokognitif yang masih dinamis, termasuk mahasiswa. Perkembangan teknologi digital, ekspansi media sosial, serta intensifikasi tuntutan akademik telah berkontribusi pada pergeseran pola tidur mahasiswa dari pola restoratif menuju

pola yang fragmentatif dan tidak teratur, suatu kondisi yang berasosiasi erat dengan meningkatnya prevalensi insomnia pada lingkungan pendidikan tinggi (Andiarna et al., 2020; Safitri et al., 2022).

Dalam pendidikan kesehatan, mahasiswa keperawatan menempati posisi yang unik karena selain dibebani tuntutan akademik teoretis, mereka juga dihadapkan pada praktik klinik yang menuntut kewaspadaan, ketepatan kognitif, dan stabilitas psikologis. Kombinasi antara tekanan akademik, eksposur klinis, dan gaya hidup modern menciptakan ekosistem risiko yang kompleks terhadap kualitas tidur, yang secara teoritis berimplikasi langsung pada kapasitas konsentrasi belajar. Kerangka ini menempatkan insomnia bukan sekadar sebagai keluhan subjektif, melainkan sebagai determinan penting kualitas pembelajaran dan kesiapan profesional calon perawat.

Sejumlah penelitian empiris secara konsisten melaporkan adanya keterkaitan antara gangguan tidur, khususnya insomnia dan penurunan kualitas tidur, dengan melemahnya konsentrasi belajar pada mahasiswa lintas disiplin. Studi deskriptif pada mahasiswa pendidikan bahasa Inggris menunjukkan bahwa gangguan pola tidur berasosiasi dengan kesulitan mempertahankan fokus dan menurunnya ketahanan atensi selama proses belajar (Asyari et al., 2024). Temuan serupa dilaporkan pada mahasiswa kedokteran, di mana pola tidur yang buruk berkorelasi dengan penurunan konsentrasi belajar dan performa akademik (Putri & Sari, 2024). Pada konteks yang lebih spesifik, penelitian terhadap mahasiswa keperawatan tingkat akhir mengonfirmasi bahwa kualitas tidur yang rendah memiliki hubungan bermakna dengan rendahnya konsentrasi belajar, yang mengindikasikan kerentanan khusus pada kelompok mahasiswa kesehatan (Kristianingsih et al., 2025; Arifin & Wati, 2020). Bukti lintas setting ini memperkuat asumsi bahwa tidur berfungsi sebagai prasyarat neurobiologis bagi proses atensi dan pengolahan informasi.

Meskipun konsistensi arah hubungan antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar relatif kuat, literatur yang ada masih memperlihatkan sejumlah keterbatasan konseptual dan empiris. Sebagian besar studi menggunakan konstruk "kualitas tidur" sebagai variabel umum tanpa membedakan secara eksplisit komponen insomnia sebagai gangguan klinis yang memiliki karakteristik patofisiologis tersendiri (Salikunna et al., 2022; Sably & Gasril, 2022). Di sisi lain, beberapa penelitian menempatkan insomnia sebagai konsekuensi penggunaan media sosial, namun belum menguji secara sistematis implikasinya terhadap domain kognitif spesifik seperti konsentrasi belajar (Andiarna et al., 2020; Safitri et al., 2022). Variasi instrumen pengukuran, perbedaan karakteristik sampel, serta dominasi desain deskriptif juga membatasi daya banding antar temuan dan memperlemah inferensi mengenai kekuatan hubungan antarvariabel. Kondisi ini menunjukkan adanya celah penting dalam literatur, yakni kurangnya penelitian yang secara eksplisit memfokuskan tingkat insomnia sebagai prediktor konsentrasi belajar pada kelompok mahasiswa keperawatan.

Celah tersebut semakin bermakna ketika dihadapkan pada bukti empiris yang menunjukkan keterbatasan kapasitas konsentrasi belajar mahasiswa dalam praktik nyata. Hasil survei internal pada program Studi Ilmu Keperawatan tahun akademik 2017/2018 menunjukkan bahwa durasi konsentrasi belajar maksimal mahasiswa rata-rata hanya mencapai sekitar 45 menit, setelah itu terjadi penurunan fokus yang dipengaruhi rendahnya keterlibatan terhadap proses perkuliahan. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang melaporkan bahwa lebih dari separuh mahasiswa, yaitu 42 dari 76 responden (55,3%), mengalami kesulitan dalam mempertahankan konsentrasi belajar (Djamalilleil et al., 2020). Pada saat yang sama, angka kejadian insomnia di Indonesia tergolong tinggi, mencapai sekitar 67%, dengan dominasi insomnia ringan sebesar 55,8% dan insomnia sedang sebesar 23,3%.

Kondisi ini menjadi semakin problematik karena hanya sekitar 24% mahasiswa yang mampu memenuhi durasi tidur optimal lebih dari delapan jam per malam, padahal National Sleep Foundation merekomendasikan waktu tidur ideal berkisar antara tujuh hingga sembilan jam (Eliza & Amalia, 2022). Konstelasi data tersebut mengindikasikan adanya tumpang tindih risiko antara tingginya prevalensi insomnia dan keterbatasan konsentrasi belajar pada populasi mahasiswa. Dalam lanskap keilmuan, penelitian ini diposisikan sebagai upaya untuk menggeser fokus dari konstruk umum kualitas tidur menuju analisis tingkat insomnia sebagai variabel utama yang diasumsikan memiliki daya prediktif lebih spesifik terhadap konsentrasi belajar.

Dengan memusatkan perhatian pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan, studi ini memperluas basis bukti empiris yang sebelumnya didominasi oleh populasi mahasiswa non-keperawatan atau mahasiswa kesehatan secara umum (Gustiawati & Murwani, 2020; Salikunna et al., 2022). Pendekatan ini memungkinkan artikulasi yang lebih tajam mengenai karakteristik risiko pada kelompok mahasiswa keperawatan, sekaligus memberikan landasan bagi pengembangan model

konseptual yang mengintegrasikan insomnia sebagai determinan kognitif dalam konteks pendidikan keperawatan. Secara konseptual, penelitian ini berkontribusi pada pendalaman relasi antara gangguan tidur dan fungsi atensi, sementara secara empiris menyediakan data kontekstual dari lingkungan pendidikan keperawatan di Indonesia.

Berdasarkan kerangka tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat insomnia dan konsentrasi belajar pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung. Studi ini diharapkan tidak hanya memperkaya pemahaman teoretis mengenai peran insomnia dalam proses kognitif mahasiswa, tetapi juga memberikan kontribusi metodologis melalui penggunaan pengukuran yang lebih spesifik terhadap tingkat insomnia. Secara praktis, temuan penelitian diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan kebijakan dan program promotif-preventif yang terarah di lingkungan fakultas keperawatan. Penelitian ini berupaya menjembatani kesenjangan antara bukti ilmiah dan kebutuhan intervensi nyata dalam pendidikan keperawatan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif menggunakan desain *cross-sectional* untuk memahami keterkaitan tingkat insomnia dan konsentrasi belajar. Subjek penelitian melibatkan 316 mahasiswa program sarjana keperawatan Universitas Islam Sultan Agung. Dari populasi tersebut, sebanyak 177 mahasiswa dipilih sebagai responden melalui teknik *stratified random sampling* sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta - *Insomnia Rating Scale* (KSPBJ-IRS) untuk menilai tingkat insomnia serta kuesioner konsentrasi belajar yang diadaptasi dari penelitian terdahulu. Seluruh data dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS versi 25 dengan uji korelasi *Somers' d* guna menilai hubungan antarvariabel. penelitian ini telah lolos uji etik dengan nomor etik sebagai berikut: 1132/A.1.KEPK/FIK-SA/VII/2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis univariat adalah jenis analisis yang bertujuan untuk memperlihatkan distribusi frekuensi responden serta menentukan nilai tengah (median) dari setiap variabel yang diteliti (Wulandari et al., 2021). Pada analisis data univariat ini digunakan untuk mendeskripsikan data yang berkaitan dengan variabel utama, yaitu tingkat insomnia dan konsentrasi belajar pada mahasiswa, serta karakteristik responden. Analisis univariat pada data kategorik disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi yang dinyatakan dalam persentase. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi tingkat insomnia dan konsentrasi belajar mahasiswa. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara tingkat insomnia dengan konsentrasi belajar menggunakan uji korelasi Somers' d. Seluruh hasil disajikan dalam bentuk tabel untuk memudahkan pembacaan dan interpretasi data.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden, Tingkat Insomnia, dan Konsentrasi Belajar (n = 177)

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Percentase (%)
Usia	19	139	78.5
	20	27	15.3
	21	7	4.0
	22	4	2.3
Jenis kelamin	Laki – laki	35	19.8
	Perempuan	142	80.2
Tingkat Insomnia	Tidak insomnia	36	20.3
	ringan	55	31.3
	Sedang	48	27.1
	Berat	38	21.5
Konsentrasi belajar	Kurang	81	45.8
	Cukup	45	25.4
	Baik	51	28.8
Total		177	100

Berdasarkan tabel 1, dapat diketahui bahwa dari total 177 responden, mayoritas berada pada usia 19 tahun yaitu sebanyak 139 responden (78,5%). Selanjutnya, responden berusia 20 tahun berjumlah 27 orang (15,3%), diikuti oleh responden berusia 21 tahun sebanyak 7 orang (4,0%), dan yang paling sedikit adalah responden berusia 22 tahun yaitu 4 orang (2,3%). Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas berada pada usia 19 tahun yaitu sebanyak 139 responden (78,5%). Selanjutnya, responden berusia 20 tahun berjumlah 27 orang (15,3%), diikuti oleh responden berusia 21 tahun sebanyak 7 orang (4,0%), dan yang paling sedikit adalah responden berusia 22 tahun yaitu 4 orang (2,3%). Berdasarkan tingkat insomnia, dapat diketahui bahwa sebagian besar mengalami insomnia ringan yaitu sebanyak 55 orang (31,3%). Selanjutnya, responden yang mengalami insomnia sedang berjumlah 48 orang (27,1%), kemudian yang mengalami insomnia berat sebanyak 38 orang (21,5%), dan hanya 36 orang (20,3%) yang tidak mengalami insomnia. Berdasarkan konsentrasi belajar dapat diketahui sebanyak 81 orang (45,8%) memiliki tingkat konsentrasi belajar yang rendah. Sementara itu, 51 responden (28,8%) berada pada kategori konsentrasi baik, dan 45 responden (25,4%) menunjukkan tingkat konsentrasi sedang.

Analisis bivariat adalah teknik analisis yang digunakan untuk meneliti hubungan antara dua variabel secara bersamaan, sehingga interaksi antarvariabel dapat terlihat dengan jelas (Hasnidar et al., 2020). Dalam penelitian ini, analisis bivariat dilakukan menggunakan uji korelasi Somers' d. Uji Somers' d bertujuan untuk mengetahui arah serta kekuatan pengaruh antara dua variabel ordinal.

Tabel 2, Hasil Uji Somers' d

Tingkat Insomnia	Konsentrasi Belajar			Total	p value	r
	Kurang	Cukup	Baik			
Tidak Insomnia	5	0	31	38	0.000	-0.502
Ringan	24	14	17	55		
Sedang	16	29	3	48		
Berat	36	2	0	38		
Total	81	45	51	177		

Berdasarkan tabel 2, mayoritas responden yang mengalami insomnia berat umumnya menunjukkan tingkat konsentrasi belajar yang rendah, dengan jumlah sebanyak 36 orang. Di kalangan responden dengan insomnia sedang, sebagian besar berada di kategori konsentrasi belajar yang memadai, yaitu 29 orang. Adapun kelompok insomnia ringan, kebanyakan responden juga memiliki konsentrasi belajar rendah, yakni 24 orang. Sebaliknya, responden yang tidak mengalami insomnia biasanya menampilkan konsentrasi belajar yang baik, dengan angka 31 orang. Uji Somers-d menghasilkan nilai p sebesar 0,000, yang menunjukkan hubungan signifikan antara tingkat keparahan insomnia dan konsentrasi belajar. Koefisien korelasi $r = -0,502$ menandai adanya korelasi negatif dengan intensitas sedang, artinya semakin tinggi tingkat insomnia, semakin berkurang kemampuan konsentrasi belajar. Hipotesis alternatif (H_a) diterima, sementara hipotesis nol (H_0) ditolak.

Penelitian ini melibatkan 177 mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung sebagai responden yang memenuhi kriteria inklusi. Seluruh responden telah mengisi instrumen tingkat insomnia dan kuesioner konsentrasi belajar secara lengkap. Data yang terkumpul kemudian dianalisis melalui tahapan analisis univariat dan bivariat. Hasil analisis disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi, persentase, serta uji korelasi Somers' d. Berdasarkan karakteristik usia, sebagian besar responden berada pada kelompok usia 19 tahun sebanyak 139 orang atau 78,5 persen. Responden berusia 20 tahun berjumlah 27 orang atau 15,3 persen. Kelompok usia 21 tahun sebanyak 7 orang atau 4,0 persen, sedangkan usia 22 tahun merupakan kelompok paling sedikit dengan 4 orang atau 2,3 persen. Distribusi ini menunjukkan dominasi responden pada rentang usia awal masa dewasa.

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan. Jumlah responden perempuan tercatat sebanyak 142 orang atau 80,2 persen. Sementara itu, responden laki-laki berjumlah 35 orang atau 19,8 persen. Komposisi ini menggambarkan dominasi mahasiswa perempuan dalam populasi penelitian. Distribusi tingkat insomnia menunjukkan bahwa kelompok terbanyak berada pada kategori insomnia ringan. Responden dengan insomnia ringan berjumlah 55 orang atau 31,3 persen. Selanjutnya, responden dengan insomnia

sedang sebanyak 48 orang atau 27,1 persen, diikuti insomnia berat sebanyak 38 orang atau 21,5 persen. Responden yang tidak mengalami insomnia berjumlah 36 orang atau 20,3 persen.

Distribusi tingkat konsentrasi belajar menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori konsentrasi kurang. Jumlah responden dengan konsentrasi kurang tercatat sebanyak 81 orang atau 45,8 persen. Responden dengan konsentrasi baik sebanyak 51 orang atau 28,8 persen. Sementara itu, responden dengan konsentrasi cukup berjumlah 45 orang atau 25,4 persen. Tabulasi silang antara tingkat insomnia dan konsentrasi belajar menunjukkan variasi distribusi pada setiap kategori. Pada kelompok responden tanpa insomnia, sebagian besar berada pada kategori konsentrasi belajar baik sebanyak 31 orang. Pada kelompok insomnia ringan, responden paling banyak berada pada kategori konsentrasi kurang sebanyak 24 orang. Pada kelompok insomnia sedang, kategori terbanyak adalah konsentrasi cukup sebanyak 29 orang.

Pada kelompok responden dengan insomnia berat, sebagian besar berada pada kategori konsentrasi belajar kurang. Jumlah responden insomnia berat dengan konsentrasi kurang tercatat sebanyak 36 orang. Responden insomnia berat dengan konsentrasi cukup berjumlah 2 orang. Tidak terdapat responden insomnia berat yang berada pada kategori konsentrasi baik. Hasil uji korelasi Somers' d menunjukkan nilai p sebesar 0,000. Nilai tersebut lebih kecil dari batas signifikansi 0,05. Hasil ini menunjukkan adanya hubungan yang bermakna secara statistik antara tingkat insomnia dan konsentrasi belajar. Dengan demikian, hubungan antara kedua variabel dinyatakan signifikan.

Nilai koefisien korelasi Somers' d diperoleh sebesar -0,502. Nilai tersebut menunjukkan arah hubungan negatif. Besarnya koefisien menunjukkan kekuatan hubungan berada pada kategori sedang. Arah negatif menunjukkan bahwa peningkatan tingkat insomnia diikuti oleh penurunan tingkat konsentrasi belajar. Berdasarkan hasil uji statistik, hipotesis alternatif dinyatakan diterima. Hipotesis nol dinyatakan ditolak. Hasil ini menunjukkan adanya keterkaitan antara tingkat insomnia dan konsentrasi belajar pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung. Seluruh temuan disajikan sesuai dengan hasil pengolahan data penelitian.

Hubungan Tingkat Insomnia dengan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa

Hasil penelitian ini yang menunjukkan adanya hubungan bermakna antara tingkat insomnia dan konsentrasi belajar mahasiswa memperkuat asumsi bahwa kualitas dan kuantitas tidur memiliki peran sentral dalam menjaga stabilitas fungsi kognitif tingkat tinggi. Insomnia sebagai gangguan tidur kronis berkontribusi terhadap kelelahan fisiologis, penurunan kewaspadaan, serta disrupti ritme sirkadian yang berdampak langsung pada kemampuan mempertahankan perhatian selama proses pembelajaran (Sutardi, 2021). Temuan ini selaras dengan studi pada mahasiswa kedokteran yang melaporkan bahwa mahasiswa dengan kualitas tidur buruk cenderung mengalami kesulitan fokus, lambat dalam memahami materi, serta mudah terdistraksi saat mengikuti perkuliahan (Caesarridha, 2021; Djamalilleil et al., 2020). Konsistensi arah hubungan ini mengindikasikan bahwa insomnia bukan sekadar fenomena subjektif, melainkan determinan kognitif yang memiliki implikasi akademik nyata.

Koefisien korelasi negatif dengan kekuatan sedang dalam penelitian ini menunjukkan bahwa peningkatan tingkat insomnia berjalan beriringan dengan penurunan kemampuan konsentrasi belajar mahasiswa. Pola ini sejalan dengan temuan Gue et al. (2021) yang mengidentifikasi bahwa mahasiswa dengan insomnia sedang hingga berat lebih sering menunjukkan gangguan fokus dibandingkan mahasiswa tanpa insomnia. Hasil serupa juga dilaporkan oleh Mardiyah et al. (2022) pada remaja, yang menemukan bahwa insomnia berhubungan signifikan dengan rendahnya tingkat konsentrasi belajar. Temuan Hasana et al. (2025) pada siswa sekolah menengah turut memperluas generalisasi bahwa hubungan negatif ini konsisten lintas jenjang pendidikan.

Secara fisiologis, insomnia memengaruhi konsentrasi melalui gangguan pada proses restorasi otak yang seharusnya terjadi selama tidur, termasuk konsolidasi memori dan regulasi neurotransmitter yang berperan dalam atensi. Ketika proses ini terganggu, kapasitas otak untuk mempertahankan fokus dalam jangka waktu lama menjadi menurun, sehingga mahasiswa lebih cepat mengalami kelelahan mental (Sutardi, 2021). Kondisi tersebut menjelaskan mengapa mahasiswa dengan gangguan tidur sering melaporkan kesulitan mengikuti alur pembelajaran dan memahami penjelasan dosen (Djamalilleil et al., 2020). Dengan demikian, hubungan antara insomnia dan konsentrasi belajar dapat dipahami sebagai konsekuensi langsung dari disfungsi neurokognitif akibat kurang tidur.

Tingginya prevalensi insomnia pada mahasiswa keperawatan juga memperkuat urgensi temuan penelitian ini, mengingat kelompok ini menghadapi tekanan akademik dan klinik yang lebih kompleks.

Studi Rahayu et al. (2024) menggambarkan bahwa sebagian besar mahasiswa keperawatan mengalami gejala insomnia, yang berpotensi memengaruhi kesiapan mereka dalam mengikuti proses pembelajaran. Di sisi lain, resiliensi akademik mahasiswa keperawatan pada masa tekanan tinggi, seperti pandemi, terbukti berkaitan dengan kemampuan mengelola stres dan menjaga kesehatan diri, termasuk pola tidur (Simanjuntak & Pangaribuan, 2022). Interaksi antara tekanan akademik, insomnia, dan konsentrasi belajar menciptakan siklus risiko yang dapat menurunkan kualitas capaian akademik.

Temuan penelitian ini juga dapat dipahami dalam kerangka kesadaran diri mahasiswa terhadap tanggung jawab akademiknya. Qomarudin et al. (2021) menekankan bahwa melemahnya kesadaran diri mahasiswa terhadap tujuan belajar dapat berkontribusi pada rendahnya keterlibatan dalam perkuliahan, yang kemudian diperburuk oleh kondisi fisik seperti kelelahan akibat insomnia. Ketika mahasiswa tidak mampu mengelola waktu tidur dengan baik, kapasitas reflektif dan fokus mereka dalam proses belajar ikut terdegradasi. Hal ini menunjukkan bahwa insomnia tidak berdiri sendiri, tetapi berinteraksi dengan faktor psikososial dalam membentuk kualitas konsentrasi belajar.

Konsistensi temuan penelitian ini dengan berbagai studi sebelumnya pada mahasiswa pendidikan biologi dan populasi mahasiswa lainnya menunjukkan bahwa hubungan antara tidur dan konsentrasi bersifat lintas disiplin. Sukamto et al. (2024) menemukan bahwa mahasiswa dengan kualitas tidur baik cenderung memiliki tingkat konsentrasi belajar yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa dengan kualitas tidur buruk. Temuan tersebut sejalan dengan hasil penelitian ini yang menegaskan bahwa semakin ringan tingkat insomnia, semakin baik konsentrasi belajar mahasiswa. Kesamaan pola ini memperkuat validitas eksternal temuan serta menunjukkan stabilitas hubungan antarvariabel.

Penggunaan pendekatan analitik korelasional dalam penelitian ini sejalan dengan prinsip analisis hubungan antarvariabel dalam penelitian kesehatan masyarakat. Hasnidar et al. (2020) menyatakan bahwa analisis bivariat memungkinkan peneliti mengidentifikasi keterkaitan bermakna antara dua variabel yang saling berinteraksi dalam konteks populasi tertentu. Temuan penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa insomnia merupakan faktor yang perlu dipertimbangkan dalam upaya meningkatkan kualitas konsentrasi belajar mahasiswa. Maka, intervensi promotif dan preventif yang berfokus pada perbaikan pola tidur berpotensi menjadi strategi efektif dalam meningkatkan performa akademik mahasiswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden merupakan mahasiswa berusia 19 tahun dan didominasi oleh perempuan, yang mencerminkan karakteristik umum populasi mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung. Sebagian besar responden berada pada kategori insomnia ringan, diikuti oleh insomnia sedang dan insomnia berat, sementara sebagian lainnya tidak mengalami insomnia. Pada aspek konsentrasi belajar, mayoritas responden menunjukkan tingkat konsentrasi yang kurang, diikuti oleh konsentrasi baik dan konsentrasi cukup. Temuan ini menunjukkan bahwa permasalahan gangguan tidur dan penurunan konsentrasi belajar masih menjadi kondisi yang cukup banyak dialami oleh mahasiswa keperawatan. Hasil uji korelasi Somers' d menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara tingkat insomnia dan konsentrasi belajar dengan nilai $p < 0,05$ serta arah hubungan negatif dan kekuatan sedang. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat insomnia yang dialami mahasiswa, maka semakin rendah tingkat konsentrasi belajarnya. Maka, tingkat insomnia terbukti berhubungan signifikan dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung. Temuan ini menegaskan pentingnya upaya peningkatan kualitas tidur sebagai bagian dari strategi untuk mendukung konsentrasi dan keberhasilan akademik mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Andiarna, F., Prasetyaning Widayanti, L., Hidayati, I., & Agustina, E. (2020). Analisis Penggunaan Media Sosial Terhadap Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa. Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian, 17(2), 37–42. <https://doi.org/10.26576/profesi.v17i2.26>
- Arifin, Z., & Wati, E. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Human Care Journal, 5(3), 650. <https://doi.org/10.32883/hcj.v5i3.797>

- 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. *Applicare Journal*, 1(4), 87-95. <https://doi.org/10.37985/api.v1i4.15>
- Caesarridha, D. K. (2021). Hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa kedokteran. *Jurnal Medika Hutama*, 2(4), 1213-1217. <http://journal.stainkudus.ac.id/index.php/equilibrium/article/view/1268/1127>
- Djamalilleil, S. F., Rosmaini, R., & Dewi, N. P. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturahmah Padang Angkatan 2018. *Health and Medical Journal*, 3(1), 43-50. <https://doi.org/10.33854/heme.v3i1.339>
- Eliza, N. A. A., & Amalia, N. (2022). Pengetahuan Insomnia pada Remaja Selama Covid 19. *Borneo Student Research*, 3(2), 1941-1946. <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/2838/1251>
- Fauzia, J., Rohar, R. A., & Susetyo, A. M. (2026). Survei Pola Tidur Mahasiswa Pbsi Unmuh Jember Dan Dampaknya Terhadap Konsentrasi Belajar Dan Prestasi Belajar. *Jurnal Media Akademik (Jma)*, 4(1). <https://doi.org/10.62281/e1zqb160>
- Gue, R. O. L., Amat, A. L. S., & Sasputra, I. N. (2021). Hubungan Insomnia Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Di Kupang. *Cendana Medical Journal (CMJ)*, 9(1), 77-84. <https://doi.org/10.35508/cmj.v9i1.4939>
- Gustiawati, I., & Murwani, A. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas VII Dan VIII. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes Ri Pangkalpinang*, 8(2), 107. <https://doi.org/10.32922/jkp.v8i2.187>
- Hasana, U., Fitriani, I. M., & Pekanbaru, K. K. (2025). Hubungan Tingkat Insomnia Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Di Sma Kalam Kudus Pekanbaru. *Indonesian Journal of Science*, 001(1), 92-96.
- Hasnidar, Tasnim, Sitorus, S., Hidayati, W., Yuliani, M., Marzuki, I., Yunianto, A. E., Susilawaty, A., Puspita, R., Sianturi, E., Yayasan, P., & Menulis, K. (2020). Ilmu Kesehatan Masyarakat (A. Rikki (ed.); 1st ed.). *Yayasan Kita Menulis*. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/30873>
- Kristianingsih, R., Suryani, S., & Salmiyati, S. (2025). Hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir. *JOURNAL OF Community Health Issues*, 3(1), 1-8. <https://doi.org/10.56922/chi.v3i1.1453>
- Mardiyah, M., Noviana Nasriyanto, E., Mei Winarni, L., Ridwan, M., Yatsi Madani, U., & Desa Jati Mulya, K. (2022). The Relationship of Insomnia to The Level of Learning Concentration in Adolescents in Jati Mulya Village, Tangerang. *Nusantara Hasana Journal*, 2(5), Page.
- Putri, A. R., & Sari, S. M. (2024). Hubungan Pola Tidur dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa/I Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2021. *Junior Medical Journal*, 2(12), 1422-1429. <https://doi.org/10.33476/jmj.v2i12.4334>
- Qomarudin, Sunan, A., & Universitas Yogyakarta, K. (2021). Hilangnya Kesadaran Diri Mahasiswa Untuk Kuliah (Konsep Conscientizacao (Kesadaran) Sebagai Tujuan Pendidikan Paulo Freire). *PENSA : Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 3(1), 1-13. <https://ejournal.stitpn.ac.id/index.php/pensa>
- Rahayu, V., Putri, S. A., & Amir, Y. (2024). Gambaran Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau. 4, 4845-4854.
- Sably, R. I., & Gasril, P. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas MIPA Dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Riau. *As-Shiha: Jurnal Kesehatan*, 2(2), 103-109.
- Safitri, E. I., Siswantoro, E., & Indrawati, I. (2022). Hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur dan konsentrasi belajar. *Journals of Ners Community*, 13(1), 64-70. <https://doi.org/10.55129/jnerscommunity.v13i1.1637>
- Salikunna, N. A., Astiawan, W. D., Handayani, F., & Ramadhan, M. Z. (2022). Hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat konsentrasi pada mahasiswa. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 8(3), 157-163.
- Simanjuntak, E. Y., & Pangaribuan, A. R. (2022). Resiliensi akademik mahasiswa keperawatan masa pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 6(1), 84-88.

- Sukamto, I. S., Jayanthi, S., & Nursamsu, N. (2024). Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Pendidikan Biologi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Samudra. *MUKADIMAH: Jurnal Pendidikan, Sejarah, dan Ilmu-ilmu Sosial*, 8(2), 399-406. <https://doi.org/10.30743/mkd.v8i2.9152>
- Sutardi, M. A. G. (2021). Tata Laksana Insomnia. *Jurnal Medika Hutama*, 03(01), 1703–1708. <http://jurnalmedikahutama.com>
- Wulandari, E. S., Joko, T., & Suhartono. (2021). Hubungan Praktik Kebersihan Perorangan Karyawan Dan Kondisi Lingkungan Kerja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 9(September), 595–600. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/30873>