



## Kajian Pola Tidur pada Produktivitas Mahasiswa (Analisis Studi Literatur)

Fajar Sidik<sup>\*1</sup>, Muhamad Farid<sup>2</sup>, Sri Mulyeni<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Teknik Industri, Fakultas Teknik, Universitas Nasional Pasim Bandung, Indonesia

E-mail: [zaee.nzxt@gmail.com](mailto:zaee.nzxt@gmail.com)<sup>1</sup>, [faridmuhamad439@gmail.com](mailto:faridmuhamad439@gmail.com)<sup>2</sup>, [srimulyeni88@gmail.com](mailto:srimulyeni88@gmail.com)<sup>3</sup>

### Article Info

#### Article history:

Received June 25, 2025

Revised July 05, 2025

Accepted July 10, 2025

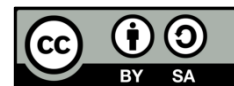
#### Keywords:

Sleep Patterns, Student Productivity, Sleep Quality, Literature Study.

### ABSTRACT

*The purpose of this study was to investigate the relationship between sleep patterns and productivity of college students by reviewing the literature from various related studies. The main focus of this study covers the quality and duration of sleep, and how this affects concentration, motivation to learn, and academic outcomes. The results showed that students who have good quality sleep tend to have better concentration, stable motivation to learn, and better academic outcomes. On the other hand, sleep disorders such as lack of sleep or poor quality sleep can reduce cognitive abilities, increase the risk of physical and mental fatigue, and hinder academic achievement. These results emphasize the importance of managing sleep patterns as part of a strategy to improve student productivity and academic well-being.*

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



### Article Info

#### Article history:

Received June 25, 2025

Revised July 05, 2025

Accepted July 10, 2025

#### Keywords:

Pola Tidur, Produktivitas Mahasiswa, Kualitas Tidur, Studi Literatur

### ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki hubungan antara pola tidur dan produktivitas mahasiswa dengan cara mengkaji literatur dari berbagai penelitian terkait. Fokus utama dari studi ini mencakup kualitas serta durasi tidur, dan bagaimana hal ini memengaruhi konsentrasi, motivasi untuk belajar, dan hasil akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kualitas tidur baik cenderung memiliki konsentrasi yang lebih baik, motivasi belajar yang stabil, serta hasil akademik yang lebih baik. Di sisi lain, gangguan tidur seperti kurang tidur atau tidur yang tidak berkualitas bisa mengurangi kemampuan kognitif, meningkatkan risiko kelelahan baik fisik maupun mental, dan menghambat pencapaian akademik. Hasil ini menekankan betapa pentingnya pengelolaan pola tidur sebagai bagian dari strategi untuk meningkatkan produktivitas dan kesejahteraan akademis Mahasiswa

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



***Corresponding Author:***

Fajar Sidik  
Universitas Nasional Pasim Bandung  
E-mail: [magisterkasmi@gmail.com](mailto:magisterkasmi@gmail.com)

**Pendahuluan**

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang sangat krusial untuk menjaga keseimbangan fisik, mental, dan emosional. Selama tidur, tubuh menjalani proses pemulihan alami, termasuk pembentukan sel baru dan perbaikan sel yang rusak. Aktivitas ini memberikan kesempatan bagi organ tubuh untuk beristirahat serta berfungsi untuk menjaga stabilitas metabolisme dan keseimbangan biokimia dalam diri kita (Billy J Kepel et al., 2018). Umumnya, manusia memerlukan tidur antara enam hingga delapan jam per hari. Akan tetapi, jika pola tidur dan kualitasnya tidak terjaga dengan baik, berbagai masalah kesehatan fisik dan mental dapat muncul. Gangguan tidur yang berkepanjangan juga dapat berdampak negatif pada kemampuan kognitif, seperti konsentrasi, daya ingat, dan kemampuan berpikir kritis.

Mahasiswa sering kali menghadapi tantangan dalam menjaga pola tidur yang teratur, disebabkan oleh berbagai faktor yang memengaruhi rutinitas harian mereka. Tekanan akademik yang tinggi, aktivitas sosial yang padat, serta penggunaan teknologi yang berlebihan menjadi beberapa penyebab umum yang mengganggu kualitas tidur mereka. Mahasiswa dipandang sebagai calon pemimpin yang diharapkan mampu menjadi motor penggerak dalam proses modernisasi masa depan (Billy J Kepel et al., 2018). Oleh karena itu, memiliki pola tidur yang baik menjadi sangat penting bagi mereka agar tetap produktif, baik dalam kegiatan akademik maupun non-akademik. Namun, ketika pola tidur terganggu, kemampuan mereka dalam mengelola waktu, menyelesaikan tugas, dan berpartisipasi aktif dalam berbagai kegiatan menjadi kurang optimal.

Fenomena gangguan tidur menjadi sesuatu yang sering dijumpai di kalangan mahasiswa secara umum. Tingginya tuntutan akademik, jadwal kuliah yang padat, serta keterlibatan dalam berbagai aktivitas di luar akademik sering kali mempengaruhi keteraturan dan kualitas tidur mereka. (Fanani et al., 2024) menjelaskan bahwa beban akademik, teknologi, dan kebiasaan hidup tidak sehat mempengaruhi pola tidur mahasiswa. Mahasiswa perlu membagi waktu antara tugas kuliah, kegiatan organisasi, dan kehidupan sosial, yang kesemuanya membutuhkan energi dan fokus yang tinggi. Ketika pengaturan waktu tidak efektif, waktu tidur menjadi salah satu hal yang paling mudah untuk dikorbankan. Akibatnya, mahasiswa sering mengalami kelelahan, penurunan konsentrasi, dan kurangnya produktivitas dalam proses belajar. Jika kondisi ini berlangsung dalam jangka panjang, dapat berdampak buruk pada prestasi akademik dan kesehatan mental secara keseluruhan.

Penelitian ini bertujuan untuk menilai pengaruh pola tidur terhadap efektivitas mahasiswa dengan menggunakan pendekatan tinjauan pustaka. Dengan mengevaluasi berbagai temuan dari penelitian sebelumnya, studi ini diharapkan memberikan pemahaman yang lebih jelas mengenai keterkaitan antara kualitas tidur dan prestasi akademik. Pola tidur yang baik dan teratur diketahui memiliki peranan penting dalam meningkatkan konsentrasi, daya ingat, serta kesiapan mental dalam menghadapi tugas-tugas perkuliahan. Di sisi lain, gangguan tidur dapat mengakibatkan kelelahan, penurunan fokus, dan menurunnya produktivitas belajar. Melalui penelitian ini, mahasiswa diharapkan bisa lebih menyadari pentingnya pengelolaan waktu tidur sebagai bagian dari strategi akademik mereka. Temuan dari kajian ini juga dapat digunakan sebagai bahan evaluasi untuk mendorong pola tidur yang sehat demi mendukung pencapaian akademik yang lebih baik.



## Kajian Teori

Pola tidur yang baik memainkan peranan penting dalam meningkatkan produktivitas mahasiswa. Produktivitas mahasiswa dapat diartikan sebagai kemampuan individu untuk menyelesaikan tugas akademik dengan cara yang efektif dan efisien, mencakup aspek kognitif, emosional, dan fisik. Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental, menyebabkan peningkatan kecemasan, depresi, dan ketegangan (Fanani et al., 2024). Berbagai faktor, seperti beban akademik yang berat, penggunaan teknologi sebelum tidur, dan kebiasaan hidup yang tidak sehat, seringkali mengganggu pola tidur mahasiswa. Kualitas tidur yang buruk berhubungan dengan penurunan prestasi belajar mahasiswa, mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang baik cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih tinggi (Putri Sahri et al., 2023).

Lebih jauh, durasi dan kualitas tidur yang tidak memadai sangat berpengaruh pada kemampuan kognitif mahasiswa. Mereka yang cukup tidur cenderung memiliki konsentrasi belajar yang lebih baik dibandingkan dengan yang tidur kurang (Yosi Kurnia et al., 2025). Namun, penting juga untuk diperhatikan bahwa kualitas tidur yang baik memainkan peran krusial, tidur yang tidak nyenyak dapat mengurangi efektivitas belajar. Dengan demikian, pengelolaan waktu yang efektif serta kesadaran akan pentingnya tidur yang berkualitas menjadi faktor kunci dalam meningkatkan konsentrasi dan produktivitas belajar bagi mahasiswa (Gantari et al., 2025).

## Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur, yaitu cara untuk menganalisis dan mengevaluasi informasi dari berbagai sumber bacaan yang relevan dengan tema yang diteliti. Dengan menggunakan metode ini, peneliti dapat memahami masalah secara mendalam tanpa harus melakukan pengumpulan data langsung dari lapangan. Pendekatan ini sangat sesuai diterapkan ketika topik yang dibahas telah memiliki dasar teori yang kuat serta didukung oleh sejumlah penelitian sebelumnya. (Catherine Valencia et al., 2022) menyatakan bahwa studi literatur berperan penting dalam menciptakan kerangka pemikiran yang logis dan merumuskan teori yang mendasari pembahasan. Dalam penelitian ini, literatur yang dianalisis meliputi jurnal ilmiah, artikel akademik, dan buku referensi yang diterbitkan antara tahun 2015 sampai 2025. Semua sumber informasi tersebut diperoleh melalui akses online dari portal jurnal yang terpercaya, baik nasional maupun internasional.

## Hasil Dan Pembahasan

**Tabel 1. Hasil Pencarian Studi Literatur**

Judul	Penulis dan Tahun	Metode	Hasil Penelitian
Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Tingkat Konsentrasi pada Mahasiswa	(Salikunna et al., 2022)	Kuantitatif	Penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas tidur memiliki dampak yang signifikan terhadap kemampuan konsentrasi mahasiswa. Mahasiswa yang mengalami masalah tidur, baik itu kurang tidur atau tidur yang tidak berkualitas, biasanya mengalami penurunan dalam fungsi kognitif mereka. Ini termasuk berkurangnya fokus saat mengikuti kuliah, meningkatnya



<p>Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Daya Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Kepaniteraan Klinik</p>	<p>(Shafira Fitri &amp; Afrainin Syah, n.d.)</p>	<p>Kuantitatif deskriptif</p>	<p>rasa kantuk di siang hari, serta keterlambatan dalam merespons tugas akademik. Kajian ini menyoroti pentingnya menjaga durasi serta kualitas tidur agar mahasiswa dapat belajar dengan baik dan menghindari risiko stres akademik yang berkepanjangan.</p>
<p>Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa di Akademi Kebidanan Kharisma Husada Binjai</p>	<p>(Nurhafni, 2023)</p>	<p>Kuantitatif</p>	<p>Penelitian ini mengungkapkan bahwa ada hubungan yang baik antara kualitas tidur dan kemampuan konsentrasi belajar mahasiswa. Mahasiswa yang tidur dengan cukup dan memiliki kualitas yang baik cenderung memperoleh hasil belajar yang lebih memuaskan dibandingkan dengan mereka yang sering begadang atau memiliki masalah tidur. Mereka lebih mampu menguasai materi kuliah, berpartisipasi aktif dalam diskusi di kelas, serta menunjukkan prestasi akademik yang stabil. Ini menunjukkan bahwa tidur bukan hanya sekadar kebutuhan fisiologis, tetapi juga mendukung performa intelektual dalam aktivitas kuliah.</p> <p>Penelitian ini mengungkapkan bahwa mahasiswa yang memiliki tidur yang tidak berkualitas seringkali menghadapi masalah dalam memusatkan perhatian, terutama saat mengikuti kelas pagi. Mereka juga mengalami tantangan dalam mempertahankan konsentrasi dalam waktu yang lama, yang mempengaruhi efektivitas proses belajar. Di samping itu, kurang tidur dapat menyebabkan kelelahan baik secara fisik maupun mental, yang pada akhirnya mengganggu kemampuan untuk menerima informasi baru serta menyelesaikan pekerjaan akademik. Dengan demikian, penting untuk memiliki pola tidur yang baik demi mendukung produktivitas dalam belajar.</p>



Hubungan Antara Kualitas Tidur dan Daya Konsentrasi pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Negeri Gorontalo	(Pibrian Balqis et al., 2025)	Observasional	Penelitian ini mengungkapkan bahwa kualitas tidur sangat berhubungan dengan kemampuan mahasiswa untuk menjaga fokus saat belajar. Mahasiswa yang memiliki kebiasaan tidur yang baik dan cukup waktu tidur menunjukkan peningkatan dalam daya serap, kemampuan berpikir analitis, serta penyelesaian tugas akademis sesuai waktu. Di sisi lain, mahasiswa yang mengalami gangguan tidur biasanya menunjukkan tanda-tanda kelelahan, kesulitan memahami petunjuk, dan penurunan kinerja akademis. Ini menegaskan bahwa tidur merupakan salah satu dasar penting dalam menjaga kestabilan fungsi kognitif.
Hubungan kualitas tidur dengan hasil belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara	(Stefanie & Enny Irawaty, 2019)	Studi cross-sectional	Penelitian ini mengungkapkan bahwa tidur yang tidak berkualitas dapat berakibat negatif pada prestasi akademik dengan cukup signifikan. Mahasiswa yang mendapatkan tidur yang kurang baik cenderung memperoleh nilai ujian yang lebih rendah dan mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas tepat waktu. Fenomena ini berhubungan dengan berkurangnya kemampuan untuk berkonsentrasi dan mengingat, yang disebabkan oleh waktu istirahat yang tidak ideal. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang baik biasanya lebih stabil secara emosional dan lebih siap secara mental untuk pembelajaran. Dengan demikian, pola tidur yang sehat merupakan faktor penting untuk meraih kesuksesan akademik.
Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Mahasiswa Preklinik Fakultas	(Muhtazah et al., 2023)	Kuantitatif	Penelitian ini mengungkapkan bahwa mahasiswa di tahap preklinik yang memiliki kualitas tidur buruk mengalami penurunan dalam konsentrasi dan kemampuan berpikir saat



<p>Kedokteran Universitas Palangka Raya Tahun 2022</p>				<p>mengikuti proses belajar. Temuan ini didukung oleh data pengamatan yang menunjukkan bahwa pola tidur yang tidak teratur berakibat pada kesulitan dalam memahami materi yang kompleks, yang memerlukan kemampuan berpikir kritis dan analisis yang tinggi. Studi ini menekankan betapa pentingnya pengelolaan tidur untuk membantu mahasiswa menghadapi tuntutan akademik yang berat di tingkat preklinik.</p>
<p>Hubungan Kualitas Tidur Dengan Motivasi Belajar Mahasiswa Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta</p>	<p>(Tanti Sugiarti et al., 2025)</p>	<p>Studi literatur</p>	<p>Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki pola tidur yang baik menunjukkan tingkat motivasi belajar yang tinggi. Mereka lebih bersemangat dalam mengikuti proses pembelajaran, lebih mudah menyerap materi, dan lebih konsisten dalam menghadiri perkuliahan. Sebaliknya, mahasiswa dengan kualitas tidur rendah sering kali merasa malas, tidak fokus, dan mengalami gangguan emosional yang menghambat proses belajar. Kesimpulan dari studi ini menyarankan bahwa perbaikan kualitas tidur harus menjadi bagian dari intervensi peningkatan motivasi akademik.</p>	
<p>Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi dan Tekanan Darah dan Kemampuan Konsentrasi Belajar Mahasiswa program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau</p>	<p>(Diah Pitaloka et al., 2015)</p>	<p>Korelasional</p>	<p>Penelitian ini mengungkapkan bahwa tidur yang tidak berkualitas berpengaruh buruk terhadap tekanan darah dan konsentrasi siswa. Siswa yang memiliki kebiasaan tidur larut dan waktu tidur yang kurang panjang cenderung mengalami hipertensi, yang berimplikasi pada terganggunya konsentrasi saat belajar. Penelitian ini juga merekomendasikan bahwa mempertahankan pola tidur yang baik sangat penting untuk keberhasilan akademik serta bagi kesehatan fisik secara keseluruhan.</p>	





Hubungan Antara (Lisiswanti et al., 2019)	Deskriptif	Penelitian ini mengungkapkan bahwa kualitas tidur memiliki dampak signifikan terhadap prestasi belajar mahasiswa. Mahasiswa yang mempunyai pola tidur yang kurang teratur, sering begadang, atau menderita insomnia umumnya mendapatkan nilai yang lebih rendah di ujian. Di samping itu, kualitas tidur yang jelek juga berhubungan dengan peningkatan stres akademik, kelelahan, dan berkurangnya semangat belajar. Temuan ini menekankan pentingnya upaya intervensi terkait pengelolaan tidur dalam program pengembangan akademik.
Hubungan antara (Arifin et al., 2020)	Kuantitatif deskriptif	Penelitian ini mengungkapkan bahwa mahasiswa keperawatan yang mendapatkan tidur yang cukup dan berkualitas memiliki kemampuan konsentrasi belajar yang lebih baik. Mereka terlihat lebih aktif dalam diskusi kelas, lebih cepat memahami arahan dari dosen, dan menunjukkan pencapaian belajar yang memuaskan. Di sisi lain, mahasiswa yang mengalami masalah tidur cenderung kurang fokus, mudah merasa lelah, dan kesulitan dalam mengelola waktu belajar dengan efektif. Penelitian ini menyarankan pentingnya menerapkan gaya hidup sehat, termasuk tidur yang teratur, bagi mahasiswa di bidang yang memerlukan kemampuan kognitif yang tinggi seperti keperawatan.

## Pembahasan

Berdasarkan kajian dari berbagai sumber yang tercantum dalam Tabel 1, terlihat bahwa kualitas tidur berhubungan erat dengan kemampuan belajar dan produktivitas mahasiswa. Sebagian besar penelitian yang ditelaah menunjukkan pola bahwa mahasiswa yang mengalami tidur yang kurang baik mengalami penurunan kemampuan kognitif, terutama dalam hal konsentrasi, pemahaman materi, dan penyelesaian tugas akademis. Gangguan dalam pola tidur, baik dari aspek durasi maupun kualitas, tampak memengaruhi fungsi otak, terutama terkait dengan fokus dan pengambilan keputusan. Situasi ini dapat memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam mengikuti pembelajaran di kelas, menyelesaikan tugas dengan



baik, dan terlibat aktif dalam diskusi. Oleh karena itu, kualitas tidur seharusnya dianggap sebagai salah satu elemen penting yang perlu diperhatikan untuk mendukung keberhasilan akademik, khususnya pada awal masa perkuliahan yang sering dihadapkan dengan berbagai proses adaptasi dan tantangan.

Sebagai contoh, dalam penelitian yang dilakukan oleh (Salikunna et al., 2022), disebutkan bahwa “kualitas tidur memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan konsentrasi mahasiswa”, khususnya bagi mereka yang mengalami masalah tidur, seperti tidur yang kurang atau tidak berkualitas. Situasi ini membuat mahasiswa cenderung merasa ngantuk saat perkuliahan, kehilangan fokus saat menerima materi dari dosen, dan lambat dalam menyelesaikan tugas maupun ujian. Kebiasaan tidur yang buruk bisa menjadi penyebab dari berbagai kendala akademik yang dihadapi mahasiswa, seperti terlambat mengumpulkan tugas, kurang aktif dalam forum kelas, hingga penurunan nilai akademik. Gangguan tidur yang terus-menerus juga dapat meningkatkan risiko stres dan kelelahan berkepanjangan. Oleh karenanya, pengelolaan pola tidur yang baik sangat diperlukan, terutama bagi mahasiswa di semester awal yang sedang membangun kebiasaan dan gaya hidup perkuliahan.

Selaras dengan hal tersebut, penelitian oleh (Shafira Fitri & Afrainin Syah, n.d.) menyatakan bahwa “mahasiswa yang tidur cukup dan berkualitas cenderung mendapatkan hasil belajar yang lebih baik”. Ini menunjukkan bahwa tidur memiliki fungsi ganda, tidak hanya untuk pemulihan fisik tetapi juga sangat berkontribusi terhadap penguatan fungsi kognitif seperti ingatan jangka panjang dan kemampuan analisis. Dalam praktiknya, mahasiswa yang mampu menjaga kualitas tidur dengan baik biasanya lebih percaya diri saat melakukan presentasi, lebih cepat dalam menyerap informasi baru, dan mampu menyelesaikan tugas secara lebih teratur. Mereka juga lebih mudah berpartisipasi dalam kerja kelompok, menyusun jadwal belajar, dan menghindari penumpukan tugas. Sebaliknya, mahasiswa yang kurang tidur sering kali menunjukkan pengurangan motivasi, lebih mudah mengalami *burning out*, dan kesulitan mengatur waktu antara akademik dan kehidupan sosial. Hal ini menegaskan bahwa tidur adalah salah satu fondasi utama dalam mendukung pencapaian akademik secara keseluruhan.

Studi yang dilakukan oleh (Nurhafni, 2023) dan (Muhtazah et al., 2023) mendukung hasil penelitian sebelumnya dengan mengungkapkan bahwa mahasiswa yang kurang tidur atau tidurnya tidak berkualitas sering menghadapi kesulitan untuk tetap fokus, terutama dalam perkuliahan pagi atau saat mengikuti mata kuliah yang memerlukan konsentrasi tinggi. Mereka juga menghadapi apa yang dikenal sebagai “kelelahan fisik dan mental”, yang secara perlahan menurunkan motivasi belajar serta produktivitas. Apabila kondisi ini tidak diatasi, mahasiswa menjadi lebih rentan terhadap stres akademik yang dapat mempengaruhi pencapaian mereka di masa depan. Selain itu, mahasiswa dengan pola tidur yang tidak teratur biasanya mengalami perubahan suasana hati, kesulitan dalam bersosialisasi, serta kehilangan minat pada aktivitas kampus. Semua faktor ini bisa menyebabkan penurunan prestasi akademik yang seringkali dianggap remeh. Oleh karena itu, mahasiswa perlu mengenali dan mengubah kebiasaan tidur yang buruk secepat mungkin.

Selanjutnya, (Pibrian Balqis et al., 2025) menekankan bahwa mahasiswa yang cukup tidur mengalami peningkatan dalam “kemampuan menyerap informasi, berpikir analitis, dan menyelesaikan tugas-tugas akademis tepat waktu”. Temuan ini menunjukkan bahwa tidur yang baik memberikan dampak langsung terhadap cara berpikir mahasiswa. Kapasitas untuk berpikir kritis, menyelesaikan masalah, serta mengatur waktu dengan efektif sangat bergantung pada kondisi otak yang ideal, yang hanya bisa diperoleh melalui istirahat yang cukup. Sebaliknya, mahasiswa yang begadang karena aktivitas berlebihan atau terganggu oleh penggunaan gadget yang tidak terkontrol umumnya menunjukkan hasil yang tidak memuaskan saat ujian maupun dalam tugas kelompok. Mereka juga cenderung merasa stres, kurang





percaya diri, dan lambat dalam memahami materi ajaran. Dengan demikian, menjaga pola tidur yang konsisten menjadi salah satu strategi yang efektif untuk meningkatkan pencapaian akademik mahasiswa, terutama di tengah jadwal perkuliahan yang padat.

Kualitas tidur juga berpengaruh besar terhadap motivasi belajar, seperti yang diungkapkan oleh (Tanti Sugiarti et al., 2025), yang menyatakan bahwa mahasiswa dengan kebiasaan tidur baik memiliki "motivasi belajar yang tinggi". Mahasiswa yang dalam kondisi fisik dan mental yang baik lebih cenderung untuk menyelesaikan tugas, menghadiri kelas secara aktif, dan menunjukkan dedikasi dalam belajar. Sebaliknya, kurang tidur dapat menyebabkan seseorang menghindari tanggung jawab akademik, merasa malas, dan mudah terpengaruh secara emosional. Kondisi ini sering kali tidak disadari sebagai akibat dari pola tidur yang buruk, padahal sangat mungkin diatasi dengan perubahan gaya hidup yang lebih teratur. Motivasi belajar yang tinggi juga berhubungan erat dengan rasa percaya diri dan ketahanan dalam menghadapi tekanan akademik, yang semuanya bisa ditingkatkan dengan tidur yang baik. Oleh karena itu, memiliki pola tidur yang teratur tidak hanya mendukung kinerja intelektual tetapi juga memberikan dampak positif pada aspek psikologis dan motivasi mahasiswa.

Akhirnya, aspek kesehatan fisik juga perlu diperhatikan dalam pembahasan ini. Sebuah studi yang dilakukan oleh (Diah Pitaloka et al., 2015) mengungkapkan bahwa kurang tidur dapat berdampak negatif pada tekanan darah serta fungsi tubuh secara umum. Masalah seperti hipertensi atau kelelahan kronis yang disebabkan oleh tidur yang tidak memadai akan membuat kemampuan konsentrasi dan daya belajar mahasiswa semakin menurun. Mereka yang mengalami masalah kesehatan ini cenderung lebih sering tidak masuk kuliah, kurang fokus saat pelajaran, atau mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas-tugas. Dalam jangka panjang, kondisi tersebut dapat berdampak buruk pada prestasi akademik dan kesehatan secara bersamaan. Oleh karena itu, mahasiswa seharusnya mulai menganggap tidur sebagai elemen penting dalam strategi pengelolaan diri, bukan sekadar tambahan waktu untuk istirahat. Mengatur waktu tidur dengan baik, menjauhi gadget sebelum tidur, dan menciptakan suasana tidur yang nyaman adalah langkah-langkah sederhana namun sangat krusial untuk meningkatkan produktivitas dan keberhasilan dalam studi.

## **Kesimpulan**

Dari hasil pembahasan diatas, dapat disimpulkan bahwa pola tidur sangat berpengaruh terhadap produktivitas dan keberhasilan belajar mahasiswa. Tidur yang cukup serta berkualitas tidak hanya memulihkan kondisi fisik, tetapi juga memberikan efek positif pada kesehatan mental dan emosional, serta kemampuan berpikir. Mahasiswa yang memiliki pola tidur yang baik biasanya lebih fokus, lebih cepat dalam memahami materi, dan siap untuk menghadapi tugas serta ujian. Sebaliknya, kurang tidur atau kebiasaan tidur yang tidak baik sering menyebabkan sulit berkonsentrasi, merasa lelah, dan menurunnya semangat belajar, yang pada akhirnya dapat berpengaruh buruk pada prestasi akademik dan kesehatan secara keseluruhan. Di samping itu, pola tidur yang tidak teratur dapat mengganggu pengelolaan waktu, sehingga menyulitkan mahasiswa dalam menyeimbangkan antara kegiatan akademis dan non-akademis. Oleh karena itu, sangat penting bagi mahasiswa untuk mengatur waktu tidurnya dengan baik, menghindari kebiasaan begadang yang tidak bermanfaat, serta membangun rutinitas tidur yang sehat. Dengan kesadaran dan perubahan perilaku yang positif, pola tidur yang baik dapat menjadi kunci untuk meningkatkan kualitas hidup dan prestasi akademik mahasiswa secara signifikan.

**Daftar Pustaka**

- Arifin, Z., Ilmu Kesehatan, F., Muhammadiyah Purwokerto, U., & Letjen Soepardjo Roestam, J. (2020). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto* (Vol. 5). <https://doi.org/10.32883/hcj.v5i3.797>
- Billy J Kepel, Evan Pua, & Sefti Rompas. (2018). *Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sam Ratulangi*. 6(2). <https://doi.org/10.35790/jkp.v6i2.21573>
- Catherine Valencia, Jennifer Angellina Wijaya, & Carmel Meiden. (2022). *Studi Literatur: Analisis Pengaruh Laporan Arus Kas terhadap Kinerja Keuangan Menggunakan Metode Systematic Literature Review (SLR)* (Vol. 4). <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i6.10080>
- Diah Pitaloka, R., Utami, G. T., & Novayelinda, R. (2015). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Dan Kemampuan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau. In *JOM* (Vol. 2, Issue 2). <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/article/view/8317>
- Fanani, Z. S., Fauziyyah, N. T., & Maharani, A. P. (2024). Analisis Pengaruh Manajemen Waktu Dalam Lingkungan Perkuliahan Terhadap Tingkat Produktivitas Mahasiswa. *Neraca Manajemen, Ekonomi*, 12. <https://doi.org/10.8734/mnmae.v1i2.359>
- Gantari, C. S., Al Hakim, I., Budiman, N., Afgani, S. H., & Syauii, Z. A. (2025). *Pengaruh Pola Tidur terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab Universitas Pendidikan Indonesia*. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/24320>
- Lisiswanti, R., Saputra, O., Indah Sari, M., & Hana Zafirah, N. (2019). Hubungan Antara Kualitas Tidur terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. In *J Agromedicine /Volume* (Vol. 6). <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/agro/article/view/2253>
- Muhtazah, F., Kahanjak, D., & Nugrahini, S. (2023). Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi pada Mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Palangka Raya Tahun 2022. *Barigas: Jurnal Riset Mahasiswa*, 1(1). <https://doi.org/10.37304/barigas.v1i1.8034>
- Nurhafni, SKM. , M. Kes. (2023). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa di Akademi Kebidanan Kharisma Husada Binjai. *Kesehatan Deli Sumatera*, 1(1). <https://doi.org/10.47709/cnape.xxxx>
- Pibrian Balqis, I., Isman Jusuf, M., Manovita Pateda, S., Antu, Y., & Rahma Karim, C. (2025). Hubungan Antara Kualitas Tidur dan Daya Konsentrasi pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Negeri Gorontalo. *Jambura Axon Journal*, 2(1). <https://doi.org/10.37905/jaj.v2i1.29318>
- Putri Sahri, R., Taufiq Daniel Hasibuan Program Studi Ilmu Keperawatan, M., Murni Teguh Medan, Stik., Jawa No, J., Buntu, G., & Medan Timur, K. (2023). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa*. <https://doi.org/10.37287/jppp.v5i2.1459>
- Salikunna, N. A., Didik Astiawan, W., 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. <https://doi.org/10.22487/htj.v8i3.525>



- Shafira Fitri, N., & Afrainin Syah, N. (n.d.). *Artikel Penelitian Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Daya Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Kepaniteraan Klinik*. Retrieved July 1, 2025, from <https://doi.org/10.25077/jikesi.v1i2.98>
- Stefanie, & Enny Irawaty. (2019). Hubungan kualitas tidur dengan hasil belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. In *Tarumanagara Medical Journal* (Vol. 1, Issue 2). <https://doi.org/10.24912/tmj.v1i2.3843>
- Tanti Sugiarti, Suryani, & Tiwi Sudyasih. (2025). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Motivasi Belajar Mahasiswa Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan*, 01, 317–323. <https://jurnal.kopusindo.com/index.php/jipk/article/view/689>
- Yosi Kurnia, Shafira Alisya Putri Maulana, Reni Rahmawati, & Dina Hadia. (2025). *Pengaruh Durasi Dan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa: Analisis Pada Mahasiswa S1 Ilmu Komunikasi Universitas Perintis Indonesia*. <https://doi.org/10.31004/innovative.v5i1.17102>