

INSOMNIA DAN KONSENTRASI BELAJAR MAHASISWA

Fricilia Maindoka, Griffin M. O. Anderson, Arlien Jeannete Manoppo

Faculty of Nursing, Universitas Klabat, Airmadidi, Minahasa Utara 95371, Indonesia

E-mail: arlienmanoppo@unklab.ac.id

Abstract

Insomnia is one of the many sleep disorders that can affect learning concentration so that it can interfere with the learning process. The purpose of this study was to determine the relationship between insomnia and learning concentration in college students. The research method used was descriptive correlation with a cross-sectional approach conducted on 266 students through purposive sampling technique. The statistical test results of this study stated that 168 respondents (63.2%) experienced short-term insomnia, 218 respondents (82%) had high learning concentration, and there was a significant relationship ($p=0.021$) between insomnia and student learning concentration. Students need to organize their rest and activity time as well as possible so that learning concentration can be maintained.

Keywords: *insomnia, learning concentration.*

Abstrak

Insomnia adalah salah satu dari sekian gangguan tidur yang dapat memengaruhi konsentrasi belajar sehingga dapat mengganggu proses pembelajaran. Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui hubungan insomnia dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross-sectional* yang dilakukan pada 266 mahasiswa melalui teknik *purposive sampling*. Hasil uji statistik dari penelitian ini menyatakan bahwa 168 responden (63,2%) mengalami insomnia jangka pendek, 218 responden (82%) memiliki konsentrasi belajar tinggi, serta terdapat hubungan yang signifikan ($p=0,021$) antara insomnia dan konsentrasi belajar mahasiswa. Mahasiswa perlu mengatur waktu istirahat dan aktivitas sebaik mungkin supaya konsentrasi belajar bisa dipertahankan.

Kata Kunci: insomnia, konsentrasi belajar.

Latar belakang

Konsentrasi diperlukan agar dapat berpikir dan bertindak untuk memiliki perhatian terhadap objek yang dipelajari dengan mengesampingkan hal-hal lain yang tidak ada hubungannya dengan pembelajaran (Munir, 2015). Konsentrasi belajar merupakan usaha pemusatan pikiran atau perhatian terhadap suatu objek yang sedang dipelajari dengan tidak membagi perhatiannya kepada hal lain dan dilakukan secara sadar oleh individu. Konsentrasi belajar dipengaruhi salah satu faktor diantaranya adalah cukup tidur dan istirahat (Slameto, 2013).

Kebutuhan fisiologis berdasarkan hirarki dari Maslow salah satunya adalah istirahat dan tidur (Kasiati & Rosmalawati, 2016). Tidur yaitu salah satu proses yang penting bagi manusia, karena ketika tidur dapat terjadi suatu proses pemulihan, manfaatnya untuk membuat keadaan seseorang dapat kembali ke keadaan semula melalui proses ini sehingga tubuh disegarkan kembali ketika terjadi kelelahan (Potter, Perry, Stockert, & Hall, 2013). Apabila proses pemulihan ini terhalangi maka bisa membuat organ tubuh tidak dapat bekerja dengan maksimal, selanjutnya ini mengakibatkan orang yang tidak cukup tidur lebih mudah

merasa lelah dan terjadilah penurunan konsentrasi pada orang tersebut (Hidayat, 2013).

Setiap orang memiliki kebutuhan tidur dan istirahat yang berbeda berdasarkan usia dan gaya hidupnya. National Sleep Foundation merekomendasikan orang dewasa muda berusia antara 18 dan 25 tahun harus tidur tujuh hingga sembilan jam setiap hari. Penilaian kebutuhan tidur dapat ditentukan oleh kuantitas dan kualitas tidur. Kuantitas ditentukan oleh jumlah jam seseorang tidur sedangkan kualitas ditentukan oleh kedalaman tidur, waktu yang dibutuhkan untuk tertidur, bangun, dan aspek subjektif seperti kepulasan tidur (Caesarridha, 2021).

Dalam keadaan tidur tubuh memasuki keadaan istirahat yang bertahap, saat itu tubuh menghentikan keadaan bawah sadar dan membuat tubuh beristirahat. Otak memiliki banyak fungsi, struktur, dan pusat yang mengatur siklus tidur dan bangun. Pada saat yang sama, tubuh memproduksi substansi yang dilepas dalam darah dan itu membuat seseorang mengantuk. Jika proses ini dialihkan oleh faktor tertentu termasuk stres, kecemasan, penyakit dan rasa sakit fisik, dapat menyebabkan insomnia (Ulumuddin, 2011).

Insomnia adalah gangguan tidur yang didalamnya terdapat kesulitan atau masalah dengan jumlah dan kualitas siklus tidur, ini merupakan salah satu gangguan tidur yang sering dikeluhkan masyarakat. Jenis keluhan utama penderita insomnia adalah sulit tidur, terkadang terbangun di malam hari, susah tidur kembali, dan terbangun di pagi hari disertai dengan kurangnya rasa segar saat bangun tidur (Saputra, 2013). Insomnia dapat mempengaruhi kemampuan berkonsentrasi. Orang dengan insomnia bisa mengantuk di siang hari yang dapat mengurangi konsentrasi dan mengganggu

aktivitas. Insomnia juga dikaitkan dengan gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan dan penurunan daya ingat karena pada dasarnya tidur berguna untuk pemulihan otak dan konsolidasi memori (Fernando & Hidayat, 2020).

Menurut National Sleep Foundation (2018) kejadian insomnia di seluruh dunia adalah 67% di antara 1.508 orang di Asia Tenggara, dimana 7,3% insomnia terjadi pada mahasiswa. Di Indonesia, berdasarkan prevelensi penelitian di Universitas Udayana yang diperoleh ada (40%) mahasiswa memiliki insomnia sementara, (56%) mahasiswa memiliki insomnia jangka pendek dan (4%) mahasiswa memiliki insomnia jangka panjang (Sathivel & Setyawati, 2017). Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan di atas, membuat peneliti tertarik untuk melakukan studi terkait Insomnia pada Konsentrasi Belajar Mahasiswa khususnya pada korelasinya.

Metode

Metode dari penelitian ini adalah deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross sectional*, serta menganalisis hubungan dari variabel independen (insomnia) dan variabel dependen (konsentrasi belajar). Sampel pada penelitian ini berjumlah 266 mahasiswa yang ditentukan melalui *consecutive sampling*, dengan kriteria semua mahasiswa keperawatan (laki-laki dan perempuan), aktif berkuliah dari tingkat I hingga tingkat IV, serta bersedia terlibat dalam penelitian ini.

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur insomnia adalah Kuesioner Studi Psikiatri Biologi Jakarta-*Insomnia Rating Scale* (KSPBJ-IRS). Instrumen ini diadopsi dari penelitian Olli, Kepel, dan Silolonga (2018) yang mencakup 10 pernyataan yang harus dijawab:

1. Kesulitan untuk memulai tidur.
2. Tiba-tiba terbangun pada malam hari.

3. Terbangun lebih awal atau dini hari.
4. Merasa kurang nyaman atau gelisah saat tidur.
5. Pikiran yang di penuh berbagai hal sehingga sulit untuk memulai tidur.
6. Belajar semalaman untuk menghadapi ujian atau mengerjakan tugas, sehingga kesulitan untuk tidur.
7. Meminum obat-obatan sebelum tidur.
8. Memiliki gangguan kesehatan yang mengganggu tidur.
9. Memiliki jadwal tidur yang berubah-ubah.
10. Tidur selama kurang dari 6 jam dalam semalam.

Pernyataan diatas dijawab sesuai dengan 4 pilihan, yaitu (1) tidak pernah, (2) kadang-kadang, (3) sering, (4) selalu. Sebaliknya untuk konsentrasi belajar terdapat 4 pilihan jawaban yaitu, (1) sangat tidak sesuai, (2) tidak sesuai, (3) sesuai, (4) sangat sesuai. Sedangkan untuk instrumen konsentrasi belajar yang memiliki 16 pernyataan, peneliti mengadopsinya dari penelitian Sara (2016). Adapun pernyataan dari instrumen tersebut adalah:

1. Saya memperhatikan penjelasan dosen yang sedang memberikan materi pelajaran.
2. Saya dapat menjelaskan kembali tentang suatu materi pelajaran yang diberikan oleh dosen.
3. Saya diam ketika pelajaran, walaupun ada teman yang mengajak ngobrol.
4. Saya mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh dosen.
5. Saya termasuk orang yang tidak mudah terganggu oleh suara-suara bising dari luar atau dalam kelas.
6. Saya membutuhkan suasana belajar tenang.
7. Saya mudah lupa tentang apa yang baru saja saya pelajari.
8. Saya mengantuk ketika harus memperhatikan pelajaran secara terus menerus.

9. Saya tidak keluar kelas ketika kegiatan belajar berlangsung.
10. Saya dapat mengatur jadwal belajar sendiri.
11. Jika hari ini ada tugas, maka saya akan menyelesaikan hari ini juga.
12. Saya memperhatikan dosen hanya di awal ketika dosen menjelaskan.
13. Saya melamun ketika dosen menyampaikan materi.
14. Saya senang jika dosen tidak mengisi jam pelajaran dengan penuh.
15. Saya menggambar/mencoret-coret buku ketika mengikuti pelajaran.
16. Saya memahami materi pelajaran tanpa harus mencatatnya.

Gambaran atau analisis data univariat dari variabel independen dan dependen dapat dilihat melalui perhitungan persentase. Sedangkan hubungan atau analisis data bivariat dari kedua variabel dapat dilihat melalui perhitungan *spearman correlation*.

Hasil

Peneliti menganalisa variabel independen dan dependen menggunakan analisis persentase untuk mendapatkan data univariat dan *spearman correlation* untuk mendapatkan data bivariat.

Tabel 1. Distribusi Insomnia

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Insomnia Sementara	80	30,1%
Insomnia Jangka Pendek	168	63,2%
Insomnia Jangka Panjang	18	6,8%

Tabel 1 menyatakan bahwa insomnia yang dimiliki oleh mahasiswa yang terlibat dalam penelitian ini adalah paling banyak masuk dalam kategori insomnia jangka pendek dengan jumlah 168 responden (63,2%), dan hanya terdapat 18 responden dengan kategori insomnia jangka panjang (6,8%).

Dengan data tersebut, sebagian besar mahasiswa (93,2%) memiliki insomnia yang ringan dan bersifat bisa pulih kembali.

Insomnia jangka pendek merupakan insomnia yang hanya berlangsung beberapa minggu atau biasanya tiga minggu dan penyebabnya adalah stres situasional yang berkarakteristik sementara. Adapun stres tersebut adalah kehilangan orang terdekat, pindah atau perubahan dalam pekerjaan, serta sedang menjalani proses belajar untuk menyelesaikan tugas atau ujian (Saputra, 2013). Hasil ini juga selaras dengan hasil penelitian Ollie, Kepel, dan Silolonga (2018) yang menyatakan bahwa pada insomnia yang dialami mahasiswa semester lima adalah insomnia jangka pendek dan hal ini dipengaruhi oleh banyaknya tugas dan beban praktik.

Berdasarkan instrumen yang peneliti gunakan didapati bahwa insomnia jangka pendek terjadi karena waktu tidur responden kebanyakan kurang dari enam jam, hal ini belum cukup untuk memenuhi kebutuhan tidurnya. Kondisi ini terjadi karena responden terlalu banyak waktunya untuk menyelesaikan tuntutan tugasnya dan belajar untuk menghadapi ujian. Karakteristik insomnia yang terjadi pada responden adalah susah untuk tidur, kesulitan menahan rasa kantuk, sering terbangun kemudian sulit tidur kembali, dan perasaan tidak tenang saat tidur.

Tabel 2. Distribusi Konsentrasi Belajar

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Rendah	0	0%
Rendah	2	0,8%
Tinggi	218	82%
Sangat Tinggi	46	17,3%

Tabel 2 menyatakan bahwa terdapat 2 responden (0,8%) dengan konsentersasi belajar yang rendah. Meskipun demikian sebagian besar responden memiliki konsentrasi belajar yang tinggi (82%) hingga

sangat tinggi (17,3%), hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki konsentrasi belajar yang tinggi.

Konsentrasi belajar dapat terbentuk Ketika mahasiswa siap dalam mengikuti pelajaran dan materi yang disajikan secara menarik sehingga mahasiswa dapat berperan aktif saat berdiskusi. Adanya motivasi serta peran dosen dalam menyampaikan materi yang baik, kondisi lingkungan dan sarana prasarana pendidikan, kesehatan fisik, kesehatan mental (psikologis), serta sarapan pagi juga berperan dalam membentuk konsentrasi belajar (Slameto, 2013; Hermawan, 2014; Sarangnga, 2022). Temuan peneliti juga menyebutkan bahwa konsentrasi belajar yang tinggi dari mahasiswa ini tampak dari ketenangan saat belajar, antusias, mampu memusatkan pikiran, mampu menerima informasi pembelajaran dengan baik, serta aktif dalam kegiatan proses belajar mengajar.

Tabel 3. Hubungan dari Insomnia dan Konsentrasi Belajar

<i>Spearman rho</i>		Konsentrasi Belajar
Insomnia	<i>Correlation Coefficient</i>	-,141
	Sig. (2-tailed)	0,021

Tabel 3 menunjukkan bahwa nilai *p value* untuk hubungan insomnia dengan konsentrasi belajar adalah 0,021 yang berarti $p < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara insomnia dengan konsentrasi belajar mahasiswa. Sedangkan *correlation coefficient* dari insomnia dengan konsentrasi belajar bernilai $r = -0,141$ yang berarti kedua variabel memiliki korelasi sangat lemah dengan arah negatif atau tidak searah. Dengan kata lain semakin insomnia mahasiswa turun, maka semakin konsentrasi belajarnya naik dan hal ini berlaku untuk sebaliknya.

Hasil dari penelitian ini juga menunjukkan hubungan kedua variabel sangat lemah, tetapi insomnia pada mahasiswa merupakan faktor yang dapat menurunkan konsentrasi belajar dalam kegiatan belajar mengajar dan akhirnya juga bisa menghambat mahasiswa dalam menjalani aktivitas perkuliahan. Penelitian yang dilakukan Ollie, Kepel, dan Silolonga (2018) juga menunjukkan adanya hubungan signifikan antara insomnia dengan konsentrasi belajar, meskipun mahasiswa menderita insomnia di malam hari, mereka dapat menjaga konsentrasi yang baik di siang hari.

Hal ini karena pusat untuk berpikir tergantung pada mahasiswa itu sendiri, sekalipun kondisi fisik tidak memungkinkan untuk berkonsentrasi karena kurang istirahat, mahasiswa tetap berusaha untuk berkonsentrasi, dan juga didukung oleh minat serta kesiapan diri sendiri untuk belajar. Selain itu, hal yang mempengaruhi lainnya bisa seperti masalah ekonomi keluarga atau masalah pribadi individu, lemahnya minat dan motivasi pelajaran, yang dapat menyebabkan seseorang mudah terpengaruh oleh hal-hal lain yang lebih menarik daripada proses belajar (Farah, 2012).

Kesimpulan dan Saran

Pada penelitian ini sebagian besar mahasiswa mengalami insomnia jangka pendek, mahasiswa juga memiliki konsentrasi belajar yang tinggi, serta terdapat hubungan signifikan antara insomnia dengan konsentrasi belajar dengan keeratan hubungan sangat lemah dan memiliki arah negatif atau tidak searah. Insomnia dapat mempengaruhi konsentrasi belajar mahasiswa, sebagian besar mahasiswa mengalami insomnia.

Mahasiswa perlu mengatur waktu istirahat dan aktivitas, supaya mahasiswa bisa mendapatkan energi yang cukup untuk

berkonsentrasi dalam proses belajar mengajar. Perlu adanya penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh, faktor penyebab, dan faktor yang dominan yang dapat mempengaruhi insomnia dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa seperti faktor mental atau emosional dan minat bakat dari seseorang.

Referensi

- Caesarridha, D. K. (2021). Hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa fakultas kedokteran di masa pandemi covid-19. *Jurnal Medika Hutama*, 2 (4), 1213–1217. <http://journal.stainkudus.ac.id/index.php/equilibrium/article/view/1268/1127>
- Farah.V.(2012). Penyebab Sulit Kosentrasi Dan Mudah Lupa. Jakarta. Dari <https://m.detik.com> (Diakses 20 November 2017).
- Fernando, R., & Hidayat, R. (2020). Hubungan lama penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa fakultas ilmu kesehatan universitas pahlawan tuanku tambusai tahun 2020. *Jurnal Ners*, 4(2), 83–89. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jn.v4i2.1117>
- Hermawan, A. (2014). *Seri pendidikan budaya dan karakter bangsa*. Bandung: Nuansa Cendekia.
- Hidayat, A. A. A. (2013). Pengantar kebutuhan dasar manusia: aplikasi konsep dan proses keperawatan 2 (ed. 2). Jakarta: Salemba Medika.
- Kasiati, & Rosmalawati, N. W. D. (2016). *Kebutuhan dasar I* (ed. 1). Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

- Munir, B. (2015). *Neurologi dasar*. Jakarta: Sagung Seto.
- National Sleep Foundation. (2018). Poll shows Americans failing to prioritize sleep. Dalam National Sleep Foundation America.
- Olii, N., Kepel, B. J. &, & Silolonga, W. (2018). Hubungan kejadian insomnia dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa semester V program studi ilmu keperawatan fakultas kedokteran universitas sam ratulangi. *Jurnal Keperawatan*, 6(1), 1–7. <https://doi.org/https://doi.org/10.35790/jkp.v6i1.18777>
- Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P. A., & Hall, A. M. (2013). *Fundamental of nursing* (8th ed.). Missouri: Mosby Elsevier.
- Saputra, L. (2013). *Pengantar kebutuhan dasar manusia*. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Sara, Y. (2016). Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa.
- Sarangnga, J. C. (2022). *Hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa ilmu komputer di universitas klabat*. Universitas Klabat, Airmadidi.
- Sathivel, D., & Setyawati, L. (2017). Prevalensi insomnia pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas Udayana. *Intisari Sains Medis*, 8(2), 87–92. <https://doi.org/10.15562/ISM.V8I2.119>
- Slameto. (2013). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ulumuddin, B. A. (2011). Hubungan tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan universitas Diponegoro. www.eprints.undip.ac.id.