



**HUBUNGAN ANTARA INSOMNIA DENGAN TINGKAT  
KONSENTRASI BELAJAR PADA MAHASISWA AKHIR**

**SKRIPSI**

**Oleh:**

**MARADITA**

**NIM: 30902400238**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG**

**2025**



**HUBUNGAN ANTARA INSOMNIA DENGAN TINGKAT  
KONSENTRASI BELAJAR PADA MAHASISWA AKHIR**

**SKRIPSI**

**Untuk Memenuhi Syarat Mencapai Sarjana Keperawatan**

**Oleh:**

**MARADITA**

**NIM: 30902400238**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN**

**FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN**

**UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG**

**2025**

## SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, dengan sebenarnya menyatakan bahwa skripsi ini saya susun tanpa tindakan plagiarisme sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Jika dikemudian hari ternyata saya melakukan tindakan plagiarisme, saya bertanggung jawab sepenuhnya dan bersedia menerima sanksi yang dijatuhkan oleh Universitas Islam Sultan Agung Semarang kepada saya.

Semarang, 11 Januari 2025

Mengetahui,

Wakil Dekan I

Peneliti,



Dr. Sri Wahyuni, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp.Kep.Mat

NIDN. 0609067504



Maradita

NIM. 30902400238

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul:

### **HUBUNGAN ANTARA INSOMNIA DENGAN TINGKAT KONSENTRASI BELAJAR PADA MAHASISWA AKHIR**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Maradita

NIM : 30902400238

Telah disahkan dan disetujui oleh Pembimbing pada:

Pembimbing I

Tanggal: 11 Januari 2026



Ns. Wigyo Susanto, M.Kep.

NIDN. 0629078303

**HALAMAN PENGESAHAN**

Skripsi berjudul:

**HUBUNGAN ANTARA INSOMNIA DENGAN TINGKAT KONSENTRASI  
BELAJAR PADA MAHASISWA AKHIR**

Dipersiapkan dan Disusun Oleh:

Nama: Maradita

NIM: 30902400238

Telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 23 Januari 2026 dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diterima

Penguji I

Ns. Bettie Febriana, M.Kep

NIDN. 0623028802

Penguji II

Ns. Wigyo Susanto, M.Kep

NIDN. 0629078303



Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan

Dr. Iwan Ardian, SKM.,S.Kep.,M.kep

NIDN. 0622087403

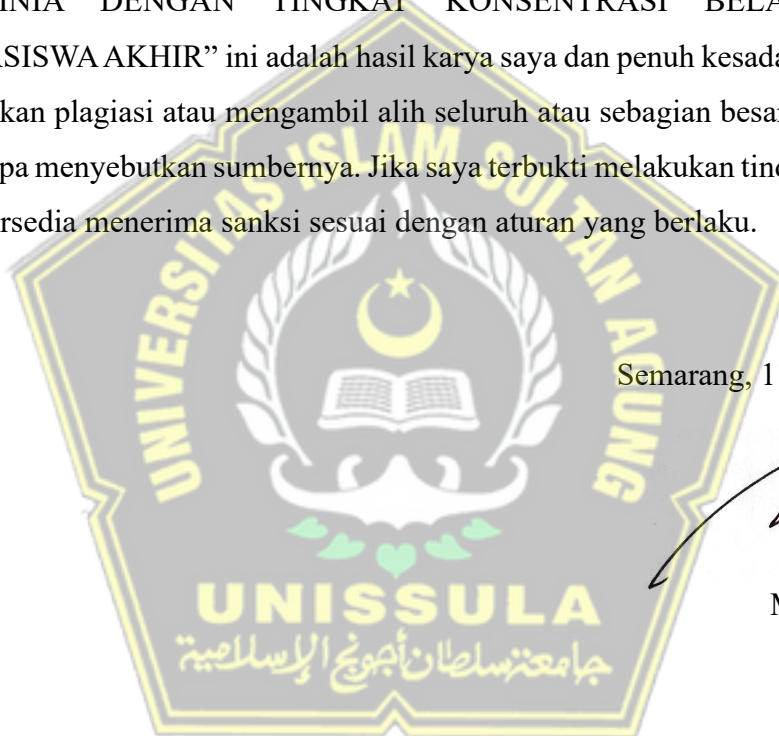
## PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Maradita

NIM : 30902400238

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “HUBUNGAN ANTARA INSOMNIA DENGAN TINGKAT KONSENTRASI BELAJAR PADA MAHASISWA AKHIR” ini adalah hasil karya saya dan penuh kesadaran saya tidak melakukan plagiasi atau mengambil alih seluruh atau sebagian besar skripsi orang lain tanpa menyebutkan sumbernya. Jika saya terbukti melakukan tindakan plagiasi, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan aturan yang berlaku.



Semarang, 11 Januari 2026

Maradita

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG  
Skripsi, Januari 2026**

**ABSTRAK**

Maradita

**HUBUNGAN ANTARA INSOMNIA DENGAN TINGKAT KONSENTRASI  
BELAJAR PADA MAHASISWA AKHIR**

84 halaman + 8 tabel + 2 gambar + xvi jumlah halaman depan + 10 lampiran

**Latar Belakang:** Insomnia merupakan gangguan tidur yang sering dialami oleh mahasiswa dan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan serta fungsi kognitif, khususnya konsentrasi belajar. Gangguan tidur yang berkepanjangan menyebabkan kelelahan, penurunan perhatian, dan menurunnya kemampuan akademik. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui hubungan antara insomnia dengan tingkat konsentrasi belajar pada mahasiswa.

**Metode:** Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif menggunakan pendekatan *cross sectional* dengan jumlah responden 100. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Uji Analisa data menggunakan *Spearman Rho*.

**Hasil:** Hasil analisis univariat, insomnia terbanyak adalah insomnia ringan sebanyak 53 mahasiswa dengan presentase (53%). Mahasiswa terbanyak dengan tingkat konsentrasi belajar sedang sejumlah 67 mahasiswa dengan presentase (67%). Data terbanyak responden dengan jenis kelamin Perempuan sebanyak 84 dengan presentase (84%). Usia responden terbanyak 20 tahun sejumlah 57 mahasiswa dengan presentase (57%). Hasil analisis bivariat dengan *spearman rho* memperoleh hasil signifikan antara insomnia dengan tingkat konsentrasi belajar sebesar 0,000 nilai tersebut  $<0,005$  dengan keeratan hubungan sedang dibuktikan dengan nilai  $r = 0,469$ .

**Kesimpulan:** Terdapat hubungan antara insomnia dengan tingkat konsentrasi belajar.

**Kata Kunci:** Insomnia; Konsentrasi Belajar; Mahasiswa Akhir

**Daftar Pustaka:** 39 (2021-2024)

**BACHELOR STUDY PROGRAM IN NURSING SCIENCE  
FACULTY OF NURSING SCIENCE**

**SULTAN AGUNG ISLAMIC UNIVERSITY SEMARANG**

**Thesis, January 2026**

**ABSTRACT**

Maradita

**THE RELATIONSHIP BETWEEN INSOMNIA AND THE LEVEL OF  
CONCENTRATION IN STUDYING IN FINAL YEAR STUDENTS**

84 pages + 8 tables + 2 figures + xvi number of front pages + 10 appendices

**Background:** Insomnia is a sleep disorder frequently experienced by college students and can negatively impact health and cognitive function, particularly concentration in studies. Prolonged sleep disturbances lead to fatigue, decreased attention, and decreased academic performance. Therefore, this study is important to determine the relationship between insomnia and concentration levels in college students.

**Method:** This type of research is descriptive quantitative using a cross-sectional approach with 100 respondents. Data collection used a questionnaire. Data analysis test used Spearman Rho.

**Results:** The results of univariate analysis, the most insomnia is mild insomnia as many as 53 students with a percentage (53%). The most students with a moderate level of learning concentration are 67 students with a percentage (67%). The most data respondents with female gender as many as 84 with a percentage (84%). The age of the most respondents is 20 years as many as 57 students with a percentage (57%). The results of bivariate analysis with Spearman rho obtained significant results between insomnia and the level of learning concentration of 0.000, the value is  $<0.005$  with a moderate relationship as evidenced by the r value of 0.469.

**Conclusion:** There is a relationship between insomnia and learning concentration levels.

**Keywords:** Insomnia; Learning Concentration; Final Year Students

**Bibliography:** 39 (2021-2024)



## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO

*“Let us never consider ourselves finished nurses, we must be learning all of our lives”*. Jangan pernah merasa selesai sebagai perawat, belajar adalah perjalanan seumur hidup.

(Florence Nightingale)

“Barang siapa menempuh jalan untuk mencari ilmu, maka Allah akan mudahkan baginya jalan menuju surga”

(HR.Muslim)

### PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis dedikasikan kepada orangtua tercinta Bapak dan Ibu, ketulusannya dari hati atas doa yang tak pernah putus, semangat yang tak ternilai. Serta untuk *special someone* penulis yang tersayang, dan untuk almamater kebanggaan penulis.



## KATA PENGANTAR

Assalamual'aikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji Syukur panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Hubungan Antara Insomnia Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Akhir”**. Sebagai salah satu persyaratan untuk menyelesaikan mencapai Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Pada kesempatan ini peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Allah SWT yang selalu memberikan kemudahan dan memberikan jalan keluar disetiap persoalan yang penulis hadapi dalam penyusunan skripsi ini.
2. Prof. Dr. Gunarto, S.H.,M.Hum Rektor Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
3. Dr. Iwan Ardian, S.KM.,M.Kep Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
4. Dr. Ns. Dwi Retno Sulistyarningsih, M.Kep.,Sp.Kep.KMB Kaprodi S1 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
5. Ns. Wigyo Susanto, M.Kep dosen pembimbing yang telah membimbing, memberikan arahan, motivasi dan meluangkan waktunya untuk bimbingan.
6. Ns. Bettie Febriana, M.Kep dosen penguji yang telah memberikan masukan, kritikan dan saran dalam proses penyusunan skripsi ini.
7. Seluruh dosen dan staff Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang memberikan ilmu pengetahuan.

8. Teristimewa kepada orangtua penulis, Bapak Yatno dan Ibu Saunah yang selalu memberikan doa yang terbaik, mendukung secara moral dan material, selalu memotivasi. Terima kasih untuk segala kasih sayang, nasehat, keikhlasan, kesabaran, dan selalu mengajari saya untuk menjadi wanita yang kuat dan beretika.
9. Terima kasih kepada diri sendiri karena sudah bertanggung jawab menyelesaikan apa yang sudah dimulai dan sudah berjuang sampai titik ini.
10. Kakek Nenek penulis yang selalu mendoakan dan memberi semangat.
11. Adik kandung penulis, Sella Dwi Avionita yang selalu memotivasi dan menemani pengerjaan skripsi ini sampai selesai.
12. Saudara perempuan penulis, Diana Rahma Susanti,A.Md.Kep yang selalu mendengar keluh kesah penulis dan memotivasi untuk terus bangkit.
13. Teman-teman seperjuangan kelas RPL FIK UNISSULA 2025 yang saling *support* dan memotivasi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dan masih membutuhkan kritik dan saran yang bersifat membangun. Penulis berharap skripsi ini bermanfaat dan bisa menambah ilmu pengetahuan.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Semarang, 11 Januari 2026



Maradita

## DAFTAR ISI

<b>SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME</b> .....	ii
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iv
<b>PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN</b> .....	vi
<b>BACHELOR STUDY PROGRAM IN NURSING SCIENCE</b> .....	vii
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	viii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xvi
<b>BAB I</b> .....	1
<b>PENDAHULUAN</b> .....	1
<b>A. Latar Belakang</b> .....	1
<b>B. Rumusan Masalah</b> .....	4
<b>C. Tujuan</b> .....	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus.....	4
<b>D. Manfaat Studi Kasus</b> .....	4
<b>BAB II</b> .....	6
<b>TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	6
<b>A. TINJAUAN TEORI</b> .....	6
1. <b>INSOMNIA</b> .....	6
2. <b>KONSENTRASI BELAJAR</b> .....	15
3. <b>MAHASISWA</b> .....	19
<b>B. KERANGKA TEORI</b> .....	22
<b>C. HIPOTESA</b> .....	22
<b>BAB III</b> .....	23
<b>METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	23
<b>A. KERANGKA KONSEP</b> .....	23
<b>B. VARIABEL PENELITIAN</b> .....	23
1. <i>Variabel Independent</i> (Bebas).....	24

2. Variabel <i>Dependent</i> (Terikat).....	24
<b>C. JENIS DAN DESAIN PENELITIAN.....</b>	24
<b>D. POPULASI DAN SAMPEL PENELITIAN .....</b>	24
1. Populasi .....	24
2. Sampel .....	25
<b>E. TEMPAT DAN WAKTU PENELITIAN.....</b>	25
<b>F. DEFINISI OPERASIONAL .....</b>	26
<b>G. INSTRUMEN/ALAT PENGUMPULAN DATA .....</b>	26
1. Instrumen Penelitian.....	26
2. Uji Instrumen Penelitian.....	28
<b>H. METODE PENGUMPULAN DATA.....</b>	29
1. Data Primer.....	29
2. Data Sekunder .....	29
<b>I. RENCANA ANALISA DATA .....</b>	30
1. Pengolahan Data.....	30
2. Analisa Data .....	31
<b>J. ETIKA PENELITIAN.....</b>	32
1. Lembar persetujuan ( <i>Informed Consent</i> ).....	32
2. Tidak menyebutkan nama ( <i>Anonymity</i> ).....	33
3. Kerahasiaan ( <i>Confidentiality</i> ).....	33
4. Kejujuran ( <i>Veracity</i> ) .....	33
5. Keadilan ( <i>Justice</i> ).....	33
<b>BAB IV.....</b>	34
<b>HASIL PENELITIAN .....</b>	34
<b>A. PENGANTAR BAB .....</b>	34
<b>B. ANALISIS UNIVARIAT .....</b>	34
1. Karakteristik Responden.....	34
2. Variabel Penelitian.....	35
<b>C. ANALISIS BIVARIAT .....</b>	36
<b>BAB V.....</b>	38
<b>PEMBAHASAN .....</b>	38
<b>A. PENGANTAR BAB .....</b>	38
<b>B. INTERPRETASI HASIL .....</b>	38
1. Karakteristik Responden.....	38
<b>C. KETERBATASAN PENELITI.....</b>	47

D. IMPLIKASI KEPERAWATAN .....	47
BAB VI.....	46
PENUTUP.....	46
A. KESIMPULAN .....	46
B. SARAN.....	46
DAFTAR PUSTAKA .....	1
LAMPIRAN.....	8



## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Definisi Operasional .....	26
Tabel 2. Interpretasi Uji Korelasi Spearman.....	32
Tabel 3. 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin (n=100) ....	34
Tabel 3. 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia (n=100).....	35
Tabel 3. 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Insomnia (n=100) .....	35
Tabel 3. 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Konsentrasi Belajar (n=100).....	36
Tabel 3. 5 Tabulasi Silang Hubungan Antara Insomnia Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar (n=100).....	36
Tabel 3. 6 Uji Statistik/Korelasi Spearman Rho.....	37



## DAFTAR GAMBAR

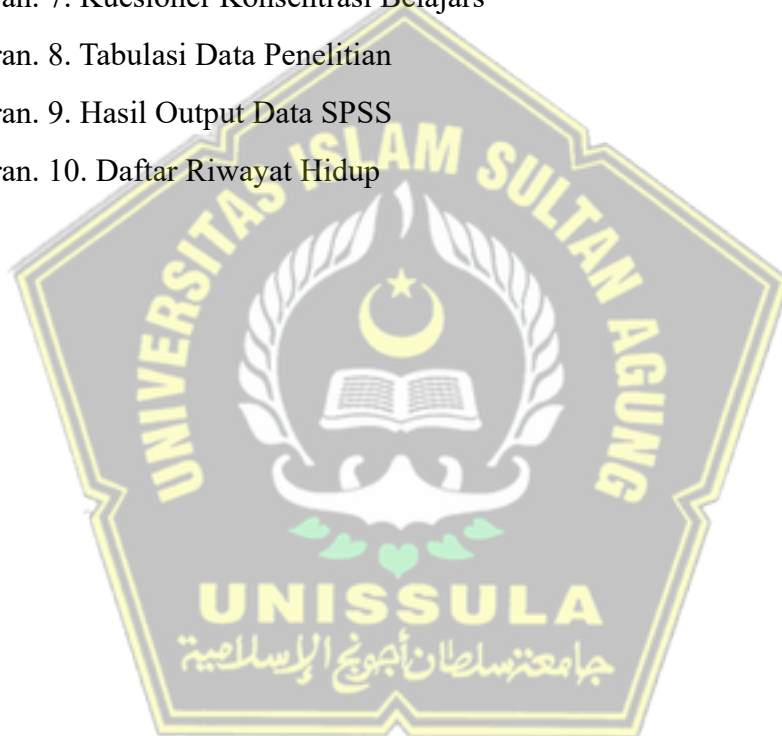
Gambar 1. Kerangka Teori .....	22
Gambar 2. Kerangka Konsep .....	23





## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran. 1. Surat Izin Survey Pendahuluan
- Lampiran. 2. Surat *Ethical Clearance*
- Lampiran. 3. Surat Izin Penelitian
- Lampiran. 4. Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran. 5. Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran. 6. Kuesioner KSPBJ-IRS (*Insomnia Rating Scale*)
- Lampiran. 7. Kuesioner Konsentrasi Belajars
- Lampiran. 8. Tabulasi Data Penelitian
- Lampiran. 9. Hasil Output Data SPSS
- Lampiran. 10. Daftar Riwayat Hidup



## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia ditandai dengan aktivitas fisik minimal, penurunan kesadaran, perubahan proses fisiologis tubuh dan berkurangnya respon terhadap rangsangan luar (Gue et al., 2021). Normalnya durasi tidur orang dewasa berlangsung 7-8 jam dalam sehari (Wulandari & Pranata, 2024). Tidur berguna untuk pemulihan fungsi kognitif dalam diri manusia. Ketika tidur terjadi peningkatan aliran darah menuju serebral, sehingga otak mendapatkan lebih banyak oksigen yang berfungsi membantu penyimpanan memori dan berhubungan dengan fungsi kognitif (Gue et al., 2021). Tidur memiliki banyak manfaat bagi kesehatan dan kinerja mahasiswa, seperti memperbaiki tubuh, mengatur hormon, memulihkan tubuh, mengurangi stres, memperbaiki sel, menghemat energi, meningkatkan konsentrasi, dan meningkatkan daya tahan tubuh (Hendriana, 2023). Salah satu masalah tidur paling umum di kalangan mahasiswa adalah insomnia (Waliyanti & Pratiwi, 2021).

Insomnia dalam *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder-IV* (DSM-IV) didefinisikan sebagai kesulitan untuk memulai tidur, mempertahankan tidur atau tidur nonrestorative 1 bulan atau lebih (Ariani et al., 2024). Masalah tidur sering terjadi di kalangan mahasiswa,

berdampak negatif terhadap kesehatan dan prestasi akademis mereka. Hal ini menyebabkan kualitas tidur dan konsentrasi yang buruk saat belajar (Wulandari & Pranata, 2024). Insomnia menyebabkan kelelahan, penurunan perhatian, tidak konsentrasi, kinerja buruk di sekolah, gangguan mood, dan kantuk di siang hari (Gede et al., 2024). Insomnia terjadi akibat otak yang memiliki struktur dan fungsi untuk mengatur tidur terganggu oleh stres, kecemasan, depresi dan sakit fisik (Wijayaningsih & Hasanah, 2022). Mahasiswa sering mengalami masalah tidur, terutama kualitas tidur yang buruk. Hal ini dapat berdampak buruk pada konsentrasi belajar mahasiswa (Wulandari & Pranata, 2024).

Data *World Health Organization* (WHO)  $\pm 18\%$  penduduk dunia pernah mengalami gangguan tidur dengan keluhan yang sedemikian hebatnya sehingga menyebabkan tekanan jiwa (Bandera et al., 2023). Kejadian insomnia di seluruh Dunia mencapai 67% dari 1.508 orang di Asia Tenggara dan 7,3% insomnia terjadi pada mahasiswa (Eliza & Amalia, 2022). Prevalensi insomnia di Indonesia sekitar 10% dari 238 juta penduduk, terdapat 28 juta penduduk Indonesia yang mengalami insomnia. *National Sleep Foundation* menyatakan bahwa prevalensi penderita insomnia di Indonesia mencapai 70% minimal seminggu sekali, dan 30 juta orang mengalami kesulitan tidur setiap malam (Bandera et al., 2023). Data *World Health Organization* (WHO) menyebutkan bahwa 19 per miliar penduduk Jawa Tengah menderita stres yang memicu terjadinya insomnia (Maharani, 2021). Prevalensi insomnia pada populasi dewasa sekitar 5% sampai 20%.

Insomnia paling sering terjadi pada lansia sekitar 15% sampai 35% (Gue et al., 2021).

Seseorang yang mengalami insomnia akan mengantuk pada siang hari, sehingga menurunkan konsentrasi dan mengganggu aktivitas (Gue et al., 2021). Konsentrasi belajar merupakan kemampuan memusatkan perhatian dan berkaitan erat dengan daya ingat (Caesarridha, 2021). Dalam lingkungan pendidikan yang kompetitif, konsentrasi belajar optimal adalah kunci keberhasilan akademik. Untuk berpikir dan bertindak diperlukan konsentrasi untuk memusatkan perhatian pada objek belajar (Gue et al., 2021). Konsentrasi belajar dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Salah satu faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar yaitu faktor internal, seperti cukup tidur dan istirahat (Maindoka et al., 2023). Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk memahami bagaimana kualitas tidur meningkatkan konsentrasi belajarnya (Wulandari & Pranata, 2024).

Hasil observasi pada 10 mahasiswa didapatkan data 8 mahasiswa mengalami insomnia dan menyebabkan konsentrasi belajar yang rendah saat di kampus. Berdasarkan fenomena yang ada di kalangan mahasiswa terkait kejadian insomnia dan konsentrasi belajar, maka penulis tertarik untuk meneliti hubungan antara insomnia dengan tingkat konsentrasi belajar pada mahasiswa.

## B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan masalah:  
“Adakah Hubungan Antara Insomnia dengan Tingkat Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Akhir?”

## C. Tujuan

### 1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara insomnia dengan Tingkat konsentrasi belajar pada mahasiswa fakultas keperawatan.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden penelitian
- b. Mengidentifikasi tingkat konsentrasi belajar responden penelitian
- c. Mengidentifikasi kejadian insomnia pada responden penelitian
- d. Menganalisis korelasi hubungan antara kejadian insomnia dengan tingkat konsentrasi responden penelitian

## D. Manfaat Studi Kasus

### 1. Manfaat Bagi Peneliti

Peneliti melakukan penelitian tentang Hubungan Insomnia dengan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan ini untuk menambah wawasan dan ketrampilan peneliti tentang cara penelitian yang baik dan benar. Untuk mengetahui hubungan insomnia dengan konsentrasi belajar mahasiswa.

## 2. Manfaat Bagi Mahasiswa

Mahasiswa mampu mengevaluasi terhadap diri sendiri terkait dengan pola tidur yang baik guna meningkatkan konsentrasi belajar dan menjaga Kesehatan.

## 3. Manfaat Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai tambahan referensi yang dapat digunakan untuk mengembangkan penelitian dan sebagai evaluasi untuk mendapatkan alternatif lain pada mahasiswa supaya pola tidur tetap normal meskipun mendapatkan tugas perkuliahan.

## 4. Manfaat Bagi Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat membantu perawat untuk lebih mengetahui insomnia pada mahasiswa. Selain itu, perawat bisa menjadi edukator, *assessment*, deteksi dini, pendamping psikososial dan advokasi.

## 5. Manfaat Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan masyarakat terkait dengan insomnia terhadap konsentrasi belajar dan juga untuk menjaga kesehatan yang lebih optimal dengan pola tidur yang teratur.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. TINJAUAN TEORI

##### 1. INSOMNIA

###### a. Definisi Insomnia

Insomnia memiliki nama lain *Agrypnia* adalah kesulitan dalam memulai atau mempertahankan tidur restoratif, mengakibatkan kelelahan yang parah atau terus-menerus menyebabkan tekanan signifikan secara klinis (Wijayaningsih & Hasanah, 2022). Pedoman Penggolongan dan Diagnosis Gangguan Jiwa III (PPDGJ III) memasukkan insomnia dalam kriteria diagnosis insomnia non-organik (f51.0). *International Classification of Diseases-11* (ICD-11) memasukkan insomnia dalam *chapter 07 sleep-wake disorder* (7A00) (Maslim, 2019).

Insomnia berdampak pada kesehatan fisik, termasuk meningkatnya nafsu makan yang dapat menyebabkan obesitas, diabetes, penyakit jantung koroner, tekanan darah tinggi, dan gangguan sistem kekebalan tubuh (Hendriana, 2023). Karena tidur pada dasarnya mengaktifkan otak dan membantu mengkonsolidasikan ingatan, insomnia juga dikaitkan dengan

gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan, dan kehilangan ingatan (Maindoka et al., 2023). Insomnia dapat diderita, baik secara primer maupun dengan adanya kondisi yang komorbid (Gue et al., 2021).

b. Etiologi Insomnia

Terdapat 2 penyebab insomnia (Tudu et al., 2023):

1) Faktor Internal

a) Kecemasan

Stress individu menyebabkan kecemasan yang dalam dan biasanya karena memikirkan permasalahan yang sedang dihadapi.

b) Umur

Mayoritas lansia rentan mengalami masalah tidur akibat sering mengalami perubahan pola tidur. Proses patofisiologi pada lansia dapat berpengaruh pada perbedaan pola tidur.

c) Jenis Kelamin

Perempuan lebih besar mengalami gejala insomnia dibandingkan laki-laki dikarenakan hal ini berkaitan dengan masa pubertas dimana hormone ovarium saat siklus menstruasi menyebabkan emosi yang labil. Hormone estrogen akan menurun ketika menjelang menstruasi, sehingga hal tersebut dapat menyebabkan gangguan tidur pada remaja perempuan. Hormone estrogen



yang dimiliki oleh perempuan lebih besar dibandingkan dengan laki-laki, oleh karena itu perempuan berpotensi lebih besar mengalami gejala insomnia sehingga perempuan lebih rentan mengalami gejala insomnia (Suleman et al., 2023).

## 2) Faktor Eksternal

### a) Penggunaan Obat-obatan

Menggunakan obat-obatan tertentu (*kortikosteroid, statin, alphablocker, betablocker, ACE inhibitor*) dan pernah/sedang menggunakan obat-obatan psikotropika atau narkoba.

### b) Gangguan Medis Umum

Memiliki kondisi medis tertentu (lesi otak, tumor otak, stroke, GERD), mempunyai riwayat asma, mempunyai penyakit jantung, hipertensi, dan menderita nyeri kronis.

### c) Lingkungan

Keadaan lingkungan tempat tinggal seperti tingkat kebisingan, kebersihan dan suhu sekitar tempat tinggal.

### d) Gaya Hidup

Pola tidur yang tidak sehat, merokok, menggunakan gadget tanpa kenal waktu, mengonsumsi minuman berkafein dan makan tidak teratur.

c. Klasifikasi Insomnia

Klasifikasi insomnia menurut (Saras, 2023):

1) Insomnia Primer

Merupakan jenis insomnia yang tidak terkait dengan kondisi kesehatan atau gangguan tidur lainnya. Insomnia primer dapat disebabkan oleh faktor psikologis, seperti stres, kecemasan, atau depresi, serta faktor lingkungan dan gaya hidup.

2) Insomnia Sekunder

Merupakan jenis insomnia yang terjadi sebagai akibat dari kondisi medis atau pengaruh obat-obatan tertentu. Beberapa kondisi medis yang dapat menyebabkan insomnia sekunder antara lain nyeri kronis, gangguan pernapasan seperti sleep apnea, gangguan neurologis, serta penyakit mental seperti gangguan bipolar atau sindrom kaki gelisah.

3) Insomnia Akut

Insomnia akut terjadi kurang dari 4 minggu. Merupakan insomnia yang terjadi dalam jangka waktu singkat, biasanya kurang dari tiga bulan. Insomnia akut seringkali terkait dengan peristiwa stresor yang signifikan dalam kehidupan seseorang, seperti kehilangan pekerjaan, kecelakaan, atau perubahan lingkungan yang drastis.

#### 4) Insomnia Kronik

Insomnia kronik terjadi lebih dari 4 minggu. Merupakan insomnia yang berlangsung dalam jangka waktu yang lebih lama, yaitu lebih dari tiga bulan. Insomnia kronis dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk kondisi medis kronis, gangguan kejiwaan, atau gaya hidup yang tidak sehat. Penting untuk memahami jenis insomnia yang dialami untuk memfasilitasi penanganan dan pengobatan yang tepat.

#### d. Manifestasi Klinis

Tanda dan gejala insomnia menurut Pedoman Penatalaksanaan Diagnosis Gangguan Jiwa III (PPDGJ-III) (Ariani et al., 2024):

- 1) Kesulitan memulai tidur, mempertahankan tidur, atau kualitas tidur yang buruk
- 2) Gangguan tidur terjadi minimal 3 kali dalam seminggu selama minimal 1 bulan
- 3) Adanya preokupasi dengan tidak bisa tidur dan peduli yang berlebihan terhadap akibatnya saat malam hari dan sepanjang siang hari
- 4) Ketidakpuasan terhadap kualitas dan kuantitas tidur
- 5) Bisa terbangun lebih awal pada dini hari
- 6) Tiba-tiba terbangun pada malam hari
- 7) Sakit kepala pada siang hari
- 8) Merasa mengantuk disiang hari

- 9) Merasa kurang nyaman atau gelisah saat tidur
- 10) Tidur selama 6 jam dalam semalam

e. Komplikasi Insomnia

Komplikasi yang ditimbulkan akibat insomnia sebagai berikut (Susilo & Wulandari, 2023):

1) Penurunan Konsentrasi

Pola tidur yang baik berperan penting untuk berfikir dan berkonsentrasi. Kurang tidur mempengaruhi beberapa hal, yang pertama adalah terganggunya kewaspadaan, konsentrasi, penalaran dan pemecahan masalah.

2) Gangguan Disfungsi Mental

Gangguan disfungsi mental dapat mempengaruhi daya ingat seseorang yang menjalani kehidupan sehari-harinya. Orang mungkin mengalami stress karena membuat mereka lebih tidak stabil secara emosional, dan perubahan pola tidur telah terbukti berdampak signifikan pada suasana hati. Jika hal ini terus berlanjut, bisa jadi itu merupakan tanda kecemasan atau depresi yang terjadi pada malam hari atau dini hari.

3) Masalah Kesehatan yang Serius

Insomnia dapat menimbulkan dampak bagi kesehatan fisik antara lain, peningkatan nafsu makan yang dapat mengakibatkan obesitas, diabetes, penyakit jantung koroner, hipertensi, gangguan sistem imun, penurunan gairah seksual.

#### 4) Kecelakaan

Kurang tidur berdampak pada keselamatan saat berkendara di jalan. Kelelahan adalah penyebab utama human eror dari kecelakaan dan resikonya setara dengan mengemudi sambil mabuk. Kecelakaan di tempat kerja sering terjadi karena kurang tidur.

#### f. Penatalaksanaan Insomnia

Penatalaksanaan insomnia menurut (Ariani et al., 2024) terbagi menjadi 3 yaitu:

##### 1) Pengobatan Farmakologis

Selama bertahun-tahun, *benzodiazepin* (BZD) merupakan obat hipnotik sedatif yang paling sering digunakan pada penanganan insomnia. *Benzodiazepine receptor agonists* (BZRA) digunakan untuk menggantikan BZD sebagai standar obat penenang-hipnotik pada insomnia. Perkembangan selanjutnya yang terdiri dari antihistamin dosis rendah (*silenor*), agonis reseptor *melatonin* (*ramelteon*), dan antagonis *orexin* (*suvorexant*) di mana baru-baru ini menambah pilihan obat yang dapat digunakan. Namun, secara umum penggunaan antidepresan sebagai penenang tidak disarankan.

Di pasaran, terdapat obat-obatan yang dapat dibeli tanpa resep, termasuk: antihistamin, prekursor protein, dan zat lainnya. Salah satu contoh dari prekursor protein adalah *melatonin* yang

sampai saat ini masih sangat digemari oleh masyarakat karena diyakini oleh beberapa orang dapat mengurangi sulit tidur. Pada dasarnya, melatonin dosis rendah dapat meningkatkan kualitas tidur bila digunakan untuk menyetel atau melatih kembali ritme sirkadian dengan jadwal tidur-bangun yang diinginkan.

## 2) *Cognitive Behavior Therapy for Insomnia (CBTi)*

Modalitas terapi ini menggabungkan teknik perilaku dan kognitif untuk mengatasi perilaku tidur disfungsi, persepsi yang salah, dan pikiran yang menyimpang sehingga dapat mengganggu tidur. Terapis memulai dengan wawancara klinis yang cermat untuk menilai etiologi, kronisitas, keparahan, asosiasi, dan kondisi komorbid insomnia. Rencana perawatan kemudian dirancang dengan menggunakan teknik kognitif dan perilaku yang dianggap relevan dan tepat. Ini mungkin termasuk: higiene tidur universal, terapi kontrol stimulus, terapi pembatasan tidur, terapi relaksasi dan biofeedback, terapi kognitif, dan terkadang, niat paradoks.

## 3) *Higine Tidur Universal*

Fokus *higiene tidur universal* adalah pada komponen lingkungan dan gaya hidup yang dapat dimodifikasi, serta perilaku yang dapat meningkatkan kualitas tidur. Terutama karena beberapa perilaku ini sulit diubah, hanya satu atau dua item yang dipilih secara bersama oleh pasien dan dokter di mana

hal tersebut harus ditangani pada satu waktu. Perubahan perilaku sehari-hari dan tingkat keparahan dari sulit tidur dapat mengaburkan faktor-faktor yang bertanggung jawab atas masalah tersebut. Program higiene tidur merupakan intervensi yang cukup murah tetapi efektif.

g. Teori KSPBJ-IRS

Dua teori dasar KSPBJ-IRS yaitu (Dinata & Dinata, 2023):

1) Pendekatan kognitif-perilaku (*Cognitive Behavioral Approach*)

KSPBJ-IRS (*Insomnia Rating Scale*) dikembangkan berdasarkan teori bahwa insomnia tidak hanya masalah biologis, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh faktor psikologis, kognitif, dan perilaku.

2) Multidimensional Rating Scale

KSPBJ-IRS (*Insomnia Rating Scale*) menggabungkan aspek kuantitatif dan kualitatif melalui skala penilaian (*Rating Scale*) yang mencakup frekuensi, intensitas, dan dampak terhadap fungsi sehari-hari.

*Insomnia Rating Scale* memiliki 4 tingkatan (Fadila et al., 2023). yaitu tidak mengalami insomnia, insomnia ringan, insomnia sedang dan insomnia berat. Tidak mengalami insomnia menunjukkan bahwa individu memiliki pola tidur yang normal tanpa gangguan. Insomnia ringan menunjukkan individu mulai muncul gangguan tidur seperti kesulitan tidur, sering terbangun, atau tidak

segar saat bangun, namun masih bisa berfungsi secara normal di siang hari. Insomnia sedang menunjukkan bahwa gangguan tidur mulai berdampak pada fungsi harian, seperti kelelahan, mudah marah, sulit konsentrasi, atau penurunan produktivitas. Insomnia berat menunjukkan bahwa gangguan tidur sangat parah dan mempengaruhi kesehatan fisik, emosional, serta kehidupan sosial dan pekerjaan secara signifikan

#### h. Alat Ukur Insomnia

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur insomnia adalah Kuesioner Studi Psikiatri Biologi Jakarta-*Insomnia Rating Scale* (KSPBJ-IRS). Instrumen ini diadopsi dari penelitian (Caesarridha, 2021) yang mencakup 11 pertanyaan yang harus di jawab. Kuesioner KSPBJ-IRS (Kelompok Studi Psikiatri Biologik Jakarta-*Insomnia Rating Scale*) sudah diterjemahkan dalam Bahasa Indonesia dan sudah teruji.

## 2. KONSENTRASI BELAJAR

### a. Definisi

Konsentrasi merupakan pemusatan pikiran terhadap suatu hal dengan mengesampingkan semua hal lainnya yang tidak berhubungan (Gue et al., 2021). Belajar adalah kegiatan dimana individu melakukan pemahaman terhadap suatu hal baru sehingga terdapat perubahan tingkah laku secara psikis antara sebelum dan



sesudah belajar (Evriantara, 2022). Sedangkan konsentrasi belajar merupakan kemampuan memusatkan perhatian pada isi bahan belajar maupun proses memperolehnya (Gue et al., 2021). Semakin tinggi konsentrasi seseorang maka semakin efektif kegiatan pembelajaran tersebut, namun sebaliknya jika konsentrasi rendah maka hasil yang diperolehnya pun tidak maksimal (Sandayanti et al., 2021).

b. Ciri-ciri tidak Konsentrasi Belajar

Ciri mahasiswa yang tidak konsentrasi belajar menurut (Monepa et al., 2022) yaitu:

- 1) Sering bosan terhadap suatu hal
- 2) Mata tidak fokus
- 3) Tampak melamun
- 4) Tidak memberi respons yang tepat ketika diajak bicara
- 5) Selalu berpindah tempat
- 6) Tidak mendengarkan saat diajak bicara
- 7) Mengalihkan pembicaraan
- 8) Sering mengobrol
- 9) Mengganggu teman

c. Faktor yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar menurut (Mustofa et al., 2023):

1) Faktor Internal

- a) Kurang minat pada materi yang diajarkan
- b) Tingkat kecerdasan
- c) Perasaan cemas, depresi, marah, takut, benci dan dendam
- d) Kurangnya motivasi
- e) Kesulitan mengikuti perkembangan pembelajaran, atau masalah pribadi yang mengganggu konsentrasi

2) Faktor Eksternal

- a) Lingkungan, seperti suasana kelas yang kurang nyaman atau kurang variatif
- b) Pembelajaran pasif
- c) Kurangnya kompetensi dalam metode pengajaran yang baik

d. Indikator Konsentrasi Belajar

Indikator konsentrasi belajar menurut (Amalia et al., 2022):

1) Perilaku Kognitif

Kesiapan pengetahuan yang didapat segera muncul bila diperlukan, Komprehensif dalam penafsiran informasi, Mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh, mampu mengadakan analisis dan sistematis pengetahuan yang diperoleh.

2) Perilaku Afektif

Perhatian pada materi pelajaran, merespon bahan yang diajarkan, mengemukakan ide.

### 3) Perilaku Psikomotorik

Adanya gerakan anggota badan yang tepat atau sesuai dengan petunjuk guru, komunikasi nonverbal seperti ekspresi muka dan gerakan yang penuh arti.

#### e. Teori Konsentrasi Belajar

Sejalan dengan teori (Sandayanti et al., 2021) bahwa tingkat konsentrasi tingkat rendah menunjukkan bahwa pada saat belajar, konsentrasi mahasiswa pada objek yang dipelajari tidak sepenuhnya terpusat karena “secara bersamaan” terdapat emosi lain yang mengganggu pikiran saat berkonsentrasi seperti perasaan sedih, marah, takut, ataupun khawatir yang timbul karena permasalahan pada kehidupan sehari hari. Tingkat konsentrasi belajar sedang menunjukkan bahwa mahasiswa mampu berkonsentrasi dalam beberapa situasi, tetapi kadang masih terganggu oleh faktor internal atau eksternal. Tingkat konsentrasi belajar tinggi menunjukkan bahwa mahasiswa mampu fokus penuh saat belajar, memperhatikan penjelasan, dan tidak mudah terganggu oleh lingkungan sekitar.

#### f. Alat Ukur Konsentrasi Belajar

Pengukuran konsentrasi belajar menggunakan kuesioner konsentrasi belajar yang digunakan oleh penulis sebelumnya yaitu oleh (I. P. Sari et al., 2023) yang terdiri dari 17 pertanyaan. Kuesioner ini menggunakan skala likert dengan masing-masing pertanyaan memiliki skor 1-5.

### 3. MAHASISWA

#### a. Definisi

Definisi Mahasiswa dalam peraturan pemerintah RI No.30 tahun 1990 adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar di perguruan tinggi tertentu (Murti, 2022). Mahasiswa juga diartikan sebagai insan-insan calon sarjana dalam keterlibatannya dengan perguruan tinggi (yang makin menyatu dengan masyarakat), dididik dan di harapkan menjadi calon-calon intelektual (Murti, 2022).

Mahasiswa merupakan penggerak masyarakat secara keseluruhan untuk melakukan perubahan yang lebih baik dan lebih positif. Mahasiswa harus menunjukkan bahwa mereka mampu mengubah keadaan negatif menjadi lebih positif sehingga bisa mengembangkan moral yang lebih baik untuk diri mereka dan orang sekitarnya (Raya Hayqal & Ulfatun Najicha, 2023).

#### b. Ciri-ciri Mahasiswa

Ada beberapa ciri mahasiswa menurut (Fitriani et al., 2022) yaitu:

##### 1) *Fluency*

Kemampuan menghasilkan pendapat atau jawaban yang relevan yang banyak dengan kelancaran berpikir.

##### 2) *Fleksibilitas*

Mengubah cara atau pendekatan dan cara berpikir yang berbeda dengan menunjukkan oleh kesamaan pendapat.

## 3) Orisinalitas

Merupakan cara tak biasa dalam menjawab pertanyaan, berbeda dengan cara orang lain.

## 4) Elaborasi

Kemampuan untuk mengembangkan, menambah, dan memperkaya suatu pendapat secara cermat agar menjadi lebih menarik.

## 5) Mempunyai semangat belajar yang tinggi, literasi terhadap teknologi, kemampuan berkomunikasi interpersonal, berkolaborasi dengan mahasiswa lainnya maupun dengan dosen, dan ketrampilan untuk belajar mandiri.

## c. Peran dan Fungsi Mahasiswa

Terdapat 4 peran dan fungsi mahasiswa menurut (Maulana, 2021):

1) Sebagai *Iron Stock*

Mahasiswa itu harus bisa menjadi pengganti orang-orang yang memimpin pada masa selanjutnya, yang berarti mahasiswa akan menjadi generasi penerus untuk memimpin bangsa ini.

2) Sebagai *Agent of Change*

Mahasiswa harus bisa menjadi agen perubahan, yang berarti jika ada sesuatu yang salah dilingkungan sekitar, mahasiswa dituntut untuk merubahnya sesuai dengan harapan yang sebenarnya.

3) Sebagai *Social Control*

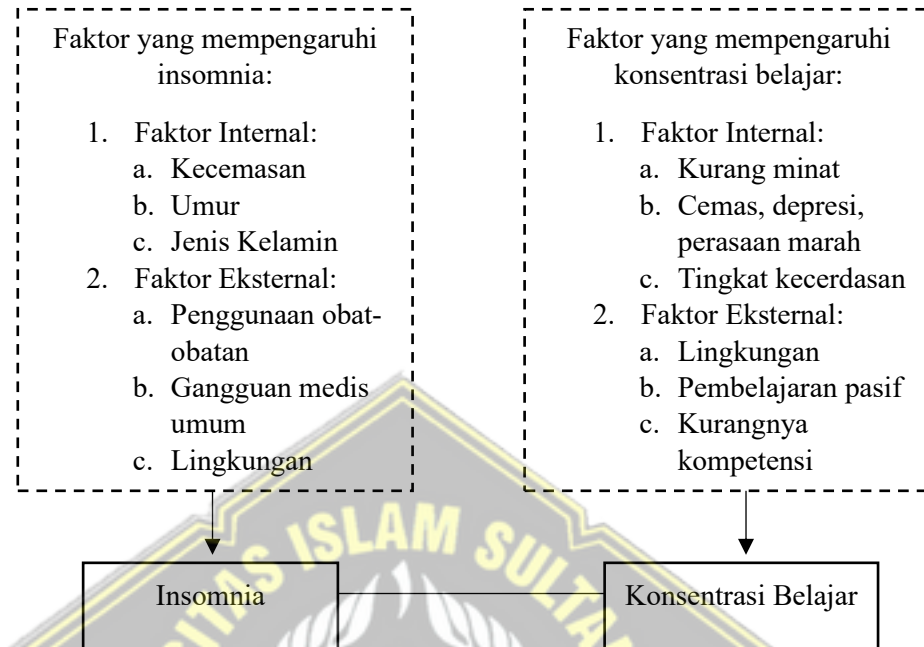
Mahasiswa harus mampu mengontrol sosial yang ada di lingkungan sekitar/masyarakat. Selain pintar di bidang akademis, mahasiswa pun harus pintar dalam hal bersosialisasi dengan masyarakat sekitar,

4) Sebagai *Moral Force*

Mahasiswa harus bisa menjaga moral-moral yang sudah ada, yang dimana jika ada sebuah moral yang salah, maka harus bisa meluruskannya sesuai dengan apa yang diharapkan.



## B. KERANGKA TEORI



Gambar 1. Kerangka Teori

Sumber: (Tudu et al., 2023), (Mustofa et al., 2023)

Keterangan:

- : Diteliti  
 : Tidak diteliti  
 : Berpengaruh  
 : Berhubungan

## C. HIPOTESA

H<sub>a</sub>: Terdapat hubungan insomnia dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa keperawatan

H<sub>0</sub>: Tidak ada hubungan insomnia dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa keperawatan

## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

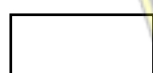
#### A. KERANGKA KONSEP

Kerangka konsep adalah suatu uraian dan visualisasi tentang hubungan atau kaitan antara konsep-konsep atau variabel-variabel yang akan diamati atau diukur melalui penelitian yang akan dilakukan (Ahmad et al., 2023). Berdasarkan latar belakang maka dirumuskan kerangka konsep dengan dua variabel sebagai berikut:

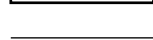


Gambar 2. Kerangka Konsep

Keterangan:



: Area yang akan diteliti



: Adanya hubungan

#### B. VARIABEL PENELITIAN

Variabel penelitian adalah atribut atau karakteristik atau nilai seseorang, objek atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian menarik kesimpulan (R. K. Sari et al., 2023). Berikut penjelasan kedua variabelnya:



1. Variabel *Independent* (Bebas)

Variabel *independent* pada penelitian ini adalah insomnia

2. Variabel *Dependent* (Terikat)

Variabel *dependent* pada penelitian ini adalah konsentrasi belajar

### C. JENIS DAN DESAIN PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *Cross Sectional*. Pendekatan *cross sectional* (*cross sectional research*) merupakan pengumpulan data variabel dependen dan variabel independent. Pendekatan ini salah satu penelitian atau studi yang mempelajari seluk beluk hubungan antara faktor-faktor yang memiliki risiko dengan pengaruhnya (Hutauruk et al., 2022). Penelitian ini akan menghubungkan variabel bebas (Insomnia) dengan variabel terikat (Konsentrasi Belajar).

### D. POPULASI DAN SAMPEL PENELITIAN

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi selalu berkaitan dengan data-data (Roflin et al., 2021). Populasi dalam penelitian ini adalah 100 mahasiswa Keperawatan Akper Alkautsar Temanggung.

## 2. Sampel

Sampel yaitu jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Roflin et al., 2021). Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dengan teknik total sampling dimana jumlah sampel yang digunakan sama dengan populasi. Pada penelitian ini sampel yang digunakan sejumlah 100 mahasiswa keperawatan.

### a. Kriteria Inklusi

- 1) Mahasiswa mahasiswi prodi keperawatan Akper Alkautsar Temanggung
- 2) Mahasiswa aktif prodi keperawatan Akper Alkautsar Temanggung
- 3) Mahasiswa tingkat akhir prodi keperawatan Akper Alkautsar Temanggung
- 4) Mahasiswa yang bersedia menjadi responden

### b. Kriteria Eksklusi

- 1) Mahasiswa yang bukan dari prodi keperawatan Akper Alkautsar Temanggung
- 2) Mahasiswa dengan riwayat gangguan psikiatri
- 3) Mahasiswa dengan kondisi medis kronis
- 4) Mahasiswa yang tidak bersedia menjadi responden

## E. TEMPAT DAN WAKTU PENELITIAN

Penelitian ini akan dilakukan bulan Desember 2025 di Prodi Keperawatan Akper Alkautsar Temanggung.

## F. DEFINISI OPERASIONAL

**Tabel 1. Definisi Operasional**

No	Variabel Penelitian	Definisi Operasional	Alat ukur	Hasil Ukur	Skala
1	Insomnia (Variabel <i>Independent</i> )	Insomnia adalah gangguan tidur yang ditandai dengan kesulitan untuk tidur, atau bangun terlalu dini dan merasa tidak segar meskipun memiliki waktu yang cukup untuk tidur.	Kuesioner KSPBJ-IRS ( <i>Insomnia Rating Scale</i> ) yang terdiri dari 11 pertanyaan dengan skor: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tidak pernah (1)</li> <li>• Kadang-kadang (2)</li> <li>• Sering (3)</li> <li>• Selalu (4)</li> </ul>	Hasil penelitian dikategorikan menjadi: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 11-19: tidak ada keluhan insomnia</li> <li>• 20-27: insomnia ringan</li> <li>• 27-36 insomnia sedang</li> <li>• 37-44 insomnia berat</li> </ul>	Ordinal
2	Konsentrasi Belajar (Variabel <i>Dependent</i> )	Konsentrasi belajar adalah kemampuan seseorang untuk memfokuskan perhatian secara penuh saat beraktivitas atau menerima materi pembelajaran dalam jangka waktu tertentu.	Kuesioner konsentrasi belajar yang terdiri dari 17 pertanyaan dengan kriteria dan skor: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Selalu (5)</li> <li>• Sering (4)</li> <li>• Kadang-kadang (3)</li> <li>• Jarang (2)</li> <li>• Tidak Pernah (1)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 17-40: Rendah</li> <li>• 41-61: Sedang</li> <li>• 62-85: Tinggi</li> </ul>	Ordinal

## G. INSTRUMEN/ALAT PENGUMPULAN DATA

### 1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yaitu alat yang digunakan seorang peneliti untuk mengumpulkan data berupa pengukuran, observasi, maupun penilaian terhadap suatu variabel. Instrumen yang akan dipakai pada

penelitian ini menggunakan dua kuesioner. Instrumen kuesioner yang akan digunakan yaitu:

a. Kuesioner A

Kuesioner A berisi tentang komponen data tentang insomnia. Responden menjawab dengan mencentang pilihan jawaban yang diberikan. Kuesioner ini menggunakan Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta-*Insomnia Rating Scale* (KSPBJ-IRS) untuk mengukur tingkat insomnia yang terdiri dari 11 pertanyaan. Kuesioner ini menggunakan skala ukur ordinal yang memiliki hasil sebagai berikut: 11-19 = tidak ada keluhan insomnia, 20-27 = insomnia ringan, 27-36 = insomnia sedang, 37-44 = insomnia berat.

b. Kuesioner B

Kuesioner B berisi tentang komponen data kriteria konsentrasi belajar, menggunakan skala ukur ordinal. Kuesioner konsentrasi belajar terdiri dari 17 pertanyaan dengan interpretasi hasil 17-40=rendah, 41-61=sedang, 62-85=tinggi. Semakin tinggi skor yang didapatkan maka tingkat konsentrasi termasuk kategori yang tinggi, sebaliknya semakin rendah skor yang didapat, maka tingkat konsentrasi termasuk kategori rendah.

## 2. Uji Instrumen Penelitian

### a. Uji Validitas

#### 1) Kuesioner *Insomnia Rating Scale* (IRS)

Uji validitas untuk kuesioner ini dilakukan oleh (Wijayaningsih & Hasanah, 2022) dari 11 item pertanyaan yang sifatnya ordinal dengan tingkat validitas yang teruji antar psikiater dengan psikiater sebesar  $r=0,95$  dan uji antar psikiater dengan dokter non psikiater  $r=0,94$ , dan nilai koefisien uji reliabilitas sebesar 0,891 dan dinyatakan valid.

#### 2) Kuesioner Konsentrasi Belajar

Instrumen kuesioner ini terdiri dari 17 pertanyaan, telah dilakukan uji validitas oleh peneliti sebelumnya didapatkan hasil memiliki nilai korelasi ( $r$ ) > 0,361. Maka kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah pernyataan yang valid (I. P. Sari et al., 2023).

### b. Uji Reabilitas

#### 1) Kuesioner *Insomnia Rating Scale* (IRS)

Kuesioner *insomnia rating scale* dengan nilai *Cronbach Alpha* didapatkan 0,787 sehingga kuesioner ini reliabel dan bisa digunakan (Surani et al., 2023).

#### 2) Kuesioner Konsentrasi Belajar

Pada kuesioner konsentrasi belajar didapatkan hasil nilai *Cronbach Alpha* yang diperoleh yaitu sebesar  $0,745 > 0,60$ . Dari

hasil perhitungan reliabilitas kuesioner konsentrasi belajar dapat disimpulkan bahwa instrumen pada penelitian yang digunakan reliable (I. P. Sari et al., 2023).

## H. METODE PENGUMPULAN DATA

### 1. Data Primer

Data primer diperoleh dari kuesioner yang diisi responden saat penelitian yang sudah mengisi *informed consent*. Data primer ini digunakan untuk mendapatkan pendapat responden mengenai hubungan insomnia dengan konsentrasi belajar mahasiswa.

### 2. Data Sekunder

Data sekunder merupakan data pendukung dari data primer yang diperoleh dari sumber yang ada. Berikut tahap-tahap pengumpulan data:

- a. Peneliti meminta izin penelitian pada pihak akademik Unissula Semarang untuk melakukan penelitian di Fakultas Keperawatan Akper Alkautsar Temanggung.
- b. Peneliti mendapatkan surat izin penelitian dari pihak akademik Unissula Semarang, kemudian peneliti menyerahkan surat izin penelitian ke Akper Alkautsar Temanggung.
- c. Peneliti mendapatkan surat izin untuk penelitian di Akper Alkautsar Temanggung
- d. Peneliti menghubungi responden dan menjelaskan mengenai prosedur penelitian pada mahasiswa yang akan dijadikan responden.

- e. Peneliti memberikan kuesioner secara *online*, menjelaskan dan membantu mengisi kuesioner.
- f. Peneliti melihat dan mengumpulkan hasil kuesioner yang telah diisi responden.
- g. Peneliti mengolah dan menginterpretasikan data kuesioner dan hasil penelitian yang telah dilakukan pada responden.

## I. RENCANA ANALISA DATA

### 1. Pengolahan Data

Data yang telah diperoleh dilakukan pengolahan data sebagai berikut:

#### a. *Editing*

Pemeriksaan data yang telah diisi oleh responden. Pemeriksaan dilakukan seperti jawaban dari responden, memastikan jawaban jelas, jawaban konsisten dengan pertanyaan sebelumnya dan jawaban relevan dengan pertanyaan.

#### b. *Coding*

Pemberian tanda di setiap data yang telah dibedakan berdasarkan kelompok masing-masing. Pemberian kode pada responden bertujuan untuk mempermudah pengolahan data.

#### c. *Entry*

Proses memasukkan data jawaban kuesioner yang telah dibagikan pada responden. Peneliti melakukan entry data dengan memasukkan data jawaban terkait dengan derajat insomnia dan konsentrasi belajar.

d. *Tabulating*

Menghitung dan menginput data yang telah dikumpulkan secara statistic berdasarkan kriteria yang telah ditentukan. Tabulating bertujuan untuk mempermudah penjumlahan, penyusunan, dan penataan data yang disajikan dan di analisis.

e. *Cleaning*

Pemeriksaan atau pengecekan kembali data yang sudah dimasukkan untuk memeriksa kemungkinan adanya kesalahan kode, ketidaklengkapan, dan dilanjutkan pembetulan.

2. Analisa Data

a. Analisa Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan tiap variabel yang diteliti dengan membuat tabel distribusi frekuensi secara terpisah.

b. Analisa Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk melihat hubungan atau korelasi pada variabel. Pada penelitian ini skala yang digunakan pada kedua variabel merupakan skala ordinal dan ordinal. Analisa data yang digunakan adalah uji *spearman rank* dengan tingkat signifikansi 0,05. Jika  $p < 0,05$  artinya terdapat korelasi yang signifikan. Berikut interpretasi hasil uji korelasi *spearman rank* (Hulu & Kurniawan, 2021):



Tabel 2. Interpretasi Uji Korelasi Spearman

Parameter	Nilai	Interpretasi
Kekuatan korelasi (r)	0,00-0,25 0,26-0,50 0,51-0,75 0,76-1,00	Tidak ada hubungan/hubungan lemah Hubungan sedang Hubungan kuat Hubungan sangat kuat
Nilai p	Nilai $p < 0,05$  Nilai $p > 0,05$	Terdapat korelasi yang bermakna antara variabel independent dengan variabel dependent.  Tidak terdapat korelasi yang bermakna antara variabel independent dengan variabel dependent.
Arah Korelasi	Positif (+)  Negatif (-)	Searah artinya semakin tinggi nilai variabel X semakin tinggi nilai variabel Y. Hal ini terjadi karena jika kenaikan satu diikuti kenaikan variabel lain.  Berlawanan arah, artinya semakin tinggi nilai variabel X semakin kecil nilai variabel Y. Hal ini terjadi karena jika kenaikan satu variabel diikuti penurunan variabel lain.

## J. ETIKA PENELITIAN

Etika penelitian meliputi seperangkat aturan dan prinsip-prinsip etik yang disepakati bersama terkait hubungan antara peneliti dan partisipan penelitian (Rifa'i et al., 2023). Adapun prinsip etik yang peneliti lakukan yaitu:

### 1. Lembar persetujuan (*Informed Consent*)

Lembar persetujuan yang di tandatangani responden sebagai bukti bahwa responden telah setuju untuk terlibat dalam penelitian. Lembar persetujuan diberikan sebelum penelitian supaya responden paham maksud dan tujuan dari penelitian. Apabila responden menolak, maka peneliti tidak dapat memaksa dan tetap menghargai responden.

2. Tidak menyebutkan nama (*Anonimity*)

Peneliti mampu menjaga privasi responden dengan cara tidak mencantumkan nama lengkap ketika mengisi kuesioner dan hanya mencantumkan inisial huruf depan.

3. Kerahasiaan (*Confidentiality*)

Peneliti menjaga kerahasiaan responden, kerahasiaan seluruh informasi yang dikumpulkan maupun hal-hal lain yang berhubungan dengan responden.

4. Kejujuran (*Veracity*)

Peneliti memberikan suatu informasi yang sesuai mengenai pengisian data dan lembar kuesioner. Peneliti akan menjelaskan mengenai informasi penelitian yang akan diajukan karena menyangkut pada diri responden.

5. Keadilan (*Justice*)

Penelitian ini memberikan perlakuan yang sama kepada semua responden tanpa membeda-bedakan siapapun.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN

#### A. PENGANTAR BAB

Bab ini membahas tentang hasil dari penelitian dengan judul Hubungan Antara Insomnia Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Akhir. Jumlah responden sebanyak 100 mahasiswa dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan yang sudah memenuhi kriteria inklusi eksklusi. Peneliti melakukan pengambilan data pada tanggal 8-15 Desember 2025 di Akper Alkautsar Temanggung dengan menggunakan instrument penelitian yaitu kuesioner.

#### B. ANALISIS UNIVARIAT

##### 1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden mahasiswa program studi keperawatan Akper Alkautsar Temanggung menunjukkan perbedaan yang beragam. Untuk itu, peneliti menyajikan deskripsi penelitian dalam format tabel seperti berikut:

##### a. Jenis Kelamin

**Tabel 3. 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin**

(n=100)

Karakteristik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Laki-laki	16	16,0
Perempuan	84	84,0
Total	100	100,0

Berdasarkan tabel 3.1 menunjukkan bahwa jenis kelamin terbanyak adalah perempuan berjumlah 84 dengan presentase 84,0%.

b. Usia

**Tabel 3. 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia (n=100)**

Kategori	Frekuensi (f)	Presentase (%)
19 Tahun	4	4,0
20 Tahun	57	57,0
21 Tahun	39	39,0
Total	100	100,0

Tabel 3.2 menunjukkan bahwa data tertinggi responden yaitu usia 20 tahun sebanyak 57 mahasiswa dengan presentase 57%, dan responden paling sedikit yaitu usia 19 tahun sebanyak 4 mahasiswa dengan presentase 4,0%.

2. Variabel Penelitian

a. Insomnia

**Tabel 3. 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Insomnia (n=100)**

Kategori	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Tidak Ada Keluhan Insomnia	28	28,0
Insomnia Ringan	53	53,0
Insomnia Sedang	18	18,0
Insomnia Berat	1	1,0
Total	100	100,0

Berdasarkan tabel 3.3 menunjukkan bahwa responden dengan kategori insomnia terbanyak adalah insomnia ringan sejumlah 53 mahasiswa dengan presentase 53,0%. Kategori insomnia paling sedikit adalah insomnia berat sejumlah 1 mahasiswa dengan presentase 28,0%.

## b. Konsesntrasi Belajar

**Tabel 3. 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Konsentrasi Belajar (n=100)**

Kategori	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Konsentrasi Belajar Rendah	20	20,0
Konsentrasi Belajar Sedang	67	67,0
Konsentrasi Belajar Tinggi	13	13,0
Total	100	100,0

Berdasarkan tabel 3.4 menunjukkan bahwa responden terbanyak dengan kategori konsentrasi belajar sedang sejumlah 67 mahasiswa dengan presentase 67,05. Responden paling sedikit dengan kategori konsesntrasi belajar tinggi sejumlah 13 mahasiswa dengan presentase 13,0%.

## C. ANALISIS BIVARIAT

Dari analisis univariat yang sudah dilakukan, selanjutnya menganalisis hubungan antara insomnia dengan tingkat konsesntrasi belajar pada mahasiswa akhir, sebagai berikut:

**Tabel 3. 5 Tabulasi Silang Hubungan Antara Insomnia Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar (n=100)**

Insomnia	Insomnia*Konsentrasi Belajar Crosstabulation						Total	%
	Rendah		Sedang		Tinggi			
		%		%		%		
<b>Tidak Ada Keluhan Insomnia Ringan</b>	6	6,0	21	21,0	1	1,0	28	28,0
<b>Insomnia Sedang</b>	11	1,0	41	41,0	2	2,0	54	54,0
<b>Insomnia Berat</b>	1	1,0	16	16,0	0	0,0	17	17,0
	0	0,0	1	1,0	0	0,0	1	1,0
<b>Total</b>	18	18,0	79	79,0	3	3,0	100	100,0

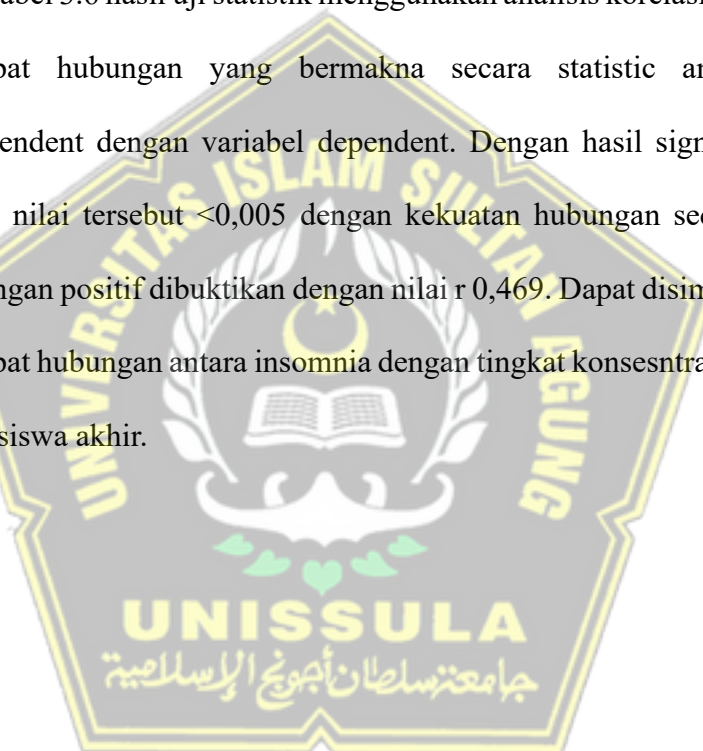
Berdasarkan tabel 3.5 menunjukkan bahwa data responden terbanyak yaitu insomnia ringan sebanyak 41 mahasiswa dengan rincian 41 mahasiswa kategori konsentrasi belajar sedang dengan presentase 41,0%. Data

responden paling sedikit sebanyak 1 mahasiswa dengan rincian 1 mahasiswa kategori konsentrasi belajar tinggi dengan presentase 1,0%.

**Tabel 3. 6 Uji Statistik/Korelasi Spearman Rho**

Variabel	Spearman Rho (r)	p-value
Insomnia ↔ Konsentrasi Belajar	0,469	0,000

Tabel 3.6 hasil uji statistik menggunakan analisis korelasi Spearman rho terdapat hubungan yang bermakna secara statistic antara variabel independent dengan variabel dependent. Dengan hasil signifikan sebesar 0,000 nilai tersebut  $<0,005$  dengan kekuatan hubungan sedang dan arah hubungan positif dibuktikan dengan nilai  $r$  0,469. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara insomnia dengan tingkat konsesentrasi belajar pada mahasiswa akhir.



## BAB V

### PEMBAHASAN

#### A. PENGANTAR BAB

Bab ini membahas hasil dari penelitian pada mahasiswa Akper Alkautsar Temanggung yang dibedakan dari segi interpretasi dan signifikannya. Penelitian ini dilakukan di Prodi Keperawatan Akper Alkautsar Temanggung pada tanggal 8-15 Desember 2025 dengan sejumlah 100 responden. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Antara Insomnia Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Akhir dan didapatkan hasil sebagai berikut akan dijelaskan pada poin selanjutnya.

#### B. INTERPRETASI HASIL

##### 1. Karakteristik Responden

###### a. Jenis Kelamin

Hasil penelitian yang didapatkan mayoritas responden berjenis kelamin perempuan berjumlah 84 mahasiswa dengan presentase 84,0%. Responden berjenis kelamin laki-laki berjumlah 16 mahasiswa dengan presentase 16,0%. Hasil ini menunjukkan bahwa prosentase jenis kelamin perempuan yang mengalami insomnia lebih besar dibandingkan dengan laki-laki. Penelitian yang dilakukan oleh (Gue et al., 2021) mengatakan bahwa perempuan lebih besar mengalami insomnia dibandingkan laki-laki, hal ini

berkaitan dengan masa pubertas dimana hormon ovarium saat siklus menstruasi menyebabkan emosi yang labil. Hormon estrogen akan menurun ketika menjelang menstruasi, hal tersebut akan menyebabkan gangguan tidur pada perempuan. Selain itu pada remaja perempuan lebih banyak mengalami stres karena mereka memiliki strategi coping yang kurang baik.

Berdasarkan jurnal yang dituliskan oleh (Mallampalli & Carter, 2024) menyebutkan bahwa mekanisme biologi seperti meningkatnya *follicle stimulating hormone* dan menurunnya level estrogen pada saat *pre menstruation* membedakan kualitas tidur antara perempuan dan laki-laki. Estrogen merupakan salah satu hormon yang ada pada tubuh manusia yang berfungsi sebagai pembentukan organ, ketika terjadi penurunan hormon ini salah satu respon tubuh yaitu berupa gangguan tidur. Hormon estrogen yang dimiliki oleh perempuan lebih besar dibandingkan dengan laki-laki, oleh karena itu perempuan berpotensi lebih besar mengalami insomnia. Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa perempuan rentang mengalami masalah insomnia.

b. Usia

Hasil penelitian mayoritas responden lebih banyak pada umur 20 tahun sebanyak 57 mahasiswa dengan presentase 57,0%, umur 21 tahun sebanyak 39 mahasiswa dengan presentas 39,0% dan yang paling sedikit yaitu umur 19 tahun sebanyak 4 mahasiswa dengan



presentase 4,0%. Menurut WHO usia 19-21 tahun masuk kategori usia remaja akhir/dewasa muda. Pada usia ini mahasiswa berada pada masa rawan gangguan tidur dan kurangnya kesadaran akan pentingnya tidur. Mahasiswa rentan mengalami insomnia akibat perubahan pola tidur dan meningkatnya stress akibat perubahan tuntutan sosial dan akademik (Ida Yuliani et al., 2023).

Responden pada penelitian ini memiliki rentang usia 19-21 tahun yang sebagian besar pada usia remaja akhir atau dewasa muda, dimana usia ini secara psikologis sedang berada dalam masa transisi dan memiliki beban tanggung jawab akademik dan personal yang besar, yang dapat menyebabkan penurunan konsentrasi saat tidak diimbangi dengan manajemen waktu yang baik (Gue et al., 2021). Pada usia remaja akhir dewasa muda, sistem sirkadian yang mengontrol tidur dan kesulitan tidur cenderung mengalami perubahan fisiologi. Pada hari produktif rentang usia ini sering mengalami kekurangan tidur, sedangkan di akhir minggu mereka akan memiliki waktu tidur lebih lama. Sehingga, pola tidur yang tidak teratur tersebut akan menimbulkan masalah tidur seperti insomnia (Gue et al., 2021).

Secara fisiologis usia remaja dan dewasa muda cenderung memiliki irama sirkadian yang melambat. Secara fisik remaja akhir mempunyai kebiasaan tidur pada larut malam, hal tersebut disebabkan karena ketika masa pubertas remaja memiliki

pengaturan homeostasis tidur yang rendah sehingga mengakibatkan kurangnya waktu tidur di malam hari (Waliyanti & Pratiwi, 2022). Penelitian (Waliyanti & Pratiwi, 2022) menunjukkan bahwa usia dapat mempengaruhi tingkat insomnia pada mahasiswa.

c. Insomnia

Dari data insomnia yang diperoleh menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami insomnia ringan dengan jumlah 53 mahasiswa dengan presentase 53,0%. Menurut temuan penelitian faktor pencetus yang dapat menyebabkan insomnia berupa faktor intrinsik dan lingkungan. Faktor intrinsik disebabkan dari dalam diri seseorang itu sendiri dan faktor lingkungan yang dapat menyebabkan insomnia seperti kondisi tempat tinggal, jadwal antara perkuliahan dan istirahat yang tidak teratur. Dalam jurnal (Azad et al., 2025) dijelaskan faktor intrinsik sebagai pencetus insomnia seperti sistem saraf otonom yang bekerja secara berlebihan dan poros *hipotalamus-pituitari-adrenal* yang terlalu aktif.

Temuan penelitian, insomnia yang terjadi pada mahasiswa disebabkan oleh beban atau tanggung jawab yang dimiliki untuk menyelesaikan tugas atau harus belajar dengan materi yang cukup banyak. Sejalan dengan penelitian (Waliyanti & Pratiwi, 2022) beban atau tanggung jawab pada mahasiswa dapat menjadi *stressor* saat perkuliahan maupun diluar perkuliahan, ketika *stressor* datang

maka tubuh akan memberikan respon. Salah satu respon yang terjadi saat malam hari yaitu mahasiswa akan mengalami insomnia.

Dalam penelitian (Triastutik et al., 2022) menyebutkan bahwa selama dalam menjalani pendidikan menjadi mahasiswa keperawatan, waktu akan banyak tersita. Kondisi ini dapat mempengaruhi waktu tidur mahasiswa, selain dari faktor akademik adapun juga faktor lain yaitu aktivitas sosial, dampak perkembangan teknologi juga dapat mempengaruhi waktu tidur mahasiswa. Dengan demikian sebagian besar responden mempunyai kualitas tidur yang buruk dan mengalami insomnia.

Kebutuhan tidur manusia sesuai rekomendasi dari *National Sleep Foundation* bagi orang dewasa yang berusia 18-64 tahun berkisar antara 7-9 jam setiap malam (Kasingku & Lotulung, 2024). Sesuai dengan teori hormonal terutama hormon *melatonin* dan *serotonin* yang berperan dalam tidur yaitu kadarnya yang akan meningkat untuk menciptakan kondisi mengantuk dan akan menurun kadarnya saat kondisi tidur sudah tercapai dan sangat rendah kadarnya saat bangun tidur. Pada kondisi adanya gangguan tidur atau menurunnya kualitas tidur, maka kadar *melatonin* dan *serotonin* akan meningkat dan menimbulkan efek seperti mudah lemas, mengantuk, kecemasan, dan gangguan fungsi kognitif yaitu penurunan konsentrasi (Caesarridha, 2021). Sejalan dengan penelitian (Kasingku & Lotulung, 2024) tidur yang cukup dan

berkualitas dapat memperkuat kognitif, meningkatkan daya tahan terhadap stres, dan dapat memberikan dukungan terhadap fungsi kekebalan tubuh.

Sejalan dengan teori regulasi tidur Alexander A. Borbely (Caesarridha, 2021) dimana saat manusia kekurangan waktu tidur, akan terjadi keadaan yang disebut *sleep debt* yang dapat diganti hanya melalui tidur. Hal ini diatur oleh *sleep homeostat* yang bekerja untuk mengatur keinginan tidur. Jika jumlah *sleep debt* besar maka *sleep homeostat* akan memberitahukan bahwa kita perlu tidur lebih banyak sehingga orang yang kurang tidur akan merasakan kantuk yang berlebih serta penurunan konsentrasi, dan refleks motorik yang lambat.

d. Konsentrasi Belajar

Dalam kategori ini mahasiswa yang menunjukkan kategori terbanyak yaitu konsentrasi belajar sedang sebanyak 67 mahasiswa dengan presentase 67,0%. Temuan penelitian, kategori tingkat konsentrasi belajar sedang yang terjadi pada mahasiswa disebabkan karena faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internalnya seperti kurangnya waktu tidur dan keadaan insomnia. Faktor eksternalnya seperti kondisi lingkungan, dan orang-orang sekitar yang berpengaruh. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Gue et al., 2021) menjelaskan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar yaitu faktor internal diantaranya,

cukup tidur dan istirahat, didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara insomnia dengan konsentrasi belajar mahasiswa.

Seseorang dianggap telah belajar sesuatu apabila ia dapat menunjukkan perubahan tingkah lakunya secara dinamis dan baik (Evriantara, 2022). Konsentrasi belajar dapat terbentuk ketika mahasiswa siap dalam mengikuti perkuliahan 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 (Maindoka et al., 2023). Penelitian yang dilakukan oleh (Mustofa et al., 2023) menjelaskan bahwa konsentrasi belajar dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor psikologis (motivasi, bakat, minat, dan sikap terhadap belajar) dan faktor fisiologis (kesehatan, gangguan nutrisi, dan kondisi lingkungan).

Menurut penelitian (Kristianiningsih et al., 2025) seseorang lebih mudah berkonsentrasi di lingkungan yang tenang, sedangkan kebisingan dapat menurunkan fokus. Gangguan konsentrasi dipengaruhi oleh faktor internal, seperti minat belajar dan kondisi fisik, serta faktor eksternal seperti kondisi ruangan, fasilitas, dan suasana lingkungan belajar. Penelitian yang dilakukan oleh

(Caesarridha, 2021) menyatakan bahwa tingkat konsentrasi belajar pada mahasiswa dipengaruhi oleh faktor internal dan juga faktor eksternal. Faktor internal yang dapat memengaruhi adalah kondisi fisiologis salah satunya adalah kualitas tidur yang buruk yang dapat menimbulkan gejala klinis seperti mengantuk, kelelahan yang dapat menyebabkan ketidakmampuan seseorang untuk berkonsentrasi.

## 2. Hubungan Antara Insomnia dengan Tingkat Konsentrasi Belajar

Hubungan antara insomnia dengan tingkat konsentrasi belajar pada mahasiswa akhir. Pada penelitian ini didapatkan hasil adanya hubungan antara insomnia dengan tingkat konsentrasi belajar dengan perolehan p-value: 0,000 artinya nilai tersebut  $<0,005$  dengan kekuatan hubungan sedang, dibuktikan dengan nilai  $r$  0,469. Nilai tersebut dapat diartikan terdapat hubungan antara insomnia dengan tingkat konsentrasi belajar pada mahasiswa akhir. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Gue et al., 2021) yang menunjukkan bahwa adanya hubungan insomnia dengan tingkat konsentrasi belajar pada mahasiswa.

Mahasiswa sering mengalami masalah pada tidur, terutama kualitas tidur yang buruk. Hal ini dapat berdampak buruk pada konsentrasi belajar mahasiswa. Kurangnya waktu tidur dapat menyebabkan kualitas hidup menurun karena orang tersebut tidak memiliki cukup energi untuk melakukan aktivitas. Salah satu manfaat tidur adalah untuk mengembalikan energi agar ketika bangun di pagi hari badan terasa

segar kembali, namun jika seseorang kurang tidur mereka akan sulit untuk fokus terhadap suatu hal yang dikerjakannya. Sedangkan faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar individu yaitu keadaan lingkungan seperti keadaan ruangan, peralatan pendukung pembelajaran, dan suasana yang kondusif (Wulandari & Pranata, 2024).

Penelitian ini sejalan dengan temuan (Kristianiningsih et al., 2025) responden yang memiliki tingkat konsentrasi belajar rendah sebanyak 49 responden (70,0%). Sisanya, sebanyak 21 responden (30,0%) memiliki tingkat konsentrasi sedang, dan tidak terdapat satupun responden dengan konsentrasi tinggi, dengan p-value 0,000. Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami kesulitan dalam mempertahankan fokus dan perhatian selama proses belajar berlangsung karena kurangnya waktu tidur pada malam hari.

Hasil penelitian (Kristianiningsih et al., 2025) menunjukkan bahwa kualitas tidur memang berpengaruh terhadap konsentrasi belajar mahasiswa keperawatan tingkat akhir. Namun, untuk meningkatkan konsentrasi secara maksimal, diperlukan upaya yang menyeluruh, tidak hanya fokus pada tidur, tetapi juga mencakup aspek fisik, mental, dan lingkungan belajar. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Gue et al., 2021) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran di Kupang pada tahun 2021 didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara insomnia dengan konsentrasi belajar.

Berdasarkan penelitian terdahulu dapat disimpulkan bahwa insomnia berhubungan positif dengan tingkat konsentrasi belajar pada mahasiswa akhir. Individu dengan tidak ada keluhan insomnia cenderung memiliki tingkat konsentrasi belajar yang tinggi dimana pembelajaran bisa optimal.

### **C. KETERBATASAN PENELITIAN**

Dalam penelitian ini terdapat beberapa keterbatasan yang peneliti alami:

1. Keterbatasan waktu saat penelitian, sedikit kesulitan mengatur waktu yang tepat dengan mahasiswa mengingat mereka memiliki kegiatan perkuliahan dan tugas perkuliahan sehingga penelitian tidak bisa dilakukan dalam waktu 1 hari.
2. Ketika ada responden yang hanya mengisi 1 kuesioner saja, walaupun pada akhirnya melengkapinya 2 kuesioner tetapi mengulur waktu.

### **D. IMPLIKASI KEPERAWATAN**

Implikasi keperawatan pada insomnia berhubungan dengan tingkat konsentrasi belajar pada mahasiswa akhir memberikan implikasi yang signifikan dalam praktik keperawatan jiwa, mengingat gangguan tidur merupakan salah satu masalah psikososial yang berdampak langsung pada fungsi kognitif, emosional, dan perilaku individu. Selain itu juga mempunyai implikasi keperawatan khususnya dalam upaya *promotive*, *preventif*, dan edukatif. Perawat berperan strategis dalam mengidentifikasi



gangguan tidur serta dampaknya terhadap fungsi kognitif individu, terutama pada kelompok usia mahasiswa.



## BAB VI

### PENUTUP

#### A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan terkait hubungan antara insomnia dengan tingkat konsentrasi belajar pada mahasiswa akhir, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik jenis kelamin responden terbanyak yaitu perempuan dan didapatkan data mayoritas usia 20 tahun.
2. Tingkat insomnia terbanyak yaitu insomnia ringan dengan tingkat konsentrasi belajar terbanyak yaitu konsentrasi belajar sedang.
3. Adanya Hubungan Antara Insomnia Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Akhir dengan perolehan p-value 0,000 artinya p-value <0,005.
4. Tingkat keeratan hubungan sedang ditunjukkan dengan korelasi 0,469.

#### B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat peneliti mengajukan beberapa saran kepada:

1. Kepada Profesi Keperawatan

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi para pembaca, terutama bagi departemen keperawatan jiwa, serta

menyajikan informasi ilmiah tentang hubungan antara insomnia dengan tingkat konsentrasi belajar pada mahasiswa akhir.

2. Kepada Mahasiswa Keperawatan

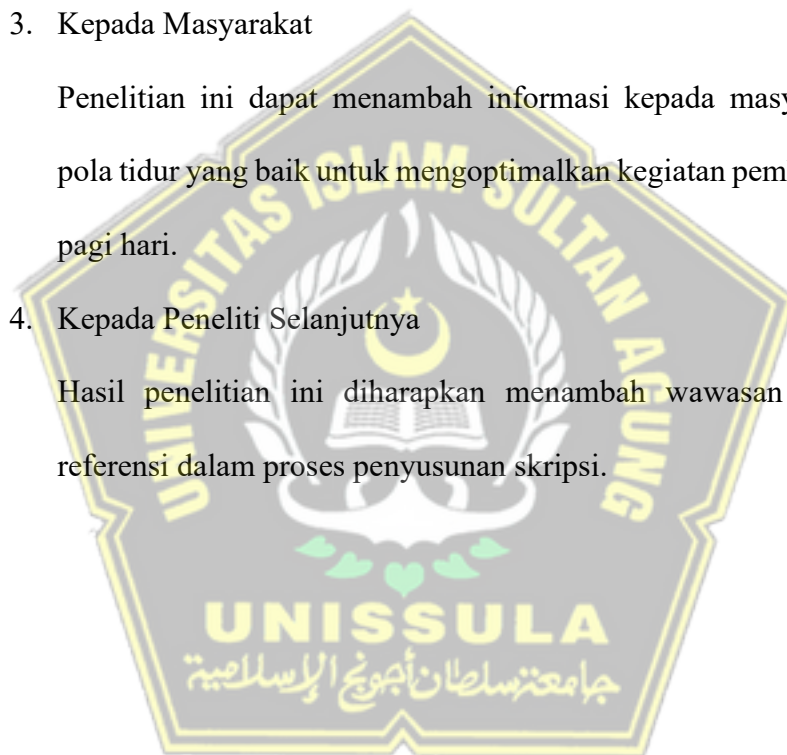
Memberikan gambaran betapa pentingnya waktu tidur yang cukup guna mendapatkan konsentrasi belajar tinggi untuk memaksimalkan proses pembelajaran.

3. Kepada Masyarakat

Penelitian ini dapat menambah informasi kepada masyarakat terkait pola tidur yang baik untuk mengoptimalkan kegiatan pembelajaran pada pagi hari.

4. Kepada Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan menambah wawasan dan menjadi referensi dalam proses penyusunan skripsi.



## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, E. H., Latifah, A., Epangg, M., Makkasau, Fitriani, Buraerah, S., Syatriani, S., Ilmiah, W. S., Suhartini, T., & Widia, L. (2023). *METODOLOGI PENELITIAN KESEHATAN*. Rizmedia Pustaka Indonesia. [https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=y8q\\_EAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA73&dq=KERANGKA+KONSEP+PENELITIAN&ots=vaqHnC\\_AI&sig=YLU--sjVfGnNYdTbzmXgQXZueF4&redir\\_esc=y#v=onepage&q=KERANGKA KONSEP PENELITIAN&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=y8q_EAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA73&dq=KERANGKA+KONSEP+PENELITIAN&ots=vaqHnC_AI&sig=YLU--sjVfGnNYdTbzmXgQXZueF4&redir_esc=y#v=onepage&q=KERANGKA KONSEP PENELITIAN&f=false)
- Amalia, A., Sucipto, & Hilyana, S. F. (2022). Konsentrasi belajar siswa pada mata pelajaran IPA. *Jurnal Educatio*, 8(4), 1261–1268. <https://doi.org/10.31949/educatio.v8i4.3120>
- Ariani, N. K. P., Lesmana, C. B. J., Aji, I. P. D. K., Wahyuni, A. S., Sutarta, I. P. C. sasmita, Ardani, I. G. A. I., Kurniawan, L. S., Aryani, L. N. A., Wardani, I. A. K., & Diniari, N. K. S. (2024). *BUKU AJAR PSIKIATRI* (A. A. N. A. Damarnegara, I. G. A. A. Widyarini, & N. M. Leni (ed.); 1 ed.). Pusat Pengembangan Pendidikan dan Penelitian Indonesia.
- Azad, M. C., Fraser, K., Rumana, N., Abdullah, A. F., Shahana, N., Hanly, P. J., & Turin, T. C. (2025). *Sleep Disturbances among Medical Students* : 11(1).
- Bandera, I. A., Yasnani, & Akifah. (2023). *HUBUNGAN ANTARA STRES DENGAN KELUHAN INSOMNIA PADA MAHASISWA FAKULTAS FARMASI UNIVERSITAS HALU OLEO TAHUN 2022*. 4(2), 76–80.
- Caesarridha, D. K. (2021). *HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KONSENTRASI BELAJAR PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN DI MASA PANDEMI COVID-19*. 02(04), 1213–1217.
- Dinata, U. N. K., & Dinata, K. I. (2023). Overcoming Sleep Problems in Senior College Students with Hypnotherapy: A Trial. *Psikologi Prima*, 6(1), 1–9. <https://doi.org/10.34012/psychoprima.v6i1.3553>

- 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>
- Evriantara, M. A. (2022). *Pengaruh Lingkungan Belajar Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Sekolah Tinggi Teologi EFATA*. 8(November), 1–7.
- Fadila, A. N., Widayati, R., & Fuad, W. (2023). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Angkatan 2020 Fk Unimus Pada Tahun Pertama. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 2723–2730. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/17575/13849>
- Fitriani, Y., Pakpahan, R., Junadi, B., & Widyastuti, H. (2022). *ANALISA PENERAPAN LITERASI DIGITAL DALAM*. 6(2), 439–448. <https://doi.org/10.52362/jisamar.v6i2.784>
- Gede, I. P., Kesuma, C., Balyas, A. B., & Toemon, A. N. (2024). *HUBUNGAN TINGKAT ADIKSI GADGET DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA SISWA SMPN 1 PALANGKA RAYA THE RELATIONSHIP BETWEEN THE LEVEL OF GADGET ADDICTION AND THE INCIDENCE OF INSOMNIA IN STUDENTS OF SMPN 1 PALANGKA RAYA*. 2(3), 129–132. <https://doi.org/10.37304/barigas.v2i3.12131>
- 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>
- Hendriana, Y. (2023). Hubungan kualitas tidur dan penggunaan lampu saat tidur dengan kebugaran tubuh mahasiswa program studi S1 Keperawatan Kampus STIKes Kuningan. *Journal of Nursing Practice and Education*, 3(2), 179–188. <https://doi.org/10.34305/jnpe.v3i2.710>
- Hulu, V. T., & Kurniawan, R. (2021). *MEMAHAMI DENGAN MUDAH*

*STATISTIK NONPARAMETRIK BIDANG KESEHATAN: Penerapan Software SPSS dan STATCAL* (E. Widiyanto (ed.); 1 ed.). KENCANA. [https://www.google.co.id/books/edition/Memahami\\_dengan\\_Mudah\\_Statistik\\_Nonparam/4lfBEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=interpretasi+uji+korelasi+spearman&pg=PA94&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/Memahami_dengan_Mudah_Statistik_Nonparam/4lfBEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=interpretasi+uji+korelasi+spearman&pg=PA94&printsec=frontcover)

Hutauruk, M. R., Sutarmo, Y., & Bachtiar, Y. (2022). *Metodologi Penelitian untuk Ilmu Sosial Humaniora dengan Pendekatan Kuantitatif: Proposal, Kegiatan Penelitian, Laporan Penelitian* (A. Suslia (ed.)). Salemba Empat. [https://www.google.co.id/books/edition/Metodologi\\_Penelitian\\_untuk\\_Ilmu\\_Sosial/1sPcEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=pendekatan+cross+sectional+dalah&pg=PA107&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/Metodologi_Penelitian_untuk_Ilmu_Sosial/1sPcEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=pendekatan+cross+sectional+dalah&pg=PA107&printsec=frontcover)

Ida Yuliani, Lisis Setyowati, & Homsiatu Rohmatin. (2023). Jurnal Sains, Teknologi dan Kesehatan. *SAINTEKES: Jurnal Sains, Teknologi Dan Kesehatan*, 2(4), 476–485.

Kasingku, J. D., & Lotulung, M. S. D. (2024). Memahami Hubungan Kualitas Tidur terhadap Keberhasilan Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Indonesia (JPPI)*, 4(3), 1038–1050. <https://doi.org/10.53299/jppi.v4i3.703>

Kristianiningsih, R., Suryani, & Salmiyati, S. (2025). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir. *Human Care Journal*, 3, 1–8.

Maharani, A. P. (2021). *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*. 3, 159–164.

Maindoka, F., Anderson, G. M. O., & Manoppo, A. J. (2023). Insomnia dan Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Nutrix Journal*, 7(2), 187. <https://doi.org/10.37771/nj.v7i2.983>

Mallampalli, M. P., & Carter, C. L. (2024). *Exploring Sex and Gender Differences in Sleep Health : A Society for Women ' s Health Research Report*. 23(7), 553–562. <https://doi.org/10.1089/jwh.2014.4816>

Maslim, R. (2019). *Diagnosis Gangguan Jiwa, Rujukan Ringkas dari PPDGJ-III*,

- DSM 5, ICD-11* (3 ed.). Bagian Ilmu Kedokteran Jiwa FK Unika Atma Jaya.
- Maulana, I. A. (2021). *KKN DR SISDAMAS : Peran dan Fungsi Mahasiswa Dalam Meningkatkan Sosialisasi dan Pendidikan di Desa Cintaasih*. 63(Desember).
- Monepa, J. M., Idhan, A. A., Putri, N. A., Farhana, N., Rahmaniah, Annisa, & Dayanti, T. (2022). *HUBUNGAN ANTARA SARAPAN DAN KONSENTRASI BELAJAR MAHASISWA*. 7(1), 26–32.
- Murti, F. L. (2022). Meningkatkan Soft Skill pada Mahasiswa di Perguruan Tinggi. *Seminar Nasional Mahasiswa (SENACAM)*.  
<http://conference.um.ac.id/index.php/psi/article/view/2848/1476>
- Mustofa, Z., Ponorogo, I., Ulya, I. L., Ponorogo, I., Muqorrobbin, Z., Ponorogo, I., Pangestu, R. T., Ponorogo, I., Rochim, R. L., Ponorogo, I., Prayitno, M. A., & Ponorogo, P. I. (2023). *MEMAHAMI MATERI PEMBELAJARAN SEJARAH KEBUDAYAAN ISLAM (SKI)*. 3, 19–35.  
<https://doi.org/10.37905/dej.v3i1.1755>
- Raya Hayqal, M., & Ulfatun Najicha, F. (2023). Jurnal Civic Education: Media Kajian Pancasila dan Kewarganegaraan Peran Pendidikan Pancasila sebagai Pembentuk Karakter Mahasiswa. *Jurnal Civic Education: Media Kajian Pancasila dan Kewarganegaraan*, 7(1), 55–62.  
<https://ejurnal.unima.ac.id/index.php/civic-edu/index>
- Rifa'i, I. J., Purwoto, A., Ramadhani, M., Muksalmina, Taufik, R. M., Harahap, N. K., Mardiyanto, I., Churniawan, E., Junaedi, M., Agustiwi, A., Geofani Milthree Saragih, Bariah, C., & Surasa, A. (2023). *Metodologi Penelitian Hukum* (A. Ifitah (ed.)). PT SADA KURNIA PUSTAKA.  
[https://www.google.co.id/books/edition/Metodologi\\_Penelitian\\_Hukum/6OO8EAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=etika+penelitian&pg=PA75&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/Metodologi_Penelitian_Hukum/6OO8EAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=etika+penelitian&pg=PA75&printsec=frontcover)
- Roflin, E., Liberty, I. A., & Pariyana. (2021). *POPULASI, SAMPEL, VARIABEL dalam penelitian kedokteran* (M. Nasrudin (ed.); 1 ed.). PT. Nasya Expanding

Management.

[https://www.google.co.id/books/edition/POPULASI\\_SAMPEL\\_VARIABEL\\_DALAM\\_PENELITIAN/ISYrEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=populasi+penelitian+adalah&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/POPULASI_SAMPEL_VARIABEL_DALAM_PENELITIAN/ISYrEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=populasi+penelitian+adalah&printsec=frontcover)

Sandayanti, V., Sani, N., Farich, A., & Oktaviani, S. (2021). *HUBUNGAN OLAHRAGA DAN MOTIVASI BELAJAR DENGAN KONSENTRASI BELAJAR PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UMUM UNIVERSITAS MALAHAYATI*. 5, 109–116.

Saras, T. (2023). *Mengatasi Insomnia: Panduan Praktis untuk Tidur Berkualitas* (W. Anita (ed.)). Tiram Media. [https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=Qt\\_FEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=klasifikasi+insomnia&ots=y3SEMZ2jGa&sig=j32X7J--t7R4Bkjt3SVn16O9G6l&redir\\_esc=y#v=onepage&q=klasifikasi+insomnia&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=Qt_FEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=klasifikasi+insomnia&ots=y3SEMZ2jGa&sig=j32X7J--t7R4Bkjt3SVn16O9G6l&redir_esc=y#v=onepage&q=klasifikasi+insomnia&f=false)

Sari, I. P., Afriyanti, E., & Oktarina, E. (2023). *Kecanduan Gadget Dan Efeknya Pada Konsentrasi Belajar* (E. Afriyanti (ed.); 1 ed.). CV. Adanu Abimata. [https://www.google.co.id/books/edition/Kecanduan\\_Gadget\\_Dan\\_Efeknya\\_Pada\\_Konsen/QKvMEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=kecanduan+gadget+dan+efeknya+pada+konsentrasi+belajar&pg=PA61&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/Kecanduan_Gadget_Dan_Efeknya_Pada_Konsen/QKvMEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=kecanduan+gadget+dan+efeknya+pada+konsentrasi+belajar&pg=PA61&printsec=frontcover)

Sari, R. K., Kusuma, N., Sampe, F., Putra, S., Fathonah, S., Ridzal, D. A., Rato, K. W., Apriliani, E., Yurni, Wibowo, T. P., Mardhiyana, D., Purba, O. N., Mu'min, A. K., S, M. I., & Togatorop, M. (2023). *METODOLOGI PENELITIAN PENDIDIKAN* (A. C. Purnomo (ed.)). PT SADA KURNIA PUSTAKA.

[https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=3He2EAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA106&dq=variabel+penelitian+&ots=VGNERyivxl&sig=93xisyGQL0ay0mnWlIkk1zjKeY4&redir\\_esc=y#v=onepage&q=variabel+penelitian&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=3He2EAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA106&dq=variabel+penelitian+&ots=VGNERyivxl&sig=93xisyGQL0ay0mnWlIkk1zjKeY4&redir_esc=y#v=onepage&q=variabel+penelitian&f=false)

Suleman, I., Anggun, T., Lewo, F., Firsandi, M. R., Ilmu Keperawatan, J., Olahraga,



- F., & Kesehatan, D. (2023). Hubungan Lama Penggunaan Smartphone Sebelum Tidur Dengan Gejala Insomnia Pada Remaja Kelas X Sma Negeri 3 Gorontalo the Relationship Between Smartphone Use Before Sleep With Insomnia Symptoms in Adolescent Grade X Sma Negeri 3 Gorontalo. *Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community*, 289–298. <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/gojhes/index>
- Surani, V., Pranata, L., Indaryati, S., & Ajul, K. (2023). *The Effect of the Benson Relaxation Technique on Insomnia Levels in the Elderly Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Tingkat Insomnia pada Lansia*. 2(1), 245–256.
- Susilo, Y., & Wulandari, A. (2023). *SEMUA TENTANG INSOMNIA* (M. Agustina (ed.); 1 ed.). Rumah Baca.
- Triastutik, W., Lumadi, S. A., & Firdaus, A. D. (2022). *Kualitas Tidur Berhubungan Dengan Insomnia Pada Mahasiswa Keperawatan Semester Akhir*. 4, 10–16.
- Tudu, F. N. B., Tira, D. S., & Landi, S. (2023). *KEJADIAN INSOMNIA PADA MAHASISWA FKM*. 12(1), 12–19. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v12i1.226>
- Waliyanti, E., & Pratiwi, W. (2021). Hubungan Derajat Insomnia Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Di Yogyakarta. *Indonesian Journal of Nursing Practices*, 1(2), 9–15. <https://doi.org/10.18196/ijnp.1256>
- Waliyanti, E., & Pratiwi, W. (2022). *Hubungan Derajat Insomnia dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan di Yogyakarta*. 1(2), 9–15.
- Wijayaningsih, A. D., & Hasanah, M. (2022). *Efektivitas teknik mindfulness untuk mengatasi insomnia pada mahasiswa*. 10(1), 36–45. <https://doi.org/10.22219/jipt.v10i1.16086>
- 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>

