

HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN KONSENTRASI BELAJAR MAHASISWA BEKERJA PADA MAHASISWA UWP

Yusi Nur Asri^{1*}, Elsa Billa Maslihatu Zulva², Raniah Qottrunada³, Dyanita Agus
Rukmana⁴, Firsty Oktaria Grahani⁵

^{1,2,3,4,5}Fakultas Psikologi Universitas Wijaya Putra

Email: 23081002@student.uwp.ac.id^{1*}, 23081020@student.uwp.ac.id²,
23081018@student.uwp.ac.id³, 22081017@student.uwp.ac.id⁴, oktaria@uwp.ac.id⁵

Abstract

Poor sleep quality among university students has become a serious issue that impacts academic performance, particularly learning concentration. This study aims to examine the relationship between sleep quality and learning concentration among working students at Universitas Wijaya Putra Surabaya, a group facing dual demands of study and employment. The research employed a quantitative correlational method using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and a learning concentration questionnaire. The sample consisted of 91 working students selected through purposive sampling. Pearson correlation analysis showed $r = -0.158$ with $p = 0.135$, indicating no significant relationship between sleep quality and learning concentration. These findings suggest that concentration among working students is not solely influenced by sleep quality, but also by other factors such as motivation, learning strategies, and academic environment. The innovation of this study lies in its focus on working students as a modern humanistic phenomenon and its implications for campus policies, including the need for flexible curricula, counseling support, and adaptive time management programs. The study concludes that a holistic perspective is essential in understanding learning concentration. Further research is recommended to explore additional variables and design more comprehensive innovative strategies to support working students.

Kata kunci: *Sleep quality, Learning concentration, Working students, Academic performance, Academic stress*

Abstrak

Fenomena buruknya kualitas tidur pada mahasiswa menjadi isu serius yang berdampak pada performa akademik, khususnya konsentrasi belajar. Penelitian ini bertujuan meneliti hubungan antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar pada mahasiswa bekerja di Universitas Wijaya Putra Surabaya, kelompok dengan beban ganda kuliah dan pekerjaan. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* dan kuesioner konsentrasi belajar. Sampel penelitian berjumlah 91 mahasiswa bekerja yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan nilai $r = -0,158$ dengan $p = 0,135$, yang berarti tidak terdapat hubungan signifikan antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar. Temuan ini menunjukkan bahwa konsentrasi mahasiswa bekerja tidak hanya dipengaruhi kualitas tidur, tetapi juga faktor lain seperti motivasi, strategi belajar, dan lingkungan akademik. Inovasi penelitian ini terletak pada fokusnya pada mahasiswa bekerja sebagai fenomena humaniora modern serta implikasinya terhadap kebijakan kampus, yaitu perlunya kurikulum fleksibel, dukungan konseling, dan program manajemen waktu yang adaptif. Simpulan penelitian menegaskan pentingnya perspektif holistik dalam memahami konsentrasi belajar. Saran bagi penelitian selanjutnya adalah mengkaji variabel tambahan agar tercipta strategi inovatif yang lebih komprehensif dalam mendukung mahasiswa bekerja.

Kata kunci: kualitas tidur, konsentrasi belajar, mahasiswa bekerja, performa akademik, stres akademik

Pendahuluan

Fenomena kualitas tidur yang buruk di kalangan mahasiswa menjadi perhatian serius. Berdasarkan laporan *detikEdu* (2023), sebanyak 65% mahasiswa diketahui memiliki kualitas tidur yang buruk. Penyebab utamanya meliputi stres akademik, beban tugas yang berat, penggunaan gadget berlebihan sebelum tidur, serta pola hidup yang tidak teratur. Kondisi ini berdampak langsung pada menurunnya kemampuan kognitif, termasuk konsentrasi belajar.

Konsentrasi belajar berperan penting dalam menunjang keberhasilan proses pembelajaran. Individu yang mampu berkonsentrasi dengan baik dapat menyerap informasi secara maksimal dan memahami materi yang dipelajari. Menurut Slameto (2010), konsentrasi belajar berperan besar dalam pencapaian akademik, keberhasilan belajar sangat dipengaruhi oleh tingkat konsentrasi karena tanpa fokus yang baik, proses pemahaman dan penyimpanan informasi akan terganggu.

Konsentrasi belajar tidak terjadi secara otomatis, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor internal seperti kondisi fisik dan psikologis, seperti kantuk, kelelahan, stres, dan emosi negatif (Hakim 2003, dalam Setiani 2014). Salah satu penyebab konsentrasi terganggu adalah kurangnya tidur cukup atau tidur yang tidak berkualitas. Hal ini menjadi sangat relevan terutama bagi mahasiswa yang memiliki peran ganda dengan beban aktivitas tinggi. Mahasiswa yang bekerja memiliki tantangan dalam membagi waktu dan energi antara pekerjaan dan akademik. Kelelahan fisik, stress, dan keterbatasan waktu istirahat menjadi hambatan utama yang sering mengganggu kemampuan mereka untuk berkonsentrasi dalam belajar. Kondisi ini menimbulkan pertanyaan penting mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar pada mahasiswa yang bekerja, salah satunya adalah kualitas tidur.

Pada penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang relevan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar. Penelitian di Akademi Kebidanan Internasional Pekanbaru Andriani (2016) menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan tingkat konsentrasi mahasiswa. Hasil tersebut menguatkan bahwa Mahasiswa dengan kualitas tidur baik cenderung memiliki konsentrasi yang lebih stabil dalam aktivitas akademik. Namun Penelitian oleh Afma (2017) menunjukkan bahwa meskipun jadwal kuliah malam dan status bekerja tidak berpengaruh secara signifikan terhadap konsentrasi belajar, justru lingkungan kelas terbukti memiliki pengaruh yang signifikan. Hasil ini menunjukkan bahwa faktor-faktor yang berkaitan dengan kenyamanan fisik dan psikis memang berdampak pada fokus mahasiswa.

Kualitas tidur diduga sebagai salah satu faktor penting yang mempengaruhi konsentrasi belajar, khususnya pada mahasiswa yang bekerja. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), tidur diartikan sebagai kondisi istirahat dengan mata terpejam dan kesadaran menurun, yang berfungsi untuk memulihkan tubuh. Tidur yang berkualitas akan mempersiapkan tubuh dan pikiran untuk menjalani aktivitas dengan optimal setelah bangun tidur. Kualitas tidur mencakup aspek durasi, waktu untuk tertidur, ketenangan selama tidur, serta tidak adanya gangguan tidur (Adriani, 2016). Djamililleil S F, Rosmaini, & Dewi N P (2021) menambahkan bahwa kualitas tidur berkaitan erat dengan hormon melatonin dan serotonin. Melatonin dan serotonin adalah neurotransmitter yang berperan penting dalam mengatur tidur. Kadar keduanya meningkat untuk memicu rasa mengantuk dan menurun saat bangun. Pada gangguan tidur, kadar melatonin dan serotonin tetap tinggi sehingga menyebabkan rasa lemas, mengantuk berlebihan, dan penurunan konsentrasi.

Berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu tersebut, maka penting untuk meneliti secara lebih spesifik bagaimana kualitas tidur berhubungan dengan konsentrasi belajar mahasiswa yang bekerja, mengingat Mahasiswa yang bekerja memiliki tantangan dan ritme waktu yang berbeda dibandingkan mahasiswa pada umumnya. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk

mengetahui hubungan antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar pada mahasiswa bekerja di Universitas Wijaya Putra. Penelitian ini penting secara akademis karena dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian psikologi Mahasiswa bekerja, khususnya terkait konsentrasi belajar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar pada mahasiswa yang bekerja di Universitas Wijaya Putra Surabaya. Meski banyak penelitian menunjukkan adanya hubungan antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar, sebagian besar dilakukan pada mahasiswa secara umum tanpa melihat status mereka sebagai pekerja. Beberapa hasil juga tidak konsisten, seperti penelitian Afma (2017) yang menemukan bahwa status bekerja tidak berpengaruh signifikan terhadap konsentrasi. Ini menunjukkan adanya celah penelitian, khususnya pada mahasiswa yang bekerja dan memiliki jadwal aktivitas yang berbeda. Karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memahami lebih jelas hubungan antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar pada kelompok tersebut. Universitas Wijaya Putra Surabaya dipilih karena populasi mahasiswa aktif yang bekerja cukup banyak, baik kelas pagi dan kelas malam.

KAJIAN PUSTAKA

Kualitas tidur

Tidur merupakan kondisi tidak sadar yang relatif tenang dan tidak melibatkan aktivitas fisik, berlangsung dalam siklus yang berulang dan mencerminkan tahapan berbeda dari aktivitas otak serta tubuh. Tidur yang cukup membuat seseorang merasa segar kembali. Beberapa pakar menyatakan bahwa rasa segar ini menandakan bahwa tidur berfungsi sebagai waktu bagi tubuh untuk melakukan pemulihan dan perbaikan sebelum kembali menjalani aktivitas saat terjaga (Komalasari, 2012).

(Buysse et al. 1989) Kualitas tidur adalah persepsi subjektif individu terhadap tidur dalam satu bulan terakhir yang mencakup berbagai aspek, seperti durasi tidur, efisiensi, latensi, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan gangguan fungsi saat bangun. Teori ini menjadi pengembangan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Terdiri 7 komponen utama dalam PSQI, yaitu :

- 1) Kualitas tidur subjektif, dimana individu menilai kualitas tidurnya secara umum.
- 2) Latensi tidur, waktu yang dibutuhkan untuk tertidur setelah berbaring
- 3) Durasi tidur, jangka waktu untuk tidur.
- 4) Efisiensi tidur, efektivitas waktu tidur dibanding total waktu tidur.
- 5) Gangguan tidur, frekuensi terbangun, mimpi buruk, saat tidur.
- 6) Penggunaan obat tidur, frekuensi obat tidur yang digunakan agar individu dapat tertidur.
- 7) Gangguan fungsi siang hari, kelelahan atau ketidak fokusan yang diakibatkan oleh kualitas tidur yang buruk

Konsentrasi belajar

Menurut KBBI konsentrasi adalah pemusatan perhatian atau pikiran pada suatu hal. Pada konteks ini merupakan pemusatan perhatian pada pembelajaran. Menurut Sumarno (2004), konsentrasi belajar merupakan bentuk perilaku siswa dalam memusatkan perhatian selama proses pembelajaran, sehingga mereka mampu menyerap dan memahami materi yang disampaikan. Konsentrasi belajar merupakan kemampuan individu untuk memfokuskan pikiran dan perhatian sepenuhnya pada kegiatan belajar, baik terhadap materi pelajaran maupun proses dalam memahaminya (Sati dan Sunarti, 2021). Konsentrasi belajar mahasiswa dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yakni faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berasal dari diri sendiri, salah satunya yaitu motivasi belajar. Berdasarkan teori motivasi oleh Maslow, motivasi belajar timbul ketika kebutuhan dasar seseorang seperti rasa aman, rasa memiliki, dan penghargaan telah

terpenuhi dan mendorong individu untuk mencapai aktualisasi diri. Adapun faktor eksternal yakni pengaruh dari lingkungan sekitar. Lingkungan yang tidak kondusif dapat mengganggu pemusatan perhatian saat belajar (Slameto, 2010).

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan secara kuantitatif dengan jenis metode korelasi. Metode korelasi merupakan suatu penelitian yang melibatkan tindakan pengumpulan data guna menentukan apakah ada hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih (Sukardi, 2021). Variabel penelitian ini adalah kualitas tidur (X) dan konsentrasi belajar (Y). Prosedur pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik purposive sampling. Jumlah populasi sampel adalah 1000 orang dengan kriteria mahasiswa bekerja yang aktif di Universitas Wijaya Putra Surabaya. Menurut Sugiyono (2017: 81) di dalam jurnal Lase (2019) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel yang diambil oleh peneliti memiliki populasi yang besar, sehingga peneliti tidak mungkin mempelajari seluruh yang ada pada populasi, maka sampel yang diambil dari populasi hanya yang dapat mewakili. Dari jumlah sampel sebanyak 1000 orang ditetapkan sampel dengan menggunakan metode Slovin.

Rumus Slovin seperti berikut:

$$N = N / 1 + N.e^2$$

Keterangan:

N = Jumlah Sampel Minimal

N = Populasi

E = error margin (0,1 persen)

$N = 1000 / (1 + 1000 \cdot 0,01)$

N = 90,909 akan dibulatkan di sampel sekitar 91 orang.

Proses mengumpulkan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner kualitas tidur yang digunakan adalah *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) telah terbukti valid dan reliabel untuk mengukur kualitas tidur, dan kuesioner konsentrasi belajar.

Gambaran Kriteria Sampel

Penelitian ini melibatkan mahasiswa yang bekerja, yaitu mahasiswa yang sedang aktif menjalani kuliah sambil bekerja, baik secara penuh waktu maupun paruh waktu. Jumlah peserta dalam penelitian ini adalah 91 orang, yang telah dipilih berdasarkan beberapa kriteria, yaitu:

1. Mahasiswa aktif,
2. Memiliki pekerjaan tetap atau tidak tetap selama masa studi,
3. Berusia antara 19 hingga 35 tahun,
4. Bersedia mengisi kuesioner secara lengkap dan jujur.

Jenis pekerjaan para responden cukup beragam. Mereka bekerja di berbagai bidang, antara lain: pekerja lepas (*freelancer*), wirausaha (usaha mandiri), pegawai swasta, tenaga pendidik (misalnya guru atau asisten pengajar), peserta magang (*internship*), bidang makanan dan minuman (F&B), seperti barista, kasir, atau staf restoran. Sebagian dari mereka bekerja secara paruh waktu, dan sebagian lainnya bekerja penuh waktu sambil tetap menempuh studi. Situasi ini membuat mereka harus membagi waktu dan energi antara tanggung jawab akademik dan pekerjaan, yang kemungkinan besar berpengaruh terhadap pola tidur maupun kemampuan konsentrasi saat belajar.

Gambaran ini memberikan konteks penting bagi hasil penelitian, karena mahasiswa yang bekerja memiliki tantangan yang berbeda dibanding mahasiswa pada umumnya, terutama dalam hal manajemen waktu, kelelahan, dan tekanan dari dua peran yang dijalani secara bersamaan. risi

penjelasan tentang bahan-bahan dan alat-alat yang digunakan, waktu, tempat, teknik, dan rancangan percobaan.

HASIL PENELITIAN

Tabel : Data Responden menurut Jenis Kelamin

Jenis Kelamin Subjek Penelitian	Jumlah	Persentase (%)
Laki-Laki	17	18,7%
Perempuan	74	81,3%
Total	91	100

Apabila dilihat dari tabel di atas, dari 91 orang yang menjadi objek penelitian 17 orang adalah berjenis kelamin laki-laki (18,7%) dan 74 orang adalah berjenis kelamin perempuan (81,3%).

Pengumpulan Data Melalui Kuesioner

Kuesioner adalah Sebuah instrumen penelitian yang mengandung daftar pertanyaan dan pernyataan yang digunakan untuk mengumpulkan data dari responden (Babbie, 2016). Agar proses penyebaran kuesioner lebih efisien dan dapat menjangkau responden secara luas, peneliti menggunakan media daring berupa Google Formulir. Penggunaan platform ini memungkinkan responden mengisi kuesioner secara fleksibel tanpa batasan tempat dan waktu.

Hambatan Penelitian

Karena pengumpulan data dilakukan secara online, peneliti tidak dapat mengontrol kondisi lingkungan saat responden mengisi kuesioner, misalnya adanya gangguan atau distraksi, yang mungkin memengaruhi fokus saat menjawab kuesioner.

Uji Normalitas

Sebelum melakukan analisis korelasi Pearson, dilakukan uji normalitas untuk mengetahui apakah data kedua variabel, yaitu kualitas tidur dan konsentrasi belajar, berdistribusi normal. Uji ini menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov. Sample pada penelitian ini berjumlah 100 orang dengan uraian 92 orang bekerja dan 8 orang tidak bekerja. 92 sample yang digunakan diantaranya ada 1 yang di *cleaning* dengan alasan data terlalu ekstrem. Maka hasil sample yang dapat digunakan adalah 91.

Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui nilai signifikansi sebesar $0,810 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

Analisis Uji Korelasi Person

Analisis uji korelasi Pearson menunjukkan hasil nilai koefisien korelasi sebesar $-0,158$ dengan nilai signifikansi $0,135$. Koefisien korelasi yang negatif dan lemah ini menunjukkan bahwa arah hubungan antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar adalah berlawanan, namun tingkat korelasinya sangat rendah dan tidak signifikan secara statistik ($p > 0,05$).

PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 91 mahasiswa bekerja dari Universitas Wijaya Putra Surabaya yang memenuhi kriteria sebagai mahasiswa aktif, berusia antara 19 hingga 35 tahun, dan bersedia mengisi kuesioner secara lengkap dan jujur. Karakteristik berdasarkan usia didominasi berusia 20 tahun keatas. Menurut *National Sleep Foundation*, Tahun 2015 mengkategorikan usia 18-25 Tahun sebagai dewasa muda. Menurut Adiartha dan Ari (2017) usia remaja dan dewasa muda sering kali memiliki kebiasaan mengkonsumsi makanan yang tidak sehat, konsumsi alkohol, merokok, keluar hingga larut malam, menonton film dan kebiasaan bermain game hingga begadang, dan lain sebagainya tentunya akan mempengaruhi kualitas tidur individu bersangkutan. Selain itu kondisi mental remaja dan dewasa muda yang masih cenderung labil sering memicu terjadinya stres yang juga dapat mempengaruhi kualitas tidur.

Mayoritas responden adalah perempuan (81,3%), dengan 18,7% laki-laki. Hasil penelitian (Suh et al., 2018) menemukan bahwa mahasiswa perempuan lebih mungkin mengalami gejala depresi dan kecemasan yang berkorelasi dengan kualitas tidur yang lebih buruk dibandingkan mahasiswa laki-laki.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur mahasiswa bekerja di Universitas Wijaya Putra tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap konsentrasi belajar. Meskipun secara teori kualitas tidur yang buruk dapat mengganggu fungsi kognitif seperti fokus dan daya ingat, data dalam penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kualitas tidur rendah tidak selalu mengalami penurunan konsentrasi belajar secara signifikan. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh kemampuan adaptasi mahasiswa bekerja dalam mengatur waktu dan energi mereka untuk tetap menjalankan peran ganda sebagai pekerja dan pelajar.

Secara teori, kualitas tidur mencakup berbagai aspek seperti durasi, latensi, efisiensi, dan gangguan saat tidur (Buysse et al., 1989). Namun dalam penelitian, mahasiswa bekerja mungkin sudah terbiasa dengan jadwal tidur yang kurang optimal dan mengembangkan strategi untuk tetap bisa belajar secara efektif. Faktor lain seperti motivasi, tekanan tanggung jawab, dan pengalaman menjalani rutinitas padat bisa menjadi pengaruh terhadap kurangnya tidur yang berkualitas. Oleh karena itu, meskipun tidur tetap penting untuk kesehatan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas tidur bukan satu-satunya penentu konsentrasi belajar pada mahasiswa yang bekerja.

Konsentrasi belajar adalah usaha pemusatan pikiran serta perhatian terhadap materi yang sedang dipelajari dan tidak membagi perhatian kepada hal lain, serta dilakukan secara sadar oleh individu (Handoyo & Ngantung, 2018). Dalam penelitian ini, sebanyak 91 responden yang merupakan mahasiswa bekerja ikut berpartisipasi dalam pengisian kuesioner.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsentrasi belajar mahasiswa bekerja tidak dipengaruhi secara signifikan oleh kualitas tidur. Hal ini menunjukkan bahwa ada faktor lain di luar kualitas tidur kemungkinan lebih berperan dalam mempengaruhi tingkat konsentrasi mahasiswa.

Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Bekerja Universitas Wijaya Putra

Hasil Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Muhtazah, Kahanjak, & Nugrahini (2023) dimana konsentrasi mahasiswa dicurigai bukan hanya disebabkan oleh kualitas tidur mahasiswa namun disebabkan oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Faktor lain dari konsentrasi yang tidak diikuti sertakan dalam penelitian ini adalah kondisi kesehatan, faktor makanan, faktor rohani, faktor psikologis, faktor lingkungan seperti pencahayaan, keramaian, suhu, suara, bau, dan alat penunjang pembelajaran seperti kursi, meja dan lainnya (Alqahtani dkk,2021).

Sejalan juga dengan penelitian Luhulima, Yemina, Pangaribuan, & Widiastuti (2024) mahasiswa yang memiliki kualitas tidur buruk tentu tidak secara menyeluruh mempengaruhi kualitas belajar

Pernyataan tersebut bertolak belakang dengan penelitian yang dilakukan oleh Asmar Salikunna dkk. (2022) dimana dalam penelitian tersebut terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat konsentrasi mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Tadulako. Dalam penelitian disebutkan bahwa kualitas tidur merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi proses atensi seseorang.

Kualitas tidur dan konsentrasi belajar dapat dijelaskan bahwa semuanya dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal yang saling berkaitan, namun faktor lain ini tidak terdapat dalam penelitian ini. Jadi peneliti berpendapat bahwa baik buruknya kualitas tidur mahasiswa tidak secara langsung menentukan tingkat konsentrasi belajar, karena mahasiswa yang memiliki kualitas tidur buruk belum tentu memiliki konsentrasi belajar yang rendah.

Simpulan dan Saran

Meskipun hasil penelitian ini tidak menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar, hal tersebut tidak berarti bahwa kualitas tidur dapat diabaikan. Menjaga kualitas tidur yang baik tetap penting, mengingat manfaatnya yang luas bagi kesehatan fisik dan mental, serta perannya dalam proses pemulihan sel tubuh.

Dalam penelitian ini, mayoritas sampel adalah perempuan. Oleh karena itu, penggalan lebih lanjut dapat difokuskan pada mahasiswa perempuan yang memiliki peran ganda, mengingat kompleksitas peran tersebut baik dari segi waktu maupun psikologis.

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk menyertakan variabel lain yang berpotensi memengaruhi konsentrasi belajar, seperti motivasi akademik, strategi belajar, dan jam kerja. Selain itu, pendekatan kualitatif seperti wawancara juga dapat digunakan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai konsentrasi belajar pada mahasiswa yang bekerja.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru terkait faktor-faktor yang memengaruhi konsentrasi belajar pada mahasiswa bekerja. Lebih jauh, temuan ini membuka ruang inovasi dalam bidang humaniora, khususnya dalam pengembangan kebijakan akademik yang lebih inklusif, penyediaan kurikulum fleksibel, serta layanan konseling dan program manajemen waktu yang adaptif. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberi kontribusi teoritis, tetapi juga menghadirkan gagasan inovatif yang dapat diterapkan secara praktis di lingkungan pendidikan tinggi.

Ucapan Terimakasih

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Fakultas Psikologi Universitas Wijaya Putra yang telah memfasilitasi penelitian ini, serta kepada panitia penyelenggara kegiatan PS GESI UWP yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk melaksanakan penelitian. Tidak lupa, terima kasih ditujukan kepada teman-teman yang telah memberikan dukungan, motivasi, serta bantuan selama proses penelitian berlangsung.

Daftar Pustaka

Afma, V. M. (2017). Analisis Pengaruh Jadwal Kuliah Malam, Status Bekerja dan Lingkungan Kelas

- terhadap Tingkat Konsentrasi Kegiatan Belajar Mengajar Mahasiswa Teknik Industri Universitas Riau Kepulauan. *Dimensi*, 6(2), 196–205.
- Andriani. (2016). Hubungan Kualitas Tidur terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Akademi Kebidanan Internasional Pekanbaru Tahun 2016. *Scientia Journal*, 4(01), 383–390.
- Asrifa, P. F. (2022). *Korelasi Prestasi Akademik dengan Prestasi Olahraga pada Student-Athlete di Universitas Pendidikan Indonesia* (Skripsi, Universitas Pendidikan Indonesia). Skripsi, Universitas Pendidikan Indonesia. Diambil dari <http://www.nber.org/papers/w16019>
- Damayanti, R. (2011). *Pengaruh Cara Belajar, Lingkungan Keluarga, Lingkungan Sekolah, dan Motivasi terhadap Hasil Belajar Mata Pelajaran Akuntansi Siswa Kelas XI Ilmu Sosial di SMA Negeri 8 Purworejo*. Skripsi, Universitas Negeri Semarang.
- Djamalilleil S F, Rosmaini, & Dewi N P. (2021). Hubungan Kualitas Tidur terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturahmah Padang Angkatan 2018. *Health & Medical Journal*, III(1), 43–50.
- KBBI. (n.d.). Konsentrasi. Diambil dari <https://kbbi.web.id/konsentrasi>
- Lase, A. Y. P. (2019). Pengaruh Pelayanan Purna Jual terhadap Loyalitas Konsumen pada Asus Service Center Kota Jambi. *Science of Management and Students Research Journal*, 1(6), 193–199. <https://doi.org/10.33087/sms.v1i6.30>
- Luhulima, M., Yemina, L., Pangaribuan, S. M., & Widiastuti, S. H. (2024). Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 5(2), 143–150. Diambil dari <https://jurnal.akperrscikini.ac.id/index.php/JKC>
- Muhtazah, F., Kahanjak, D., & Nugrahini, S. (2023). Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi pada Mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Palangka Raya Tahun 2022. *Barigas: Jurnal Riset Mahasiswa*, 1(1), 1–8. <https://doi.org/10.37304/barigas.v1i1.8034>
- Nugroho, D. S. D. (2019). *Hubungan Jenis Kopi terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa*. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
- 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.
- Riadi, M. (2022). Konsentrasi Belajar - Pengertian, Aspek, Indikator, dan Cara Meningkatkan. Diambil dari <https://www.kajianpustaka.com/2021/10/konsentrasi-belajar.html>
- Safriani, I. (2017). *Kualitas Tidur Ibu Hamil Jombang*. Skripsi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendikia Medika.
- Septiani, Z. (2023). Studi: 65% Mahasiswa Punya Kualitas Tidur Buruk, Ini Penyebabnya. Diambil dari DetikEdu website: <https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-6867981/studi-65-mahasiswa-punya-kualitas-tidur-buruk-ini-penyebabnya>