

## INTISARI

**Latar Belakang:** Mahasantri sebagai individu yang menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan santri memiliki beban akademik dan aktivitas keagamaan yang tinggi. Kondisi ini dapat memengaruhi pola tidur dan kualitas istirahat mahasantri. Ketidakseimbangan antara aktivitas dan istirahat dapat berdampak pada menurunnya konsentrasi saat belajar. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasantri di lingkungan Pondok Pesantren Al Barokah Yogyakarta.

**Tujuan Penelitian:** Mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasantri di Pondok Pesantren Al Barokah Yogyakarta.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*. Populasi penelitian yaitu mahasantri Pondok Pesantren Al Barokah Yogyakarta. Jumlah sampel sebanyak 120 mahasantri yang didapatkan melalui *simple random sampling*. Kuesioner yang digunakan adalah *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* yang terbagi menjadi 7 indikator dan kuesioner konsentrasi belajar oleh Pratiwi (2019) yang terbagi menjadi 9 indikator. Analisis data menggunakan uji korelasi *Spearman Rank*.

**Hasil:** Mayoritas mahasantri (93,3%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Domain yang menunjukkan responden memiliki skor yang baik pada efisiensi tidur (80%) dan tidak mengonsumsi obat tidur (95,8%). Mayoritas mahasantri (92,5%) memiliki konsentrasi belajar yang tinggi. Domain yang menunjukkan responden memiliki skor yang rendah yaitu tidak adanya gerakan anggota badan (10,8%). Analisis uji korelasi antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar menunjukkan koefisien korelasi ( $r$ ) -0,072 dengan nilai *significancy* ( $p$ )=0,436.

**Kesimpulan:** Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasantri di Pondok Pesantren Al Barokah Yogyakarta.

**Kata Kunci:** kualitas tidur, konsentrasi belajar, mahasantri

## ABSTRACT

**Background:** Students living in Islamic boarding schools, known as mahasantri, take on dual roles as both university students and religious learners (santri), have a high academic workload and religious activities. This condition can affect their sleep patterns and overall quality of rest. An imbalance between activity and rest may lead to decreased concentration during learning. Therefore, it is important to examine the relationship between sleep quality and learning concentration among mahasantri at Al Barokah Islamic Boarding School in Yogyakarta.

**Objective:** To determine the relationship between sleep quality and learning concentration among mahasantri at Al Barokah Islamic Boarding School Yogyakarta.

**Method:** This study employed a cross sectional design. The study population consisted of mahasantri at Al Barokah Islamic Boarding School Yogyakarta. A total of 120 mahasantri were selected using simple random sampling. The instruments used were the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), which consists of 7 indicators, and the learning concentration questionnaire developed by Pratiwi (2019), which includes 9 indicators. Data were analyzed using the Spearman Rank correlation test.

**Result:** The majority of mahasantri (93,3%) had poor sleep quality. The domains that showed good scores among respondents were sleep efficiency (80%) and not using sleeping medication (95,8%). Most mahasantri (92,5%) had a high level of learning concentration. The domain with the lowest score was the absence of body movement (10,8%). The correlation test analysis between sleep quality and learning concentration showed a correlation coefficient (r) of -0,072 with a significance value (p)=0,436.

**Conclusion:** There is no significant relationship between sleep quality and learning concentration among mahasantri at Al Barokah Islamic Boarding School Yogyakarta.

**Keywords:** sleep quality, learning concentration, islamic boarding school student