

## **Peran Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Mahasiswa**

*Kristian Leonardo Pandiangan<sup>1</sup>, Sutarimah Ampuni<sup>2</sup>*

<sup>1,2</sup> Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, Indonesia

### **Abstrak**

Konsentrasi merupakan faktor yang krusial dalam proses pembelajaran. Namun, rendahnya tingkat konsentrasi merupakan masalah yang umum terjadi selama perkuliahan. Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran kualitas tidur terhadap konsentrasi mahasiswa. Data dikumpulkan melalui survei daring yang melibatkan 113 mahasiswa Indonesia (Laki-laki = 30, Perempuan = 83) berusia 18-25 tahun menggunakan instrumen *Concentration Questionnaire* dan *Pittsburgh Sleep Quality Index – Indonesia (PSQI – I)*. Data dianalisis menggunakan regresi linear sederhana dengan bantuan software Jamovi versi 2.4.14. Hasil analisis menunjukkan bahwa kualitas tidur memiliki peran positif terhadap konsentrasi mahasiswa ( $B = 0.274, t = 2.26, p = 0.025$ ). Penelitian ini menekankan pentingnya pengelolaan perfeksionisme dan persepsi tekanan akademik orang tua dalam menghadapi kecemasan akademik demi meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa selama menempuh perkuliahan.

Kata kunci: *konsentrasi, mahasiswa, kualitas tidur*



## Abstract

Concentration is a crucial factor in the learning process. However, low concentration levels are a common issue experienced during lectures. This study aims to examine the role of sleep quality in predicting students' concentration. Data were collected through an online survey involving 113 Indonesian university students (Male = 30, Female = 83) aged 18-25 years using the Concentration Questionnaire and the Indonesian version of the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI – I). The data were analyzed using simple linear regression with Jamovi software version 2.4.14. The results indicated that sleep quality significantly predicted students' concentration levels ( $B = 0.274$ ,  $t = 2.26$ ,  $p = 0.025$ ). These findings highlights the importance of improving sleep quality to support better concentration among university students.

*Keyword: concentration, university students, sleep quality*