

Deskripsi Kualitas Tidur dan Pengaruhnya terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa

Salsa Wulandari ¹⁾, Rio Pranata ^{2)*}

^{1) dan 2)} Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar,

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tanjungpura

E-mail : ¹⁾ f1081211034@student.untan.ac.id, ²⁾ riopranata@fkip.untan.ac.id

ABSTRAK

Tidur adalah faktor penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental serta memiliki peran dalam meningkatkan kinerja akademik mahasiswa. Gangguan tidur, terutama insomnia, seringkali dialami oleh mahasiswa dan dapat memberikan dampak negatif terhadap kualitas konsentrasi belajar mereka. Penelitian ini bertujuan untuk menunjukkan pentingnya kualitas tidur bagi mahasiswa dalam mendukung konsentrasi belajar yang optimal. Menggunakan penelitian kuantitatif deskriptif dengan sampel sebanyak 52 mahasiswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang disebar melalui googleform. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang memiliki indeks kualitas tidur pada aspek kualitas tidur yang tergolong sangat baik ada 9%, baik 58%, buruk 29% dan sangat buruk 4%, indeks kualitas tidur pada aspek latensi tidur yang tergolong sangat baik ada 21%, baik 33%, buruk 35% dan sangat buruk 11%, indeks kualitas tidur pada aspek durasi tidur yang tergolong sangat baik ada 10%, baik 31%, buruk 42% dan sangat buruk 17%, indeks kualitas tidur pada aspek efisiensi tidur yang tergolong sangat baik ada 77%, baik 19%, buruk 2% dan sangat buruk 2%, indeks kualitas tidur pada aspek gangguan tidur yang tergolong sangat baik ada 0%, baik 48%, buruk 52% dan sangat buruk 0%, indeks kualitas tidur pada aspek penggunaan obat sangat baik ada 92%, baik 0%, buruk 2% dan sangat buruk 0% dan indeks kualitas tidur pada aspek disfungsi di siang hari yang tergolong sangat baik ada 2%, baik 4%, buruk 38% dan sangat buruk 56%. Sehingga pada aspek keseluruhan yang telah dianalisis, responden yang memiliki indeks kualitas tidur yang tergolong sangat baik ada 8%, baik 65%, buruk 27% dan sangat buruk 0%.

Kata kunci : tidur; kualitas tidur; konsentrasi; akademik

ABSTRACT

Sleep is an important factor in maintaining physical and mental health and has a role in improving students' academic performance. Sleep disorders, especially insomnia, are often experienced by university students and can have a negative impact on the quality of their study concentration. This study aims to show the importance of sleep quality for university students in supporting optimal study concentration. Using quantitative research with descriptive quantitative research type with a sample of 52 students. The instrument used in this study was questionnaire distributed via google form. The results showed that respondents who had a sleep quality index in the aspect of sleep quality classified as very good were 9%, good 58%, bad 29% and very bad 4%, sleep quality index in the aspect of sleep latency classified as very good were 21%, good 33%, bad 35% and very bad 11%, sleep quality index in the aspect of sleep duration classified as very good were 10%, good 31%, bad 42% and very bad 17%, sleep quality index in the aspect of sleep efficiency which is classified as very good there are 77%, good 19%, bad 2% and very bad 2%, sleep quality index in the aspect of sleep disorders which is classified as very good there are 0%, good 48%, bad 52% and very bad 0%, sleep quality index in the aspect of drug use is very good there are 92%, good 0%, bad 2% and very bad 0% and sleep quality index in the aspect of dysfunction during the day which is classified as very good there are 2%, good 4%, bad 38% and

Penulis Korespondensi : Rio Pranata, Universitas Tanjungpura

E-mail : riopranata@fkip.untan.ac.id



Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi berlisensi di bawah [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

very bad 56%. So that in the overall aspects that have been analyzed, respondents who have a sleep quality index classified as very good are 8%, good 65%, bad 27% and very bad 0%.

Keywords : *sleep; sleep quality; concentration; academics*

PENDAHULUAN

Tidur adalah hal yang penting bagi semua orang, baik anak-anak, remaja, dewasa maupun lansia yang mempengaruhi kualitas hidup secara keseluruhan, kesehatan fisik dan mental, cara berpikir, bekerja, belajar dan berinteraksi sosial (Lisiswanti et al., 2019). Tidur juga merupakan cara untuk memulihkan energi yang telah digunakan tubuh untuk beraktifitas sehari-hari dan mengembalikan kondisi tubuh ke tingkat yang optimal (Ponidjan et al., 2022). Tidur memiliki banyak manfaat bagi kesehatan dan kinerja mahasiswa, seperti memperbaiki tubuh, mengatur hormon, memulihkan fisik, mengurangi stress, memperbaiki sel-sel, menghemat energi, meningkatkan konsentrasi dan meningkatkan daya tahan tubuh. Oleh karena itu, menjaga kualitas tidur yang baik sangat penting bagi mahasiswa (Bella Novita et al., 2019).

Salah satu masalah tidur yang sering terjadi di kalangan mahasiswa adalah insomnia (Pratiwi, 2017). Insomnia adalah kondisi di mana seseorang mengalami kesulitan untuk memulai dan mempertahankan tidur (Olii et al., 2018), hal ini dapat menyebabkan penurunan kualitas tidur dan konsentrasi belajar (Sholat et al., 2022). Kesulitan dan gangguan tidur umumnya banyak ditemui pada kalangan mahasiswa dan dapat berdampak negatif pada kesehatan serta prestasi akademik (Wiyandani et al., 2018). Kualitas tidur memiliki hubungan yang signifikan terhadap prestasi akademik mahasiswa. Kualitas tidur yang

baik dapat meningkatkan aspek kesehatan fisik, energi, suasana hati, daya ingat dan konsentrasi (Awal, 2017). Kualitas tidur adalah salah satu faktor penting dalam kesuksesan mahasiswa di perguruan tinggi karena prestasi akademik selalu diukur melalui indeks prestasi. Pola tidur yang tidak teratur dapat menyebabkan gangguan fisik dan mental dalam proses belajar mahasiswa. Dampak dari kurangnya tidur dan insomnia tercermin dalam Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) mahasiswa (Amelia, 2022).

Tingkat kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh perubahan perilaku dan gaya hidup, terutama pada kalangan mahasiswa (Fadlilah et al., 2020). Mahasiswa sering mengalami masalah pada tidur, terutama kualitas tidur yang buruk. Hal ini dapat berdampak buruk pada konsentrasi belajar mahasiswa (Arifin & Wati, 2020b). Konsentrasi adalah faktor penting dalam proses pembelajaran, dan faktor-faktor lain seperti tidur yang cukup dan sarapan pagi juga berperan penting dalam mempengaruhi konsentrasi belajar (Nasrullah, 2018). Selain itu, konsentrasi belajar juga dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti kondisi fisik, mental dan minat belajar (Feriani, 2020).

Dalam situasi pendidikan yang semakin kompetitif, konsentrasi belajar yang optimal menjadi sebuah kunci kesuksesan akademik. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk memahami bagaimana kualitas tidur yang baik sehingga dapat meningkatkan konsentrasi belajar. Oleh karena itu,

dengan adanya penelitian ini dapat menguak fakta terhadap mahasiswa dalam mengelola waktu tidur guna meningkatkan kualitas konsentrasi belajar. Hal ini diharapkan akan berdampak positif pada tingkat prestasi akademik dan kualitas hidup mahasiswa yang lebih baik.

METODE PENELITIAN

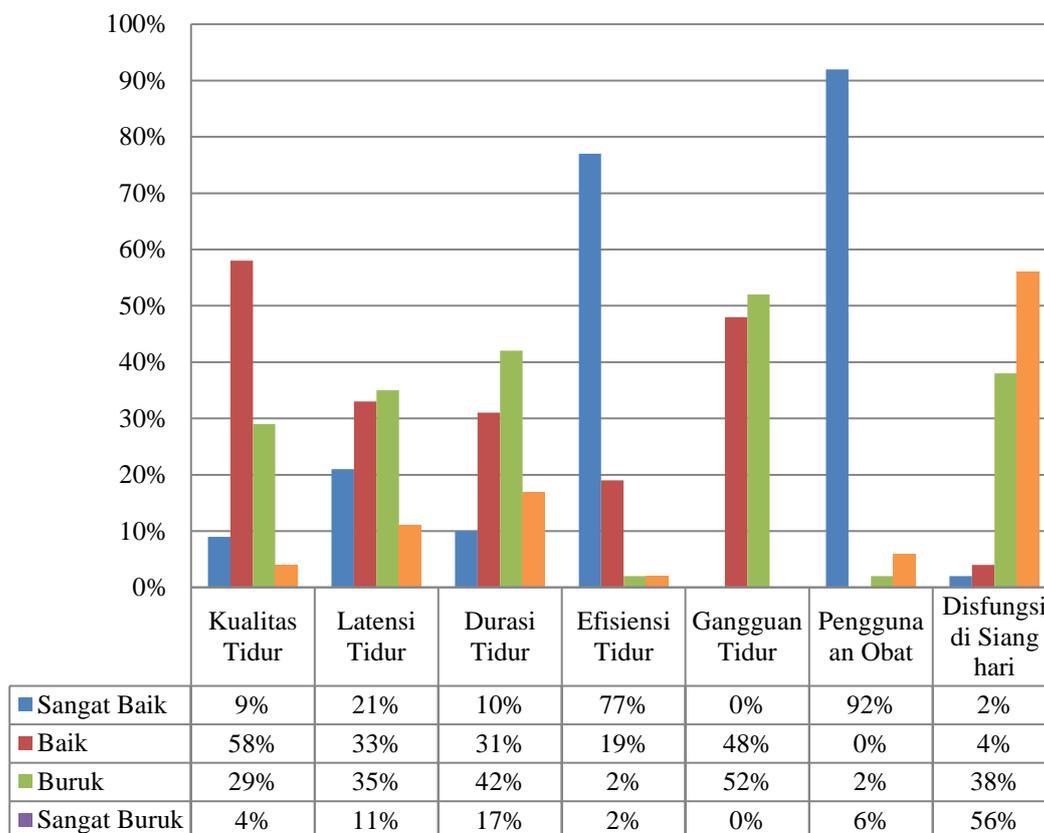
Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian kuantitatif deskriptif. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif semester 5 dari jurusan PGSD Universitas Tanjungpura. Data yang diperoleh menggunakan kuesioner atau

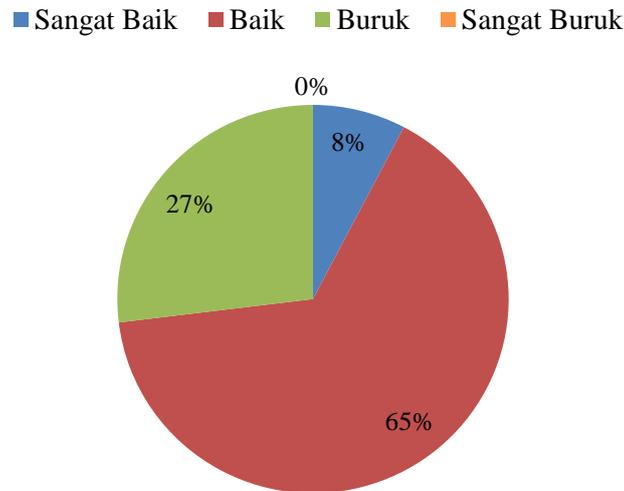
angket. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* untuk mengukur kualitas tidur. Kuesioner ini telah dibakukan oleh *Pittsburg University* dan memiliki nilai Cronbach's Alpha 0,89 (Andriani, 2016).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan diagram 1 indeks kualitas tidur diukur menggunakan angket dengan 18 pertanyaan yang sudah teruji validitas dan releabilitasnya yang terdiri menjadi 7 bagian yaitu kualitas tidur, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat dan disfungsi di siang hari.

Tabel 1
Aspek Indeks Kualitas Tidur





Gambar 2
Diagram Hasil Keseluruhan Indeks Kualitas Tidur

Dari hasil analisis tersebut, tampak bahwa responden yang memiliki indeks kualitas tidur pada aspek kualitas tidur sangat buruk 4%, responden yang memiliki indeks kualitas tidur pada aspek latensi tidur sangat buruk 11%, responden yang memiliki indeks kualitas tidur pada aspek durasi tidur sangat buruk 17%, responden yang memiliki indeks kualitas tidur pada aspek efisiensi sangat buruk 2%, responden yang memiliki indeks kualitas tidur pada aspek gangguan tidur sangat buruk 0%, responden yang memiliki indeks kualitas tidur pada aspek penggunaan obat sangat buruk 0%, dan responden yang memiliki indeks kualitas tidur pada aspek disfungsi di siang hari sangat buruk 56%. Berdasarkan Diagram 2, tampak bahwa responden yang memiliki indeks kualitas tidur pada aspek keseluruhan sangat buruk 0%.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan kepada 52 responden, diketahui bahwa responden yang memiliki indeks kualitas tidur pada aspek

kualitas tidur sangat baik ada 67%, dan sangat buruk 33%. Untuk aspek latensi tidur sangat baik ada 54%, dan sangat buruk 46%. Untuk aspek durasi tidur sangat baik ada 41% dan sangat buruk 59%,. Untuk aspek efisiensi tidur sangat baik ada 96% dan sangat buruk ada 4%. Untuk aspek gangguan tidur sangat baik ada 48% dan sangat buruk 52%. Untuk aspek penggunaan obat sangat baik ada 92% dan sangat buruk 8%. Untuk aspek disfungsi di siang hari sangat baik ada 6%, buruk 94%. Dan untuk aspek keseluruhan sangat baik ada 73% dan sangat buruk 27%.

Tidur adalah kebutuhan penting bagi manusia yang memainkan peran penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental. Tidur yang berkualitas dapat meningkatkan kemampuan konsentrasi dan pencapaian akademik (Caesarridha, 2021). Selain itu tidur yang baik dapat membantu memindahkan informasi dari ingatan jangka pendek ke ingatan jangka panjang. Hal ini menyebabkan daya ingat

menjadi lebih baik dan bertahan lama (Arisandi Desi, 2016). Dengan demikian, waktu tidur yang ideal adalah 8 jam per hari (Putra & Dharmadi, 2018).

Kualitas tidur memiliki dampak yang signifikan terhadap konsentrasi belajar, terutama dalam konteks mahasiswa yang sering menghadapi beban akademik yang tinggi (Arifin & Wati, 2020a). Kualitas tidur yang baik, yang didefinisikan sebagai tidur tanpa gangguan atau masalah tidur yang mengganggu, adalah faktor kunci dalam mendukung konsentrasi belajar yang optimal (Hami et al., 2021). Kurang tidur dan gangguan tidur, seperti insomnia, dapat mengakibatkan penurunan kinerja kerja, risiko depresi, dan penurunan tingkat konsentrasi, yang semuanya dapat berdampak negatif pada pencapaian akademik mahasiswa (Sunbanu et al., 2021). Dalam upaya meningkatkan kualitas konsentrasi belajar, mahasiswa perlu memprioritaskan tidur yang berkualitas untuk mendukung fungsi tubuh dan menjaga kesehatan fisik (Pujiana & Lestari, 2017). Dalam konteks pembelajaran, konsentrasi belajar yang sangat dibutuhkan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kualitas tidur, metode belajar, kondisi psikologis, dan lingkungan sekitar. Kualitas tidur yang baik memberikan manfaat dalam memberikan energi yang cukup untuk menjalani aktivitas akademik sehari-hari (Retnaningsih & Kustriyani, 2018). Selain kurang tidur, penggunaan gadget yang intens saat mendekati waktu tidur juga menjadi faktor yang memperburuk masalah kualitas tidur di kalangan mahasiswa (Supriani et al., 2022). Hal ini mempengaruhi pola tidur, durasi tidur, dan dapat mengakibatkan gangguan tidur yang lebih serius (Ama & Elwindra,

2022). Oleh karena itu, upaya untuk mengelola penggunaan gadget dan menjadwalkan waktu tidur yang memadai sangat penting bagi mahasiswa agar dapat memaksimalkan konsentrasi belajarnya dan mencapai prestasi akademik yang optimal. Dengan pemahaman akan hubungan erat antara tidur yang berkualitas dan konsentrasi belajar, mahasiswa dapat mengambil langkah-langkah untuk meningkatkan kualitas tidurnya. Hal ini akan membantu mereka untuk mengoptimalkan kemampuan konsentrasi mereka dalam menghadapi tuntutan akademik (Sulistiyani, 2021).

Dalam penelitian yang telah dilakukan, umumnya masalah tidur terjadi di kalangan mahasiswa dengan memberikan dampak negatif pada konsentrasi dan kinerja akademik mereka (Asshiddiqie & Triastuti, 2019). Sementara dengan kualitas tidur yang baik dapat meningkatkan daya tahan tubuh, suasana hati, energi dan kesehatan fisik secara keseluruhan (Intan, 2015). Menjaga kualitas tidur adalah hal penting untuk memastikan konsentrasi yang optimal selama belajar, yang pada akhirnya dapat meningkatkan prestasi akademik (Sulistia et al., 2018). Oleh karena itu, untuk meningkatkan konsentrasi belajar, mahasiswa dihimbau untuk memprioritaskan dan meningkatkan kualitas tidur mereka (Pitaloka et al., 2015).

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan sebagai berikut, berdasarkan dari 7 aspek yang terdapat dalam kuesioner, responden yang memiliki rata-rata indeks kualitas tidur sangat baik ada 29% dan responden yang memiliki rata-rata indeks

kualitas tidur sangat buruk 21%. Saran yang diberikan adalah mahasiswa yang ingin meningkatkan konsentrasi belajar, dan pencapaian akademik yang lebih baik, perlu memprioritaskan tidur dan meningkatkan kualitas tidur yang berkualitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Ama, U. T., & Elwindra, E. (2022). Hubungan Penggunaan Gadget dengan Gangguan Pola Tidur pada Mahasiswa STIKES Persada Husada Indonesia. *Jurnal Persada Husada Indonesia*, 9(35). <https://doi.org/10.56014/jphi.v9i35.351>
- Amelia, R. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Kedokteran Universitas Baiturrahmah. *EDUCATOR : Jurnal Inovasi Tenaga Pendidik Dan Kependidikan*, 2(1). <https://doi.org/10.51878/educator.v2i1.1002>
- Andriani. (2016). Hubungan kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar mahasiswa akademi kebidanan internasional pekanbaru tahun 2016. *Journal Penelitian*, 4(01). <https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/931459>
- Arifin, Z., & Wati, E. (2020a). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto. *Human Care Journal*, 5(3). <https://doi.org/10.32883/hcj.v5i3.797>
- Arifin, Z., & Wati, E. (2020b). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto. *Human Care Journal*, 5(3), 650. <https://doi.org/10.32883/hcj.v5i3.797>
- Arisandi Desi, A. R. (2016). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Prestasi Kumulatif (IPK) pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. *Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara*. <http://repository.umsu.ac.id/handle/123456789/642>
- Asshiddiqie, J., & Triastuti, N. J. (2019). Hubungan Tingkat Stres, Kualitas Tidur, Tingkat Depresi dan Penggunaan Gadget dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Kedokteran. *Ums*. <http://hdl.handle.net/11617/12009>
- Awal, H. Q. (2017). Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Keperawatan Angkatan 2014 UIN Alauddin Makassar. In *Advanced Drug Delivery Reviews* (Issue Juli 2017). [https://repositori.uin-alauddin.ac.id/4164/1/HUSNULQIRA%27AH AWAL 01.pdf](https://repositori.uin-alauddin.ac.id/4164/1/HUSNULQIRA%27AH%20AWAL%2001.pdf)
- Bella Novita, Siti Rochmani, & Mulyanti. (2019). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Mts Yabika Kabupaten Tangerang Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan*, 8(2). <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v8i2.138>
- Caesarridha, D. K. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Medika Hutama*, 2(4). <https://jurnalmedikahutama.com/ind>

- ex.php/JMH/article/view/253
- Fadlilah, M., Aristoteles, A., & Pebyana, B. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kesiapan Mengikuti Proses Belajar Mahasiswa S1 Keperawatan Semester IV STIKes Muhammadiyah Palembang. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(1).
<https://doi.org/10.26751/jikk.v11i1.573>
- Feriani, D. A. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas X TKJ 2 dan XI TKJ 1 Di SMK Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun. *Applied Microbiology and Biotechnology*, 2507(1).
<http://repository.stikes-bhm.ac.id/765/1/1.pdf>
- Hami, F., Tasalim, R., & Putra, A. H. S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Indeks Prestasi Mahasiswa Baru Di Universitas Sari Mulia. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 6(1).
<http://dx.doi.org/10.32419/jppni.v6i1.259>
- Intan, M. (2015). Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Prestasi Belajar pada Siswa Boarding School di SMAN 10 Fajar Harapan Kota Banda Aceh. *Electronic Thesis and Dissertations Unsyiah*.
https://etd.usk.ac.id/index.php?p=show_detail&id=11981
- Lisiswanti, R., Rodiani, Saputra, O., Sari, M., & Zafirah, N. (2019). Hubungan Antara Kualitas Tidur Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *J Agromedicine*, 6(1).
<https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/agro/article/view/2253>
- Nasrullah. (2018). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Kelas VIII Di Smpn 36 Kelurahan Rapak Dalam Samarinda Seberang. *Bitkom Research*, 63(2).
<https://dspace.umkt.ac.id/handle/463.2017/555>
- 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).
<https://doi.org/10.35790/jkp.v6i1.18777>
- Pitaloka, Diah, R., Utami, Tri, G., Novayelinda, & Riri. (2015). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Dan Kemampuan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau. *Jurnal Online Mahasiswa*, 2(2).
https://jom.unri.ac.id/index.php/JO_MPSIK/article/view/8317
- Ponidjan, T. S., Rondonuwu, E., Ransun, D., Warouw, H. J., & Raule, J. H. (2022). Kualitas Tidur sebagai Faktor yang Berimplikasi pada Konsentrasi dan Motivasi Belajar Anak Remaja. *E-Prosiding Semnas Polkesdo*, 1(2).
<https://ejurnal.poltekkes-manado.ac.id/index.php/eprosiding2022/article/view/1681/1031>
- Pratiwi, W. (2017). Hubungan Derajat Insomnia dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. In

- Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.*
<http://repository.umy.ac.id/handle/123456789/15569>
- Pujiana, D., & Lestari, M. (2017). Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa/i Program Studi Ilmu Keperawatan (PSIK) Semester VI STIKES Muhammadiyah Palembang. *Jurnal Masker Medika*, 5(1).
<http://jmm.ikestmp.ac.id/index.php/maskermedika/article/view/169>
- Putra, K. K., & Dharmadi, M. (2018). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Perolehan Hasil Ujian Mahasiswa Pre-klinis Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *E-Jurnal Medika*, 7. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/37410>
- Retnaningsih, D., & Kustriyani, M. (2018). Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar pada Anak Usia Sekolah di SD Negeri 3 Candisari Kecamatan Purwodadi Kabupaten Grobogan. *Jurnal Ners Widya Husada Semarang*, 1(1). <https://journal.uwhs.ac.id/index.php/jners/article/view/124>
- Sholat, N., Sucipto, S., & Pratiwi, R. D. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Insomnia Pada Mahasiswa S1 Kesehatan Masyarakat Semester 1 Stikes Widya Dharma Husada Tangerang. *Frame of Health Journal*, 1(1). <http://openjournal.wdh.ac.id/index.php/fohj/article/view/355/275>
- Sulistia, T., Djamahar, R., & Rahayu, S. (2018). Hubungan Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik dengan Hasil Belajar Kognitif Sistem Koordinasi Manusia. *Jurnal Penelitian Pendidikan Biologi*, 2(2). <https://jurnal.um-palembang.ac.id/dikbio/article/view/1785>
- Sulistiyani, S. (2021). Penyuluhan Tentang Kualitas Tidur Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Medika*. <https://doi.org/10.23917/jpmmedika.v1i2.367>
- Sunbanu, V. M. S. M., Rante, S. D. T. R., & Damanik, E. M. B. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Teknik Sipil Di Politeknik Negeri Kupang Selama Pandemi Covid-19. *Cendana Medical Journal (CMJ)*, 9(2). <https://doi.org/10.35508/cmj.v9i2.5965>
- Supriani, A., Indah Safitri, E., Siswantoro, E., & Indrawati, I. (2022). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Dan Konsentrasi Belajar. *Journals of Ners Community*, 13(1). <https://doi.org/10.55129/jnerscommunity.v13i1.1637>
- Wiyandani, N. A., Yogisutanti, G., & Octavia, I. (2018). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Program Studi S1&D3 Keperawatan Angkatan 2014 Di Stik Immanuel Bandung. *Jurnal Ilmu Kesehatan Immanuel*, 12(1). <https://doi.org/10.36051/jiki.v12i1.32>