

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan merupakan fondasi utama dalam membentuk suatu generasi. Pendidikan tidak hanya sebagai sarana menimba ilmu pengetahuan, tetapi juga sebagai proses pembentukan karakter, keterampilan, dan pola pikir yang akan menjadi bekal untuk menghadapi kehidupan nantinya. Hal ini berlaku hampir di semua bidang tidak terkecuali di bidang kesehatan. Pendidikan yang baik merupakan langkah awal dalam membentuk tenaga medis yang berkualitas (Amir *et al.*, 2024). Pendidikan yang baik tak hanya bertumpu pada kognitif yang dipenuhi kumpulan materi dan teori tapi juga diisi dengan proses pembentukan karakter dan mental yang diisi dengan empati (Ullah *et al.*, 2025). Dalam dunia kedokteran, seorang calon dokter harus memiliki pemahaman komprehensif agar dapat merespon permasalahan di dunia kesehatan yang kian kompleks (Xu *et al.*, 2025). Ciri yang sangat khas dari sebuah pendidikan kedokteran adalah kurikulumnya yang super padat. Mahasiswa tidak hanya dipaksa untuk mempelajari ilmu biomedik namun wajib untuk dibekali ketrampilan klinis, komunikasi yang baik, serta pemahaman terhadap kondisi sosial dan psikologis pasien yang sedang dihadapinya (Hicke *et al.*, 2025). Dengan besarnya beban dan tanggung jawab yang harus diemban seorang calon dokter ini, maka kualitas dan kemampuan belajarnya pun harus senantiasa diperhatikan. Dalam proses belajar, kemampuan seseorang untuk memfokuskan perhatiannya merupakan hal yang penting (Ainley *et al.*, 2020).

Konsentrasi belajar merupakan kemampuan untuk memusatkan perhatian secara berkelanjutan terhadap suatu tugas atau materi yang sedang dipelajari. Kualitas konsentrasi yang baik akan menentukan sejauh mana seseorang mampu memahami, mengolah, dan menyimpan informasi dalam proses belajar (Ainley *et al.*, 2020). Terdapat sebuah studi yang menyatakan bahwa konsentrasi belajar pada mahasiswa kedokteran mengalami *trend* penurunan. Dikatakan bahwa setidaknya mahasiswa kedokteran rata-rata hanya bisa mempertahankan fokus dalam menerima materi (tatap muka) selama 5-10 menit di awal pembelajaran saja dan sisanya mengalami penurunan konsentrasi secara bertahap (Sohail *et al.*, 2025). Dari hasil wawancara dengan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha angkatan 2022 hingga 2024 (Data primer, 2025), terungkap bahwa mayoritas responden kesulitan mempertahankan konsentrasi selama satu sesi kelas penuh, baik daring maupun luring. Mahasiswa angkatan 2024 mengaku masih beradaptasi dengan durasi perkuliahan, sementara angkatan 2023 sering teralihkan oleh gawai. Adapun angkatan 2022 dominan mengalami beban akademik yang padat sehingga sulit memusatkan perhatian pada perkuliahan. Hal ini menunjukkan bahwa masalah konsentrasi dialami oleh berbagai angkatan, meski dengan penyebab yang berbeda-beda.

Untuk bisa menghasilkan konsentrasi yang baik terdapat beberapa aspek yang mempengaruhinya diantaranya, yaitu faktor internal dan eksternal. Salah satu faktor internal adalah kondisi fisik, keadaan tubuh seseorang sangat berperan dalam menentukan tingkat konsentrasi. Tidur yang cukup, pola makan sehat, asupan gizi yang baik, serta kondisi tubuh yang sehat dan bugar telah terbukti mendukung aktivitas kognitif yang optimal (Stevenson *et al.*, 2020). Kurangnya waktu tidur

akan menyebabkan penurunan daya ingat, konsentrasi, dan kecepatan berpikir, yang kesemuanya penting dalam kegiatan belajar (Alfonsi *et al.*, 2020). Selain itu, faktor internal lainnya adalah aktivitas fisik yang baik juga memberikan dampak positif terhadap fungsi kognitif, termasuk memori kerja, konsentrasi, kecepatan pemrosesan informasi, dan pengendalian diri. Faktor internal selanjutnya adalah kondisi kesehatan mental juga berkontribusi besar terhadap kemampuan untuk fokus. Stres, kecemasan, serta emosi negatif lainnya dapat mengganggu fungsi eksekutif otak, menurunkan motivasi, dan menyebabkan kelelahan mental (SalmelaAro *et al.*, 2022). Selain faktor internal, faktor eksternal juga mempengaruhi diantaranya gangguan suara, pencahayaan yang tidak memadai, atau suhu ruang yang tidak nyaman akan mengganggu fokus belajar (Manca *et al.*, 2021).

Tidur yang berkualitas memiliki peran krusial dalam menjaga fungsi mental, emosi, fisik individu, serta konsentrasi mahasiswa dalam proses pendidikan dengan tekanan akademik yang tinggi. Materi pembelajaran yang padat, ditambah dengan jadwal praktik klinik yang intensif, membuat kebutuhan akan tidur yang cukup menjadi sangat esensial. Namun, berbagai studi menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa kedokteran mengalami gangguan tidur, seperti waktu tidur yang pendek, terbangun di tengah malam, serta merasa lelah di pagi hari (Satti *et al.*, 2022). Beragam faktor dapat memengaruhi rendahnya kualitas tidur dalam kelompok ini, meliputi beban belajar yang berat yang menyebabkan stres psikologis, kondisi lingkungan yang kurang mendukung, penggunaan kafein dan alkohol berlebihan, serta penggunaan *smartphone* yang berlebihan di malam hari sering kali menyebabkan gangguan tidur pada mahasiswa. Pada sebuah penelitian

ditemukan bahwa sekitar dua pertiga mahasiswa kedokteran mengalami gangguan tidur dalam derajat sedang hingga berat, dan hal ini berhubungan erat dengan stres akademik (Alqarni *et al.*, 2023). Mahasiswa dengan durasi tidur di bawah enam jam per malam umumnya menunjukkan penurunan konsentrasi, ketidakstabilan emosional, serta performa akademik yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa yang memiliki waktu tidur yang cukup (Yadav *et al.*, 2023).

Tidur yang tidak optimal berdampak besar pada berbagai aspek kehidupan, terutama dalam hal kemampuan berpikir, stabilitas emosional, dan kesehatan tubuh secara keseluruhan. Ketika seseorang mengalami tidur yang terganggu atau kurang berkualitas, proses pemulihan fisik menjadi tidak maksimal, sehingga menyebabkan gangguan pada memori, konsentrasi, dan proses berpikir kritis. Kondisi ini sangat merugikan bagi mahasiswa, khususnya di bidang kedokteran, yang membutuhkan tingkat fokus tinggi dalam menyerap materi dan menghadapi tuntutan akademik. Menurut Yadav *et al.* (2023), mahasiswa dengan kualitas tidur rendah cenderung mengalami penurunan performa akademik serta lambat dalam menyelesaikan tugas-tugas kompleks. Selain berdampak pada aspek kognitif, kualitas tidur yang buruk juga memberi pengaruh besar pada kondisi emosional. Kurangnya jam tidur menyebabkan ketidakseimbangan emosional yang dapat memicu kecemasan, stres psikologis berlebihan, bahkan depresi. Pada penelitian lain ditemukan bahwa mahasiswa kedokteran yang memiliki pola tidur tidak teratur menunjukkan tingkat stres yang lebih tinggi. Ketidakstabilan emosi tersebut memperburuk kemampuan dalam mengambil keputusan dan menjalin hubungan sosial yang sehat (Alqarni *et al.*, 2023).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan sebelumnya diketahui bahwa mahasiswa kedokteran merupakan populasi yang beresiko menderita gangguan tidur (Christodoulou *et al.*, 2023). Pada penelitian lain di Fakultas Kedokteran Udayana diketahui bahwa sebesar 46,2% mahasiswanya mengalami gangguan tidur (Aryadi *et al.*, 2018). Sejalan dengan hasil penelitian itu, penelitian lainnya yang dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha menyatakan bahwa sebesar 94,1% mahasiswa kedokteran pernah menderita gangguan tidur dan sebesar 62,4% penderitanya berjenis kelamin perempuan (Dewi, 2024). Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Paceli, *et al.* pada tahun 2022 pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana juga menunjukkan bahwa kualitas tidur berpengaruh signifikan terhadap konsentrasi belajar (Paceli *et al.*, 2022). Temuan tersebut juga diperkuat oleh penelitian Nadhila Shafira Fitri *et al.* (2020) di Fakultas Kedokteran Universitas Andalas, yang melaporkan bahwa 65,32% mahasiswa kedokteran mengalami gangguan tidur dan 77,48% memiliki konsentrasi kurang, serta uji *Chi-Square* menunjukkan hubungan bermakna antara kedua variabel tersebut. Penelitian ini mengungkapkan bahwa mahasiswa dengan pola tidur normal memiliki konsentrasi belajar lebih baik dibandingkan mahasiswa yang sering begadang.

Penelitian mengenai hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar telah banyak dilakukan, namun sangat sedikit yang meneliti secara bersamaan pada tiga angkatan mahasiswa program studi kedokteran dan belum ada penelitian yang mengangkat topik ini di Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha. Selain itu, penelitian terdahulu masih menunjukkan hasil yang bervariasi di mana beberapa menemukan hubungan yang signifikan, sementara yang lain tidak

menemukan hubungan yang signifikan. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai ranah dan topik ini dengan berpayung pada judul ‘Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha Tahun 2025’.

1.2 Rumusan Masalah

1. Bagaimana gambaran kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran di Universitas Pendidikan Ganesha tahun 2025?
2. Bagaimana gambaran konsentrasi belajar pada mahasiswa kedokteran di Universitas Pendidikan Ganesha tahun 2025?
3. Apakah terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha Tahun 2025?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan membuktikan hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar.

1.3.2 Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dari penelitian ini, yaitu

1. Mengidentifikasi gambaran kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran di Universitas Pendidikan Ganesha.
2. Mengidentifikasi gambaran konsentrasi belajar pada mahasiswa kedokteran di Universitas Pendidikan Ganesha.

3. Menganalisis hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha tahun 2025.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi informasi tambahan atau acuan untuk penelitian lanjutan yang berkaitan dengan kualitas tidur dan konsentrasi belajar serta menjadi dasar bagi studi-studi berikutnya.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi peneliti

Bagi peneliti, penelitian ini memberikan peluang bagi para peneliti untuk mengembangkan pemahaman dan keterampilan mereka dalam mengaplikasikan teori-teori yang telah dipelajari selama studi ke dalam situasi penelitian yang nyata. Selain itu, penelitian ini juga memperkaya pengetahuan peneliti mengenai hubungan antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar, memungkinkan peneliti untuk berpikir kritis dan analitis dalam mengevaluasi fenomena ini.

2. Bagi masyarakat

Penelitian ini dapat membantu masyarakat umum untuk lebih sadar, khususnya kepada pelajar dan orang tua, terkait pentingnya kualitas tidur dalam konsentrasi belajar seseorang, sekaligus menjadi bahan edukasi untuk menerapkan pola tidur sehat. Selain itu, hasil penelitian dapat mendorong

lingkungan akademik dan keluarga untuk lebih mendukung keseimbangan antara kesehatan dan beban studi mahasiswa kedokteran.

3. Bagi pemerintah

Penelitian ini bermanfaat untuk menjadi acuan bagi pemerintah dalam merumuskan kebijakan pendidikan dan kesehatan, seperti penyesuaian sistem evaluasi di perguruan tinggi, atau pengembangan fasilitas pendukung di kampus. Penelitian ini juga berguna untuk meningkatkan kualitas lulusan kedokteran dan mendukung kampanye nasional tentang pentingnya tidur berkualitas, terutama bagi kelompok berisiko seperti mahasiswa dan tenaga medis.

