

HUBUNGAN TINGKAT KUALITAS TIDUR DENGAN KONSENTRASI BELAJAR SECARA ONLINE PADA MAHASISWA KEPERAWATAN UNJAYA DIMASA PANDEMI COVID-19

Mulyadi M. Abdullah¹, Agus Warseno²

E-mail: yadiabdullah822@gmail.com

INTISARI

Latar Belakang: Kebutuhan tidur sangat penting untuk seseorang. Kualitas tidur merupakan suatu keadaan dimana tidur yang dialami seseorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun. Kualitas tidur yang baik dapat mempengaruhi proses dalam belajar, kondisi Kesehatan, dan meningkatkan konsentrasi belajar. Mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang baik akan memiliki konsentrasi belajar yang baik.

Tujuan Penelitian: Dalam penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara tingkat kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa keperawatan UNJAYA dimasa pandemic COVID-19.

Metode Penelitian: Jenis penelitian ini menggunakan rancangan penelitian deskriptif korelasi dengan rancangan penelitian menggunakan pendekatan *Cross-sectional*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 84 mahasiswa keperawatan, yang dapat diperoleh dengan cara *accidental sampling*. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner PSQI untuk menilai tingkat kualitas tidur dan kuesioner konsentrasi belajar untuk menilai tingkat konsentrasi.

Hasil Penelitian: Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami kualitas tidur yang buruk sebanyak 53,6% dan memiliki konsentrasi sedang sebanyak 65,5%. Hasil perhitungan uji statistik menggunakan uji gamma diperoleh $p=0,000 (<0,05)$.

Kesimpulan: Ada hubungan antara tingkat kualitas tidur dengan konsentrasi belajar secara online pada mahasiswa UNJAYA dimasa pandemi COVID-19.

Kata Kunci: Tingkat kualitas tidur, konsentrasi belajar mahasiswa.

¹Mahasiswa Keperawatan (S1) UniversitasJenderalAchmadYani Yogyakarta

²Dosen Keperawatan (S1) UniversitasJenderalAchmadYani Yogyakarta

**THE RELATIONSHIP BETWEEN LEVEL OF SLEEP QUALITY WITH ONLINE
LEARNING CONCENTRATION ON NURSING STUDENTS IN UNJAYA DURING
THE COVID-19 PANDEMIC.**

Mulyadi M. Abdullah¹, Agus Warseno²

E-mail: yadiabdullah822@gmail.com

ABSTRACT

Background: Needs for sleep is crucial for an individual. Quality sleep is a condition where the sleep an individual experiences produces freshness and fitness when get awakened. Good sleep quality can affect the process of learning, health, and increase learning concentration. Students who have good sleep quality will have good learning concentration.

Aim: This study aims to see the relationship between the level of sleep quality and learning concentration in Nursing students in UNJAYA during the COVID-19 pandemic.

Method: This is a descriptive correlational study by using a cross-sectional approach. The sample is 84 Nursing students taken by using accidental sampling. The instruments used in this study are the PSQI questionnaire to assess the level of sleep quality and the learning concentration questionnaire to assess the level of concentration.

Finding: The finding shows that the majority of students experience bad sleep quality with a percentage of 53.6% and have moderate learning concentration with a percentage of 65.5%. The result of the statistical test using the gamma test obtains $p=0.000 (<0.05)$.

Conclusion: Based on the finding, it can be concluded that there is a relationship between the level of sleep quality and online learning concentration on UNJAYA students during the COVID-19 pandemic.

Keywords: Level of sleep quality, students' learning concentration

¹Student of Nursing (S1), UniversitasJenderalAchmadYani Yogyakarta

²Lecturer of Nursing (S1), UniversitasJenderalAchmadYani Yogyakarta