



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 5 Nomor 1 Tahun 2025 Page 3042-3052

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Pengaruh Durasi Dan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa: Analisis Pada Mahasiswa S1 Ilmu Komunikasi Universitas Perintis Indonesia

Shafira Alisy Putri Maulana^{1✉}, Yosi Kurnia², Reni Rahmawati³, Dina Hadia⁴,

Annisa Weriframayeni⁵

Universitas Perintis Indonesia

Email: shafiraalisyapm.work@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Tidur merupakan salah satu kebutuhan penting bagi manusia yang memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan fisik dan mental. Durasi dan kualitas tidur dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk kemampuan kognitif dan konsentrasi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh durasi dan kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan sampel penelitian sebanyak 39 responden. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang kemudian dianalisis melalui regresi linear berganda dengan menggunakan aplikasi Stata. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya Pengaruh secara signifikan antara Pengaruh Durasi Tidur terhadap Konsentrasi Belajar secara positif dengan nilai signifikan $0.018 < 0.05$. Sedangkan untuk Kualitas Tidur tidak mempengaruhi secara signifikan antara Kualitas Tidur terhadap Konsentrasi Belajar, Karena nilainya $0.105 > 0,05$. Secara simultan. Setidaknya terdapat satu variabel independen dalam model regresi secara bersama-sama memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen. Karena nilai yang diperoleh secara simultan bernilai negatif dengan nilai F-statistik = $0.0137 > 0.05$.

Kata Kunci: *Pengaruh, Durasi dan Kualitas Tidur, Konsentrasi Belajar, Mahasiswa Ilmu Komunikasi, Universitas Perintis Indonesia*

Abstract

Sleep is one of the important needs for humans that has a significant impact on physical and mental health. The duration and quality of sleep can affect various aspects of life, including cognitive ability and concentration. The purpose of this study was to analyze the effect of duration and quality of sleep on learning concentration. The research method used is quantitative research with a sample of 39 respondents. Data were collected through questionnaires which were then analyzed through multiple linear regression using the Stata application. The results of the study showed that there was a significant influence between the Effect of Sleep Duration on Learning Concentration positively with a significant value of $0.018 < 0.05$. While for Sleep Quality does not significantly affect between Sleep Quality and Learning Concentration, because the value is $0.105 > 0.05$. Simultaneously. At least one independent variable in the regression model simultaneously has a significant influence on the dependent variable. Because the value obtained simultaneously is negative with an F-statistic value = $0.0137 > 0.05$.

Keywords: Influence, Duration and Quality of Sleep, Learning Concentration, Communication Science Students, Universitas Perintis Indonesia

PENDAHULUAN

Tidur adalah salah satu kebutuhan manusia yang paling penting, yang berdampak signifikan pada kesehatan fisik dan mental. Durasi dan kualitas tidur dapat mempengaruhi banyak aspek kehidupan, termasuk kemampuan kognitif dan konsentrasi. Mahasiswa yang belajar di lingkungan akademik, khususnya perguruan tinggi, merupakan kelompok yang rentan mengalami gangguan tidur akibat stres akademik, gaya hidup yang tidak teratur, dan tuntutan sosial.

Gangguan tidur dapat berdampak negatif pada kemampuan mereka untuk belajar dan berkonsentrasi, dan pentingnya konsentrasi dalam belajar tidak dapat diabaikan. Konsentrasi yang baik memungkinkan mahasiswa untuk memahami mata pelajaran lebih dalam, memproses informasi secara efisien dan melakukan pekerjaan akademik berkualitas tinggi.

Namun, membatasi durasi tidur yang cukup dan kualitas tidur yang buruk dapat mengganggu proses kognitif tersebut. Studi sebelumnya telah menunjukkan hubungan antara durasi dan kualitas tidur dan prestasi akademik siswa. Misalnya, penelitian dengan mahasiswa kedokteran menemukan bahwa kualitas tidur yang buruk dapat memengaruhi kinerja akademik. Namun, belum ada penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh durasi dan kualitas tidur terhadap konsentrasi mahasiswa analitik pada mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Perintis Indonesia.

Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh durasi dan kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar mahasiswa Ilmu komunikasi di Universitas Perintis Indonesia. Dengan memahami dampak dari faktor-faktor tersebut, diharapkan akan mengarah pada pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya tidur yang cukup dan berkualitas dalam peningkatan konsentrasi mahasiswa.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan yang berharga bagi mahasiswa, dosen dan lembaga pendidikan untuk memahami pentingnya tidur yang cukup dan berkualitas untuk meningkatkan fokus belajar. Selain itu, penelitian ini dapat menginformasikan pengembangan intervensi atau program untuk membantu mahasiswa meningkatkan kualitas tidur dan konsentrasi.

PENGARUH

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2005:849) Pengaruh adalah "suatu pengaruh yang ada atau timbul dari sesuatu (orang atau benda) yang mempengaruhi pembentukan tabiat, kepercayaan atau perbuatan".

Pengaruh adalah kekuatan atau kekuatan yang ada atau berasal dari sesuatu, seperti seseorang, objek atau situasi, yang dapat mempengaruhi atau membentuk karakter, keyakinan atau tindakan seseorang. Efeknya bisa positif atau negatif tergantung pada konteks dan efeknya pada orang atau kelompok. Pengaruh dapat mempengaruhi perilaku, sikap dan keputusan seseorang atau kelompok, dan ini dapat mempengaruhi hasil atau kinerja yang dihasilkan.

Pengaruh dapat datang dari banyak sumber seperti keluarga, teman, media, lingkungan dan pengalaman pribadi. Penting untuk memahami dampak dalam konteks yang tepat dan mempertimbangkan dampaknya terhadap individu atau kelompok yang terkena dampak.

DURASI TIDUR.

Durasi tidur adalah waktu seseorang tidur dalam satu malam. Durasi tidur yang cukup dan tepat sangat penting untuk menjaga kesehatan dan kualitas hidup. Durasi tidur yang benar dan tepat berbeda-beda sesuai dengan usia seseorang.

Menurut National Sleep Foundation, jumlah tidur yang disarankan untuk orang dewasa (usia 18-64) adalah 7-9 jam per malam. Pada orang dewasa, tidur kurang dari 7 jam dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit seperti obesitas, diabetes, penyakit jantung, dan depresi. Terlalu banyak tidur juga dapat membahayakan kesehatan Anda, mis. meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular dan kematian dini.

KUALITAS TIDUR

Tidur didefinisikan sebagai keadaan tidak sadar di mana seseorang dapat beristirahat dan pulih dari kelelahan fisik dan mental. Kualitas tidur dapat diukur dengan beberapa faktor seperti durasi tidur, waktu tidur, waktu tidur efektif, waktu tidur terganggu, waktu tidur kurang dan waktu tidur tidak memuaskan. Tidur yang berkualitas membuat anda merasa segar dan siap menghadapi kehidupan baru setelah bangun tidur. Ide ini menggabungkan beberapa fitur seperti waktu yang dibutuhkan untuk mulai tidur, istirahat dan ketenangan (Adrianti, 2017).

Kualitas tidur adalah aktivitas yang selama ini dilakukan seseorang dapat yakin akan tertidur dan memantau istirahatnya. Kualitas tidur dapat digambarkan dengan pembagian waktu tidur dan keberatan yang dirasakan setelah istirahat atau bangun tidur. Menurut Potter dan Perry (2005), kebutuhan tidur yang cukup ditentukan selain jumlah jam tidur (jumlah tidur) dan kedalaman kualitas tidur. (Serko AJI, 2015).

KONSENTRASI BELAJAR

Slameto (2010: 86) menyatakan Konsentrasi bahwa memfokuskan perhatian pada hal lain yang tidak berkaitan. Belajar berkonsentrasi berarti memfokuskan pikiran Anda pada suatu subjek dengan mengesampingkan segala sesuatu yang tidak berhubungan dengan pelajaran. Fokusnya adalah pada isi materi pembelajaran dan proses memperolehnya.

Konsentrasi belajar mengacu pada kemampuan seseorang untuk berkonsentrasi penuh pada tugas belajar tertentu atau aktivitas intelektual. Ini melibatkan kemampuan untuk memusatkan perhatian dan energi mental secara tepat pada materi yang dipelajari atau dikerjakan, mengabaikan gangguan atau gangguan dari lingkungan sekitar. Konsentrasi belajar mencakup beberapa unsur penting, antara lain:

1. Perhatian: Kemampuan untuk berkonsentrasi penuh pada pembelajaran tanpa terganggu oleh pikiran atau rangsangan lain.
2. Manajemen gangguan: Kendalikan atau hilangkan gangguan yang dapat mengganggu materi pembelajaran (misalnya ponsel, televisi, atau suara lingkungan).
3. Keterlibatan Emosional: Temukan minat dan antusiasme terhadap materi yang dipelajari, karena keterlibatan emosional dapat membantu meningkatkan konsentrasi.
4. Pemikiran Pengekangan: Kemampuan untuk menunda atau menekan pikiran yang tidak penting atau mengganggu selama sesi belajar.
5. Manajemen Waktu: Rencanakan waktu belajar dan istirahat dengan bijak, yang membantu mempertahankan fokus selama masa belajar.

MAHASISWA ILMU KOMUNIKASI

Mahasiswa adalah orang yang belajar di lembaga pendidikan tinggi, seperti universitas, institut atau akademi. Ilmu komunikasi adalah bidang ilmu multidisiplin yang mempelajari interaksi manusia dan pengiriman, penerimaan, dan pemrosesan pesan. Pengetahuan ini terkait dengan berbagai cabang ilmu, seperti teori sosial, psikologi, budaya, teknologi, linguistik. Dari industri musik dan hiburan hingga media sosial dan politik,

Ilmu Komunikasi memainkan peran sentral dalam segala bidang. Ilmu komunikasi mencakup banyak aspek yang berbeda seperti teori komunikasi, komunikasi massa, jurnalisme, hubungan masyarakat, periklanan dan komunikasi organisasi. Mahasiswa ilmu komunikasi biasanya dibimbing ke jurusan yang sesuai dengan minat dan keahliannya, seperti jurnalistik, kehumasan, atau periklanan.

UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA

Universitas Perintis Indonesia (UPERTIS) adalah universitas swasta yang berlokasi di Padang, Sumatera Barat, Indonesia. Universitas Perintis Indonesia (UPERTIS) merupakan gabungan dari Fakultas Ilmu Kesehatan dan Fakultas Farmasi yang berdiri pada tanggal 30 Juni 2020, dengan penambahan dua program studi yaitu Ilmu Komunikasi dan Bisnis Digital.

Universitas Perintis Indonesia (UPERTIS) merupakan salah satu perguruan tinggi swasta di Indonesia, UPERTIS memegang peranan penting dalam mencapai tujuan pendidikan dan mengembangkan sumber daya manusia yang berkualitas. UPERTIS berkomitmen untuk menyediakan pendidikan berkualitas yang memenuhi kebutuhan kehidupan kerja dan membantu siswa mengembangkan keterampilan dan pengetahuan yang diperlukan untuk kesuksesan masa depan.

TEORI INTERPERSONAL

Teori interpersonal adalah teori yang mengkaji tentang proses komunikasi dalam diri individu, meliputi pemikiran, persepsi, perasaan dan motivasi yang mempengaruhi komunikasi internal seseorang. Teori ini menekankan pentingnya pemahaman diri dan pengaruh faktor psikologis terhadap komunikasi individu.

Salah satu teori intrapersonal yang signifikan untuk menjelaskan fenomena ini adalah Teori Self-Regulation" (teori regulasi diri). Teori Self-Regulation menjelaskan bagaimana individu mengatur, mengelola, dan mengendalikan diri untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam konteks ini, kualitas tidur dapat dianggap sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi pengaturan diri dan kemampuan siswa untuk berkonsentrasi.

Dalam teori Teori Self-Regulation, kualitas tidur dianggap sebagai faktor internal atau

intrapersonal yang dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk konsentrasi dan pembelajaran. Kurang tidur atau kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan gangguan kognitif dan fisik pada manusia, seperti sulit berkonsentrasi, kehilangan ingatan, penurunan kinerja kognitif, dan peningkatan kelelahan. Mahasiswa yang kurang tidur atau kurang tidur biasanya mengalami kesulitan berkonsentrasi saat belajar. Mereka mungkin menjadi lebih mudah teralihkan, kurang fokus, dan mungkin kesulitan memproses informasi secara efektif. Ini berdampak negatif pada kemampuan mereka untuk memahami dan mengingat materi pelajaran.

Oleh karena itu, dari perspektif teoretis intrapersonal, kualitas tidur dapat dianggap sebagai salah satu faktor kunci yang mempengaruhi kemampuan siswa untuk berkonsentrasi melalui mekanisme pengaturan diri. Sebagai pelajar, menjaga kualitas dan tidur yang cukup dapat membantu meningkatkan konsentrasi dan prestasi belajar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian kuantitatif dengan desain penelitian analitik yaitu untuk mengetahui Pengaruh kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar mahasiswa S1 Ilmu Komunikasi Universitas Perintis Indonesia di Kota Padang. Penelitian ini dilakukan di Universitas Perintis Indonesia dengan jumlah sampel sebanyak 39 responden. Pengambilan data dilakukan dengan memberikan kuesioner kepada mahasiswa S1 Ilmu Komunikasi yang berisi pertanyaan-pertanyaan objektif tentang durasi tidur, kualitas tidur, dan konsentrasi belajar. Analisis data akan dilakukan dengan menggunakan teknik statistik, seperti korelasi dan regresi linear berganda, untuk mengidentifikasi hubungan antara variabel-variabel yang diteliti.

Data yang diperoleh akan di uji secara bertahap menggunakan program STATA Software versi 14.0. Untuk melihat pengaruh durasi dan kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar. Instrumen penelitian ini adalah kuesioner The Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI) untuk mengukur durasi dan kualitas tidur yang sudah dibakukan oleh Pittsburg University. Sedangkan konsentrasi belajar diukur dengan menggunakan kuesioner konsentrasi belajar yang disusun oleh peneliti sendiri berdasarkan tinjauan teoritis yang ada. Variabel bebas penelitian ini adalah Pengaruh Durasi (X1) dan Kualitas Tidur (X2), Serta variabel terikat Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa (Y). Berdasarkan persamaan regresi linear berganda 2 variabel independent ialah $Y = B_0 + B_1X_1 + B_2X_2 + e$, Maka diperoleh hipotesis :

- 1) Hipotesis H1 diterima, adanya Pengaruh secara signifikan antara Pengaruh Durasi Tidur terhadap Konsentrasi Belajar, Pengaruh ini bernilai positif dengan nilai $0.018 < 0.05$.

- 2) Hipotesis H2 Tidak diterima, Karena tidak adanya pengaruh secara signifikan antara Kualitas Tidur terhadap Konsentrasi Belajar, Pengaruh bernilai negatif karena memiliki nilai sebesar $0.105 > 0,05$.
- 3) Hipotesis H3 tidak diterima , Karena terdapat setidaknya ada satu variabel independen dalam model regresi secara bersama-sama memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen. Dengan nilai yang diperoleh secara simultan bernilai negatif karena nilai F-statistik = $0.0137 > 0.05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Asumsi Klasik

1. Uji Normalitas

Uji Normalitas dalam penelitian ini adalah untuk memeriksa apakah data yang digunakan berdistribusi normal atau tidak. Dengan memastikan normalitas data yang sesuai untuk menguji pengaruh durasi dan kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar mahasiswa.

```
. swilk Y X1 X2
```

Shapiro-Wilk W test for normal data

Variable	Obs	W	V	z	Prob>z
Y	39	0.98429	0.609	-1.043	0.85144
X1	39	0.98431	0.608	-1.045	0.85196
X2	39	0.93606	2.479	1.907	0.02824

Dalam uji normalitas Probabilitas dapat dikatakan terdistribusi normal apabila memiliki nilai $>0,05$. Berdasarkan hasil uji normalitas tersebut diperoleh hasil sebagai berikut : Variabel Konsentrasi Belajar Mahasiswa (Y), terdistribusi normal karena nilai Prob<z nya bernilai $>0,05$. Untuk variabel Pengaruh Durasi (X1), terdistribusi dengan normal karena memiliki nilai Prob<z bernilai >0.05 . Dan untuk variabel Kualitas Tidur (X2), tidak terdistribusi dengan normal karena nilai Prob<z bernilai < 0.05 .

2. Uji Heterokedastisitas

Uji Heterokedastisitas bertujuan untuk mengidentifikasi apakah variasi dari variabel independen (Durasi dan Kualitas Tidur) memiliki perbedaan yang signifikan dalam variasi variabel dependen (Konsentrasi Belajar) di antara mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Perintis Indonesia. Dan untuk melihat apakah data terdeteksi Heterokedastisitas.

```

. estat hettest

Breusch-Pagan / Cook-Weisberg test for heteroskedasticity
Ho: Constant variance
Variables: fitted values of Y

chi2(1)      =      0.04
Prob > chi2  =      0.8502

```

Untuk melihat apakah data tidak memiliki Heterokedastisitas nilainya harus >0,05. Berdasarkan Uji Heterokedastisitas yang telah dilakukan maka dapat diperoleh hasil sebagai berikut: Prob>chi2 sebesar 0,85 > 0,05 maka dapat kita tarik kesimpulan bahwa data tersebut tidak mengalami Heterokedastisitas.

3. Uji Multikolinearilitas

Uji multikolinearilitas bertujuan untuk mengidentifikasi adanya hubungan yang signifikan antara variabel Independen (Durasi dan Kualitas Tidur) dalam model analisis yang melibatkan variabel (Konsentrasi Belajar) sebagai variabel dependen pada mahasiswa Ilmu Komunikasi di Universitas Perintis Indonesia.

```

. vif

```

Variable	VIF	1/VIF
X1	1.01	0.991699
X2	1.01	0.991699
Mean VIF	1.01	

Berdasarkan Uji Multikolinearilitas yang telah dilakukan dapat kita simpulkan bahwa nilai VIF Pengaruh Durasi (X1) sebesar 1.01 dan VIF Kualitas Tidur (X2) sebesar 1.01. Maka tidak terjadi Multikolinearilitas karena nilai yang diperoleh lebih kecil dari Toleransi Multikolinearilitas yang dimana nilai VIF = <10.

4. Uji Regresi Linear Berganda

. regress Y X1 X2

Source	SS	df	MS	Number of obs	=	39
Model	24.686804	2	12.343402	F(2, 36)	=	4.85
Residual	91.6721704	36	2.54644918	Prob > F	=	0.0137
				R-squared	=	0.2122
				Adj R-squared	=	0.1684
Total	116.358974	38	3.06207827	Root MSE	=	1.5958

Y	Coef.	Std. Err.	t	P> t	[95% Conf. Interval]
X1	.6616415	.268027	2.47	0.018	.1180576 1.205225
X2	.3519981	.2114394	1.66	0.105	-.0768209 .7808171
_cons	2.120124	1.386536	1.53	0.135	-.6919 4.932149

Interpretasinya yaitu:

1. Number of obs = 39, yang berarti jumlah sampel atau observasi sebanyak 39 responden
2. Dilakukan Uji F
3. Prob>F nilainya 0.0137, Artinya terdapat setidaknya ada satu variabel independen dalam model regresi secara bersama-sama memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen.
4. R-Squared (Uji Determinasi), nilainya 0.2122. Maksudnya Semua variabel independen mampu menjelaskan variabel dependen sebesar 21,22% maka sisanya 78,78% dipengaruhi oleh variabel lain diluar modal regresi atau sisanya dianggap error.
5. Uji T => variabel Pengaruh Durasi (X1) mempengaruhi secara signifikan terhadap Konsentrasi Belajar (Y) karena nilainya lebih kecil dari 5% atau 0,05 dalam model regresi. Sedangkan variabel Kualitas Tidur (X2) tidak mempengaruhi secara signifikan Konsentrasi Belajar (Y) dikarenakan hasil yang diperoleh lebih dari 5% atau 0,05.
6. Persamaan Regresi yaitu:

$$Y = B_0 + B_1X_1 + B_2X_2 + e$$

$$= 2.120124 (B_0) + (-3519981) B_1X_1 + (-6616415) B_2X_2 + e$$

- Y Adalah Variabel Dependen
- Konstanta adalah 2.120124
- B1X1 dan B2X2 adalah variabel Independen
- e adalah error

PEMBAHASAN

Pengaruh Durasi terhadap Konsentrasi Belajar

Hasil yang didapatkan dari penelitian ini adalah variabel Pengaruh Durasi sangat berpengaruh secara signifikan terhadap Konsentrasi Belajar di kalangan mahasiswa Ilmu Komunikasi. Berdasarkan hasil uji T-Statistik diperoleh nilai 0.018 signifikan karena nilainya <0.05 . Artinya terdapat pengaruh positif dan signifikan Pengaruh Durasi terhadap Konsentrasi Belajar. Dengan demikian kita dapat menyimpulkan bahwa perbedaan dalam durasi tidur dapat memengaruhi tingkat konsentrasi belajar secara statistik.

Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara durasi tidur dan konsentrasi belajar. Penelitian oleh Sati dan Sunarti (2021) menemukan bahwa durasi tidur yang cukup dapat meningkatkan konsentrasi belajar mahasiswa. Selain itu, penelitian oleh Surya (2009) juga menunjukkan bahwa durasi tidur yang cukup dapat membantu meningkatkan konsentrasi belajar. Dan Penelitian lain oleh Surya (2009) menemukan bahwa durasi tidur yang cukup dapat membantu meningkatkan konsentrasi belajar pada mahasiswa.

Kualitas Tidur terhadap Konsentrasi Belajar

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar mahasiswa. Karena nilai uji T-statistik yang diperoleh secara signifikan sebesar $0.105 > 0.05$.

Nilai T-statistik yang diperoleh 0.105 menunjukkan bahwa perbedaan dalam konsentrasi belajar antara kelompok mahasiswa dengan kualitas tidur yang baik dan yang buruk tidak signifikan secara statistik. Ini berarti bahwa, berdasarkan data yang ada dan dengan nilai t-statistik ini, kita tidak dapat mengatakan bahwa kualitas tidur memiliki dampak signifikan terhadap konsentrasi belajar mahasiswa dalam populasi yang diuji. Namun, penting untuk diingat bahwa interpretasi ini didasarkan pada nilai t-statistik yang lebih besar dari nilai ambang yang umumnya digunakan.

Pengaruh Durasi dan Kualitas tidur terhadap Konsentrasi Belajar

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa Berdasarkan nilai uji F-statistik sebesar 4.85 dengan ketentuan nilai yang diperoleh $<0,05$, dengan nilai signifikan 0.0137 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat setidaknya ada satu variabel independen dalam model regresi secara bersama-sama memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen.

Maka kita dapat menolak hipotesis nol bahwa semua koefisien regresi adalah nol. Ini mengidentifikasi bahwa setidaknya ada satu variabel independen yang signifikan terhadap

variabel dependen.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis Regresi Linear Berganda dengan $Y = 2.120124 (B_0) + (-3519981) B_1X_1 + (-6616415) B_2X_2$, Dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Hipotesis H1 diterima, adanya Pengaruh secara signifikan antara Pengaruh Durasi Tidur terhadap Konsentrasi Belajar, Pengaruh ini bernilai positif dengan nilai $0.018 < 0.05$.
- 2) Hipotesis H2 Tidak diterima, Karena tidak adanya pengaruh secara signifikan antara Kualitas Tidur terhadap Konsentrasi Belajar, Pengaruh bernilai negatif karena memiliki nilai sebesar $0.105 > 0,05$.
- 3) Hipotesis H3 tidak diterima , Karena terdapat sertidaknya ada satu variabel independen dalam model regresi secara bersama-sama memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen. Dengan nilai yang diperoleh secara simultan bernilai negatif karena nilai F-statistik = $0.0137 > 0.05$

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani. (2016). Hubungan kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar mahasiswa akademi kebidanan internasional pekanbaru. Stikes Prima : Jambi. Vol. 4 No.1
- Fenny, Supriatmo. (2016). Hubungan Kuantitas dan Kualitas tidur dengan prestasi belajar pada mahasiswa fakultas kedokteran. Universitas Sumatera Utara : Medan. Vol.5 No.3
- Iqbal Basri, Muh. (2020). Hubungan Kualitas Tidur dengan daya konsentrasi pada mahasiswa kedokteran
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (2005). Pengaruh - Bahasa dan Sastra Indonesia.
- Nurudin, A. (2017). Ilmu Komunikasi Suatu Pengantar. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Pakar Komunikasi.com. (2017). 7 Teori Komunikasi Intrapersonal Menurut Para Ahli - PakarKomunikasi.com.
- Retnaningsih, Kustriyani. (2014). Hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada anak usia sekolah di SDN 03 Candisari Kecamatan Purwodadi Kabupaten Grobogan. STIKES Widya Husada : Semarang. Vol 1 No.1
- Universitas Perintis Indonesia. <https://upertis.ac.id>
- <https://eprints.umm.ac.id/40601/3/BAB%20II.pdf> Diakses pada 31 Juli 2023 15.55
- <http://eprints.binadarma.ac.id/8881/1/TUGAS%206%20COMBINE.pdf> Diakses pada 5 Agustus 2023 22;20