

HUBUNGAN LINGKUNGAN BELAJAR, DURASI BELAJAR, DAN KUALITAS TIDUR DENGAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA SMAN 3 MATARAM

Dewa Ayu Sagitha Dewi Hariawan^{1*}, Irwan Syuhada², Ronanarasafa³, Yolly
Dahlia⁴

¹⁻⁴Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Al-Azhar

Email Korespondensi: sagithadewi27@gmail.com

Disubmit: 29 Januari 2026 Diterima: 10 September 2026 Diterbitkan: 01 Oktober 2026
Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v6i10.24857>

ABSTRACT

Learning concentration is an essential factor in the success of the learning process, particularly among senior high school students who are undergoing cognitive and psychosocial developmental transitions. Learning concentration is influenced by various internal and external factors, including the learning environment, study duration, and sleep quality. This study aimed to examine the relationship between learning environment, study duration, and sleep quality with learning concentration among students of SMAN 3 Mataram. This study employed a quantitative analytical observational design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 105 students from grades X, XI, and XII selected using stratified random sampling. Data were collected using questionnaires measuring learning environment, study duration, sleep quality using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), and learning concentration using the Student Learning Concentration Questionnaire (SLCQ-1). Data analysis included univariate and bivariate analysis using the chi-square test with SPSS version 22. The results showed that most students had a poor learning environment (55.8%), high study duration (53.8%), poor sleep quality (55.8%), and moderate learning concentration levels (60.6%). Bivariate analysis revealed significant relationships between learning environment and learning concentration ($p = 0.000$; $PR = 7.648$), study duration and learning concentration ($p = 0.000$; $PR = 20.267$), as well as sleep quality and learning concentration ($p = 0.000$; $PR = 15.971$). In conclusion, learning environment, study duration, and sleep quality were significantly associated with learning concentration among students of SMAN 3 Mataram. Therefore, collaborative efforts involving schools, students, and parents are necessary to create a supportive learning environment, manage effective study duration, and maintain good sleep quality to enhance students' learning concentration.

Keywords: Learning Environment, Study Duration, Sleep Quality, Learning Concentration, Senior High School Students.

ABSTRAK

Konsentrasi belajar merupakan faktor penting dalam keberhasilan proses pembelajaran, khususnya pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) yang berada pada masa transisi perkembangan kognitif dan psikososial. Konsentrasi belajar

dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal, di antaranya lingkungan belajar, durasi belajar, dan kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan lingkungan belajar, durasi belajar, dan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa SMAN 3 Mataram. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian berjumlah 105 siswa kelas X, XI, dan XII yang dipilih menggunakan teknik *stratified random sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner lingkungan belajar, durasi belajar, kualitas tidur menggunakan PSQI, serta konsentrasi belajar menggunakan SLCQ-1. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *chi-square* dengan bantuan SPSS versi 22. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki lingkungan belajar buruk (55,8%), durasi belajar tinggi (53,8%), kualitas tidur buruk (55,8%), dan tingkat konsentrasi belajar sedang (60,6%). Analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara lingkungan belajar dengan konsentrasi belajar ($p = 0,000$; $PR = 7,648$), durasi belajar dengan konsentrasi belajar ($p = 0,000$; $PR = 20,267$), serta kualitas tidur dengan konsentrasi belajar ($p = 0,000$; $PR = 15,971$). Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa lingkungan belajar, durasi belajar, dan kualitas tidur berhubungan signifikan dengan konsentrasi belajar siswa SMAN 3 Mataram. Oleh karena itu, diperlukan upaya bersama dari sekolah, siswa, dan orang tua untuk menciptakan lingkungan belajar yang kondusif, mengatur durasi belajar yang efektif, serta menjaga kualitas tidur siswa guna meningkatkan konsentrasi belajar.

Kata Kunci: Lingkungan Belajar, Durasi Belajar, Kualitas Tidur, Konsentrasi Belajar, Siswa SMA.

PENDAHULUAN

Pendidikan berperan penting dalam pembentukan sumber daya manusia yang berkualitas serta kesiapan individu dalam menghadapi tantangan kehidupan di masa depan. Melalui proses pendidikan, peserta didik tidak hanya mengembangkan kemampuan kognitif, tetapi juga aspek afektif, sosial, dan spiritual. Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional Nomor 20 Tahun 2003 menegaskan bahwa pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk menciptakan suasana belajar yang memungkinkan peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya secara menyeluruh (Marhamah, 2023).

Proses pendidikan di sekolah berlangsung melalui interaksi antara pendidik dan peserta didik dalam kegiatan pembelajaran. Interaksi ini bertujuan menghasilkan perubahan

perilaku yang positif pada siswa, mencakup ranah kognitif, afektif, dan psikomotor. Proses pembelajaran terdiri dari beberapa tahapan, yaitu fase perhatian (*attention phase*), penyimpanan informasi (*retention phase*), reproduksi pengetahuan (*reproduction phase*), dan fase motivasi (*motivation phase*), yang seluruhnya membutuhkan keterlibatan perhatian dan konsentrasi siswa secara optimal (Kartini & Sa'adah, 2022).

Konsentrasi belajar merupakan kemampuan siswa untuk memusatkan perhatian secara penuh selama proses pembelajaran tanpa mudah terganggu oleh stimulus internal maupun eksternal. Tingkat konsentrasi yang baik menjadi indikator keberhasilan proses belajar karena berkaitan langsung dengan pemahaman materi dan pencapaian

akademik. Konsentrasi belajar dipengaruhi oleh faktor internal, seperti kondisi fisik dan mental siswa, serta faktor eksternal, termasuk lingkungan belajar. Ketidakseimbangan faktor-faktor tersebut dapat mengganggu konsentrasi dan berdampak pada efektivitas pembelajaran (Pemba *et al.*, 2022).

Secara global, gangguan konsentrasi pada remaja merupakan bagian dari permasalahan kesehatan mental. *World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa sekitar usia 10-19 tahun mengalami gangguan mental, dengan kesulitan konsentrasi sebagai salah satu gejala yang sering ditemukan (Riinawati, 2021). *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD) yang ditandai dengan kesulitan konsentrasi memiliki prevalensi gabungan sekitar 8% pada anak dan remaja, berdasarkan kriteria DSM-IV dan ICD-10 (*American Psychiatric Association*, 2013).

Lingkungan belajar merupakan salah satu faktor eksternal yang berperan penting dalam memengaruhi konsentrasi belajar siswa. Lingkungan belajar yang kondusif dapat menciptakan rasa aman, nyaman, dan mendukung keterlibatan aktif siswa dalam pembelajaran (Amartika *et al.*, 2026; Setiawan & Mudjiran, 2022). Menurut Latief (2023), lingkungan belajar berpengaruh terhadap perilaku siswa selama proses pembelajaran (Latief, 2023). Namun, hasil penelitian mengenai hubungan lingkungan belajar dengan konsentrasi belajar masih menunjukkan temuan yang beragam. Penelitian oleh Novrilla *et al.* (2020) dan Supriatmanto *et al.* (2021) menyatakan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara lingkungan belajar dan konsentrasi belajar karena adanya faktor lain yang lebih dominan (Novrilla *et al.*,

2020; Supriatmanto *et al.*, 2021). Sebaliknya, penelitian Evriantara (2022) dan Nurazizah *et al.* (2023) menemukan adanya hubungan signifikan, di mana lingkungan belajar yang nyaman dan kondusif dapat meningkatkan konsentrasi siswa (Evriantara, 2022; Nurazizah *et al.*, 2023).

Selain lingkungan belajar, durasi belajar juga menjadi faktor yang dapat memengaruhi konsentrasi belajar siswa. Durasi belajar merujuk pada lamanya waktu yang digunakan siswa untuk mengikuti kegiatan pembelajaran, baik di sekolah maupun di rumah. Durasi belajar yang terlalu panjang berpotensi menimbulkan kelelahan dan kejenuhan, sedangkan durasi yang terlalu singkat dapat menghambat pemahaman materi secara optimal (Widhi *et al.*, 2023). Beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan antara durasi belajar dan konsentrasi belajar siswa (Annisa *et al.*, 2019; Multazam, 2022). Namun, Multazam (2022) juga menekankan bahwa durasi belajar yang terlalu lama dapat menimbulkan gangguan *musculoskeletal* akibat posisi duduk berkepanjangan (Multazam, 2022). Sementara itu, Widhi *et al.* (2023) menyatakan bahwa durasi belajar tidak selalu berhubungan langsung dengan konsentrasi, karena konsentrasi juga dipengaruhi oleh kualitas pembelajaran serta kondisi fisik dan mental siswa (Widhi *et al.*, 2023).

Kualitas tidur merupakan faktor lain yang berperan penting dalam menjaga konsentrasi belajar siswa. Tidur berfungsi sebagai proses pemulihan energi tubuh setelah aktivitas sehari-hari. Kualitas tidur yang baik ditandai dengan kemampuan mempertahankan tidur tanpa gangguan serta terpenuhinya kebutuhan siklus tidur untuk pemulihan fisik dan mental (Endo *et*

al., 1998). Kualitas tidur yang buruk dapat menurunkan daya tahan tubuh dan memicu masalah emosional, termasuk penurunan konsentrasi. Penelitian Khairunisa *et al.* (2025) dan Maulana *et al.* (2025) menunjukkan adanya hubungan antara kualitas tidur yang baik dan konsentrasi belajar (Khairunisa *et al.*, 2025; Maulana *et al.*, 2025). Namun, hasil berbeda ditemukan oleh Muhtazah *et al.* (2023) dan Desnissa & Sidarta (2023) yang menyatakan tidak adanya hubungan yang konsisten antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar siswa (Desnissa & Sidarta, 2023; Muhtazah *et al.*, 2023).

Konsentrasi belajar menjadi aspek krusial pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA), mengingat fase ini merupakan masa transisi menuju pendidikan tinggi maupun dunia kerja. Gangguan konsentrasi pada tahap ini dapat berdampak pada pencapaian akademik, kesiapan mental, serta kepercayaan diri siswa. Meskipun demikian, penelitian yang mengkaji secara simultan hubungan lingkungan belajar, durasi belajar, dan kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar siswa masih terbatas, khususnya di wilayah Nusa Tenggara Barat dan Kota Mataram. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian yang perlu ditindaklanjuti.

SMAN 3 Mataram dipilih sebagai lokasi penelitian karena merupakan salah satu SMA unggulan di Kota Mataram dengan lingkungan belajar yang kompetitif, tuntutan prestasi akademik tinggi, serta keterlibatan siswa dalam berbagai kegiatan akademik dan ekstrakurikuler. Keberadaan kelas unggulan Prima Cendekia dengan tekanan akademik yang lebih tinggi menuntut siswa untuk mampu mengelola waktu belajar, menjaga kondisi fisik dan mental, serta

mempertahankan konsentrasi belajar. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk menganalisis hubungan lingkungan belajar, durasi belajar, dan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa SMAN 3 Mataram sebagai dasar penyusunan strategi peningkatan kualitas pembelajaran.

KAJIAN PUSTAKA

Konsentrasi Belajar

Konsentrasi belajar didefinisikan sebagai kemampuan individu dalam memusatkan perhatian secara penuh pada suatu aktivitas tertentu dengan mengesampingkan stimulus lain yang tidak relevan. Dalam konteks pembelajaran, konsentrasi menjadi aspek fundamental karena berperan dalam proses penerimaan, pemahaman, dan pengolahan informasi secara optimal (Fatchuroji *et al.*, 2023). Konsentrasi yang baik memungkinkan siswa untuk mengikuti pembelajaran dengan lebih efektif serta meminimalkan perhatian yang terpecah selama proses belajar mengajar (Amalia *et al.*, 2022).

Konsentrasi belajar dipengaruhi oleh berbagai faktor yang dapat berasal dari dalam diri siswa maupun dari lingkungan sekitarnya. Perilaku tidak berkonsentrasi sering dijumpai pada siswa selama proses pembelajaran dan dapat menghambat pencapaian tujuan belajar. Faktor-faktor yang memengaruhi konsentrasi secara umum dibagi menjadi faktor internal dan faktor eksternal (Amalia *et al.*, 2022).

Faktor internal mencakup kondisi fisiologis dan psikologis siswa. Salah satu faktor internal yang berpengaruh adalah kualitas tidur. Tidur yang tidak berkualitas menyebabkan proses pemulihan otak menjadi tidak optimal sehingga

menimbulkan rasa lelah, kantuk di siang hari, serta penurunan kemampuan fokus. Gangguan tidur dapat memengaruhi sistem atensi dan memori yang berdampak langsung pada penurunan konsentrasi belajar (Amalia *et al.*, 2022). Selain itu, kondisi kesehatan fisik dan mental juga berperan penting dalam mempertahankan konsentrasi. Gangguan kesehatan seperti stres, kecemasan, dan kelelahan dapat menurunkan daya fokus serta mengalihkan perhatian siswa dari materi pembelajaran (Amalia *et al.*, 2022).

Motivasi dan minat belajar merupakan faktor internal lain yang memengaruhi konsentrasi. Siswa dengan motivasi intrinsik yang tinggi cenderung lebih mudah memusatkan perhatian pada materi yang dipelajari. Rasa ingin tahu dan ketertarikan terhadap pelajaran mendorong siswa untuk terlibat aktif dan mempertahankan konsentrasi selama pembelajaran berlangsung (Amalia *et al.*, 2022). Selain itu, kebiasaan sarapan dan asupan gizi yang cukup berkontribusi terhadap ketersediaan energi dan fungsi otak, sehingga siswa yang terbiasa sarapan menunjukkan tingkat konsentrasi yang lebih baik (Paceli *et al.*, 2022). Faktor usia dan tahap perkembangan otak juga memengaruhi konsentrasi, di mana siswa usia remaja cenderung memiliki konsentrasi yang fluktuatif akibat tekanan akademik maupun gangguan lingkungan (Fatchuroji *et al.*, 2023).

Faktor eksternal yang memengaruhi konsentrasi belajar meliputi lingkungan belajar, penggunaan teknologi, serta metode pembelajaran. Lingkungan belajar yang nyaman, tenang, dan tertata dengan baik dapat menciptakan suasana kondusif yang mendukung fokus siswa. Faktor fisik seperti pencahayaan, suhu ruangan, kebisingan, dan kebersihan ruang

belajar turut berperan dalam menentukan tingkat konsentrasi siswa (Hita *et al.*, 2021). Penggunaan gadget dan teknologi secara berlebihan juga dapat menjadi distraktor utama yang mengalihkan perhatian siswa dari kegiatan belajar (Hita *et al.*, 2021). Selain itu, metode dan gaya mengajar guru yang monoton dapat menurunkan minat dan konsentrasi siswa, sementara metode pembelajaran yang interaktif dan variatif dapat meningkatkan perhatian siswa terhadap materi (Hita *et al.*, 2021).

Siswa yang mampu berkonsentrasi dengan baik dapat dikenali melalui beberapa indikator perilaku. Dari aspek kognitif, siswa menunjukkan kesiapan menerima dan mengolah informasi secara efektif. Dari aspek afektif, siswa memperlihatkan sikap positif, perhatian yang stabil, serta respons terhadap materi pembelajaran. Aspek psikomotorik tampak melalui gerakan tubuh yang sesuai dengan instruksi dan ekspresi nonverbal yang mendukung aktivitas belajar (Aprilia *et al.*, 2014). Selain itu, perilaku berbahasa yang terstruktur dan terkoordinasi mencerminkan keteraturan berpikir dan fokus perhatian siswa (Eleti *et al.*, 2021).

Konsentrasi belajar juga dapat diklasifikasikan menjadi beberapa jenis, yaitu *sustained attention*, *selective attention*, dan *divided attention*. *Sustained attention* merupakan kemampuan mempertahankan fokus dalam jangka waktu tertentu dan berkaitan dengan kapasitas kognitif siswa. *Selective attention* merujuk pada kemampuan memusatkan perhatian pada stimulus tertentu sambil mengabaikan gangguan lain. Sementara itu, *divided attention* terjadi ketika siswa membagi perhatian pada beberapa tugas

secara bersamaan (Novrilla et al., 2020; Utami & Dinata, 2018).

Konsentrasi belajar memiliki hubungan erat dengan prestasi belajar siswa. Konsentrasi yang baik memungkinkan siswa memahami materi, menyelesaikan tugas dengan optimal, serta berpartisipasi aktif dalam pembelajaran. Sebaliknya, konsentrasi yang rendah menyebabkan siswa mudah terdistraksi dan kesulitan memahami materi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat konsentrasi belajar, maka semakin baik prestasi akademik yang dicapai siswa (Mapiansyah et al., 2024; Riinawati, 2021).

Lingkungan Belajar

Lingkungan belajar merupakan keseluruhan kondisi eksternal yang memengaruhi jalannya proses pembelajaran, termasuk kondisi fisik, sosial, dan psikologis. Lingkungan belajar yang kondusif ditandai dengan suasana yang aman, nyaman, dan tenang sehingga mendukung kesiapan dan fokus siswa dalam mengikuti pembelajaran (Sagala & Fadhli, 2025).

Pendekatan belajar yang terbentuk dalam lingkungan belajar dapat dibedakan menjadi pendekatan permukaan, pendekatan mendalam, dan pendekatan strategis. Pendekatan permukaan ditandai dengan belajar yang bersifat hafalan untuk memenuhi tuntutan tugas atau ujian (Titis & Sari, 2019). Pendekatan mendalam didorong oleh motivasi intrinsik untuk memahami makna materi secara menyeluruh (Lisiswanti et al., 2015). Sementara itu, pendekatan strategis menekankan pada pengaturan waktu dan strategi belajar untuk mencapai hasil akademik yang optimal (Anjani et al., 2020).

Lingkungan belajar dapat dibedakan menjadi lingkungan

keluarga, sekolah, dan masyarakat. Lingkungan keluarga berperan sebagai lingkungan pendidikan pertama yang memengaruhi sikap, motivasi, dan kebiasaan belajar anak (Jayanti et al., 2022). Lingkungan sekolah mencakup kualitas guru, metode pembelajaran, fasilitas, dan budaya sekolah yang mendukung proses belajar (Jihan & Maharsi, 2024). Lingkungan masyarakat turut membentuk pengalaman sosial dan perilaku siswa melalui interaksi sosial sehari-hari.

Lingkungan belajar yang kondusif di sekolah berkontribusi terhadap peningkatan konsentrasi siswa. Lingkungan fisik yang tertata, interaksi sosial yang positif, serta aturan sekolah yang jelas dapat meningkatkan fokus dan motivasi belajar siswa. Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan positif antara lingkungan belajar dan konsentrasi belajar siswa (Evriantara, 2022).

Durasi Belajar

Durasi belajar merujuk pada lamanya waktu yang digunakan siswa untuk mengikuti kegiatan pembelajaran, baik di sekolah maupun di rumah. Durasi belajar tidak hanya berkaitan dengan kuantitas waktu, tetapi juga efektivitas pemanfaatan waktu dalam memahami materi dan menyelesaikan tugas akademik (Pratiwi et al., 2022).

Durasi belajar dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kondisi fisik dan psikologis siswa, motivasi belajar, serta karakteristik proses pembelajaran. Kondisi seperti kelelahan, mengantuk, lapar, dan stres dapat memengaruhi kemampuan siswa dalam mempertahankan durasi belajar yang optimal dan berdampak pada penurunan konsentrasi (Titis & Sari, 2019).

Hubungan antara durasi belajar dan konsentrasi belajar telah dikaji dalam beberapa penelitian. Konsentrasi siswa umumnya mencapai puncak pada 15-20 menit pertama proses pembelajaran, sehingga durasi belajar yang terlalu panjang dapat menimbulkan kejenuhan dan kelelahan. Kondisi tersebut menyebabkan konsentrasi mudah terganggu oleh stimulus internal maupun eksternal (Lisiswanti *et al.*, 2015; Pratiwi *et al.*, 2022).

Kualitas Tidur

Kualitas tidur merupakan faktor penting yang memengaruhi fungsi kognitif, termasuk kemampuan konsentrasi (Nirmala *et al.*, 2024). Kualitas tidur yang buruk berdampak pada penurunan daya ingat, kemampuan berpikir, serta pengambilan keputusan (Paceli *et al.*, 2022). Tidur yang berkualitas ditandai dengan durasi tidur yang cukup, waktu tidur yang efisien, serta minimnya gangguan selama tidur (Manoppo *et al.*, 2023).

Kualitas tidur dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain gaya hidup, kesehatan mental, faktor sosial, dan kondisi fisik. Aktivitas fisik teratur dan pola makan sehat berkontribusi terhadap peningkatan kualitas tidur, sementara konsumsi kafein, alkohol, serta penggunaan gadget pada malam hari dapat mengganggu ritme sirkadian. Gangguan kesehatan mental seperti stres dan kecemasan juga berhubungan erat dengan gangguan tidur. Faktor sosial dan fisik, termasuk tekanan akademik dan kondisi nyeri kronis, turut memengaruhi kualitas tidur (Manoppo *et al.*, 2023).

Penilaian kualitas tidur dapat dilakukan melalui metode subjektif maupun objektif. Pengukuran objektif meliputi polisomnografi serta pemanfaatan teknologi

wearable. *National Sleep Foundation* menetapkan kriteria tertentu untuk menilai kualitas tidur yang baik (Muhtazah *et al.*, 2023).

Kualitas tidur memiliki hubungan yang signifikan dengan konsentrasi belajar siswa. Tidur yang berkualitas mendukung pemulihan otak, penguatan memori, serta peningkatan fokus dan kewaspadaan. Sebaliknya, tidur yang buruk menyebabkan kelelahan fisik dan mental yang berdampak pada penurunan konsentrasi. Beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar siswa (Paceli *et al.*, 2022).

Berdasarkan uraian teori, konsentrasi belajar merupakan aspek kognitif yang berperan penting dalam keberhasilan pembelajaran dan dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal. Lingkungan belajar, durasi belajar, dan kualitas tidur merupakan faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kemampuan siswa dalam memusatkan perhatian selama proses pembelajaran. Meskipun demikian, hasil penelitian terdahulu menunjukkan temuan yang bervariasi terkait hubungan ketiga faktor tersebut dengan konsentrasi belajar siswa. Kondisi ini menunjukkan perlunya kajian empiris yang menelaah hubungan antara lingkungan belajar, durasi belajar, dan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa SMAN 3 Mataram.

METODOLOGI PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Desain ini digunakan untuk menilai hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat yang diukur secara bersamaan dalam

satu waktu pengambilan data. Variabel bebas dalam penelitian ini meliputi lingkungan belajar, durasi belajar, dan kualitas tidur, sedangkan variabel terikatnya adalah konsentrasi belajar siswa.

Populasi, Sampel, dan Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMAN 3 Mataram pada periode September hingga Oktober 2025. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas X, XI, dan XII SMAN 3 Mataram dengan jumlah total 1.355 siswa, yang terdiri dari 498 siswa kelas X, 440 siswa kelas XI, dan 417 siswa kelas XII.

Penentuan jumlah sampel dilakukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan sebesar 10%, sehingga diperoleh jumlah sampel minimal sebanyak 92 responden. Untuk mengantisipasi kemungkinan *drop out* atau data tidak lengkap, jumlah sampel ditambah sebesar 10%, sehingga total sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 101 siswa.

Teknik pengambilan sampel menggunakan *probability sampling* dengan metode *stratified random sampling*, di mana populasi dibagi berdasarkan tingkat kelas (X, XI, dan XII), kemudian sampel dipilih secara acak dari masing-masing strata agar setiap subkelompok memperoleh peluang yang sama untuk terlibat dalam penelitian.

Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian diawali dengan penyusunan proposal penelitian dan pengurusan persetujuan etik serta perizinan penelitian di SMAN 3 Mataram. Setelah memperoleh izin, peneliti melakukan penentuan sampel sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Responden yang memenuhi kriteria diberikan penjelasan mengenai tujuan dan

prosedur penelitian, kemudian diminta menandatangani lembar *informed consent* sebagai tanda persetujuan mengikuti penelitian.

Pengumpulan data dilakukan secara langsung dengan menggunakan kuesioner yang diisi oleh responden di bawah pengawasan peneliti. Data yang telah terkumpul selanjutnya dilakukan pemeriksaan kelengkapan sebelum dilakukan pengolahan dan analisis data.

Persetujuan Etik Penelitian

Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan dengan nomor 182/EC-01/FK-06/UNIZAR/XI/2025. Seluruh prosedur penelitian dilaksanakan sesuai dengan prinsip etika penelitian yang meliputi persetujuan responden (*informed consent*), kerahasiaan identitas (*anonymity*), serta prinsip *beneficence* dan *non-maleficence*.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan berupa kuesioner untuk mengumpulkan data primer. Pengukuran lingkungan belajar dilakukan menggunakan kuesioner adaptasi dari penelitian sebelumnya yang menilai persepsi siswa terhadap kondisi lingkungan belajar dengan skala Likert lima tingkat. Durasi belajar diukur menggunakan kuesioner yang diadaptasi dari penelitian sebelumnya yang terdiri dari 10 pertanyaan untuk menilai lamanya aktivitas belajar siswa. Kualitas tidur diukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), yang telah digunakan secara luas dan dinyatakan valid untuk populasi remaja di Indonesia. Konsentrasi belajar diukur menggunakan *Student Learning Concentration Questionnaire* versi Indonesia (SLCQ-1), yang terdiri dari

19 item pertanyaan dengan sistem penilaian berbasis skor total untuk mengelompokkan tingkat konsentrasi belajar siswa.

Pengolahan dan Analisis Data

Data yang telah dikumpulkan diolah dan dianalisis menggunakan perangkat lunak *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 22. Analisis data meliputi analisis

univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi masing-masing variabel, serta analisis bivariat untuk menilai hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat menggunakan uji *chi-square*. Pemilihan uji statistik disesuaikan dengan jenis dan skala data yang digunakan.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Tabel Analisis Univariat

Lingkungan Belajar	Frekuensi	
	Jumlah (n)	Presentase (%)
Lingkungan Belajar Sangat Buruk	0	0
Lingkungan Belajar Buruk	58	55,8%
Lingkungan Belajar Sedang	0	0
Lingkungan Belajar Baik	46	44,2%
Durasi Belajar	Frekuensi	
	Jumlah (n)	Presentase (%)
Durasi Belajar Rendah	0	0
Durasi Belajar Sedang	48	46,2%
Durasi Belajar Tinggi	56	53,8%
Kualitas Tidur	Frekuensi	
	Jumlah (n)	Presentase (%)
Tidur Baik	46	44,2%
Tidur Buruk	58	55,8%
Konsentrasi Belajar	Frekuensi	
	Jumlah(n)	Presentase (%)
Konsentrasi Rendah	41	39,4%
Konsentrasi Sedang	63	60,6%
Konsentrasi Tinggi	0	0

Berdasarkan tabel, diketahui dari 104 responden, sebagian besar memiliki lingkungan belajar buruk yaitu 58 orang (55,8%), sedangkan 46 orang (44,2%) berada pada kategori lingkungan belajar baik. Tidak terdapat responden dengan lingkungan belajar sangat buruk maupun sedang, sehingga dapat disimpulkan mayoritas responden memiliki lingkungan belajar yang kurang mendukung. Berdasarkan tabel, pada variabel durasi belajar,

sebagian besar responden memiliki durasi belajar tinggi yaitu 56 orang (53,8%), diikuti durasi belajar sedang sebanyak 48 orang (46,2%), dan tidak terdapat responden dengan durasi belajar rendah, sehingga dapat disimpulkan mayoritas responden memiliki durasi belajar yang tinggi. Berdasarkan tabel, sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk yaitu 58 orang (55,8%), sedangkan 46 orang (44,2%) memiliki kualitas tidur baik, sehingga dapat

disimpulkan mayoritas responden mengalami kualitas tidur yang buruk. Berdasarkan tabel, pada variabel konsentrasi belajar, sebagian besar responden berada pada kategori konsentrasi sedang yaitu 63 orang (60,6%), diikuti konsentrasi rendah

sebanyak 41 orang (39,4%), dan tidak terdapat responden dengan konsentrasi tinggi (0%), sehingga dapat disimpulkan mayoritas responden memiliki tingkat konsentrasi belajar pada kategori sedang.

Tabel 2. Analisis Bivariat Lingkungan Belajar Dengan Konsentrasi Belajar

Lingkungan Belajar	Konsentrasi Belajar						Total		<i>p-value</i>	PR	95%CI
	Rendah		Sedang		Tinggi						
	n	%	n	%	n	%	n	%			
Lingkungan Belajar Sangat Buruk	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0.000	7.648	3.526-16.589
Lingkungan Belajar Buruk	35	77,8	10	22.2	0	0.0	45	100			
Lingkungan Belajar Sedang	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0			
Lingkungan Belajar Baik	6	10.2	53	89.8	0	0.0	59	100			

Berdasarkan hasil analisis, pada variabel lingkungan belajar, menunjukkan bahwa pada responden dengan lingkungan belajar buruk, sebagian besar memiliki konsentrasi belajar rendah, sebanyak 35 responden (77,8%), dan konsentrasi belajar sedang berjumlah 10 responden (22,2%). Sementara itu, lingkungan belajar baik, sebagian besar memiliki konsentrasi belajar sedang, yaitu sebanyak 53 responden (89,8%) dan hanya 6 responden (10,2%) yang berada pada kategori

konsentrasi belajar rendah. Hasil uji menunjukan nilai PR sebesar 7,648 dengan 95% CI 3.526 - 16.589. Nilai tersebut menunjukan siswa berada pada lingkungan belajar buruk memiliki risiko sekitar 7,6 kali lebih besar mengalami konsentrasi belajar rendah dibandingkan dengan lingkungan belajar baik. Rentang CI yang tidak melewati angka 1 memperkuat bahwa hubungan tersebut bersifat signifikan secara statistik.

Tabel 3. Analisis Bivariat Durasi Belajar Dengan Konsentrasi Belajar

Durasi Belajar	Konsentrasi Belajar						Total		<i>p-value</i>	PR	95%CI
	Rendah		Sedang		Tinggi						
	n	%	n	%	n	%	n	%			
Duras Belajar Rendah	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0.000	20.267	6.699-61.314

Durasi Belajar Sedang	27	56.3	21	43.8	0	0.0	48	100
Durasi Belajar Tinggi	14	25.0	42	75.0	0	0.0	56	100

Berdasarkan hasil analisis, pada variabel durasi belajar, menunjukkan durasi belajar sedang memiliki konsentrasi belajar rendah sebanyak 27 responden (56,3%), dan konsentrasi sedang sebanyak 21 responden (43,8%). Sementara itu, durasi belajar tinggi memiliki konsentrasi belajar sedang sebanyak 42 responden (75,0%) dan sebanyak 14 responden (25,0%) memiliki konsentrasi belajar rendah. Hasil uji

menunjukkan nilai PR sebesar 20,267 dengan 95% CI 6.699 - 61.314. Nilai tersebut menunjukkan bahwa siswa dengan durasi belajar yang kurang optimal memiliki risiko sekita 20 kali lebih besar mengalami konsentrasi belajar rendah dibandingkan dengan siswa yang memiliki durasi belajar tinggi. Rentang CI menunjukkan bahwa hubungan tersebut bersifat signifikan secara statistik.

Tabel 4. Analisis Bivariat Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa

Kualitas Tidur	Konsentrasi Belajar						Total		p- value	PR	95%CI
	Rendah		Sedang		Tinggi						
	n	%	n	%	n	%	n	%			
Kualitas Tidur Baik	38	82.6	8	17.4	0	0.0	46	100	0.000	15.971	5.264 - 48.456
Kualitas Tidur Buruk	3	5.2	55	94.8	0	0.0	58	100			

Berdasarkan hasil analisis, pada variabel kualitas tidur, menunjukkan konsentrasi belajar rendah sebanyak 38 responden (82,6%), dan responden belajar sedang berjumlah 8 responden (17,4%). Sementara kualitas tidur buruk, memiliki konsentrasi belajar sedang sebanyak 55 responden (94,8%) dan sebanyak 3 responden (5,2%) memiliki konsentrasi belajar rendah. Hasil uji menunjukkan nilai

PR sebesar 15.971 dengan 95% CI 5.264 - 48.456. Nilai tersebut menunjukkan bahwa siswa dengan kualitas tidur buruk memiliki risiko sekitar 15 kali lebih besar mengalami konsentrasi belajar rendah dibandingkan dengan siswa yang memiliki kualitas tidur baik. Hasil ini menunjukkan bahwa hubungan tersebut signifikan secara statistik.

PEMBAHASAN

Hubungan Lingkungan Belajar dengan Konsentrasi Belajar

Lingkungan belajar mencakup aspek fisik, sosial, dan psikologis yang secara bersama-sama memengaruhi kemampuan siswa

dalam memusatkan perhatian selama proses pembelajaran. Aspek fisik seperti kondisi ruang kelas, pencahayaan, kebisingan, dan suhu ruangan berperan penting dalam meminimalkan gangguan eksternal.

Selain itu, aspek sosial berupa interaksi yang positif antara guru dan siswa serta hubungan antarsiswa yang harmonis dapat menciptakan suasana belajar yang aman dan nyaman. Dari sisi psikologis, perasaan dihargai dan tidak tertekan secara emosional membantu siswa mengurangi distraksi internal, sehingga konsentrasi belajar dapat dipertahankan dengan lebih baik. Secara keseluruhan, lingkungan belajar yang kondusif berkontribusi positif terhadap peningkatan konsentrasi belajar siswa (Tambunan *et al.*, 2020).

Hasil observasi di SMAN 3 Mataram menunjukkan adanya kondisi lingkungan belajar yang kurang ideal, terutama karena proses renovasi bangunan sekolah yang berpotensi menimbulkan kebisingan, debu, serta aktivitas pekerjaan di sekitar ruang kelas. Selain itu, kepadatan jumlah siswa dalam satu kelas relatif tinggi dan tidak sepenuhnya sesuai dengan kapasitas ruang kelas, yang dapat meningkatkan suhu ruangan dan menurunkan kenyamanan belajar. Kondisi tersebut diduga menjadi faktor yang berkontribusi terhadap menurunnya kemampuan sebagian siswa dalam mempertahankan konsentrasi selama kegiatan pembelajaran berlangsung.

Hasil analisis bivariat dalam penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara lingkungan belajar dengan konsentrasi belajar siswa SMAN 3 Mataram ($p = 0,000$). Nilai *prevalence ratio* ($PR > 1$) mengindikasikan bahwa siswa yang berada pada lingkungan belajar yang kurang kondusif memiliki risiko lebih besar mengalami gangguan konsentrasi dibandingkan siswa yang belajar pada lingkungan yang lebih baik.

Hubungan Durasi Belajar dengan Konsentrasi Belajar

Durasi belajar merupakan salah satu faktor yang memengaruhi konsentrasi belajar siswa, namun tidak semata-mata ditentukan oleh lamanya waktu belajar. Durasi belajar perlu dipahami sebagai keseimbangan antara waktu belajar, waktu istirahat, serta kemampuan siswa dalam mempertahankan fokus. Konsentrasi memiliki batas tertentu dan sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik maupun mental. Aktivitas belajar yang berlangsung terlalu lama tanpa jeda istirahat yang memadai dapat menyebabkan kelelahan fisik dan mental, sehingga menurunkan kemampuan siswa dalam memusatkan perhatian (Widhi *et al.*, 2023).

Kondisi di SMAN 3 Mataram menunjukkan bahwa siswa memiliki jadwal pembelajaran yang cukup padat dengan jumlah jam pelajaran yang relatif banyak dalam satu hari. Situasi ini berpotensi menimbulkan kelelahan, terutama pada jam-jam pelajaran akhir, sehingga konsentrasi belajar menjadi kurang optimal. Meskipun materi pembelajaran disampaikan dengan baik, keterbatasan daya tahan konsentrasi dapat menyebabkan penurunan fokus siswa.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara durasi belajar dengan konsentrasi belajar siswa. Siswa dengan durasi belajar yang tidak proporsional memiliki risiko lebih besar mengalami penurunan konsentrasi belajar dibandingkan siswa dengan durasi belajar yang lebih seimbang. Temuan ini selaras dengan teori *cognitive load*, yang menyatakan bahwa kapasitas memori kerja manusia bersifat terbatas. Aktivitas belajar dalam durasi panjang tanpa istirahat dapat meningkatkan beban kognitif dan mengurangi kemampuan siswa untuk

mempertahankan fokus. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa durasi belajar yang terlalu lama dapat meningkatkan kelelahan kognitif dan berdampak negatif terhadap konsentrasi belajar siswa (Pratiwi *et al.*, 2022).

Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar

Kualitas tidur merupakan faktor penting yang berperan dalam menjaga fungsi kognitif, termasuk perhatian dan konsentrasi. Tidur yang cukup dan berkualitas memungkinkan terjadinya proses pemulihan fisik dan mental, sehingga otak dapat berfungsi secara optimal saat menerima dan mengolah informasi. Sebaliknya, kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan kelelahan mental, penurunan kewaspadaan, serta kesulitan mempertahankan fokus dalam waktu yang lama. Padatnya aktivitas akademik dan beban tugas yang tinggi dapat memperburuk kualitas tidur siswa dan memperkuat dampaknya terhadap konsentrasi belajar (Lisnawati *et al.*, 2025).

Hasil observasi di SMAN 3 Mataram menunjukkan bahwa banyak siswa mengalami kualitas tidur yang kurang baik, yang diduga berkaitan dengan tingginya tuntutan akademik dan durasi belajar yang panjang. Kondisi ini menyebabkan siswa harus belajar hingga larut malam, sehingga waktu tidur berkurang dan kualitas tidur tidak optimal. Akibatnya, siswa datang ke sekolah dalam kondisi lelah dan mengantuk, yang secara langsung memengaruhi kemampuan mereka dalam berkonsentrasi.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa. Siswa dengan kualitas tidur buruk

memiliki risiko lebih besar mengalami penurunan konsentrasi belajar dibandingkan siswa dengan kualitas tidur yang baik. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa kualitas tidur yang buruk berkaitan dengan kelelahan, rasa kantuk di kelas, serta kesulitan mempertahankan perhatian. Selain itu, gangguan tidur pada remaja diketahui berhubungan dengan penurunan fungsi kognitif, termasuk konsentrasi dan prestasi belajar (Yusman & Suriani, 2024).

Perubahan pola tidur pada masa remaja juga turut berkontribusi terhadap permasalahan kualitas tidur. Remaja cenderung mengalami keterlambatan waktu tidur yang dipengaruhi oleh faktor biologis, akademik, dan sosial, seperti penggunaan gawai dan beban tugas sekolah. Apabila kondisi ini berlangsung dalam jangka panjang tanpa pengelolaan yang baik, maka kualitas tidur akan semakin menurun dan berdampak negatif terhadap konsentrasi belajar di sekolah.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa lingkungan belajar, durasi belajar, dan kualitas tidur memiliki keterkaitan dengan konsentrasi belajar siswa SMAN 3 Mataram. Sebagian besar siswa berada pada kondisi lingkungan belajar yang kurang kondusif, durasi belajar yang cenderung tinggi, serta kualitas tidur yang belum optimal, dengan tingkat konsentrasi belajar yang umumnya berada pada kategori sedang hingga rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun siswa telah meluangkan waktu belajar yang cukup, konsentrasi belajar belum sepenuhnya tercapai secara optimal apabila tidak didukung oleh lingkungan belajar yang mendukung

dan kualitas tidur yang baik. Analisis hubungan menunjukkan bahwa lingkungan belajar yang kurang baik, durasi belajar yang tidak proporsional, serta kualitas tidur yang buruk masing-masing berhubungan signifikan dengan menurunnya konsentrasi belajar siswa. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konsentrasi belajar siswa tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor tunggal, melainkan merupakan hasil interaksi antara kondisi lingkungan belajar, pengaturan durasi belajar, dan kualitas tidur yang dimiliki siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, A., Sucipto, & Hilyana, F. S. (2022). Konsentrasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran IPA. *Jurnal Educatio*, 8(4), 1261-1268. <https://doi.org/10.31949/educatio.v8i4.3120>
- Amartika, D. A. Q., Mulyadi, & Irviana, I. (2026). *The Influence Of Learning Environment, Facilities And Parents' Social Status On The Learning Outcomes Of Fifth-Grade Elementary School Students*. 4(1), 11-22. <https://doi.org/https://doi.org/10.59638/jee.v4i1.606>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th Edition*.
- Anjani, E. P., Sari, M. I., & Apriliana, E. (2020). Hubungan antara Lingkungan Belajar dengan Pendekatan Belajar Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Medical Profession Journal of Lampung*, 10, 351-358. <https://doi.org/https://doi.org/10.53089/medula.v10i2.78>
- Annisa, R. R., Pratisti, W. D., & Uyun, Z. (2019). Efektivitas Manajemen Kelas Untuk Menurunkan Gangguan Konsentrasi Belajar Matematika pada Siswa SD. *Journal Psychology of Science and Profession*, 3(2), 123-130. <https://doi.org/https://doi.org/10.24198/jpsp.v3i2.22353>
- Aprilia, D., Suranata, K., & Dharsana, K. (2014). Penerapan Konseling Kognitif Dengan Teknik Pembuatan Kontrak (*Contingency Contracting*) Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas X TKR1 SMK Negeri 3 Singaraja. *E-Journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling*, 2(1). <https://www.academia.edu/download/95996305/3146.pdf>
- Desnissa, R. A., & Sidarta, N. (2023). *The Relation between Sleep Quality and Screen Time with Student Learning Concentration*. *Journal of Biomedika and Health*, 6(3), 300-309. <https://doi.org/https://doi.org/10.18051/jbk.300-309>
- Eleti, S. S., Utina, S. S., & Talango, S. R. (2021). Meningkatkan Konsentrasi Belajar Anak Usia Dini Melalui Metode Gerak dan Lagu Kelompok A1 di Pusat Pendidikan Anak Usia Dini Islam Terpadu (PPAUD IT) Lukmanul Hakim Kecamatan Limboto Kabupaten Gorontalo. *ECIE Journal: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 02(01), 52-62. <https://ejournal.iaingorontalo.ac.id/index.php/ECIEJ/article/view/224/208>
- Endo, T., Roth, C., Landolt, H., Werth, E., Aeschbach, D., Achermann, P., Borbe, A. A., Landolt, H., Werth, E., Aeschbach, D., Achermann, P.,

- & Borbely, A. A. (1998). *Selective REM sleep deprivation in humans: effects on sleep and sleep EEG. American Journal of Physiology-Regulatory, Integrative and Comparative Physiology*, 1186-1194. <https://doi.org/https://doi.org/10.1152/ajpregu.1998.274.4.R1186>
- Evriantara, M. A. (2022). Pengaruh Lingkungan Belajar Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Sekolah Tinggi Teologi EFATA. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(21), 1-7. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.7272683>
- Fatchuroji, A., Yunus, S., Jamal, M., Somelok, G., Yulianti, R., & Sihombing, M. (2023). Pengaruh Tingkat Konsentrasi Terhadap Hasil Belajar. *Journal of Education*, 05(04), 13758-13765. <http://jonedu.org/index.php/joe>
- Hita, I. P. A. D., Pranata, D., & Efendi, M. (2021). Analisis Tingkat Konsentrasi Anak Usia 11-13 Tahun Melalui Aktivitas Fisik Olahraga Renang I. *Jurnal Patriot*, 3(4), 397-407. <https://doi.org/10.24036/patriot.v%vi%i.809>
- Jayanti, W. I. D., Ulyani, M., & Susanti, A. (2022). *Student's Perception Towards English Speaks Up Club To Improve Speaking Skill. Premise: Journal of English Education and Applied Linguistics*, 11(1), 141-155. <https://fkip.ummetro.ac.id/journal/index.php/english>
- Jihan, C. N., & Maharsi, I. (2024). *An EFL Students' Perception Towards Game-Based Learning in Secondary School: A Descriptive Qualitative Study. J-SHMC: Journal of English for Academic*, 11(2), 168-179. <https://journal.uir.ac.id/index.php/jshmic>
- Kartini, & Sa'adah, N. (2022). Dampak Musik Religi Terhadap Konsentrasi Belajar (Studi Kasus: Mahasiswa Pascasarjana BKI 2021-2022). *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4, 6033-6038. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i5.7610>
- Khairunisa, I., Inayah, C. A. D., & Putri, S. A. (2025). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar di Salah Satu Universitas Swasta Kota. *Cendikia: Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*, 3(1), 570-576.
- Latief, A. (2023). Peranan Pentingnya Lingkungan Belajar Bagi Anak. *Jurnal Kependidikan*, 7(2), 61-66. <http://e-journalppmunsa.ac.id/index.php/kependidikan/article/view/1126>
- Liswanti, R., Saputra, O., Carolia, N., & Malik, M. M. (2015). Hubungan Pendekatan Belajar dan Hasil Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 2(1), 79-84. <http://repository.lppm.unila.ac.id/id/eprint/527%0A>
- Lisnawati, I., Ningrum, D., & Nurhidayah, I. (2025). Hubungan Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 10(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.51933/health.v10i2.2384>
- Manoppo, M. W., Pitoy, F. F., & Abigael, T. (2023). Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Klabat.

- MAHESA: *Malahayati Health Student Journal*, 3, 2098-2107. <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i7.10717> Diterbitkan:
- Mapiansyah, Sulistri, E., & Rosmaiyadi. (2024). Hubungan Konsentrasi Belajar Dengan Prestasi Belajar Matematika Siswa Kelas Iv SDN 1 Singkawang. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 09, 258-269. <https://doi.org/https://doi.org/10.23969/jp.v9i4.17348>
- Marhamah. (2023). Pelaksanaan Metode Diskusi pada Mata Pelajaran Fikih. *Educare: Jurnal Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 3(1), 9-14. <https://doi.org/https://doi.org/10.56393/educare.v3i1.1484>
- Maulana, S. A. P., Kurnia, Y., Rahmawati, R., & Hadia, D. (2025). Pengaruh Durasi Dan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa: Analisis Pada Mahasiswa S1 Ilmu Komunikasi Universitas Perintis Indonesia. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 5(1), 3042-3052. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative%0APengaruh>
- Muhtazah, F., Nugrahini, S., & Kahanjak, D. N. (2023). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Palangka Raya Tahun 2022. *Barigas: Jurnal Riset Mahasiswa*, 1(1), 1-8. <https://doi.org/10.37304/barigas.v1i1.8034>
- Multazam, A. (2022). Hubungan Posisi dan Durasi Duduk saat Belajar Online di Rumah Selama Pandemi Covid-19 dengan Kejadian Muskuloskeletal Disorders pada Siswa MAN 2 Kota Malang. *Jurnal Sport Science*, 62-70. <https://journal2.um.ac.id/index.php/sport-science/index>
- Nirmala, S., Yolanda, R., Muliarti, R., & Karmila, D. (2024). Hubungan Siklus Menstruasi, Kualitas Tidur, dan Pengetahuan Siswi dengan Kejadian Anemia di MTs. Negeri 2 Lombok Tengah. *Bioscientist: Jurnal Ilmiah Biologi*, 12(1), 1316-1326. <https://doi.org/https://doi.org/10.33394/bioscientist.v12i1.10780>
- Novrilla, U., Andrizal, & Zulhaini. (2020). Pengaruh Lingkungan Sekolah Terhadap Konsentrasi Belajar Peserta Didik Di Mas Babusalam Simandolak Kecamatan Benai Kabupaten Kuantan Singingi. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan*, 1, 140-144. <https://ejournal.uniks.ac.id/index.php/JOM/article/view/658>
- Nurazizah, A., Sulistyowati, F., Sukiyanto, S., Agustito, D., & Taufiq, I. (2023). Pengaruh Lingkungan Kelas Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa SMP pada Pembelajaran Matematika. *SEMANTIK: Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Matematika*, 581-587. <https://seminar.ustjogja.ac.id/index.php/SEMANTIK/article/view/1910>
- Paceli, V., Setianingrum, E. L. S., Telussa, A. S., & Nurina, R. L. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusacendana. *Cendana Medical Journal*, 2, 301-308. https://www.academia.edu/download/108196928/9143-Article_Text-31141-1-10-

- 20221220.pdf
- Pemba, Y., Darmawang, & Kusuma, N. R. (2022). Peran Lingkungan Belajar terhadap Konsentrasi Belajar Peserta Didik di SMK Katolik Muktyaca. *Jurnal Pendidikan Dan Profesi Keguruan*, 2(1), 12-20. <https://ojs.unm.ac.id/progresif/article/view/29859>
- Pratiwi, A. S., Saputra, A., Prihandono, E., Partono, Khotimah, H., & Juan, F. A. (2022). Analisis Pengaruh Durasi Jam Belajar Terhadap Motivasi Belajar Siswa Di SMKN 1 Metro. *Jurnal FIRNAS*, 2022-2025. <https://doi.org/https://doi.org/10.24127>
- Riinawati. (2021). Hubungan Konsentrasi Belajar Siswa terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik pada Masa Pandemi Covid-19 di Sekolah Dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(4), 2305-2312. <https://edukatif.org/index.php/edukatif/index>
- Sagala, A. R. A., & Fadhli, M. (2025). Pengaruh Lingkungan Belajar, Media Sosial, Dan Motivasi Belajar Terhadap Siswa Siswi Madrasah Aliyah Swasta Al-Washliyah 22 Tembung. *Islamic Management: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 8, 1047-1064. <https://doi.org/10.30868/im.v8i02.8462>
- Setiawan, H., & Mudjiran. (2022). Pentingnya Lingkungan Belajar Yang Kondusif Bagi Peserta Didik Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4, 7517-7522. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i6.9530>
- Supriatmanto, W. H., Herlambang, A. D., & Rachmadi, A. (2021). Hubungan Konsentrasi Belajar dan Lingkungan Belajar ketika Siswa Melaksanakan Pembelajaran Daring pada Mata Pelajaran Pemrograman Berorientasi Objek terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas II RPL SMK Negeri 8 Malang. *Jurnal Pengembangan Teknologi Informasi Dan Ilmu Komputer*, 5(9), 3908-3916. <https://j-ptiik.ub.ac.id/index.php/j-ptiik/article/view/9782>
- Tambunan, P., Ardiansyah, M. fikry, & Kurianawan, M. G. (2020). Pengaruh Suasana Lingkungan Belajar Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Dalam Mata Pelajaran Produktif. *Jurnal Pendidikan Teknik Sipil*, 09, 175-182. <https://doi.org/10.21009/jpe nsil.v9i3.16674>
- Widhi, R. S., Saputra, I. K., & Juniarta, I. G. N. (2023). Hubungan Durasi dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa PSSKPPN FK UNUD Selama Pembelajaran Daring. *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, 11, 281-291. <https://pdfs.semanticscholar.org/481e/6fcb3bbf1a12a8759759d1238e7dc2c3ec28.pdf>
- Yusman, E. F., & Suriani, A. (2024). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Central Publisher*, 2, 2176-2182. <https://doi.org/https://doi.org/10.60145/jcp.v2i6.461>