

Analisis Dampak Kebiasaan Begadang Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Kos di Universitas Negeri Medan

Sani Susanti¹ Michael Yudha Pratama² Natalia Dela Br Simamora³ Mas Iren Niat Anjelina Zebua⁴ Christiana Junita Panjaitan⁵ Febry Yanti Br Ginting⁶ Liza Azzahrah⁷
Program Studi Pendidikan Masyarakat, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Medan, Indonesia^{1,2,3,4,5,6,7}

Email: susanti.sani@gmail.com¹ michaelyudha@unimed.ac.id²
nataliadelabrsimamora@gmail.com³ irenzebua2020@gmail.com⁴
christianajunitapanjaitan@gmail.com⁵ febry.smakp21@gmail.com⁶
lizaazzhrh1204@gmail.com⁷

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak kebiasaan begadang terhadap konsentrasi belajar mahasiswa kos di sekitar Universitas Negeri Medan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan subjek penelitian sebanyak tiga mahasiswa kos, yaitu mahasiswa Jurusan Biologi, Kimia, dan Sastra Indonesia. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dan observasi sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh responden memiliki kebiasaan begadang yang disebabkan oleh tugas kuliah, persiapan presentasi, tugas kelompok, serta penggunaan HP dan media sosial pada malam hari. Kebiasaan begadang menyebabkan mahasiswa mengalami kelelahan, mengantuk saat perkuliahan, kurang fokus, dan kesulitan memahami materi pembelajaran. Selain itu, mahasiswa juga melakukan beberapa upaya untuk mengurangi kebiasaan begadang, seperti mencicil tugas lebih awal dan mengurangi penggunaan HP pada malam hari. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kebiasaan begadang memiliki dampak negatif terhadap konsentrasi belajar mahasiswa kos selama mengikuti perkuliahan.

Kata Kunci: Begadang, Konsentrasi Belajar, Mahasiswa Kos, Pola Tidur, Mahasiswa



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menempuh pendidikan tinggi dengan berbagai tuntutan akademik, seperti tugas kuliah, presentasi, ujian, dan kegiatan organisasi. Padatnya aktivitas tersebut sering membuat mahasiswa harus mengatur waktu secara tidak seimbang sehingga banyak mahasiswa yang tidur larut malam atau melakukan begadang. Kebiasaan begadang khususnya sering terjadi pada mahasiswa kos karena mereka harus menyelesaikan tugas secara mandiri, ditambah penggunaan media sosial dan bermain HP pada malam hari yang menyebabkan waktu tidur menjadi berkurang. Kurangnya waktu tidur akibat kebiasaan begadang dapat memengaruhi kondisi fisik maupun kemampuan kognitif mahasiswa, terutama konsentrasi belajar, daya ingat, dan kemampuan memahami materi perkuliahan. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kualitas tidur yang buruk cenderung memiliki tingkat fokus yang lebih rendah dalam proses pembelajaran (Madelu et al., 2025). Selain itu, penelitian lain menyebutkan bahwa pola tidur yang tidak teratur dapat menyebabkan penurunan konsentrasi belajar serta meningkatnya rasa lelah saat mengikuti perkuliahan (Purwanto et al., 2025). Hal ini diperkuat dengan temuan bahwa terdapat hubungan signifikan antara pola tidur dan tingkat konsentrasi belajar mahasiswa (Inayah et al., 2025).

Berdasarkan hasil wawancara awal terhadap tiga mahasiswa kos di sekitar Universitas Negeri Medan, diketahui bahwa seluruh responden memiliki kebiasaan begadang dengan

penyebab yang berbeda, seperti tugas kuliah, persiapan presentasi, penggunaan media sosial, dan aktivitas bermain HP sebelum tidur. Dampak yang dirasakan meliputi tubuh mudah lelah, sulit bangun pagi, mengantuk saat perkuliahan, serta menurunnya fokus dan konsentrasi belajar ketika dosen menjelaskan materi. Melalui penelitian ini, peneliti bertujuan untuk mengetahui kebiasaan begadang pada mahasiswa kos, faktor-faktor penyebab begadang, kondisi konsentrasi belajar mahasiswa yang memiliki kebiasaan begadang, serta dampak yang ditimbulkan terhadap proses pembelajaran. Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan mengenai pentingnya menjaga pola tidur yang baik bagi mahasiswa, sekaligus menjadi bahan evaluasi agar mahasiswa mampu mengatur waktu belajar dan waktu istirahat secara lebih seimbang.

Penelitian Terdahulu yang Relevan

No	Penulis/ Tahun	Judul	Tujuan	Metode	Hasil	Kontribusi & Relevansi
1	Nurhafni (2023)	Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa di Akademi Kebidanan Kharisma Husada Binjai	Mengetahui hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar mahasiswa	Kuantitatif, cross sectional	Terdapat hubungan antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar mahasiswa	Relevan karena membahas pengaruh kualitas tidur terhadap fokus belajar mahasiswa
2	Nur Asmar Salikunna dkk. (2021)	Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tingkat Konsentrasi Pada Mahasiswa	Mengetahui hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi mahasiswa	Observasional analitik	Kualitas tidur buruk menyebabkan gangguan konsentrasi	Mendukung teori bahwa kurang tidur berdampak pada konsentrasi belajar
3	Maria Luhulima dkk. (2024)	Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir	Mengetahui hubungan kualitas tidur dan konsentrasi belajar	Kuantitatif	Mahasiswa dengan kualitas tidur buruk mengalami penurunan konsentrasi belajar	Relevan karena sama-sama meneliti mahasiswa dan dampak kurang tidur pada pembelajaran
4	Salsa Wulandari & Rio Pranata (2023)	Deskripsi Kualitas Tidur dan Pengaruhnya terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa	Mendeskripsikan pengaruh kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar mahasiswa	Kuantitatif deskriptif	Gangguan tidur memengaruhi konsentrasi dan performa akademik mahasiswa	Mendukung pembahasan mengenai pentingnya pola tidur yang baik
5	Ramli (2025)	Hubungan Pola Tidur, Aktivitas Fisik, dan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa	Mengetahui hubungan pola tidur dengan konsentrasi belajar mahasiswa	Kuantitatif cross-sectional	Terdapat hubungan signifikan antara pola tidur dan konsentrasi belajar	Relevan karena membahas pola tidur sebagai faktor konsentrasi belajar

METODE PENELITIAN

Subjek dalam penelitian ini adalah tiga mahasiswa kos yang tinggal di sekitar Universitas Negeri Medan, yaitu Alisha (mahasiswa Jurusan Biologi, usia 20 tahun), Bintang (mahasiswa Jurusan Kimia, usia 21 tahun), dan Ceysa (mahasiswa Jurusan Sastra Indonesia, usia 20 tahun). Ketiga responden dipilih karena memiliki pengalaman terkait kebiasaan begadang selama menjalani perkuliahan. Seluruh responden merupakan mahasiswa aktif yang tinggal di kos dan memiliki kebiasaan tidur larut malam akibat tugas kuliah maupun aktivitas lain pada malam hari, seperti bermain HP dan menggunakan media sosial sebelum tidur. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui wawancara dan

observasi sederhana. Wawancara dilakukan secara langsung kepada responden menggunakan beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan kebiasaan begadang dan dampaknya terhadap konsentrasi belajar. Melalui wawancara, peneliti memperoleh informasi mengenai alasan tinggal di kos, kebiasaan tidur, dampak yang dirasakan, serta upaya yang dilakukan untuk mengurangi kebiasaan begadang. Berdasarkan hasil wawancara, seluruh responden mengaku cukup sering begadang. Penyebab utama begadang adalah banyaknya tugas kuliah, persiapan presentasi, serta kebiasaan bermain HP atau menggunakan media sosial pada malam hari sebelum tidur. Jam tidur responden rata-rata berada pada pukul 12.00 malam hingga 02.00 pagi.

Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa kebiasaan begadang memberikan dampak terhadap kondisi tubuh dan proses belajar responden. Dampak yang paling sering dirasakan adalah tubuh mudah lelah, mengantuk saat mengikuti perkuliahan, kurang aktif di kelas, serta menurunnya fokus dan konsentrasi belajar ketika dosen menjelaskan materi. Untuk mengurangi kebiasaan tersebut, responden mencoba melakukan beberapa upaya, seperti mencicil tugas lebih awal, mengurangi penggunaan HP pada malam hari, membatasi penggunaan media sosial, dan mencoba tidur lebih cepat agar waktu istirahat lebih cukup. Selain wawancara, penelitian ini juga menggunakan observasi sederhana dengan mengamati aktivitas responden yang berkaitan dengan kebiasaan begadang, seperti mengerjakan tugas hingga larut malam, penggunaan HP sebelum tidur, dan kurangnya waktu istirahat. Melalui observasi tersebut, peneliti melihat bahwa sebagian mahasiswa kos memiliki pola tidur yang kurang teratur sehingga memengaruhi kondisi tubuh, semangat belajar, dan konsentrasi saat mengikuti perkuliahan. Data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan cara menafsirkan hasil wawancara dan observasi berdasarkan jawaban responden. Dari hasil penelitian diketahui bahwa kebiasaan begadang menyebabkan mahasiswa menjadi mudah lelah, mengantuk di kelas, kurang aktif saat pembelajaran berlangsung, serta sulit berkonsentrasi ketika belajar maupun memahami materi perkuliahan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan terhadap tiga mahasiswa kos di sekitar Universitas Negeri Medan untuk mengetahui kebiasaan begadang serta dampaknya terhadap konsentrasi belajar mahasiswa. Berdasarkan hasil wawancara, seluruh responden mengaku cukup sering begadang selama menjalani perkuliahan. Faktor utama penyebab begadang adalah banyaknya tugas kuliah, persiapan presentasi, tugas kelompok, serta penggunaan HP dan media sosial pada malam hari sebelum tidur. Alisha, mahasiswa jurusan Biologi, mengaku sering tidur pada pukul 01.00 hingga 02.00 pagi. Ia menyatakan bahwa kebiasaan begadang membuat tubuh terasa lelah dan mengantuk saat mengikuti perkuliahan. Selain itu, ia juga merasa lebih sulit fokus dan kurang memahami materi yang dijelaskan dosen. Untuk mengatasi hal tersebut, Alisha mencoba mengurangi penggunaan HP pada malam hari dan mengerjakan tugas lebih awal agar tidak tidur terlalu larut. Bintang, mahasiswa jurusan Kimia, juga mengaku cukup sering begadang, terutama ketika mengerjakan tugas kelompok dan mempersiapkan presentasi kuliah. Ia biasanya tidur sekitar pukul 12 malam atau lebih larut ketika tugas sedang banyak. Dampak yang dirasakan yaitu tubuh cepat lelah, mudah mengantuk saat belajar, dan kesulitan memahami materi perkuliahan. Untuk mengurangi kebiasaan tersebut, Bintang mencoba mencicil tugas serta membatasi penggunaan media sosial pada malam hari.

Sementara itu, Ceysa dari jurusan Sastra Indonesia menyatakan bahwa ia terkadang begadang karena tugas kuliah dan kebiasaan menonton video atau bermain HP sebelum tidur. Ia biasanya tidur sekitar pukul 01.00 pagi. Dampak yang dirasakan adalah tubuh kurang segar

saat bangun pagi, mudah mengantuk di kelas, dan kesulitan berkonsentrasi ketika mengikuti pembelajaran. Untuk mengatasi kebiasaan begadang, Ceysa mencoba tidur lebih awal dan mengurangi penggunaan HP pada malam hari. Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat diketahui bahwa kebiasaan begadang pada mahasiswa kos cukup sering terjadi dan memberikan dampak negatif terhadap kondisi fisik maupun konsentrasi belajar mahasiswa selama perkuliahan berlangsung. Kurangnya waktu tidur menyebabkan mahasiswa mengalami kelelahan fisik dan rasa mengantuk saat mengikuti pembelajaran di kelas. Kondisi tersebut berdampak pada menurunnya konsentrasi belajar sehingga mahasiswa menjadi lebih sulit fokus, kurang aktif dalam pembelajaran, dan mengalami kesulitan memahami materi yang dijelaskan dosen.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa kebiasaan begadang dipengaruhi oleh tuntutan akademik, seperti tugas kuliah, presentasi, dan tugas kelompok. Selain itu, penggunaan HP dan media sosial pada malam hari menjadi salah satu faktor yang menyebabkan mahasiswa tidur larut malam. Seluruh responden menyatakan bahwa begadang memberikan pengaruh negatif terhadap proses belajar mereka. Hal ini menunjukkan bahwa waktu istirahat yang cukup sangat penting bagi mahasiswa agar kondisi tubuh tetap sehat dan kemampuan berkonsentrasi dapat terjaga dengan baik. Selain itu, responden juga telah melakukan beberapa upaya untuk mengurangi kebiasaan begadang, seperti mengatur waktu pengerjaan tugas, mencicil pekerjaan lebih awal, mengurangi penggunaan HP pada malam hari, membatasi penggunaan media sosial, serta mencoba tidur lebih cepat. Upaya tersebut dilakukan agar waktu istirahat lebih cukup sehingga kondisi fisik dan konsentrasi belajar dapat meningkat. Dengan demikian, dapat dipahami bahwa kebiasaan begadang memiliki hubungan yang cukup erat dengan menurunnya konsentrasi belajar mahasiswa kos. Oleh sebab itu, mahasiswa perlu memiliki manajemen waktu yang baik serta menjaga pola tidur agar proses pembelajaran dapat berjalan lebih optimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kebiasaan begadang cukup sering terjadi pada mahasiswa kos di sekitar Universitas Negeri Medan. Kebiasaan tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti tugas kuliah, persiapan presentasi, tugas kelompok, penggunaan HP, dan media sosial pada malam hari. Mahasiswa kos cenderung tidur larut malam sehingga waktu istirahat menjadi berkurang dan pola tidur menjadi tidak teratur. Hasil wawancara menunjukkan bahwa kebiasaan begadang memberikan dampak negatif terhadap kondisi fisik dan konsentrasi belajar mahasiswa. Dampak yang paling sering dirasakan adalah tubuh mudah lelah, mengantuk saat mengikuti perkuliahan, sulit fokus, kurang aktif di kelas, serta kesulitan memahami materi yang dijelaskan dosen. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kurangnya waktu tidur dapat memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam mengikuti proses pembelajaran secara optimal. Selain itu, mahasiswa juga telah melakukan beberapa upaya untuk mengurangi kebiasaan begadang, seperti mencicil tugas lebih awal, mengurangi penggunaan HP pada malam hari, membatasi penggunaan media sosial, dan mencoba tidur lebih cepat. Oleh karena itu, mahasiswa perlu memiliki manajemen waktu yang baik serta menjaga pola tidur yang teratur agar kondisi fisik dan konsentrasi belajar tetap optimal selama menjalani perkuliahan.

DAFTAR PUSTAKA

- Inayah, dkk. (2025). Hubungan Pola Tidur dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan*.
- Konsentrasi pada Mahasiswa. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 8(3).

- Lexy J. Moleong. (2021). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Madelu, dkk. (2025). Kualitas Tidur dan Tingkat Fokus Belajar Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*.
- Maria Luhulima, dkk. (2024). Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 6(2).
- Muhibbin Syah. (2020). *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Nur Asmar Salikunna, dkk. (2021). Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Tingkat
- Nurhafni. (2023). Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa di Akademi Kebidanan Kharisma Husada Binjai. *Jurnal Kesehatan Deli Sumatera*, 1(1).
- Purwanto, dkk. (2025). Pengaruh Pola Tidur terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan*.
- Santrock. (2018). *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: Erlangga.
- Slameto. (2019). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2021). Inayah, dkk. (2025). Hubungan Pola Tidur dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan*.
- Suharsimi Arikunto. (2019). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.