

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Tidur**

##### **2.1.1 Definisi Tidur**

Tidur merupakan penurunan aktivitas yang ditandai perubahan keadaan kesadaran dan perubahan proses fisiologis tubuh, seperti penurunan respon terhadap rangsangan luar. Saat tidur, orang dapat dibangunkan oleh rangsangan sensorik yang sesuai. Pasalnya, keadaan tidur bukanlah keadaan pasif, melainkan serangkaian siklus berulang yang ditandai dengan perubahan perubahan kesadaran, perubahan fisiologis, dan berkurangnya respon terhadap rangsangan luar (Leong & Chee, 2023).

Ada lima tahap tidur, empat tahap tidur nyenyak yaitu NREM (*non-Rapid Eye Movement*) yang juga dikenal tidur gelombang lambat (SWS) dan tahap ke lima disebut REM (*Rapid Eye Movement*) yang dikenal sebagai tidur paradoks (PS) (Barbato, 2021). Pada NREM, gelombang otak melambat. Tidur nyenyak menyebabkan pernapasan lebih lambat dan teratur. Mendengkur biasanya terjadi pada fase NREM. Fase NREM memiliki 4 tahapan yang disebut N1, N2, N3 dan N4. Tidur paling nyenyak berada pada tahap ke-4. Tidur REM terjadi pada tingkat yang lebih rendah, ditemukan pergerakan bola mata di bawah kelopak mata. Selama REM, orang tidak mendengkur, pernapasan menjadi tidak teratur, darah menuju otak menjadi lebih banyak, dan peningkatan suhu seiring dengan meningkatnya gerakan tubuh. Gelombang listrik muncul di NREM tahap 1 (Barbato, 2021) (Zhao et al., 2022).

##### **2.1.2 Fisiologi Tidur**

Tidur merupakan rangkaian proses tubuh yang dikendalikan aktivitas sistem saraf pusat dan kemudian berlanjut pada perubahan sistem saraf tepi, sistem endokrin, sistem kardiovaskular, sistem pernapasan, dan otot. Pengaturan aktivitas tidur mengacu pada sistem otak yang bergantian merangsang dan menghambat pusat otak selama tidur dan terjaga

(Salikunna et al., 2022). Pusat kendali tidur terletak di medula oblongata dan pons. Terdapat dua sistem di batang otak yang berperan dalam inisiasi aktivitas tidur, yaitu *Bulbar Synchronization Region* (BSR) dan *Reticular Activating System* (RAS). Pusat sistem RAS terletak di atas batang otak dan diyakini mengandung sel-sel yang menjaga kesadaran dan rasa waspada, memberikan rangsangan nyeri, visual, pendengaran, sensorik, pikiran dan emosional. Saat bangun tidur, RAS melepaskan hormon katekolamin, saat Anda tidur, BSR melepaskan hormon serotonin (Arifin & Wati, 2020).

RAS melepaskan hormon katekolamin, termasuk epinefrin, norepinefrin, dan dopamin. Hormon ini terlibat pada saat tubuh mengalami stres. Wilayah baltik merupakan salah satu wilayah otak kecil, pons, dan *nukleus accumbens*. BSR bertanggung jawab atas banyak fungsi tubuh yang tidak disengaja. Saat tidur, BSR menghasilkan hormon serotonin untuk membantu menstabilkan keadaan emosional, nafsu makan, suhu tubuh, koordinasi fisik, mengontrol perilaku, dan tidur. Serotonin yang dilepaskan dibentuk dari asam amino, yang diubah otak menjadi melatonin. Melatonin adalah hormon yang mengatur tidur dan terjaga. Berfungsi sebagai antioksidan untuk melindungi sel-sel tubuh. Ketika seseorang mencoba untuk tidur, mereka menutup mata dan mengambil posisi santai untuk mengurangi rangsangan pada RAS. Saat Anda berada di ruangan yang gelap dan sunyi, aktivitas RAS semakin turun hingga BSR mengambil alih dan membuat orang tersebut tertidur (Sitepu, 2020).

### **2.1.3 Tahapan Tidur**

Tidur adalah rangkaian proses yang terdiri dari beberapa tahapan. Aktivitas otak, otot, dan mata yang berbeda terlibat dalam tahapan tidur yang berbeda. Normalnya, siklus tidur terdiri dari dua tahap: gerakan mata lambat (NREM) dan gerakan mata cepat (REM). Tahap NREM terdiri dari empat tahap dalam satu siklus yang berlangsung sekitar 90 menit. Tidur ringan merupakan ciri tahap N1 dan N2, yang membuatnya lebih mudah untuk dibangunkan. Tahapan N3 dan N4 merupakan tahapan tidur nyenyak

yang disebut juga tidur gelombang lambat. Tahap REM adalah tahap terakhir dari satu siklus tidur. *Electroencephalogram* (EEG) merupakan alat yang membantu melihat karakteristik gelombang yang dihasilkan otak untuk membedakan fase setiap siklus tidur (Huang et al., 2021)(Miracca et al., 2022).

Mekanisme siklus bangun-tidur meliputi 5 fase utama, yaitu N1, N2, N3, N4 dan REM (Kim et al., 2020)(Sippel et al., 2020)(Tharion, 2023) :

#### **2.1.3.1 Tahap N1**

Fase ini merupakan fase peralihan yang berlangsung sekitar 5 menit, ketika seseorang mengalami peralihan dari keadaan sadar menuju fase tidur. Tahap ini ditandai dengan rasa kantuk, kelemahan otot, kelopak mata tertutup, pergerakan kedua mata secara horizontal, perlambatan detak jantung dan pernapasan yang signifikan. EEG menunjukkan penurunan tegangan dari gelombang alfa ke gelombang beta. Pada tahap ini, orang mudah untuk bangun.

#### **2.1.3.2 Tahap N2**

Pada tahap ini, proses tubuh menurun, karena fitur mata biasanya berhenti bergerak, tonus otot perlahan mulai rileks, detak jantung dan pernapasan menurun secara signifikan, suhu tubuh dan metabolisme. Untuk mengurangi EEG menunjukkan adanya spindel tidur dan gelombang k kompleks. Fase ini singkat dan berakhir dalam 10-15 menit.

#### **2.1.3.3 Tahap N3**

Tahap dimulainya tidur nyenyak, ditandai dengan hilangnya ketegangan otot, detak jantung dan ritme pernapasan. Proses ini disebabkan karena saraf parasimpatis lebih dominan sehingga membuat seseorang sulit untuk bangun. EEG menunjukkan perubahan gelombang beta 1-2 siklus per detik. Gelombang otak yang dihasilkan menjadi teratur dan gelombang delta meningkat.

#### **2.1.3.4 Tahap N4**

Tahap tidur nyenyak, ditandai dengan dominasi gelombang delta lambat, dimana ciri-ciri orang tersebut dalam keadaan rileks, hanya ada

sedikit gerakan, detak jantung dan pernapasan melambat sekitar 20-30%, serta sulit untuk bangun. Pada pemeriksaan EEG menunjukkan gelombang delta lambat. Pada titik ini, tubuh memulai proses pemulihan kondisi tubuh.

#### **2.1.3.5 Tahap Paradoks/REM**

Fase REM biasanya berulang setiap 90-100 menit dan berjalan selama 5-30 menit. Kebanyakan mimpi terjadi saat fase ini. Mimpi biasanya diingat hanya ketika orang tersebut mengalami tidur di akhir tidur REM. Saat tidur REM, otak bekerja lebih banyak dan metabolisme otak akan meningkat sampai 20%. Kemudian kadar asetilkolin dan dopamin juga meningkat, dengan sebagian besar asetilkolin dilepaskan pada fase REM. Tahap REM sering disebut sebagai tahap tidur paradoks karena aktivitas EEG menyerupai aktivitas saat terjaga. Gerakan mata, melemahnya tendon otot rangka dan hilangnya refleks tendon merupakan ciri khasnya. Pada tahap ini orang yang sedang tidur sulit bangun atau bisa bangun sendiri, sekresi cairan lambung meningkat, denyut nadi dan pernapasan tidak teratur. Area otak yang digunakan untuk belajar, berpikir dan mengatur informasi diperkirakan dirangsang selama tidur REM.

Pada fase REM, tubuh memulai proses pemulihan tubuh yang lelah dan sel-sel yang rusak. Tidur REM mempengaruhi pembentukan koneksi baru di korteks serebral dan sistem neuroendokrin yang menuju ke otak. Tahap ini juga melibatkan proses pemulihan mental untuk menyerap pelajaran dan meningkatkan kemampuan psikis. Apa yang tidak dicerna otak saat belajar di siang hari, akan selesai di malam hari saat tidur. Di sini, tidur penting dalam belajar dan belajar sehari-hari.

Ciri-ciri tidur paradoks adalah :

- a. Terjadi mimpi.
- b. sulit dibangunkan.
- c. Tonus otot sangat kecil.
- d. Detak jantung dan pernafasan tidak teratur.
- e. Gerakan otot-otot tidak teratur pada otot perifer.

- f. Nadi cepat tidak teratur, tekanan darah meningkat, mata tertutup dan terbuka dengan cepat, sekresi lambung meningkat dan metabolisme tubuh meningkat.
- g. Membantu keseimbangan emosional, proses belajar, memori, dan adaptasi.

Satu siklus tidur berlangsung 90-100 menit. Pola siklus dimulai dari tahap N1-N4 NREM, dilanjutkan proses terbalik yang dimulai dari N4 ke N3 dan N2 dan berakhir pada tahap REM. Normalnya, orang akan mencapai tidur REM kurang lebih dalam 90-100 menit siklus tidur, yang artinya 75-80% waktu tidur dihabiskan pada fase NREM. Orang yang tidur selama siklus tidur pertama biasanya melewati tahap 1-3 NREM dalam 30 menit. Tahap N4 dapat berlangsung sekitar 30 menit. Kemudian, tidur kembali melalui tahap N3 dan N2 selama dalam waktu 20 menit dan terjadi fase REM pertama, berlangsung sekitar 10 menit, satu siklus selesai (Salikunna et al., 2022)·(Bouchard et al., 2020)·(Holton et al., 2020).

#### **2.1.4 Fungsi Tidur**

Tubuh normalnya membutuhkan tidur yang cukup dan teratur untuk memulihkan kondisi biologis tubuh, seperti saraf dan sel-sel tubuh lainnya. Tidur diperlukan untuk menyintesis protein yang berperan dalam proses perbaikan sel tubuh. Tidur dipercaya dapat membantu pemulihan fungsi fisiologis dan psikologis (Chunnan et al., 2022). Selama tidur NREM, fungsi biologis tubuh melambat, termasuk detak jantung yang lebih lambat saat tidur dibandingkan saat bangun, sehingga dapat membantu menjaga fungsi jantung. Selama tidur gelombang lambat, tubuh menghasilkan hormon untuk memperbaiki dan regenerasi sel. Otot rangka berangsur-angsur rileks, dan tanpa adanya kontraksi otot, tubuh mampu menghemat energi dan proses sel dengan kerja metabolisme basal yang diturunkan sehingga tubuh dapat menghemat energi (Bhat et al., 2020)·(Humer et al., 2020). Tidur REM dihubungkan dengan aliran darah otak yang meningkat, peningkatan aktivitas kortikal, dan peningkatan kebutuhan oksigen yang memengaruhi pemulihan kognitif (Markovic et al., 2022).

Tidur yang cukup dapat menurunkan risiko stres karena tidur yang berkualitas dapat meningkatkan kesehatan, kecerdasan, ketelitian, kreativitas, kecerdasan emosional dan suasana hati (Chunnan et al., 2022). Tidur yang berkualitas dapat memperbaharui sel-sel tubuh dan meningkatkan metabolisme tubuh, sehingga membuat kulit dan mata menjadi lebih cerah. Bila diperlukan, tidur dapat meningkatkan daya ingat karena saraf kortikal dapat memperbaiki dirinya sendiri sehingga membantu menunjang daya ingat dan konsentrasi saat beraktivitas sehari-hari. Orang yang kurang tidur atau menderita gangguan tidur mengalami penyempitan pembuluh darah, sehingga mengurangi jumlah darah yang dipompa ke seluruh tubuh, sehingga berisiko terkena tekanan darah tinggi dan gagal jantung (Senzai & Scanziani, 2022).

Saat tidur, beberapa fungsi tubuh berangsur-angsur menurun sehingga membuat otak kurang reseptif terhadap rangsangan eksternal, baik rangsangan visual, pendengaran, dan lainnya. Tidur mempunyai fungsi restoratif yaitu memperbaiki sel-sel tubuh yang rusak dan memulihkan tubuh yang lelah (Holmer et al., 2021).

Tidur berperan penting dalam perkembangan keterampilan otak, terutama proses sinaptik, yang penting untuk pembelajaran dan pengalaman sepanjang hari (Mahalakshmi et al., 2020) (Lokhandwala & Spencer, 2022). Kurang tidur dapat mengganggu konsentrasi, penilaian dan aktivitas sehari-hari. Seperti mudah lelah, lemas, letih, stamina menurun, tanda-tanda vital tidak stabil, depresi, cemas dan penurunan konsentrasi (Chaput et al., 2023) (Hill et al., 2020). Kurang tidur merupakan hal yang lumrah terjadi di kalangan anak muda, khususnya pelajar. Menurut penelitian, rata-rata remaja saat ini mendapat waktu istirahat paling banyak 4 jam per malam. Idealnya, remaja membutuhkan waktu tidur 8-9 jam setiap malamnya (Okano et al., 2019).

### **2.1.5 Kualitas Tidur**

Kualitas tidur mengacu pada keadaan tidur seseorang, sehingga seseorang merasa segar dan sehat saat bangun tidur. Kualitas tidur

mengacu pada kemampuan untuk tidur dan mencapai tahap tidur NREM dan REM yang diperlukan. Kualitas tidur dicirikan oleh fakta bahwa seseorang memulai fase tidur sebelum tertidur, mempertahankan tidur, terus tidur di malam hari setelah bangun tidur, dan dengan lancar beralih dari tidur ke terjaga (Arifin & Wati, 2020):(Fabbri et al., 2021):(Yekti & Rambe, 2021).

Dokter ahli Gangguan Tidur FK UNAIR Dr. Wardah Rahmatul Islamiyah Sp.N(K) mengungkapkan, kualitas tidur bergantung pada jumlah waktu tidur dan kebutuhan waktu tidur bervariasi sesuai usia. Tidur berkualitas adalah tidur yang mencapai tahap ketiga atau tidur nyenyak yang berlangsung 1,5 jam setelah tertidur.

Indikator kualitas tidur menurut Buysse et al.(1989) adalah : (Aziz & Hidayat, 2019)

- a. Kualitas tidur subjektif merupakan penilaian apakah tidur seseorang baik atau buruk.
- b. Latensi tidur adalah waktu dari berbaring hingga tertidur.
- c. Durasi tidur adalah waktu yang dihabiskan untuk tidur sampai terbangun pada pagi hari tanpa terbangun pada malam hari.
- d. Efisiensi tidur adalah jumlah jam tidur dan terjaga dibagi dengan jumlah jam yang dihabiskan di tempat tidur.
- e. Gangguan tidur adalah keadaan terganggunya tidur sehingga mengubah pola tidur-bangun seseorang dari kebiasaan semula, sehingga dapat mempengaruhi kuantitas dan kualitas tidur seseorang.
- f. Minum obat merupakan kebiasaan yang berkembang ketika Anda mengalami gangguan tidur. Penggunaan narkoba menyebabkan tidur tidak normal, yang juga dapat memicu gangguan tidur lainnya.

#### **2.1.6 Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur**

Terdapat beberapa hal yang dapat mempengaruhi kualitas tidur. Faktor-faktor psikologi, fisiologi, dan lingkungan dapat mempengaruhi.

Beberapa kebutuhan tidur, yaitu (Billings et al., 2020)(Borel, 2019) :

a. Status Kesehatan

Orang dengan kondisi tubuh sehat akan memiliki kualitas tidur yang lebih baik. Pada orang yang mengalami gangguan kesehatan, kebutuhan tidurnya seringkali tidak tercukupi. Seperti pada orang yang mengalami gangguan pernafasan, keadaan sesak nafas tidak memungkinkan untuk tidur dengan nyenyak.

b. Obat-obatan

Beberapa obat yang mengganggu proses tidur, seperti obat diuretik yang menyebabkan gangguan tidur, obat antidepresan yang mengganggu fase tidur REM, kafein yang menstimulus impuls saraf simpatis yang menyebabkan gangguan tidur, beta blocker dapat menyebabkan gangguan tidur, dan narkotika dapat mengganggu tidur.

c. Aktivitas dan Kelelahan

Orang yang kelelahan sedang dapat mencapai tidur nyenyak, jika kelelahan tersebut akibat pekerjaan atau olahraga yang menyenangkan. Latihan yang dilakukan diatas 2 jam dapat memberikan kesempatan pada tubuh agar menenangkan diri dan mempertahankan rasa lelah sehingga mendorong relaksasi. Di sisi lain, kelelahan akibat pekerjaan yang melelahkan dan penuh tekanan bisa membuat Anda sulit tertidur.

d. Stres Emosional atau Stres Psikologis

Khawatir terhadap masalah atau situasi pribadi sering kali menurunkan kualitas tidur. Gangguan emosional dapat membuat seseorang merasa tegang dan frustrasi ketika tidak bisa tidur. Stres juga membuat seseorang bekerja lebih keras untuk bisa tertidur. Stres jangka panjang menyebabkan kebiasaan tidur yang buruk, seperti gangguan tidur. Ini mengurangi fase N4 dan REM.

e. Gaya Hidup

Pekerja *shift* seringkali kesulitan menyesuaikan diri dengan perubahan jadwal tidur. Sulitnya menjaga kewaspadaan pada jam kerja menyebabkan kinerja terganggu bahkan membahayakan. Hal lain yang mengganggu tidur termasuk bekerja sangat keras, melakukan aktivitas sosial hingga malam, dan perubahan jam makan malam.

f. Lingkungan

Lingkungan bising menyebabkan sulitnya tidur. Suhu ruangan yang panas dan ventilasi yang kurang dapat memperburuk kualitas tidur. Orang yang terbiasa tidur dengan orang lain, tidur sendirian seringkali menyebabkan sulit tidur.

g. Makanan dan kalori makan dalam porsi besar, atau pedas di malam hari seringkali menyebabkan masalah pencernaan sehingga mengganggu proses tidur. Alkohol, rokok, dan kopi di malam hari dapat menyebabkan gangguan tidur. Jadi mengurangi dan menghindari zat-zat tersebut dapat meningkatkan kualitas tidur. Mengonsumsi makanan kaya protein dapat memperbaiki tidur karena menghasilkan triptofan yaitu asam amino yang dihasilkan saat protein dicerna yang dapat membantu proses tidur.

### 2.1.7 Manfaat Tidur

Berdasarkan teori pemulihan, terdapat dua argumen mengapa orang membutuhkan tidur. pertama untuk perbaikan sel-sel terutama di otak. Saat tidur, otak akan beristirahat dan melakukan *recovery* sel-sel neuron yang rusak. Tidur membantu memperbaiki hubungan penting sel-sel neuron yang digunakan. Pasalnya, koneksi antar sel otak yang jarang digunakan memerlukan stimulasi yang teratur agar dapat berfungsi maksimal kembali (Riemann et al., 2020). Salah satu cara untuk menghangatkan otak adalah dengan tidur. Tidur memungkinkan otak mengatur ulang informasi atau ingatan untuk menemukan solusi suatu masalah (Altenhofen & Bonan, 2021).

## **2.2 Konsentrasi**

### **2.2.1 Definisi Konsentrasi**

Konsentrasi adalah proses memperhatikan dan mengutamakan proses berpikir. Memfokuskan pikiran berarti merangsang otak untuk terus berpikir dan bereaksi terhadap sesuatu. Jadi ketika orang berkonsentrasi, mereka harus mencoba untuk fokus hanya pada satu objek yang ingin mereka pahami. Pada dasarnya setiap orang memilikinya, hanya saja kemampuan memfokuskan pikiran setiap orang berbeda-beda. Hal ini dipengaruhi oleh kondisi seseorang, lingkungan sekitar, dan pengalaman hidup (Bastian et al., 2023).

Jadi memusatkan pikiran pada suatu objek adalah sesuatu yang bisa dilatih dan diperkuat. Pikiran bisa fokus dengan mengabaikan hal-hal yang tidak berhubungan dengan tujuan yang ingin dicapai atau dikerjakan. Saat belajar, seseorang mungkin penuh perhatian tetapi tidak fokus, sehingga materi yang terlintas dalam pikiran biasanya kabur. Jadi tidak cukup kuat untuk memberikan kesan yang hidup dan bertahan lama. Konsentrasi belajar adalah kemampuan berkonsentrasi penuh terhadap pelajaran yang diberikan oleh guru atau dosen. Pembelajaran terfokus merupakan suatu proses dimana perhatian seseorang dibatasi pada satu objek atau satu jenis kegiatan (Caesarridha, 2021).

### **2.2.2 Aspek Konsentrasi**

Konsentrasi memiliki beberapa aspek yang perlu diperhatikan: (Salikunna et al., 2022)·(Bastian et al., 2023)·(Muhtazah et al., 2023)

a. Perilaku Kognitif

Berkaitan berhubungan dengan pengetahuan, kemampuan berpikir, memecahkan masalah dan menyusun suatu proses dalam pikiran. Pada tahap ini seseorang mempunyai kemampuan konsentrasi yang ditandai dengan kemampuan untuk mengingat pengalaman belajar dan lapangan.

b. Perilaku Afektif

Berhubungan dengan perilaku diri sendiri. Pada tahap ini

seseorang sudah mampu menyikapi pembelajaran, berani dan mampu berpendapat.

c. Tindakan Psikomotor

Ditandai dengan gerak tubuh dengan petunjuk guru atau dosen serta komunikasi yang baik antara siswa dan guru.

d. Pelafalan Bahasa

Pada tahap ini orang sudah mampu berkonsentrasi dengan baik, dibuktikan dengan kinerja setiap orang dengan bahasa yang terkoordinasi dengan baik.

Aspek-aspek konsentrasi belajar meliputi :

a. Pemusatan Pikiran

Ini adalah situasi belajar dimana seseorang harus dalam keadaan tenang dan nyaman serta perhatian penuh untuk memahami isi dan tujuan dalam kegiatan.

b. Motivasi

Ini adalah keinginan dalam diri manusia untuk mencoba melakukan dan memahami apa yang diinginkannya.

c. Rasa Khawatir

Merupakan perasaan tidak nyaman ketika seseorang merasa tidak memiliki pemahaman yang optimal terhadap suatu subjek.

d. Perasaan Tertekan

Merupakan perasaan yang muncul karena adanya paksaan dan tuntutan dari orang lain atau dari lingkungan sekitar.

e. Gangguan Pemikiran

Hal tersebut merupakan gangguan yang berasal dari diri sendiri atau lingkungan sekitar, seperti masalah keuangan keluarga atau masalah pribadi.

f. Gangguan Kepanikan

Mengganggu konsentrasi karena timbul perasaan cemas terhadap hasil yang telah dilakukan.

g. Kesiapan Belajar

Merupakan keadaan dimana seseorang merasa siap menerima pelajaran untuk memaksimalkan potensi yang dimilikinya.

### **2.2.3 Manfaat Konsentrasi**

Berdasarkan penelitian, kemampuan konsentrasi ketika belajar memiliki manfaat sebagai berikut (Bastian et al., 2023) :

- a. Meningkatkan rasa percaya diri, karena mampu mengatasi sesuatu.
- b. Tingkatkan fokus untuk memaksimalkan perhatian pada satu topik utama.
- c. Tingkatkan daya ingat Anda.
- d. Mampu mengendalikan pikiran agar tetap fokus pada satu topik utama pembicaraan dan mengabaikan yang lain.
- e. Meningkatkan produktivitas

### **2.2.4 Faktor Pendukung Konsentrasi Belajar**

#### **a. Faktor Internal**

Hal itulah yang paling menentukan seseorang bisa berkonsentrasi atau tidak. Faktor internal ini juga habis dibagi :

- a. Faktor fisik yang dilihat dari kondisi fisik seseorang, antara lain tidur malam cukup, kondisi fisik tidak ada penyakit serius, panca indera berfungsi dengan baik, denyut nadi normal, irama pernafasan baik, tidak ada gangguan saraf, tidak nyeri. penyakit tertentu seperti sakit maag dan sakit kepala.
- b. Faktor spiritual yang meliputi keadaan hidup yang tenteram, sifat-sifat yang baik terutama kesabaran dan ketekunan, kecukupan dalam beribadah, tidak stres karena banyak permasalahan, tidak emosi, dan rasa percaya diri yang baik.

#### **b. Faktor Eksternal**

Contohnya seperti lingkungan, orang sekitar, suhu, udara, pencahayaan dan ruang terbuka. Lingkungan tenang dan tidak

terdapat suara bising seperti suara pekerja bangunan, kendaraan bermotor, suara radio, dan televisi yang terlalu keras. Maka Anda memerlukan orang-orang di sekitar Anda yang dapat mendukung berkembangnya lingkungan yang tenang dan mendukung konsentrasi. Suhu yang tidak terlalu ekstrim dapat menunjang kenyamanan dalam beraktivitas yang membutuhkan konsentrasi. Pencahayaan yang cukup juga penting untuk meningkatkan konsentrasi, karena pencahayaan yang tepat dapat membantu mata terasa nyaman dan fokus (Muhtazah et al., 2023):(Supriani et al., 2022).

#### **2.2.5 Faktor Penghambat Konsentrasi Belajar**

##### **a. Faktor Internal**

Faktor penghambat terbagi menjadi dua yaitu :

- a. Faktor jasmani meliputi rasa lapar, mengantuk, haus, gangguan penginderaan, pencernaan, pernafasan, jantung, dan sejenisnya.
- b. Faktor rohani berasal dari mental seseorang yang dapat menimbulkan rasa tidak tenang, mudah gugup, panik, stres, depresi, emosional sehingga dapat menyebabkan terganggunya tingkat konsentrasi seseorang. Kurangnya motivasi dapat memengaruhi tingkat konsentrasi karena seseorang tidak memiliki niat untuk memusatkan pikiran terhadap apa yang sedang dikerjakan. Perasaan jenuh karena banyaknya beban yang harus dikerjakan dapat mengurangi tingkat konsentrasi dari seseorang karena pikiran yang mudah terbagi sehingga tidak bisa memusatkan pikiran ke satu objek utama.

##### **b. Faktor Eksternal**

Distaksi eksternal adalah perasaan terganggu atau tidak nyaman dalam melakukan aktivitas yang butuh konsentrasi karena mengalami hal-hal di sekitar yang tidak sesuai dengan

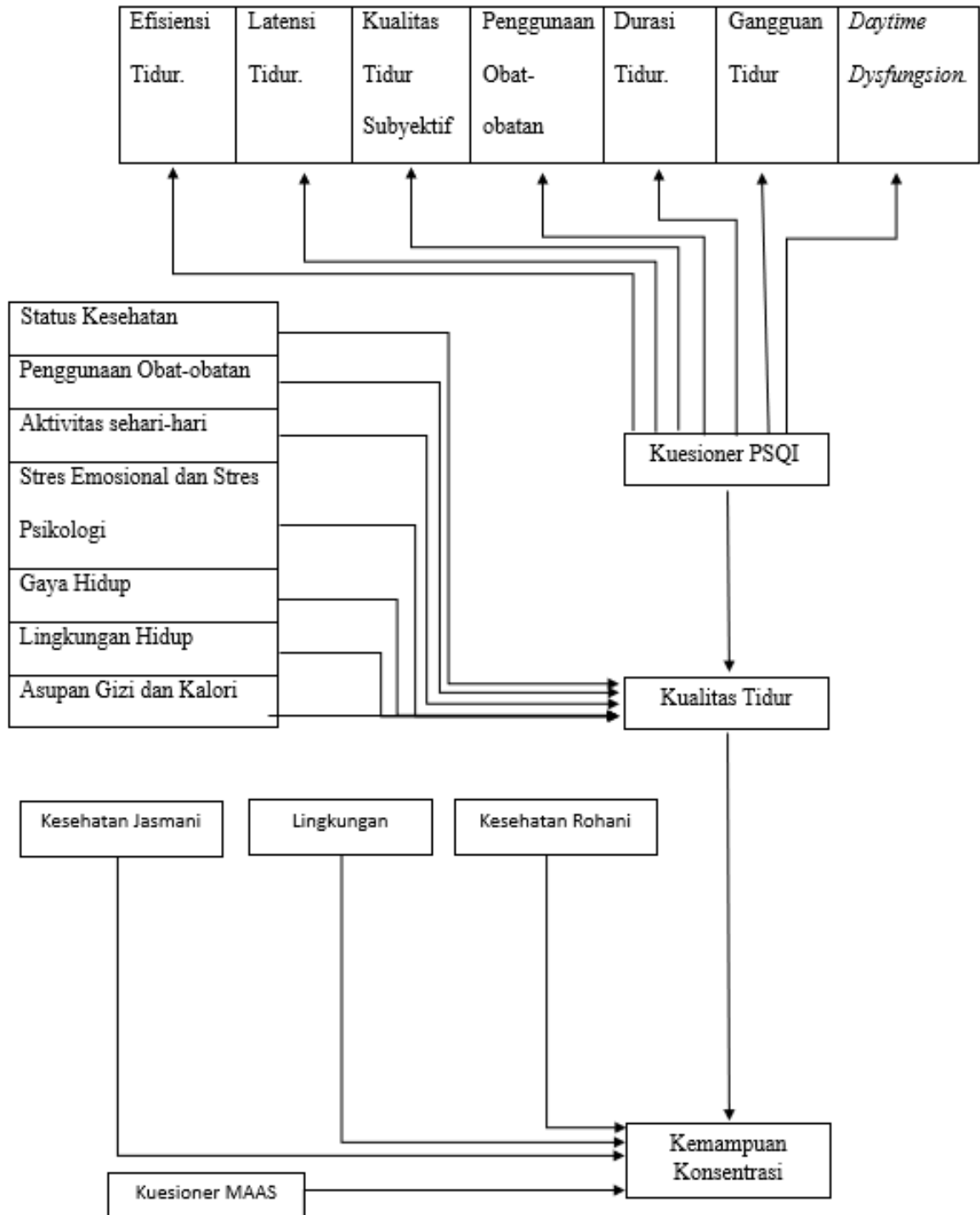
keinginan, seperti ruang kerja yang sempit, suhu ruangan yang panas dan kotor, udara yang tercemar, dan kebisingan. lingkungan (Muhtazah et al., 2023)·(Supriani et al., 2022).

**Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu**

No	Peneliti	Bahan	Metode	Hasil
1.	<i>Yuliani D. et.al 2023</i>	Mahasiswa Klaster Kesehatan Universitas Gadjah Mada	Pengisian kuesioner yang dibuat dalam bentuk Google Form yang berisi pertanyaan sesuai instrumen PSQI dan 22 pertanyaan terkait konsentrasi belajar kemudian dianalisis menggunakan uji Chi-Square.	Tidak terdapat hubungan.
2.	Sunbanu M.V. et.al 2021.	Mahasiswa Teknik Sipil poltek Negeri Kupang	Penelitian analitik observasional <i>cross sectional</i> .	Tidak terdapat hubungan.
3.	Tadashi Ito, et.al 2020	Siswa SMK Pustek Serpong.	Desain penelitian analitik pendekatan <i>cross sectional</i> .	Terdapat hubungan.
4.	<i>Fitri s.n et. Al 2020</i>	Mahasiswa Kepaniteraan Klinik FK Unand	Analitik metode <i>cross sectional stratified random sampling</i> .	Terdapat hubungan yang bermakna.

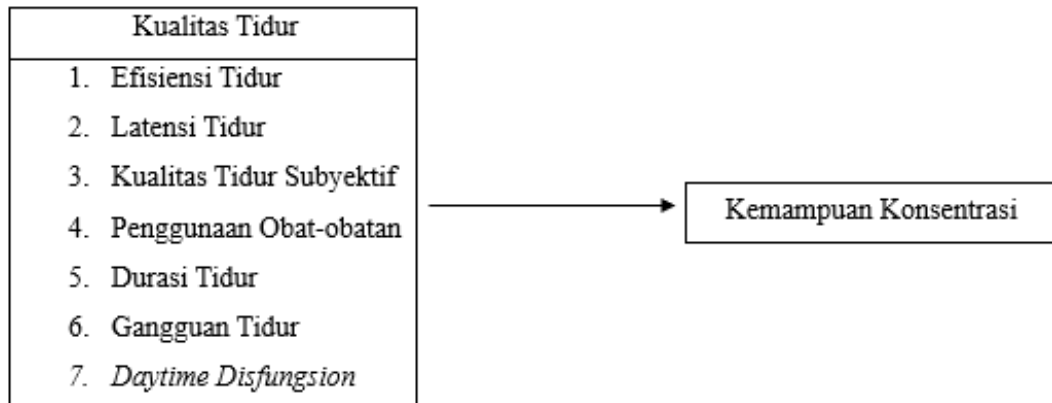
5.	Bjor Jensen, et. AI 2020	mahasiswa semester I Pendidikan Dokter	<i>Simple random sampling.</i> analitik dengan metode <i>cross sectional</i>	Terdapat hubungan yang signifikan.
----	-----------------------------	---	--	--

### 2.3 Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori

## 2.4 Kerangka Konsep



**Gambar 2.2 Kerangka Konsep**