

PENGARUH POLA MAKAN, AKTIVITAS FISIK, DAN KUALITAS TIDUR TERHADAP TINGKAT KONSENTRASI MAHASISWA FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS UNIVERSITAS DJUANDA ANGKATAN 2024

Siti Afifah Indar Parawansyah¹, Desma Demayantie², Neng Raya Naila Putri³,
Syafarina Yasifa⁴, Siti Nia Zaharani⁵, Aria Difa Gunawan⁶

Program Studi Akuntansi, Universitas Djuanda, Bogor, Jawa Barat, Indonesia

sitiafifahindarparawansyah51@gmail.com

desmademayantie@gmail.com

nengrayanp@gmail.com

confessionbox06@gmail.com

raniinar.nar@gmail.com

ariadifa46@gmail.com

ABSTRAK

seringkali pola makan, aktivitas fisik, dan kualitas tidur memengaruhi konsentrasi mahasiswa. Konsentrasi sangat penting untuk efektivitas belajar dan prestasi akademik, terutama mengingat tekanan tinggi yang dihadapi mahasiswa. Oleh karena itu, gaya hidup sehat krusial untuk menjaga fungsi kognitif optimal. Studi ini memakai pendekatan kuantitatif melalui desain korelasional. Data akan diperoleh dengan kuesioner terstruktur yang mengukur pola makan (indeks pola makan sehat, frekuensi makan), tingkat aktivitas fisik (sesuai pedoman WHO), kualitas tidur (menggunakan PSQI), dan tingkat konsentrasi (melalui tes atau skala standar). Sampel penelitian adalah 32 mahasiswa dari program studi Akuntansi dan Manajemen 2024 Universitas Djuanda. Temuan analisis regresi linear berganda menyatakan yakni tak terdapat kaitan yang berarti antara tiga variabel independen dan Tingkat konsentrasi mahasiswa. Hasil ini mengindikasikan bahwa faktor lain, seperti waktu belajar dan materi yang dipelajari, memiliki peran lebih besar. Oleh karena itu, hasilnya diharapkan berkontribusi pada pengetahuan berharga untuk mahasiswa, lembaga penyelenggara pendidikan serta pihak yang berwenang kesehatan agar mengembangkan intervensi yang mendukung kesehatan kognitif dan keberhasilan akademik.

Kata kunci: Konsentrasi mahasiswa, pola makan, aktivitas fisik, kualitas tidur, gaya hidup, keberhasilan akademik.

I. PENDAHULUAN

Remaja adalah penerus generasi bangsa, dan kualitas bangsa tergantung pada kualitas remaja. Menurut Santrock (2003), para remaja yang diartikan di sini adalah remaja terakhir dari usia yang rentan antara 18 dan 21, tetapi menurut BKKBN, batas usia untuk remaja berusia antara 10 dan 24 tahun. Di bidang akademik, sebagian besar akhir remaja adalah mahasiswa. Periode ini adalah periode transisi penting di mana individu memiliki tanggung jawab akademik dan sosial yang lebih kompleks, oleh sebab itu membutuhkan keterampilan konsentrasi dan manajemen diri yang baik. Tingkat konsentrasi adalah salah satu faktor terpenting yang mempengaruhi keberhasilan akademik mahasiswa. Dibutuhkan kemampuan secara optimal untuk fokus pada proses pembelajaran, memahami materi kuliah dan melaksanakan tugas akademik. Berbagai faktor gaya hidup, seperti pola makanan, aktivitas fisik, dan kualitas tidur, dapat mempengaruhi tingkat konsentrasi pada seseorang, termasuk mahasiswa. Pola makan yang seimbang dan bergizi tidak hanya berperan dalam menjaga kesehatan fisik, tetapi juga mempengaruhi fungsi kognitif otak. Asupan nutrisi yang tidak memadai dapat mempengaruhi proses metabolisme otak dan mengurangi kemampuan untuk fokus. Sementara itu, aktivitas fisik secara teratur diketahui meningkatkan aliran darah ke otak. Ini memiliki efek positif pada keterampilan kognitif, termasuk konsentrasi dan memori. Disisi lain, kualitas tidur yang baik adalah elemen krusial dalam mengintegrasikan memori dan memulihkan fungsi otak. Tidur yang tidak berkualitas maupun kurang tidur dapat menyebabkan kelelahan mental, mengurangi ingatan dan menghambat konsentrasi.

Mahasiswa di Fakultas Ekonomi dan Bisnis seringkali berhadapan dengan tekanan akademik yang tinggi, jadwal perkuliahan yang padat, kegiatan organisasi, atau beberapa pekerjaan. Kondisi ini dapat mempengaruhi pola makan, tingkat aktivitas fisik, dan pola tidur mereka, yang dapat mempengaruhi kemampuan mereka untuk berkonsentrasi ketika belajar. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji sejauh mana

ketiga faktor ini mempengaruhi konsentrasi mahasiswa di Fakultas Ekonomi dan Bisnis.

Kajian ini dilaksanakan untuk menelaah bagaimana tiga faktor yaitu kebiasaan diet, tingkat aktivitas fisik, serta mutu istirahat malam secara kolektif memberikan pengaruh terhadap kemampuan konsentrasi dalam lingkungan mahasiswa pada Fakultas Ekonomi dan Bisnis serta untuk memberikan gambaran mengenai pentingnya menjaga gaya hidup sehat untuk mendukung pencapaian akademik yang optimal.

II. RUMUSAN MASALAH

Penelitian ini merumuskan beberapa pertanyaan kunci yang akan dijawab:

- 1) Bagaimana pola makan mahasiswa memengaruhi tingkat konsentrasi mereka?
- 2) Bagaimana tingkat aktivitas fisik mahasiswa berhubungan dengan tingkat konsentrasi mereka?
- 3) Bagaimana kualitas tidur mahasiswa memengaruhi tingkat konsentrasi mereka?
- 4) Sejauh mana pola makan, aktivitas fisik, dan kualitas tidur secara simultan memengaruhi tingkat konsentrasi mahasiswa?

III. TEKNIK PENGUMPULAN DATA

Dengan mengaplikasikan pendekatan kuantitatif, proses penghimpunan informasi dalam riset ini dilakukan melalui penyebaran angket via platform Google Form, di mana butir-butir pertanyaannya dirancang berlandaskan pada indikator dari setiap variabel yang dikaji, yakni:

1. Pola Makan

Menggambarkan kebiasaan makan mahasiswa, termasuk keteraturan waktu makan, konsumsi makanan bergizi, kecenderungan melewatkan waktu makan, frekuensi mengonsumsi makanan instan, serta persepsi terhadap peran pola makan dalam mendukung proses belajar.

2. Aktivitas Fisik

Menanyakan seberapa sering responden melakukan olahraga atau aktivitas fisik minimal 2–3 kali per minggu.

3. Kualitas Tidur

Mencakup aspek durasi tidur malam, konsistensi jadwal tidur, kebiasaan tidur larut malam, kondisi tubuh saat bangun, dan pengaruh tidur terhadap konsentrasi belajar.

4. Tingkat Konsentrasi

Menilai kemampuan fokus selama kuliah, saat belajar mandiri, saat menghadapi gangguan, dampak kondisi fisik terhadap konsentrasi, dan pemahaman terhadap materi perkuliahan.

Sebelum pengisian, responden diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian dan jaminan kerahasiaan data. Proses pengumpulan data dilakukan dalam kurun waktu tertentu dan ditujukan kepada mahasiswa aktif di lingkungan Fakultas Ekonomi dan Bisnis angkatan 2024.

IV. METODE PENELITIAN

Kajian ini mengaplikasikan ancangan kuantitatif melalui metode deskriptif yang bersifat korelasional. Tujuan dari pendekatan ini adalah untuk menelaah dampak dari tiga faktor bebas (X)—yaitu kebiasaan diet, kegiatan jasmani, dan mutu istirahat malam—terhadap sebuah faktor terikat (Y), yakni kemampuan pemusatan perhatian para mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis. Proses penghimpunan informasi untuk riset ini dilakukan melalui penyebaran angket kepada para mahasiswa di fakultas tersebut. Sebelum dianalisis lebih lanjut, perangkat riset yang digunakan akan diverifikasi terlebih dahulu melalui pengujian kesahihan, keandalan, serta serangkaian uji asumsi klasik. Setelah itu, seluruh keterangan yang telah terhimpun akan ditelaah dengan memanfaatkan perangkat lunak SPSS. Penelitian dilakukan selama satu minggu (14 Mei 2025 - 21 Mei 2025) dengan mengutamakan etika

penelitian, termasuk menjaga kerahasiaan data responden serta penggunaan data hanya untuk keperluan akademik.

Pengumpulan data pada riset ini dijalankan melalui kuantitatif dengan metode survei yang dibagikan melalui *platform Google Form*. Untuk jumlah sample yang di dapat dari hasil penelitian kuesioner di Fakultas Ekonomi dan Bisnis terdapat 60 responden. Berdasarkan rumusan masalah dan hipotesis penelitian, variabel bebas (X) serta variabel terikat (Y) adalah variabel pada studi ini.

- Variabel independen (X1) = Pola Makan

Menggambarkan kebiasaan makan mahasiswa, termasuk keteraturan waktu makan, konsumsi makanan bergizi, kecenderungan melewatkan waktu makan, frekuensi mengonsumsi makanan instan, serta persepsi terhadap peran pola makan dalam mendukung proses belajar.

- variable independen (X2) = Aktivitas Fisik

Menanyakan seberapa sering responden melakukan olahraga atau aktivitas fisik minimal 2–3 kali per minggu.

- Variabel Independen (X3) = Kualitas Tidur

Mencakup aspek durasi tidur malam, konsistensi jadwal tidur, kebiasaan tidur larut malam, kondisi tubuh saat bangun, dan pengaruh tidur terhadap konsentrasi belajar.

- Variable dependen (Y) = Tingkat Konsentrasi

Menilai kemampuan fokus selama kuliah, saat belajar mandiri, saat menghadapi gangguan, dampak kondisi fisik terhadap konsentrasi, dan pemahaman terhadap materi perkuliahan.

Dalam teknik analisis data, uji validitas digunakan dalam metode analisis data untuk menentukan seberapa baik suatu instrumen mengevaluasi variabel yang diinginkan. Uji reliabilitas, sementara itu dipakai agar mengevaluasi konsistensi internal instrumen, dengan metode yang digunakan adalah *Cronbach's Alpha*.

Guna menjamin bahwa bentuk persamaan regresi yang dihasilkan sah dan bebas dari bias, pengujian asumsi klasik harus dilakukan sebelum melakukan analisis linier berganda.

- Pengujian normalitas berimplikasi agar memahami apakah sebaran data mengikuti pola distribusi normal atau tak normal.
- Analisa multikolinearitas dijalankan agar menjamin apakah terdapat kaitan yang terlalu besar antar variabel independen.
- Uji heteroskedastisitas dilakukan untuk mengidentifikasi ada tidaknya perbedaan penyebaran nilai residual di berbagai titik observasi.
- Uji autokorelasi bertujuan untuk menentukan bagaimana residual pada satu titik waktu berhubungan dengan residual pada titik waktu sebelumnya.

Skala likert yang digunakan:

- 5 = Sangat Setuju (SS)
- 4 = Setuju (S)
- 3 = Netral (N)
- 2 = Tidak Setuju (TS)
- 1 = Sangat Tidak Setuju (STS)

Dalam Metode uji data, uji validitas digunakan pada metode uji data untuk menentukan seberapa baik suatu instrumen mengevaluasi variabel yang diinginkan. Analisa reliabilitas, sementara itu dipakai agar mengevaluasi konsistensi internal instrumen, dengan metode yang digunakan adalah *Cronbach's Alpha*.

Agar menjamin yakni persamaan regresi yang dihasilkan sah dan bebas dari bias, pengujian asumsi klasik harus dilakukan sebelum melakukan analisis linier berganda.

V. HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Data

Selanjutnya, akan diuraikan hasil dari proses penelaahan data yang telah dijalankan, terdiri dari analisa validitas, analisa reliabilitas, analisa asumsi klasik, serta analisa Goodness Of Fit (GOF).

a) Uji Validitas

Tabel 1. Hasil Uji Validitas

Item	Pearson Correlation	Critical Value	Keputusan
X1.1	0.864	0,3494	Valid
X1.2	0.771	0,3494	Valid
X1.3	0.690	0,3494	Valid
X1.4	0.494	0,3494	Valid
X1.5	0.591	0,3494	Valid
X2.1	0.749	0,3494	Valid
X2.2	0.861	0,3494	Valid
X2.3	0.703	0,3494	Valid
X2.4	0.727	0,3494	Valid
X2.5	0.627	0,3494	Valid
X3.1	0.829	0,3494	Valid
X3.2	0.819	0,3494	Valid
X3.3	0.646	0,3494	Valid
X3.4	0.694	0,3494	Valid
X3.5	0.449	0,3494	Valid
Y1	0.743	0,3494	Valid
Y2	0.795	0,3494	Valid
Y3	0.674	0,3494	Valid
Y4	0.547	0,3494	Valid
Y5	0.731	0,3494	Valid

Sumber: Data diolah, Uji Validitas. Output SPSS

Temuan dari pengujian kesahihan instrumen, sebagaimana yang tersaji pada tabel, memperlihatkan bahwa seluruh 20 item. 4 item untuk variabel Y dinyatakan sah, dan pertanyaannya memenuhi persyaratan validitas yang digunakan untuk mengukur variabel X. Validitas dinilai melalui perhitungan koefisien korelasi pearson antara skor yang didapat dalam setiap item pertanyaan dan nilai totalnya, kemudian dibandingkan dengan nilai signifikansi (p value) terhadap level signifikansi yang sudah ditentukan sejumlah 0,05.

Secara spesifik, semua item memiliki nilai p-value dibawah 0.05 ($p < 0.05$), atau angka r hitung melebihi r tabel (R tabel untuk $N=32$ dan $\alpha=0.05$ adalah 0.3494). Ini berarti bahwa setiap item pertanyaan secara signifikan berkorelasi positif dengan skor total konstruk yang diukurnya. Dengan demikian, data dalam instrumen kuesioner dinyatakan layak untuk dipakai pada tahap penelaahan secara mendalam.

b) Reliabilitas

Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas

<u>Variabel</u>	<u>Cronbach's Alpha Based on Standardize Items</u>
<u>X1</u>	0.715
<u>X2</u>	0.788
<u>X3</u>	0.725
<u>Y</u>	0.739

Sumber: Data diolah, Uji Reliabilitas. Output SPSS

Pada uji reliabilitas, suatu item dikatakan reliabel atau handal jika menggunakan teknik dengan mengkonfirmasi nilai dari Cronbach's Alpha Based on Standardized

Items dengan judgement ahli (Nunnally 1994) harus diatas 0.70. berdasarkan tabel diatas, nilai-nilai Cronbach's Alpha yang diperoleh terhadap tiap-tiap unsur variabel menunjukkan angka diatas 0.70.

Temuan ini mengindikasikan jika segenap perangkat riset yang diaplikasikan dalam kajian ini telah sesuai dengan standar keandalan yang ditentukan, atau dengan kata lain, setiap variabel dapat dinyatakan andal. Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa seluruh butir pernyataan dalam angket memperlihatkan tingkat keajegan internal yang memadai. Konsekuensinya, instrumen ini dinilai patut untuk dimanfaatkan, baik untuk proses pengukuran variabel-variabel dalam riset ini maupun untuk digunakan pada fase penelaahan data berikutnya.

c) Uji asumsi klasik

1. Uji Normalitas dengan Uji Statistik

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Parameter	Z Hitung*	Z Tabel pada Taraf Signifikansi 5%	Kesimpulan
Z Skewness	$= 0.073 \div \sqrt{6 \div 32}$ $= 0.073 \div 0.4330127019$ $= 0.168$ $0.168 = 0.073 \div \sqrt{6 \div 32}$	1.96	Data terdistribusi secara normal
Z Kurtosis	$= 0.194 \div \sqrt{24 \div 32}$ $= 0.194 \div 0.8660254038$ $= 0.224$	1.96	Data terdistribusi secara normal

	$0.224 = 0.194 \cdot \sqrt{24 \div 32}$		
--	---	--	--

Sumber: Data diolah, Uji Normalitas. Output SPSS

2. Uji Multikolonieritas dengan Uji VIF

Table 4. Hasil Uji Multikolonieritas

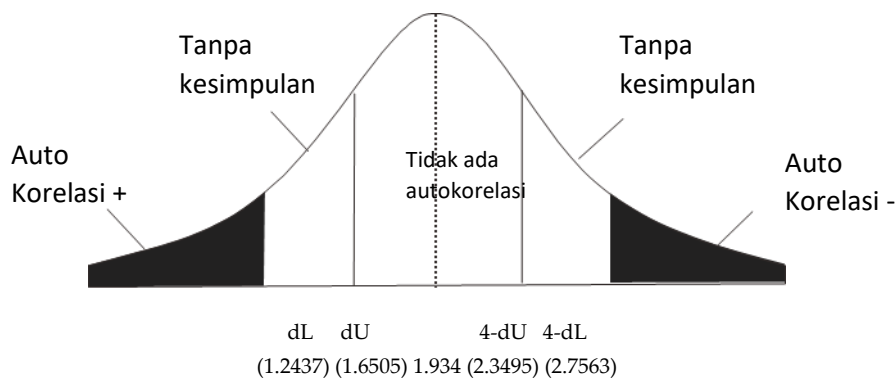
		Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	9.280	2.837		3.271	.003		
	X1	-.032	.144	-.041	-.221	.827	.742	1.348
	X2	.265	.115	.382	2.302	.029	.907	1.103
	X3	.237	.143	.315	1.649	.110	.685	1.460

a. Dependent Variable: Y

Pengujian multikolonieritas bertujuan untuk memastikan yakni antar variabel bebas tak ada kaitan yang berlebihan, menurut data penelitian. Nilai Toleransi dan VIF (Faktor Inflasi Variasi) untuk variabel independen dapat dilihat dari tabel “Kollinearitas Statistik”. Nilai VIF variabel X1 adalah 1,348, variabel X2 adalah 1,103, dan variabel X3 adalah 1,460. “Tidak terjadi multikolonierita”, menurut penjelasan, menunjukkan bahwa nilai-nilai VIF berada dalam rentang yang menunjukkan yakni antar variabel bebas pada model regresi tak menunjukkan gejala multikolonieritas yang berarti.

3. Uji autokorelasi dengan uji DW

Table 5. Hasil Uji Autokorelasi



1.934 adalah hasil dari uji Durbin-Watson. Nilai tersebut kemudian dikomparasikan mengacu pada nilai ambang bawah (dL) dan ambang atas (dU) sebagaimana tercantum dalam tabel Durbin-Watson. Berdasarkan temuan tersebut, bisa dinyatakan yakni model regresi bebas dari autokorelasi, sebab angka Durbin-Watson (DW) berada dalam kisaran yang layak, yaitu $du < d < 4 - du$. Ini menandakan bahwa data residual bersifat independen, sehingga asumsi klasik mengenai tidak adanya autokorelasi telah terpenuhi.

d) Uji Goodness Of Fit (GOF)

Tabel 6. Hasil Uji Goodness Of Fit (GOF)

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	9.280	2.837		3.271	.003
X1	-.032	.144	-.041	-.221	.827
X2	.265	.115	.382	2.302	.029
X3	.237	.143	.315	1.649	.110

a. Dependent Variable: Y

Hasil pengujian *goodness of fit* (GOF) mengindikasikan bahwa secara keseluruhan, variabel X1, X2, serta X3 tak memberikan dampak yang signifikan pada variabel Y.

VI. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan temuan dalam studi ini, tidak ditemukan hubungan yang berarti antara konsentrasi mahasiswa angkatan 2024 Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Djuanda dan kualitas tidur, aktivitas fisik, dan pola makan mereka. Hasil ini menunjukkan bahwa komponen lain, seperti waktu belajar dan materi yang dipelajari, mungkin lebih banyak mempengaruhi konsentrasi siswa. Meskipun demikian, penting bagi siswa, lembaga pendidikan, dan pemangku kebijakan kesehatan untuk mempertimbangkan gaya hidup sehat, yang meliputi konsumsi

makanan bergizi, rutinitas olahraga, serta tidur yang baik, karena hal-hal ini membantu siswa lebih fokus pada pelajaran. Melalui program seperti pendidikan gizi, kampanye hidup sehat, dan instruksi tentang manajemen waktu dan tidur, fakultas ekonomi dan bisnis diharapkan dapat mengajarkan siswa tentang pentingnya kesehatan fisik dan mental.

Saran

Merujuk pada hasil temuan dalam penelitian ini, penulis mengajukan sejumlah rekomendasi sebagai berikut :

1. Untuk pembaca

Setelah membaca penelitian ini, pembaca khususnya kalangan mahasiswa dan tenaga pendidik, dapat lebih memperhatikan gaya hidup yang lebih sehat, terlebih lagi dalam hal menjaga pola makan, rutin beraktivitas fisik, dan menciptakan pola tidur yang lebih teratur dan berkualitas. Dampaknya tidak hanya terbatas pada kondisi fisik, melainkan juga terbukti berkontribusi secara positif terhadap peningkatan kemampuan konsentrasi dalam kegiatan belajar. Selain itu pembaca juga diharapkan dapat menjadikan informasi dalam penelitian ini sebagai bahan refleksi dan motivasi guna membiasakan perilaku yang membangun dalam aktivitas harian.

2. Untuk pihak fakultas dan dosen

Fakultas Ekonomi dan Bisnis diharapkan dapat mengambil peran aktif dalam mengedukasi mahasiswa terkait pentingnya kesehatan fisik maupun mental melalui program-program seperti edukasi gizi, kampanye hidup sehat, serta pelatihan manajemen waktu dan tidur. Dengan upaya ini dapat mendukung terciptanya lingkungan akademik yang lebih produktif serta akan menghasilkan generasi penerus yang lebih berkualitas.

3. Untuk peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi pijakan awal bagi studi-studi lanjutan dengan ruang lingkup yang lebih luas, seperti melibatkan responden atau menambahkan variabel lain seperti tingkat stress, media sosial dan juga durasi belajar, sehingga dapat mempengaruhi tingkat konsentrasi terhadap mahasiswa fakultas Ekonomi dan Bisnis.

REFERENSI

- Cameron, C. L., & Hinton, J. (2016). The Relationship Between Sleep Quality, Physical Activity, and Academic Performance in College Students. *Health and Education Journal*, 75(2), 166-174.
- Dewald-Kaufmann, M. F., Meijer, A. M., Oort, F. J., Kerkhof, G. A., & Bögels, S. M.* (2014). The influence of sleep quality, sleep duration, and sleepiness on school performance in children and adolescents: A meta-analytic review. *Sleep Medicine Reviews*, 14(3), 179-189.
- Gomez-Pinilla, F. (2008). Brain foods: the effects of nutrients on brain function. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(7), 568-575.
- Gonzalez, A., & McEwen, B. S. (2014). Sleep, stress, and cognitive function: A review. *Nature Reviews Neuroscience*, 15(2), 113-126.
- Khan, M. A., & Lakhani, A. (2019). Effects of physical activity on cognitive function: A systematic review. **Journal of Cognitive Enhancement*, 3(4), 259-273.
- Kuhlmann, S. R., & O'Leary, K. (2018). Sleep, Learning, and Memory in Adolescents: The Role of Sleep in Academic Performance. *Educational Psychology Review*, 30(4), 1247-1271.
- Kusuma, I. C., Setiawan, A. B., & Didi. (2019). *Metode penelitian untuk akuntansi dan manajemen*. Bogor: t.p.
- Miller, S. D., & Barlow, L. J. (2016). Diet and academic performance: A review. *Nutrition Reviews*, 74(10), 630-655.