



PENGARUH KEBIASAAN BEGADANG TERHADAP KEHADIRAN MAHASISWA DI KELAS UNIVERSITAS METHODIST INDONESIA

Filipi Okto Siahaan¹, Darwis Robinson Manalu²
Fakultas Ilmu Komputer, Universitas Methodist Indonesia

*Corresponding author: filipisiahaan951@gmail.com

ABSTRACT

The habit of staying up late among university students has become an increasingly common phenomenon, driven by academic demands and non-academic activities such as social media use and online gaming. This study aims to analyze the effect of the habit of staying up late on student attendance at Universitas Methodist Indonesia. This research uses a quantitative approach with an associative research type. A total of 43 respondents were selected using saturated sampling. Data were collected through a questionnaire using a five-point Likert scale and analyzed using simple linear regression, coefficient of determination, and t-test. The results showed that the habit of staying up late has a significant effect on student attendance with a significance value of 0.000011 ($p < 0.05$). The coefficient of determination (R^2) was 37.8%, indicating that the habit of staying up late contributes 37.8% to the variation in student attendance. The regression equation obtained was $Y = 10.767 + 0.423X$. It is recommended that students better manage their sleep time to improve their academic attendance.

Keywords: *staying up late, student attendance, simple linear regression, quantitative research*

Article History

Received: Juli 2026
Reviewed: Juli 2026
Published: Juli 2026

Plagiarism Checker
No 237.u873247.fh8374

Copyright : Author
Publish by : Kohesi



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 kelompok yang memiliki aktivitas cukup padat, baik dalam bidang akademik maupun nonakademik. Dalam kehidupan sehari-hari, mahasiswa tidak hanya mengikuti perkuliahan, tetapi juga mengerjakan tugas, mempersiapkan ujian, mengikuti organisasi, bekerja sampingan, serta melakukan berbagai aktivitas pribadi di luar kampus. Kepadatan aktivitas tersebut sering membuat sebagian mahasiswa kurang mampu mengatur waktu istirahat dengan baik. Salah satu kebiasaan yang sering terjadi di kalangan mahasiswa adalah begadang atau tidur larut malam.

Kebiasaan begadang pada mahasiswa dapat disebabkan oleh berbagai faktor. Selain karena tuntutan akademik seperti mengerjakan tugas, menyelesaikan proyek, dan mempersiapkan ujian, begadang juga dapat terjadi karena aktivitas nonakademik. Beberapa mahasiswa memilih tidur larut malam karena bermain game online, menonton film atau media sosial, nongkrong bersama teman, menggunakan gawai secara berlebihan, maupun melakukan hiburan lainnya.

Kebiasaan begadang dapat menyebabkan durasi tidur menjadi lebih pendek dan kualitas tidur menurun. Kondisi kurang tidur dapat menimbulkan rasa kantuk pada pagi atau siang hari, kelelahan, menurunnya konsentrasi, serta berkurangnya kesiapan mahasiswa dalam mengikuti kegiatan perkuliahan. Penelitian Arifin et al. (2024) menunjukkan bahwa kualitas tidur berkaitan dengan konsentrasi belajar mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki kualitas tidur kurang baik cenderung mengalami penurunan konsentrasi dalam proses pembelajaran.

Kehadiran mahasiswa di kelas merupakan salah satu aspek penting dalam proses pembelajaran di perguruan tinggi. Melalui kehadiran di kelas, mahasiswa dapat memperoleh penjelasan langsung dari dosen, mengikuti diskusi, memahami arahan tugas, serta membangun



interaksi akademik. Hanifa et al. (2024) menjelaskan bahwa kehadiran mahasiswa di kelas berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kinerja akademik mahasiswa.

Namun, mahasiswa yang memiliki kebiasaan begadang cenderung lebih berisiko mengalami keterlambatan bangun, rasa malas berangkat ke kampus, mengantuk saat perkuliahan, terlambat masuk kelas, bahkan tidak hadir dalam perkuliahan. Erdani et al. (2026) menemukan bahwa begadang pada mahasiswa sering dipicu oleh tekanan akademik dan dapat menimbulkan dampak berupa berkurangnya fokus, rasa kantuk berlebihan di siang hari, serta kelelahan fisik maupun mental.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian mengenai pengaruh kebiasaan begadang terhadap kehadiran mahasiswa di kelas menjadi penting untuk dilakukan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai sejauh mana kebiasaan begadang memengaruhi kehadiran mahasiswa Universitas Methodist Indonesia dalam kegiatan perkuliahan, serta menjadi bahan pertimbangan bagi mahasiswa agar lebih mampu mengatur waktu tidur dan meningkatkan kedisiplinan dalam mengikuti perkuliahan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian asosiatif. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian bertujuan untuk mengukur pengaruh kebiasaan begadang terhadap kehadiran mahasiswa melalui data numerik yang diperoleh dari kuesioner. Data yang dikumpulkan kemudian dianalisis secara statistik untuk mengetahui hubungan dan pengaruh antarvariabel.

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Methodist Indonesia. Waktu penelitian direncanakan berlangsung pada semester berjalan tahun akademik 2026. Kegiatan penelitian meliputi penyusunan instrumen, penyebaran kuesioner, pengumpulan data, pengolahan data, analisis data, dan penyusunan laporan penelitian.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Universitas Methodist Indonesia. Sampel penelitian berjumlah 43 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah sampling jenuh, yaitu seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian karena jumlah responden relatif terbatas.

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas (X) yaitu kebiasaan begadang dan variabel terikat (Y) yaitu kehadiran mahasiswa. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner dengan skala Likert lima tingkat. Kuesioner terdiri dari 12 pernyataan, yaitu 6 pernyataan untuk variabel Kebiasaan Begadang (X1-X6) dan 6 pernyataan untuk variabel Kehadiran Mahasiswa (Y1-Y6).

Data yang diperoleh diolah menggunakan Microsoft Excel melalui tahapan editing data, coding, tabulasi data, analisis deskriptif, analisis regresi linear sederhana, uji koefisien determinasi (R^2), dan uji t. Persamaan regresi yang digunakan adalah $Y = a + bX$. Kriteria pengambilan keputusan: jika nilai Sig < 0,05 maka H_a diterima.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan terhadap 43 responden mahasiswa aktif. Seluruh data diperoleh melalui penyebaran kuesioner, kemudian dikonversi ke dalam skala Likert dan diolah menggunakan Microsoft Excel.

Variabel kebiasaan begadang terdiri dari 6 indikator (X1-X6). Berdasarkan hasil perhitungan, diperoleh rata-rata variabel kebiasaan begadang sebesar 3,23. Nilai tersebut menunjukkan bahwa tingkat kebiasaan begadang mahasiswa berada pada kategori sedang menuju tinggi. Indikator tertinggi terdapat pada X2 sebesar 3,65, sedangkan terendah pada X6 sebesar 2,84.

Tabel 1. Rata-rata Variabel Kebiasaan Begadang (X)

Indikator	Mean
X1	3,19
X2	3,65

X3	3,33
X4	3,23
X5	3,14
X6	2,84
Rata-rata Variabel X	3,23

Sementara itu, variabel kehadiran mahasiswa terdiri dari 6 indikator (Y1-Y6). Berdasarkan hasil perhitungan, diperoleh rata-rata variabel kehadiran mahasiswa sebesar 3,16 yang termasuk kategori sedang. Indikator tertinggi terdapat pada Y1 sebesar 3,98, sedangkan terendah pada Y2 sebesar 2,33.

Tabel 2. Rata-rata Variabel Kehadiran Mahasiswa (Y)

Indikator	Mean
Y1	3,98
Y2	2,33
Y3	2,44
Y4	3,93
Y5	3,51
Y6	3,77
Rata-rata Variabel Y	3,16

Analisis regresi linear sederhana dilakukan untuk mengetahui pengaruh kebiasaan begadang terhadap kehadiran mahasiswa di kelas. Berdasarkan hasil pengolahan data diperoleh persamaan regresi: $Y = 10,767 + 0,423X$. Persamaan tersebut menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan pada variabel kebiasaan begadang akan diikuti perubahan sebesar 0,423 pada variabel kehadiran mahasiswa.

Tabel 3. Hasil Koefisien Determinasi (R^2)

Keterangan	Nilai
Multiple R	0,615
R Square	0,378
Adjusted R Square	0,363

Berdasarkan Tabel 3, diperoleh nilai R Square sebesar 0,378 atau 37,8%. Hal ini menunjukkan bahwa variabel kebiasaan begadang mampu menjelaskan 37,8% variasi kehadiran mahasiswa. Sisanya sebesar 62,2% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Tabel 4. Hasil Uji t Kebiasaan Begadang terhadap Kehadiran Mahasiswa

Variabel	Koefisien	t Hitung	Sig.
Kebiasaan Begadang (X)	0,423	4,996	0,000011

Berdasarkan Tabel 4, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000011. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kebiasaan begadang berpengaruh signifikan terhadap kehadiran mahasiswa.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa tingkat kebiasaan begadang mahasiswa berada pada kategori sedang dengan nilai rata-rata 3,23. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa masih memiliki kebiasaan tidur larut malam yang disebabkan oleh tugas kuliah, penggunaan media sosial, maupun aktivitas lainnya. Sementara itu, tingkat kehadiran mahasiswa memperoleh nilai rata-rata 3,16 yang juga berada pada kategori sedang.

Hasil analisis regresi menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara kebiasaan begadang terhadap kehadiran mahasiswa dengan nilai signifikansi 0,000011. Nilai koefisien determinasi sebesar 37,8% menunjukkan bahwa kebiasaan begadang memberikan kontribusi yang cukup besar terhadap perubahan tingkat kehadiran mahasiswa. Dengan demikian, penelitian ini membuktikan bahwa pola tidur mahasiswa menjadi salah satu faktor penting yang memengaruhi kedisiplinan dalam mengikuti perkuliahan.



KESIMPULAN

1. Kebiasaan begadang pada mahasiswa Universitas Methodist Indonesia berada pada kategori tinggi, ditunjukkan oleh kebiasaan tidur larut malam, durasi tidur yang kurang, dan rasa kantuk setelah begadang.
2. Kehadiran mahasiswa di kelas berada pada kategori sedang. Masalah keterlambatan, rasa mengantuk, dan ketidakhadiran masih ditemukan.
3. Kebiasaan begadang berpengaruh signifikan terhadap kehadiran mahasiswa di kelas dengan nilai signifikansi 0,000011 ($p < 0,05$) dan kontribusi sebesar 37,8%.

SARAN

1. Bagi mahasiswa, disarankan untuk mengurangi kebiasaan begadang yang tidak produktif dan meningkatkan manajemen waktu dengan membuat jadwal belajar serta menyelesaikan tugas lebih awal.
2. Bagi dosen, disarankan untuk memberikan arahan mengenai pentingnya kedisiplinan hadir dan mengingatkan mahasiswa agar menjaga pola tidur yang baik.
3. Bagi universitas, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam membuat program edukasi mengenai kesehatan tidur, manajemen waktu, dan kedisiplinan akademik mahasiswa.
4. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menambahkan variabel lain seperti motivasi belajar, jarak tempat tinggal, dan aktivitas organisasi agar hasil penelitian lebih luas dan mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

1. Arifin, N. M., Al-atsariyah, N., Pradani, A. P., & Nadya, N. (2024). Pengaruh Kualitas Tidur terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Pendidikan Ekonomi 2024 Universitas Pendidikan Indonesia. 8, 49725-49731.
2. Asyari, D. P., Ananda, D. M., & Hasnah, F. (2024). Studi deskriptif tentang gangguan pola tidur terhadap konsentrasi belajar pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris di Indonesia. *Appicare Journal*, 1(4). <https://doi.org/10.37985/apj.v1i4.15>
3. Erdani, Y., Muhammad, R., Ginanjar, N., Hablillah, M. R., Mubarak, S., & Kresna, P. A. (2026). Analisa Korelasi Kebiasaan Begadang terhadap Kinerja Akademik Mahasiswa. (1), 1-9.
4. Hanifa, S., Khusaini, K., Widiarti, A., Studi, P., Ekonomi, P., Syekh-yusuf, U. I., & Akademik, K. (2024). Kehadiran Berkontribusi dalam Peningkatan Kinerja. 8(3), 392-399.
5. Sukanto, I. S., Jayanthi, S., & Nursamsu, N. (2024). Hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa Pendidikan Biologi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Samudra. *MUKADIMAH: Jurnal Pendidikan, Sejarah, dan Ilmu-ilmu Sosial*, 8(2), 399-406. <https://doi.org/10.30743/mkd.v8i2.9152>