DOI: http://dx.doi.org/10.32419/jppni.v6i1.259

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN INDEKS PRESTASI MAHASISWA BARU DI UNIVERSITAS SARI MULIA

Fachriyal Hami[1], Rian Tasalim[1,*], Agustinus Hermino Superma Putra[2]
[1]Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia, Kota Banjarmasin, Kalimantan Selatan
[2]Program Studi S1 Pendidikan Bahasa Inggris, Fakultas Humaniora, Universitas Sari Mulia, Kota Banjarmasin, Kalimantan Selatan
*) *E-mail*: *rtasalim@gmail.com*

ABSTRAK

Kualitas tidur seseorang dikatakan baik apabila tidak menunjukkan berbagai tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya. Gangguan tidur banyak ditemui di kalangan mahasiswa yang menyebabkan berkurangnya konsentrasi belajar dan indeks prestasi. Dalam upaya menjaga kesehatan tubuh, mahasiswa perlu memperhatikan kualitas tidur yang bertujuan melancarkan metabolisme tubuh dan memelihara kesehatan fisik agar tercapainya indeks prestasi yang optimal. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan mengetahui, mengidentifikasi dan menganalisis hubungan dari kualitas tidur terhadap indeks prestasi mahasiswa. **Metode:** Rancangan penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif dengan jenis observasional deskriptif menggunakan desain *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa Universitas Sari Mulia. Jumlah sampel dalam penelitian sebanyak 120 respoden. Data kualitas tidur diambil dengan menggunakan indeks kualitas tidur Pittsburgh (PSQI). Analisis data menggunakan uji statistik koefisien kontingensi. **Hasil:** Sebanyak 67,5% mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk, sebanyak 3,3% mahasiswa memiliki nilai A, sebanyak 18,3% mahasiswa memiliki nilai B+, sebanyak 33,3% memiliki nilai B, sebanyak 27,5% mahasiswa memiliki nilai B, sebanyak 9,2% mahasiswa memiliki nilai C+, sebanyak 5,8% mahasiswa memiliki nilai C dan sebanyak 2,5% mahasiswa meililiki nilai C-. Hasil uji bivariat menunjukkan kualitas tidur tidak berhubungan dengan nilai indeks prestasi mahasiswa. **Diskusi:** Kualitas tidur yang buruk disebabkan oleh waktu tidur yang tidak tercukupi. Mahasiswa harus menyelesaikan tugas-tugas kuliah yang diberikan sehingga mengakibatkan masalah seperti kelelahan, peningkatan stres, merasa cemas, serta penurunan konsentrasi saat beraktifitas pada siang hari. **Simpulan:** Walaupun tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan indeks prestasi mahasiswa, namun sangatlah penting menjaga kualitas tidur guna meningkatkan kekuatan fisik dan meningkatkan daya konsensentrasi dalam belajar mahasiswa.

Kata Kunci: Indeks Prestasi, kualitas tidur, mahasiswa baru

Correlation Between Sleep Quality and Academic Achievement of New Students at Sari Mulia University

ABSTRACT

Sleep quality of an individual is considered good if it does not show signs of sleep deprivation and sleep problems. Sleep disorders are often found among students, which may reduce concentration in learning and academic achievement. In order to maintain a healthy body, students need to pay attention to the quality of sleep which aims to strengthen the body's metabolism and maintain physical health in order to achieve an optimal academic achievement. ***Objective****: This research aims to reveal, identify and analyze the correlation between sleep quality and academic achievement of students.* ***Methods****: The research is a quantitative research with descriptive observational type using a cross sectional design. The population was students of Sari Mulia University with a sample size of 120 respondents. Sleep quality data were collected using the Pittsburgh sleep quality index (PSQI). Data were analyzed using contingency coefficient statistical test.* ***Results****: 67.5% of students had poor sleep quality, 3.3% had A grades, 18.3% had B+ grades, 33.3% had B grades, 27.5% of students had B grades, 9.2% had C+ grades, 5.8% had C grades and 2.5% had C- grades. The results of the bivariate test indicated that sleep quality was not correlated with the student academic achievement.* ***Discussion****: Poor sleep quality is caused by not having sufficient sleep. Students have to complete their assignments, which causes problems such as fatigue, stress, anxiety, and decreased concentration while doing activities during the day.* ***Conclusion****: Although there is no correlation between sleep quality and academic achievement of*

students, it is very important to maintain sleep quality in order to increase physical strength and increase concentration in learning.

Keywords: *Academic Achievement, sleep quality, new students*

LATAR BELAKANG

Prestasi belajar diartikan sebagai hasil belajar yang dicapai oleh mahasiswa ketika mengikuti kegiatan pembelajaran. Prestasi belajar dapat dilihat dari suatu evaluasi yang dilakukan oleh dosen pengajar (Aminudin, 2018). Nilai dari proses hasil belajar tiap semester dapat di gambarkan dari indeks prestasi mahasiswa (Daely, Sinulingga, & Manurung, 2013). Faktor yang memengaruhi indeks prestasi diantaranya yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang memengaruhi yaitu psikologis (sikap, minat, motivasi), dan konsep diri (Pambudi & Wijayanti, 2012). Faktor eksternal yaitu lingkungan sosial dan lingkungan non sosial, dan kinerja dosen (Nikmah, 2016). Selain faktor yang telah disebutkan, kualitas tidur juga dapat memengaruhi indeks prestasi akademik mahasiswa (El Desouky, Lawend, & Awed, 2015).

Tidur didefinisikan sebagai suatu keadaan tak sadar yang masih dapat dibangunkan dengan pemberian rangsang sensorik ataupun rangsangan lain (Hall & Guyton, 2014). Apabila seseorang mengalami kualitas tidur yang buruk, dapat menyebabkan rasa kantuk di siang hari, rasa lelah, letih, dan dapat berpengaruh pada perubahan suasana hati individu itu (Setyowati 2013). Mahasiswa yang mengalami gangguan tidur dapat menyebabkan penurunan derajat kesehatan. Hasil studi di Universitas Tanjungpura yang dilakukan oleh Saragih (2016) menunjukkan hasil bahwa mahasiswa banyak mengalami penurunan kualitas tidur.

Hasil studi pendahuluan peneliti dengan mengunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang dikembangkan oleh Buysse, dkk. (1989) didapatkan bahwa 8 dari 9 mahasiswa tahun pertama angkatan 2019/2020 di Universitas Sari Mulia mengalami kualitas tidur yang buruk. Enam dari 9 mahasiswa menyatakan hal tersebut berpengaruh pada proses belajar di perkuliahan, terdapat gangguan seperti mengantuk, penurunan konsentrasi, bahkan ada yang tertidur saat pembelajaran.

Prestasi akademik merupakan bagian dari proses pendidikan yang merupakan proses pematangan diri dan upaya untuk memahami arti dan hakekat dari hidup. Kualitas tidur yang buruk rentan dialami oleh pelajar dan mahasiswa. Dampaknya ialah pada aktifitas seperti belajar. Kualitas tidur yang buruk pada pelajar berdampak dalam proses belajar yang disebabkan oleh kantuk dan lelah akibat kurang tidur sehingga menyebabkan penurunan konsentrasi, daya ingat hingga gangguan kesehatan emosi (Nifilda, Nadjmir, & Hardisman, 2016).

Tidur pada usia dewasa mempunyai pola yang berbeda. Irama tidur di usia tersebut mengalami perubahan sehingga menyebabkan jam tidur pun bergeser. Mahasiswa pada usia tesebut dengan kesibukannya cenderung memiliki aktifitas dan mobilitas yang tinggi, sehingga tidak memiliki waktu tidur yang cukup dan berpengaruh pada saat perkuliahan karena konsentrasi yang terganggu dan apabila dibiarkan akan berdampak pada penurunan prestasi akademik mahasiswa (Juli, 2014). Permasalahan yang didapatkan melalui telaah pustaka dan studi pendahuluan mendorong peneliti untuk meneliti terkait hubungan dari kualitas tidur mahasiswa dengan indeks prestasi yang mereka dapatkan.

METODE

Rancangan penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian observasional deskriptif menggunakan desain *cross sectional*. Populasi yang diambil adalah

seluruh mahasiswa baru atau mahasiswa tahun pertama angkatan 2019/2020 di Universitas Sari Mulia. Jumlah responden yang diangkat menjadi sampel pada penelitian ini berjumlah 120 mahasiswa berdasarkan dari rumus Slovin dengan presisi 0,5. Teknik pengambilan sampel untuk membagi 120 responden ke dalam program studi masing-masing menggunakan rumus *proportional random sampling* dengan *simple random sampling* untuk pengambilan sampel acak untuk kebutuhan masing-masing program studi (Sarjana Keperawatan, Sarjana Farmasi, Sarjana Kebidanan, dan Diploma Empat Promosi Kesehatan).

Pada metode tanya jawab, peneliti mengambil 7 responden untuk dijadikan sebagai penambah data dan tambahan informasi terkait dengan faktor yang berhubungan dengan indeks prestasi mahasiswa. Responden yang dijadikan sebagai sampel untuk metode tanya jawab adalah responden yang mempunyai kualitas tidur yang bertolak belakang dengan indeks prestasinya dan sejalan dengan indeks prestasinya.

Instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian ini berupa kuesioner yang sudah baku yaitu *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengetahui kualitas tidur mahasiswa. Indeks prestasi mahasiswa diperoleh dari data sekunder yang didapatkan dari kartu hasil studi (KHS) semester. PSQI terdiri atas 7 (tujuh) komponen, yaitu kualitas tidur subyektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi aktivitas siang hari. Masing-masing komponen memiliki kisaran nilai 0-3 dengan angka 0 menunjukkan tidak adanya kesulitan dan angka 3 menunjukkan kesulitan tidur yang berat. Skor dari ketujuh komponen tersebut dijumlahkan menjadi 1 (satu) skor globar dengan kisaran 0-21.

Penilaian masing-masing komponen adalah sebagai berikut:

1. Durasi tidur
   Jika pertanyaan nomor 4 ≥7, diberikan nilai 0; Jika pertanyaan nomor 4 <7 dan ≥6, diberikan nilai 1; Jika pertanyaan nomor 4 <6 dan ≥5, diberikan nilai 2; Jika pertanyaan nomor 4 ≤ 5, diberikan nilai 3.
2. Gangguan Tidur
   Jumlah pertanyaan nomor 5a hingga 5j, jika total nilai 0 diberikan skor 0, jika total nilai 1-9 diberikan skor 1, total nilai 10-18 diberikan skor 2, total nilai 19-27 diberikan skor 3.
3. Latensi Tidur
   Pertanyaan nomor 2, diberikan skor (<15 menit=0), (16-30 menit=1), (31-60 menit=2), (>60 menit=3). Kemudian dijumlahkan dengan pertanyaan nomor 5a (P2=P5a), apabila nilai hasil dari penjumlahan 0 diberikan skor 0, 1-2 diberikan skor 1, 3-4 diberikan skor 2, 5-6 diberikan skor 3.
4. Disfungsi Siang Hari
   Pertanyaan nomor 8 dijumlahkan dengan pertanyaan 9 (P8+P9), apabila nilai hasil dari penjumlahan adalah 0 maka diberikan skor 0, 1-2 diberikan skor 1, 3-4 diberikan skor 2, 5-6 diberikan skor 3.
5. Efisiensi Tidur
   Pertanyaan nomor 1 dan 3 dijumlahkan menjadi lama tidur, kemudian dilakukan perhitungan (Lama jam tidur pulas (P4))/ (lama tidur) x 100%. Apabila hasilnya >85% diberikan skor 0, 75-84% diberikan skor 1, 65-74% diberikan skor 2, <65% diberikan skor 3.
6. Kualitas Tidur Subyektif
   Pertanyaan nomor 9, tidak pernah diberikan skor 0, sekali seminggu diberikan skor 1, dua kali seminggu diberikan skor 2, lebih dari 3 kali seminggu diberikan skor 3.
7. Penggunaan Obat Tidur
   Pertanyaan nomor 7, tidak pernah diberikan skor 0, sekali seminggu diberikan skor 1, dua kali seminggu diberikan skor 2, lebih dari 3 kali seminggu diberikan skor 3.

Dari penilaian masing-masing komponen tersebut, hasil dari 7 (tujuh) item penilaian di jumlahkan dan apabila ≤5 maka dikategorikan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Indeks Prestasi Mahasiswa (n=120)

Nilai	Frekuensi	Persentase
A	4	3,3%
A-	22	18,3%
B+	40	33,3%
B	33	27,5%
B-	11	9,2%
C+	7	5,8 %
C	3	2,5 %

kualitas tidur baik, dan apabila >5 dikategorikan kualitas tidur buruk.

Kuesioner PSQI sebelumnya sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas oleh Fatmawati (2013) menggunakan formulasi koefisien korelasi *Pearson product moment*. Hasil yang didapatkan yaitu tingkat korelasi r hitung 0,487-0,778 (nilai r table >0,444) mempunyai makna memenuhi taraf signifikansi. Pengujian reliabilitas menggunakan formulasi koefisien reliabilitas *Cronbach's alpha* dan didapatkan hasil 0,841 yang berarti instrumen ini reliabel, karena nilai Alfa Cronbach >0,6.

Indeks prestasi mahasiswa dikelompokkan menjadi A, A-, B+, B, B-, C+, dan C dengan pengelompokan rentang indeks prestasi sebagai berikut: A=3,76-4,00; A-=3,51-3,75; B+=3,26-3,50; B=3,01-3,25; B-=2,76-3,00; C+=2,51-2,75; C=2,26-2,50.

Selain itu, pertanyaan terbuka yang diajukan pada tanya jawab merupakan pertanyaan yang berkaitan dengan 7 komponen penilaian kualitas tidur yang berdasar pada kuesioner PSQI yaitu durasi tidur, gangguan tidur, latensi tidur, disfungsi siang hari, efisiensi tidur, kualitas tidur subyektif dan penggunaan obat tidur. Analisis kuantitatif pada penelitian ini menggunakan aplikasi SPSS dengan menggunakan uji statistik Koefisien Kontingensi.

Pengambilan data penelitian dilakukan setelah 1 minggu mendapatkan pernyataan lulus uji etik dari Komite Etik Penelitian Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia.

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian, jumlah responden pada penelitian ini adalah 120 responden dengan pembagian 103 mahasiswa berjenis kelamin perempuan dan 17 mahasiswa berjenis kelamin laki-laki. Analisis univariat yang dilakukan pada penelitian ini menunjukkan bahwa dari 120 responden, terdapat sebanyak 81 mahasiswa (67,5%) memiliki kualitas tidur yang buruk dan sebanyak 39 mahasiswa (32,5%) memiliki kualitas tidur yang baik. Dari Tabel 1 diketahui bahwa indeks prestasi mahasiswa paling banyak pada nilai B+ (33,3%).

Hasil uji bivariat menunjukkan nilai keeratan hubungan antara kedua variabel yaitu kualitas tidur dengan indeks prestasi yang mana menggunakan uji statistik kontingensi koefisien dengan hasil 0,425>0,05, maka hipotesis ditolak yang artinya kualitas tidur pada penelitian ini tidak memengaruhi nilai indeks prestasi mahasiswa.

DISKUSI

Hasil penelitian ini menunjukkan hanya 32,5% mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang baik. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Ginting dan Gayatri (2013) tentang kualitas tidur pada mahasiswa yang menyatakan bahwa 83,75% sampel memiliki kualitas tidur yang buruk. Penelitian terdahulu dari Davidson (2012) di *Shoutern Illionis* juga menyatakan sebanyak 60,7% mahasiswa mempunyai kualitas tidur yang buruk. Hal ini mengindikasikan bahwa permasalahan kualitas tidur pada mahasiswa menjadi masalah yang

banyak terjadi di berbagai negara di dunia (Ginting & Gayatri, 2013).

Penelitian yang dilakukan oleh Wicaksono, dkk. (2012) menyatakan bahwa 65% mahasiswa memiliki kualitas tidur yang kurang baik. Hal ini disebabkan faktor gaya hidup mahasiswa, faktor lingkungan dan stres psikologi. Kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa bisa disebabkan oleh waktu tidur yang tidak tercukupi yang mengakibatkan masalah seperti kelelahan, peningkatan stres, merasa cemas serta penurunan konsentrasi saat beraktifitas pada siang hari. Kualitas tidur buruk yang dialami oleh mahasiswa disebabkan oleh mereka harus menyelesaikan tugas-tugas kuliah yang diberikan. Karena hal itu, mahasiswa harus menyelesaikan tugas sesuai dengan waktu yang ditentukan sehingga mereka sering tidur larut malam. Beberapa hasil penelitian yang disebutkan termasuk penelitian ini menyatakan lebih banyak mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang buruk dibandingkan dengan kualitas tidur yang baik. Hal ini membuktikan pada masa perkuliahan kualitas tidur cenderung lebih buruk disebabkan oleh berbagai macam faktor luar yang menyebabkan pengeluaran melatonin berlebih sehingga dapat mengganggu tidur seseorang (Fenny & Supriatmo, 2016).

Hasil uji statistik pada penelitian ini tidak sejalan dengan teori atau pernyataan yang ada sebelumnya. Fenny & Supriatmo (2016) menyatakan dari hasil penelitiannya dan penelitian-penelitian sebelumnya, diketahui bahwa kualitas tidur seseorang sangat berperan penting dalam proses konsolidasi memori dan proses pembelajaran.

Oleh karena itu, apabila seseorang mempunyai kualitas tidur yang baik maka proses konsolidasi memori yang terjadi saat individu tersebut sedang tidur akan lebih maksimal sehingga akan mendapatkan prestasi belajar yang lebih baik lagi. Eliasson, Lettiere, & Eliasson (2010) mengatakan bahwa mahasiswa yang mengalami kekurangan tidur akan merasakan kantuk pada siang hari, perubahan suasana hati hingga merasa lelah, dan pada akhirnya hal tersebut dapat membuat prestasi belajar mahasiswa mengalami penurunan.

Penelitian ini juga menggunakan metode tanya jawab sebagai data tambahan yang menarik untuk dibahas. Hasil tanya jawab ada yang menunjukkan sejalan dengan hasil uji statistik dan juga ada yang tidak sejalan dengan hasil statistik. Data yang didapatkan melalui tanya jawab menunjukkan bahwa 2 dari 7 responden menyatakan kualitas tidur tidak memengaruhi nilai indeks prestasi mereka. Hal ini sejalan dengan hasil uji statistik koefisien kontingensi pada penelitian ini

Kedua responden tersebut menyatakan bahwa manajemen diri dan kesiapan diri lah yang memengaruhi nilai indeks prestasi mereka. Sedangkan 5 dari 7 responden menyatakan kualitas tidur memengaruhi indeks prestasi mahasiswa. Pernyataan yang disampaikan oleh 5 responden tersebut tentunya bertolak belakang dengan hasil uji statistik yang menyatakan kualitas tidur tidak berhubungan dengan indeks prestasi mahasiswa.

Kualitas tidur yang buruk tentu akan memengaruhi kesempurnaan kualitas hidup seseorang. Sebagai puncak dari proses pendidikan, kualitas hidup mempunyai peranan untuk memanusiakan manusia (Hermino, 2016). Terdapat banyak faktor yang dapat memengaruhi prestasi akademik seseorang, antara lain yaitu lingkungan, fisik, manajemen diri, keadaan ekonomi, efikasi diri, sampai dengan panca indera (Hendikawati, 2011).

Berdasarkan jawaban dari tanya jawab untuk pertanyaan nomor 8, faktor yang memengaruhi nilai indeks prestasi menurut responden yaitu manajemen diri, efikasi diri dan motivasi serta lingkungan. Salah satu responden dengan kualitas tidur yang buruk dengan nilai indeks prestasi yang tinggi menurut hasil perhitungan kuisioner dari penelitian ini menyatakan kualitas tidur tidak berpengaruh terhadap indeks prestasinya, hal ini dikarenakan responden tersebut merupakan orang yang

sering begadang dengan metode belajar yang dilakukan hanya saat menjelang hari ujian dilaksanakan. Responden tersebut juga menyatakan bahwa kesiapan diri, kepercayaan diri dan motivasi diri sangat memengaruhi untuk mendapatkan nilai indeks prestasi yang bagus. Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sufirmansyah (2015) yang dalam penelitiannya ~~Sufirmansyah~~ menyatakan bahwa motivasi mahasiswa dipengaruhi oleh efikasi diri individu tersebut dengan nilai signifikansi 0,000 dan motivasi mahasiswa dapat memengaruhi prestasi belajarnya dengan tingkat signifikansi 0,001.

Uno (2009) menjelaskan bahwa seseorang dengan tingkat efikasi yang tinggi lebih aktif dalam berpartisipasi, lebih keras dalam bekerja, dan mempunyai keraguan diri yang lebih sedikit apabila mereka mengalami kesulitan dibandingkan dengan tingkat efikasi yang rendah. Hermino & Luangsithideth (2017) juga menyatakan bahwa motivasi yang harus dimiliki setiap pelajar adalah tugas dari pendidikan yang harus menyediakan layanan sesuai dengan potensi pelajar untuk persiapan dalam menghadapi tantangan kedepannya.

Lima dari 7 responden pada penelitian ini menyatakan bahwa faktor penting yang memengaruhi nilai indeks prestasi mereka adalah manajemen diri dengan penjabaran seperti cara belajar, metode belajar, membagi waktu, dan suasana hati. Salah satu responden dengan kualitas tidur yang buruk menurut perhitungan kuisioner PSQI dan nilai tinggi berdasarkan kartu hasil studinya menyatakan bahwa kualitas tidurnya tidak berpengaruh terhadap indeks prestasi yang dia dapatkan. Hal ini disebabkan ~~karena~~ proses belajar tergantung kepada seberapa bagus seseorang dalam memanajemen dirinya sendiri seperti bagaimana mengatur waktu belajar yang tepat agar materi dapat dipahami dengan baik.

Salah satu responden dengan kualitas tidur yang buruk dan nilai indeks prestasi yang kurang bagus juga menyatakan hal yang sama yaitu manajemen diri yang dimilikinya terutama dalam manajemen waktu istirahat yang kurang baik sehingga dapat memengaruhi prestasi belajarnya. Nurwijaya (2018) juga menyatakan bahwa dalam proses belajar mengajar, diperlukan adanya peranan manajemen diri yang baik sebagai salah satu faktor yang memegang peranan penting dalam proses pembelajaran. Manajemen diri yang baik dapat membantu proses pembelajaran yang diterima oleh mahasiswa menjadi lebih sistematis sehingga akan menimbulkan pengaruh terhadap prestasi belajar nya.

Peranan manajemen diri sangat diperlukan dalam proses belajar karena manajemen diri adalah salah satu faktor internal besar dalam memengaruhi hasil belajar (Rahmadani, Arlizon, & Saam, 2017). Menurut Hendikawati (2011), faktor yang memengaruhi hasil belajar terbagi menjadi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi kesehatan organ tubuh, psikologi, emosional, motivasi, serta intelektual. Faktor eksternal yang memengaruhi hasil belajar meliputi derajat kesulitan materi, iklim, budaya belajar, tempat belajar, dan suasana lingkungan sekitar. Salah satu responden dengan nilai tinggi dan kualitas tidur yang baik berdasarkan hasil perhitungan kuisioner PSQI menyatakan bahwa kualitas tidur berpengaruh terhadap indeks prestasinya.

Responden tersebut menjelaskan bahwa apabila kualitas tidur buruk maka akan mengalami rasa kantuk saat belajar dan jika kualitas tidur baik maka waktu belajar juga akan baik. Responden tersebut menyatakan bahwa faktor yang dapat memengaruhi dirinya untuk mendapatkan nilai indeks prestasi yang bagus adalah faktor lingkungan. Berdasarkan informasi yang responden berikan, hal ini disebabkan apabila lingkungan tempat dia belajar adalah lingkungan yang tenang dan nyaman maka pembelajaran yang diberikan dan materi yang sudah disampaikan akan dapat diterima dengan baik. Jika lingkungan tempat dia belajar kurang nyaman dan tidak tenang

maka pembelajaran dan materi yang diberikan juga akan sulit diterima.

Dalam penelitian yang dilakukan Hendikawati (2011) tentang analisis faktor-faktor yang memengaruhi indeks prestasi mahasiswa dinyatakan bahwa semakin baik kualitas lingkungan sekitar maka pengaruhnya akan semakin baik untuk mahasiswa dalam memperoleh indeks prestasi yang bagus. Saleh (2014) melaporkan lingkungan fisik dapat memengaruhi prestasi belajar seseorang. Kondisi lingkungan yang kotor, gaduh, dan panas akan membuat proses belajar menjadi kurang efektif dan kondisi lingkungan yang bersih, sejuk, dan tenang dapat meningkatkan konsentrasi belajar sehingga indeks prestasi yang diperoleh juga akan baik. Hal ini sejalan dengan pernyataan Sidiq (2013) bahwa lingkungan merupakan suatu faktor yang sangat memengaruhi proses belajar untuk pengembangan kepribadian mahasiswa tersebut.

Orang yang berorientasi berprestasi mempunyai karakteristik tertentu yang dapat dikembangkan yaitu menyukai pengambilan resiko yang layak, mempunyai kecenderungan untuk menetapkan tujuan prestasi, mempunyai kebutuhan yang kuat akan umpan balik dari apa yang dikerjakannya, dan mempunyai keterampilan dalam perencanaan jangka panjang. Tentunya dalam mencapai prestasi, dipengaruhi oleh motivasi individu tersebut. Sumber motivasi individu yang utama ialah ketidakpuasan kebutuhan individu menurut Maslow (2006). Salah satu kebutuhan individu ialah aktualisasi diri.

Manusia termasuk praktisi professional yang ingin menjadi kompeten dalam melakukan peran atau tindakan dan secara simultan merefleksikan peran tersebut untuk belajar. Kemampuan untuk menentukan diri sendiri itu mengandaikan suatu kebebasan. Kebebasan berarti keterampilan untuk menciptakan, mengubah dan mempertahankan peraturan yang sesuai dengan perkembangan hidup karena proses pendewasaan untuk mengerahkan diri secara mandiri merupakan tujuan dasar dari pendidikan yang kita jalani (Hermino, 2020).

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur tidak berhubungan dnegan indeks prestasi mahasiswa. Saran untuk penelitian selanjutnya yiatu dapat meneliti faktor lain yang dapat memengaruhi indeks prestasi diantaranya yaitu faktor internal seperti manajemen diri dan efikasi diri serta faktor eksternal yaitu faktor lingkungan sekitar.

DAFTAR PUSTAKA

Aminuddin, M. (2020). Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Akademi Keperawatan Pemprov Kaltim Samarinda. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, *1*(1), 51-71.

Buysse, D. J., Reynolds III, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research. *Psychiatric Research, 28*(2), 193-213.

Daely, K., Sinulingga, U., & Manurung, A. (2013). Analisis statistik faktor-faktor yang mempengaruhi indeks prestasi mahasiswa. *Saintia Matematika*, *1*(5), 483-494.

Davidson, E. S. (2012). *Predictors of sleep quantity and quality in college students* (Doctoral dissertation). Southern Illinois University Carbondale, USA.

El Desouky, E. M., Lawend, J. A., & Awed, H. A. M. (2015). Relationship between quality of sleep and academic performance among female nursing students. *International Journal of Nursing Didactics*, *5*(9), 6-13.

Eliasson, A. H., Lettieri, C. J., & Eliasson, A. H. (2010). Early to bed, early

to rise! Sleep habits and academic performance in college students. *Sleep and Breathing*, *14*(1), 71-75.

Fatmawati, Y. (2013). *Pengaruh senam lansia terhadap pola tidur pada lansia di Posyandu Sumarah RW 08 Suronatan, Kota Yogyakarta* [Skripsi]. Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia.

Fenny, F., & Supriatmo, S. (2016). Hubungan kualitas dan kuantitas tidur dengan prestasi belajar pada mahasiswa fakultas kedokteran. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia: The Indonesian Journal of Medical Education*, *5*(3), 140-147.

Ginting, H. W. & Gayatri, D. (2013). *Kualitas Tidur Pada Mahasiswa* (Skripsi). Universitas Indonesia, Depok, Jawa Barat, Indonesia.

Hall, J. E., & Guyton, A. C. (2014). *Guyton and Hall textbook of medical physiology* (Alih bahasa: Ermita Ibrahim Ilyas). Singapura: Elsevier.

Hendikawati, P. (2011). Analisis faktor yang mempengaruhi indeks prestasi mahasiswa. *Kreano, Jurnal Matematika Kreatif-Inovatif*, *2*(1), 27-35.

Hermino, A. (2016). *Manajemen Kemarahan Siswa (Kajian Teoritis dan Praktis dalam Manajemen Pendidikan.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Hermino, A. (2020). *Merdeka Belajar di Era Global dalam Perspektif Manajemen Pendidikan.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Hermino, A., & Luangsithideth, V. (2017). Community Awarenes and Child-Friendly School at the District Nonghet, Northern of Lao PDR. *Asian Social Science*, *13*(11), 109-116.

Juli, A. L. (2014). *Hubungan antara Internet Addiction dan Tingkat Stress dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Keperawatan* [Skripsi]. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Purwokerto, Indonesia.

Maslow, A. (2006). *On Dominance, Self Esteem, and Self Actualization*. Ann Kaplan: Maurice Basset.

Nilifda, H., Nadjmir, N., & Hardisman, H. (2016). Hubungan kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa program studi pendidikan dokter angkatan 2010 FK Universitas Andalas. *Jurnal kesehatan andalas*, *5*(1).

Nurwijaya, S. (2019). Hubungan Manajemen Diri dengan Prestasi Belajar Matematika Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Watampone Kabupaten Bone. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, *12*(1), 88-102.

Pambudi, P. S., & Wijayanti, D. Y. (2012). Hubungan konsep diri dengan prestasi akademik mahasiswa keperawatan. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, *7*(2), 93-99.

Ramli, N., Muljono, P., Afendi, F. M. (2018). Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap self directed learning readiness dan prestasi akademik. *Jurnal Kependidikan, 2*(1), 153-166.

Saleh, M. (2014). Pengaruh motivasi, faktor keluarga, lingkungan kampus dan aktif berorganisasi terhadap prestasi akademik. *Jurnal Phenomenon*, *4*(2), 109-141.

Saragih, E. B. (2016). Hubungan Kualitas Tidur dengan Indeks Prestasi Mahasiswa Keperawatan Angkatan 2013 Universitas Tanjungpura. *Jurnal ProNers*, *3*(1), 582-594.

Setyowati, E. A (2013). *Hubungan antara Kualitas Tidur dan Kestabilan Emosi dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Aktif Paduan Suara Voca Erudita UNS* [Skripsi]. Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret, Surakarta,

Indonesia.

Sidiq, R. (2013). Hubungan Status Tempat Tinggal Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa/I Prodi Keperawatan Banda Aceh Poltekkes Kemenkes Aceh Semester Ganjil Tahun Akademik 2012/2013. *Idea Nursing Journal*, *4*(2).

Sufirmansyah, S. (2015). Pengaruh Efikasi Diri terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Pascasarjana Prodi PAI STAIN Kediri dengan Motivasi Sebagai Variabel Intervening. *Didaktika Religia*, *3*(2), 133-156.

Uno, H. B. (2009). *Teori Motivasi dan Pengukurannya*. Jakarta: Bumi Aksara.

Wicaksono, D. W. (2012). Analisis faktor dominan yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga. *Fundamental and Management Nursing Journal*, *1*(1), 46-58.