

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT PRESTASI AKADEMIK PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI S1&D3 KEPERAWATAN ANGKATAN 2014 DI STIK IMMANUEL BANDUNG

¹Nunu Asri Wiyandini, ²Gurdani Yogisutanti, ³Ira Ocktavia

^{1,2,3} Program Studi S1 Keperawatan STIK Immanuel Bandung

Email: nunuasri014@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 dikalangan dewasa muda terutama mahasiswa yang nantinya bisa menyebabkan berkurangnya konsentrasi belajar dan gangguan kesehatan. Hal ini bisa menyebabkan tidak tercapainya prestasi akademik secara optimal karena proses belajar menjadi terganggu. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan tingkat prestasi akademik pada mahasiswa program studi S1&D3 keperawatan angkatan 2014 di STIK Immanuel Bandung. Penelitian ini menggunakan metode analitik dengan rancangan *cross sectional*. Total responden sebanyak 72 orang dengan teknik *total sampling*. Data kualitas tidur diambil dengan menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan prestasi akademik dari data sekunder yaitu nilai IPK semester sebelumnya. Pada akhir penelitian ini dilakukan uji statistik *rank spearman* untuk mengetahui hubungan kedua variabel. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 14 mahasiswa (87,5%) memiliki kualitas tidur dan prestasi akademik yang baik, 2 mahasiswa (12,5%) memiliki kualitas tidur baik dengan prestasi akademik yang kurang baik, 49 mahasiswa (87,5%) memiliki kualitas tidur buruk dengan prestasi akademik yang baik, 7 mahasiswa (12,5%) memiliki kualitas tidur buruk dan prestasi akademik yang kurang baik. Berdasarkan uji korelasi *rank spearman* didapatkan nilai $p=0,764$ ($p>0,05$). Penelitian ini menyimpulkan tidak ada hubungan kualitas tidur dengan tingkat prestasi akademik pada mahasiswa program studi S1&D3 keperawatan angkatan 2014 di STIK Immanuel Bandung. Hasil penelitian ini memberikan informasi bahwa sebagian besar mahasiswa keperawatan S1&D3 angkatan 2014 STIK Immanuel Bandung memiliki kualitas tidur buruk. Diharapkan mahasiswa dapat mengimplementasikan manajemen waktu seperti mengatur jadwal kegiatan sehari-hari sehingga jadwal tidurnya teratur dan diharapkan dapat mempertahankan kualitas tidur yang baik dan memperbaiki kualitas tidur yang buruk juga tetap dapat mempertahankan prestasi akademiknya.

Kata Kunci : Kualitas tidur, Prestasi akademik, Mahasiswa keperawatan

Abstract

A well-sleep quality exists if you have sleep enough and do not have problem with sleep disorders. Sleep disorders can be found at mature people especially university students which influences their concentration on studying and health problem. Moreover, it effects on students' low academic achievement. The objective of the research is to find out the relation between sleep quality and students' academic achievement of undergraduate & diploma degree at 2014 academic year in STIK Immanuel Bandung. This research applied analytic method by using cross sectional technique. The totals of respondents are 72 participants by using total sampling technique. The data of sleep quality was obtained by using questionnaire of *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) and academic achievement was obtained by secondary data, namely students' Grade Point Average at the previous semester. The researcher conducted statistics analysis of *Rank Spearman* to

find out the relationship of both variables. The result of the research showed that 14 students (87,5%) had well-sleep quality and academic achievement, 2 students (12,5%) had well-sleep quality but poor at academic achievement, 49 students (87,5%) had poor sleep quality but good at academic achievement, and 7 students (12,5%) had poor sleep quality and academic achievement. Based on the correlation test of Rank Spearman, it showed $p=0,764$ ($p>0,05$). The result of this research is there is no relation between sleep quality and students' academic achievement of undergraduate & diploma degree at 2014 academic year in STIK Immanuel Bandung. This result of the research, provide information that most students have poor sleep quality. It's expected that students can implementation time management such as arranging daily activities schedules so, that regular and expected sleep schedule, can maintain good sleep quality and improve poor sleep quality and also still able to maintain academic achievement.

Keywords : Sleep academic, Academic achievement, Students of nursing

PENDAHULUAN

Tidur merupakan suatu proses berulang dan bersiklus yang menjadi kebutuhan dasar bagi setiap individu dengan adanya penurunan status kesadaran, baik kesadaran diri maupun kesadaran terhadap lingkungan yang terjadi selama periode tertentu (Potter&Perry, 2005). Individu dengan jumlah tidur yang tidak cukup cenderung menjadi mudah marah secara emosional, memiliki konsentrasi yang buruk dan mengalami kesulitan dalam membuat keputusan. Tidur terbagi ke dalam 2 tipe yaitu tidur NREM dan tidur REM (Kozier, 2011).

Kualitas tidur berbeda dengan kuantitas tidur. Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, merujuk pada kemampuan individu untuk tetap tidur dan mendapatkan sejumlah tidur *Rapid Eye Movement* (REM) dan *Non-Rapid Eye Movement* (NREM) yang pas, sedangkan kuantitas tidur adalah total waktu tidur individu. Kualitas tidur seseorang dikatakan baik apabila tidak menunjukkan tanda-tanda kurang tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya. Tanda-tanda kekurangan tidur dapat dibagi menjadi tanda fisik dan tanda psikologis (Kozier, 2011). *National sleep foundation* menganjurkan pada usia dewasa muda untuk tidur dengan waktu 7-9 jam setiap malam dan mencapai tahapan tidur yang optimal, sehingga merasakan segar saat bangun di pagi hari dan tubuh melakukan aktivitas sesuai fungsinya.

Kebutuhan tidur yang cukup tidak ditentukan dari jumlah tidur (kuantitas tidur) tetapi juga kedalaman tidur (kualitas tidur). Seseorang dapat tidur dengan waktu singkat dengan kedalaman tidur yang cukup, sehingga pada saat bangun tidur terasa segar kembali dan pola tidur demikian tidak akan mengganggu kesehatan, akan tetapi jika kurang tidur sering terjadi dan berlangsung terus-menerus dapat mengganggu kesehatan fisik maupun psikis (Pitaloka, 2015).

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi (Hartaji, 2012). Selama di bangku pendidikan, mahasiswa memiliki tugas dan tanggung jawab untuk menyelesaikan tuntutan akademik yang telah ditetapkan, tugas akademik mahasiswa diantaranya adalah tugas mata kuliah yang harus diselesaikan tepat waktu, pencapaian beban studi, praktikum dan skripsi (Hartija, 2012).

Mahasiswa mengalami stress dari berbagai sumber seperti, masalah akademik, penundaan penyelesaian tugas, prestasi akademik yang rendah dan masalah kesehatan (Purwati, 2012). Kualitas tidur yang buruk bisa dikarenakan beban akademik yang cukup berat (Azad *et al*, 2015). Pengaruh akademik dikaitkan erat dengan tingkat

kecemasan, waktu istirahat atau jadwal yang tidak teratur yang dapat menyebabkan kelelahan, dan mengganggu kualitas tidur (Azad *et al*, 2015). Kualitas tidur juga berkaitan dengan stres yang tinggi serta bekerja keras untuk meningkatkan dan mempertahankan Indeks Prestasi Akademik (IPK). Hal-hal tersebut tak jarang mengorbankan tidur membuat kualitas tidur memburuk (Alsaggaf *et al*, 2016). Kualitas tidur yang buruk juga mengakibatkan berkurangnya konsentrasi, kewaspadaan, mengganggu penalaran, dan pemecahan masalah, sehingga hal tersebut menyebabkan belajar menjadi sulit dan tidak efisien (Haryanto, 2014).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di STIK Immanuel Bandung terhadap 5 mahasiswa Program Studi S1 dan 5 mahasiswa D3 Keperawatan angkatan 2014 mengatakan, tidak dalam masa praktek klinik di lapangan, dan mereka memiliki beban SKS yang berbeda seperti pada mahasiswa S1 memiliki beban 20 SKS, dan pada mahasiswa D3 memiliki beban 18 SKS. Dari hasil wawancara, diantaranya mengatakan kualitas tidur buruk yang dialaminya akibat perilaku dan kebiasaan mahasiswa itu sendiri seperti kebiasaan menonton film hingga dini hari, penggunaan sosial media dan penggunaan gadget yang menjadi kebiasaan sebelum tidur dan berlangsung setiap hari sehingga, keesokan harinya mengantuk ketika perkuliahan berlangsung bahkan sering di tegur oleh dosen dan kurang aktif pada saat tutorial. Kemudian ada mahasiswa yang mengatakan kualitas tidur buruk yang dialaminya karena kelelahan dalam aktivitas perkuliahan sampai kebiasaan menunda mengerjakan tugas dan mengerjakannya pada waktu dini hari, yang berdampak pada kesulitan untuk memulai tidur dan perasaan tidak puas pada tidur di malam harinya sehingga kurang berkonsentrasi pada saat pembelajaran di kelas. Lalu ada yang mengatakan ketika terbangun di tengah malam atau dini hari, sulit untuk tidur kembali sehingga berdampak pada

aktivitas di siang hari. Dari hasil wawancara pada saat studi pendahuluan semua mengatakan lingkungan tempat tinggal mereka nyaman, tidak bising, bahkan cenderung sunyi sehingga bukan menjadi faktor dalam masalah tidur mereka. Keluhan ini nantinya bisa mempengaruhi prestasi belajar mahasiswa, sehingga perlu menjadi pertimbangan kita bersama.

Alasan peneliti mengambil Program Studi Ilmu Keperawatan karena menurut Yoo Chang (2008) Mahasiswa Sekolah Perawat lebih mendapat tekanan daripada siswa yang belajar jurusan lain karena beban yang dipaksakan dengan mengikuti pembelajaran sambil menyelesaikan pelatihan. Kemudian alasan mengapa responden angkatan 2014 karena sesuai dengan usia mereka yang berusia rata-rata 19-23 tahun karena berdasarkan hasil riset, dewasa muda dan mahasiswa dilaporkan memiliki prevalensi yang tinggi terhadap gangguan tidur atau kualitas tidur yang buruk (Brown, Buboltz & Soper, 2006). Disamping itu karena adanya peningkatan beban akademik dan kesibukan lain dibandingkan semester lainnya, sehingga hal tersebut membuat mereka harus menyesuaikan dan mengatur kembali pola tidurnya. Berdasarkan permasalahan di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian tentang "*Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan dan D3 Keperawatan angkatan 2014 STIK Immanuel Bandung*".

METODOLOGI

Jenis penelitian yang digunakan merupakan penelitian kuantitatif deskriptif analitik dengan pendekatan *Cross Sectional*. Pendekatan *Cross Sectional* merupakan suatu pendekatan yang mempelajari hubungan antara hubungan (*independent*) dengan faktor efek (*dependent*), dimana melakukan observasi atau pengukuran variabel sekali dan sekaligus pada waktu yang sama (Riyanto, 2011). Pemilihan jenis

penelitian ini karena sesuai dengan tujuan peneliti, yaitu peneliti ingin menganalisis hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat prestasi akademik mahasiswa Program Studi S1 dan D3 Keperawatan angkatan 2014 di STIK Immanuel Bandung.

INSTRUMEN PENELITIAN

Instrumen pada penelitian ini menggunakan kuesioner PSQI *Sleep Quality Index Pittsburgh* PSQI merupakan kuesioner untuk menilai kualitas tidur dan gangguan tidur selama interval 1 bulan. PSQI merupakan instrumen yang telah terbukti efektif dan digunakan untuk mengukur kualitas tidur orang dewasa. PSQI telah teruji dan memiliki koefisien reliabilitas 0,83 (Buysee *et al*, 1988; Smyth, 2012). PSQI mengkaji 7 komponen dalam kualitas tidur, yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, gangguan tidur, efisiensi tidur, penggunaan obat, dan disfungsi siang hari. Tiap komponen nilainya memiliki kisaran (0-3), dengan 0 menunjukkan tidak adanya gangguan tidur, dan 3 menunjukkan kesulitan tidur yang berat. Nilai tiap komponen kemudian dijumlahkan menjadi skor global antara 0-21 (Buysee *et al*, 1988; Smyth, 2012).

Tingkat prestasi akademik responden dalam penelitian ini diperoleh dari data sekunder yaitu data yang diambil dari suatu sumber dan biasanya data itu sudah dikompilasi lebih dahulu oleh instansi atau yang mempunyai data. Data sekunder pada penelitian ini yaitu IPK (Indeks

Prestasi Kumulatif) mahasiswa pada semester sebelumnya (semester 5).

POPULASI DAN SEMPEL

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program Studi S1 dan D3 Keperawatan angkatan 2014 STIK Immanuel Bandung yang berjumlah total 72 mahasiswa, dimana mahasiswa (S1) keperawatan berjumlah 38 orang dan mahasiswa (D3) keperawatan berjumlah 34 orang. Teknik pengambilan sampel ini adalah *total sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dengan menggunakan seluruh populasi yang berjumlah 72 mahasiswa. Penelitian dilaksanakan di STIK Immanuel Bandung, dan dilakukan pada bulan Juni sampai Juli 2017. Penelitian ini dilakukan setelah mendapatkan izin dari tempat penelitian dan persetujuan responden.

Setelah mendapatkan ijin penelitian, peneliti memulai penelitian dengan *informed consent* kepada responden, selanjutnya peneliti menyebarkan kuesioner. Setelah mendapatkan jawaban kuesioner dari masing-masing responden, peneliti menyerahkan surat izin penelitian kepada bagian akademik dari masing-masing prodi untuk mendapatkan informasi data sekunder. Data sekunder yang digunakan pada penelitian ini adalah nilai IPK semester 5.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi S1&D3
Keperawatan Angkatan 2014 di STIK

Immanuel Bandung

Variabel	Kategori	F	%
Kualitas Tidur	Baik	16	22,2
	Buruk	56	77,8
Total		72	100,0

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan distribusi frekuensi kualitas tidur pada mahasiswa program studi S1&D3 Keperawatan angkatan 2014 di STIK

Immanuel Bandung diketahui bahwa sebagian besar dari seluruh responden (77,8%) memiliki kualitas tidur buruk.

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Tingkat Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi S1&D3 Keperawatan Angkatan 2014 di STIK Immanuel Bandung

Variabel	Kategori	F	%
Tingkat Prestasi Akademik	Dengan Pujian	2	2,8
	Sangat Memuaskan	61	87,5
	Memuaskan	9	12,5
	Total	72	100,0

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan distribusi frekuensi tingkat prestasi akademik diketahui bahwa hampir seluruh

responden (87,5%) memiliki prestasi akademik yang sangat memuaskan.

Tabel 3
Hubungan Kualias Tidur dengan Tingkat Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi S1&D3 Keperawatan Angkatan 2014 di STIK Immanuel Bandung

Kualitas tidur	Prestasi akademik			Total	p value
	Dengan pujian	Sangat memuaskan	Memuaskan		
Baik	0 (0,0%)	14 (87,5%)	2 (12,5%)	16 (100,0%)	0,764
Buruk	2 (3,6%)	47 (83,9%)	7 (12,5%)	56 (100,0%)	
Total	2 (2,8%)	61 (84,7%)	9 (12,5%)	72 (100,0%)	

Tabel 3, Berdasarkan hasil uji korelasi menggunakan *rank spearman* (*Spearman's Rho*) tidak ada hubungan dengan tingkat prestasi akademik dengan nilai probabilitas (p value) sebesar 0,764 > 0,05. Hal ini berarti tidak ada hubungan antara Kualitas Tidur dengan Tingkat Prestasi Akademik pada Mahasiswa Program Studi S1&D3 Keperawatan angkatan 2014 di STIK Immanuel Bandung.

PEMBAHASAN

1. Analisa Univariat

A. Kualitas Tidur pada Mahasiswa Program Studi S1&D3 Keperawatan di STIK Immanuel Bandung

Remaja dan dewasa muda telah diidentifikasi sebagai populasi yang beresiko tinggi mengalami masalah tidur dan mengantuk di siang hari oleh *The National Institute of Health (NIH)*. Pada tabel 1, proporsi mahasiswa yang

memiliki kualitas tidur buruk (skor total PSQI >5) pada penelitian ini adalah 77,8%. Dari hasil pengisian kuesioner PSQI untuk menilai kualitas tidur satu bulan terakhir, terlihat rata-rata responden memulai untuk tidur pada jam 24.00 dan jam 01.30 dan 70% memiliki rata-rata jam tidur <6 jam pada malam hari.

Menurut peneliti, kualitas tidur yang buruk dikarenakan *stressor* dan kecemasan yang lebih besar akibat padatannya jadwal kegiatan disekolah menjelang semester akhir serta banyaknya tugas yang harus dihadapi. Penelitian ini diperkuat oleh penelitian Dewi SK (2009) mengatakan prevalensi kurang tidur pada kelompok mahasiswa yang kuliah di bidang medis lebih tinggi daripada nonmedis, alasannya diperkuat oleh penelitian Seung Joo & Chen *et al* (2005) penyebabnya adalah karena mahasiswa yang kuliah di bidang medis mempunyai *stressor* dan kecemasan lebih besar akibat padatannya jadwal perkuliahan dan praktikum serta banyaknya tugas yang dihadapi.

Menurut Potter&Perry (2005) tidur merupakan suatu proses berulang dan bersiklus yang menjadi kebutuhan dasar bagi setiap individu dengan adanya penurunan status kesadaran, baik kesadaran diri maupun kesadaran terhadap lingkungan yang terjadi selama periode tertentu. Tidur memiliki banyak fungsi seperti maturasi persarafan, fasilitas belajar atau memori, kognitif, dan lalu lintas energi metabolisme (Guyton, 2012). Berdasarkan data yang didapatkan, pada umumnya responden mengatakan adanya beberapa masalah yang dihadapi dalam beberapa bulan terakhir ketika penelitian berlangsung. Tugas yang banyak atau hal lain yang bisa menjadi pemikiran terus

menerus dapat menimbulkan ansietas (kecemasan) pada individu. Ansietas meningkatkan kadar norepinefrin yang distimulasi oleh saraf simpatis. Perubahan ini menyebabkan berkurangnya periode tidur stadium IV NREM serta perubahan periode tidur lain sehingga kualitas tidur menjadi terganggu (Kozier, 2011). Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa lebih dari setengah responden memiliki kualitas tidur yang buruk. Hasil ini diperkuat oleh teori Potter & Perry (2005) faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur diantaranya status kesehatan, lingkungan, cahaya, stress psikologis, umur, gaya hidup dan kebiasaan, dan obat-obatan.

B. Tingkat Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi S1&D3 Keperawatan angkatan 2014 di STIK Immanuel Bandung

Berdasarkan analisis univariat (tabel 2) didapatkan hasil bahwa sebanyak 61 orang (87,5%) memiliki prestasi akademik sangat memuaskan, 9 orang (12,5%) memiliki prestasi akademik memuaskan, dan 2 orang (2,8%) memiliki prestasi akademik dengan pujian. Umumnya responden mengatakan lebih semangat dalam belajar, terutama karena menjelang memasuki semester akhir untuk dapat meraih gelar sarjana keperawatan dan diploma keperawatan. Hal ini sesuai dengan yang disampaikan Djamarah (2011), bahwa motivasi adalah dorongan internal maupun eksternal dalam diri seseorang untuk mencapai tujuan tertentu yang diindkasikan dengan adanya hasrat dan minat untuk melakukan kegiatan, dorongan dan kebutuhan

untuk melakukan kegiatan, harapan dan cita-cita, serta kegiatan yang menarik. Prestasi akademik juga dipengaruhi oleh konsentrasi. Salah satu yang mempengaruhi konsentrasi adalah faktor pengetahuan dan pengalaman. Hal tersebut didukung oleh teori Cotrell (2012) yang mengatakan faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan ujian adalah pemahaman materi, pengalaman ujian sebelumnya, persiapan ujian, pengalaman terhadap ujian, kemampuan menjawab pertanyaan, waktu, sikap dan pendekatan. Dari uraian diatas di atas, dapat disimpulkan bahwa lebih dari setengah responden memiliki prestasi akademik sangat memuaskan.

2. Analisa Bivariat

Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Prestasi Akademik pada Mahasiswa Program Studi S1&D3 Keperawatan di STIK Immanuel Bandung

Analisis bivariat yang telah dilakukan dengan menggunakan *rank spearman* didapatkan nilai $p=0,764$ ($p>0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima, yaitu tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat prestasi akademik pada mahasiswa program studi S1&D3 keperawatan di STIK Immanuel Bandung. Nilai $r = -0,036$ artinya, kekuatan hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat prestasi akademik adalah tidak ada. Pada umumnya, responden mengatakan adanya beberapa masalah yang dihadapi dalam beberapa bulan terakhir ketika penelitian berlangsung. Beban yang paling utama adalah harus menyelesaikan tugas akhir (KTI) pada mahasiswa program studi D3 keperawatan dengan beban 18 SKS, dan Nursing Practice 6

pada mahasiswa program studi S1 keperawatan dengan beban 20 SKS.

Hasil penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian sebelumnya. Sepehr, Fazila & Afsoon (2016) dengan judul *Effects Of Sleep Quality on the Academic Performance of Undergraduate Medical Students* menyimpulkan ada hubungan gangguan tidur dan prestasi akademik. Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah atau kurang berkonsentrasi, sakit kepala, dan sering menguap atau mengantuk (Aziz, 2015).

Penelitian oleh Indrawati (2009) dengan judul *Pengaruh Anemia terhadap Konsentrasi Belajar Anak Sekolah Dasar*, menunjukkan adanya perbedaan konsentrasi belajar yang diakibatkan oleh kualitas tidur yang kurang baik. Orang yang kekurangan tidur menyebabkan kadar Hb menjadi rendah sehingga menyebabkan gangguan pada proses belajar. Hasil tersebut tidak sesuai dengan hasil penelitian ini yaitu responden yang memiliki kualitas tidur yang buruk cenderung memiliki prestasi akademik yang baik (87,5%) yang artinya, kualitas tidur yang buruk tidak mempengaruhi konsentrasi belajar mahasiswa sehingga tidak berpengaruh pada hasil prestasi akademiknya. Menurut peneliti, hasil tersebut terkait dengan strategi koping individu dimana, Koping adalah proses yang dilalui oleh individu dalam menyesuaikan situasi yang penuh stres. Koping dipandang sebagai suatu usaha untuk menguasai seluruh situasi menekan, karena tidak semua

situasi tersebut dapat benar-benar dikuasai. Maka, koping yang efektif untuk mentoleransi dan menerima situasi menekan dan tidak merisaukan tekanan yang tidak dapat dikuasainya (Rasmun, 2004). Hal ini di dukung oleh penelitian sebelumnya, Ayu Wulan Sari (2011) dengan judul Hubungan Antara Insomnia dengan Prestasi Belajar pada Santri Madrasah Aliyah Tahfidzhul Quran Isy-Karima Karanganyar, menyatakan tidak ada hubungan antara insomnia dengan prestasi belajar.

Hampir seperempat responden yang memiliki kualitas tidur yang baik dan prestasi akademik yang baik jumlahnya tidak sebanding dengan responden yang memiliki kualitas tidur buruk dan prestasi akademik yang kurang baik pula, masing-masing 14 orang (87,5%) dan 7 orang (12,5%). Kemudian responden yang memiliki kualitas tidur yang baik dan prestasi yang kurang baik hanya 2 orang (12,5%) dan yang memiliki kualitas tidur buruk dengan prestasi akademik yang baik lebih besar, berjumlah 49 orang (87,5%) yang artinya, responden yang memiliki kualitas tidur buruk dengan prestasi akademik yang baik lebih banyak dibandingkan responden dengan kualitas tidur baik dan prestasi akademik yang baik pula. Hal ini sesuai dengan teori Burgoon (2012) yang mengatkan faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi akademik salah satunya adalah faktor individu itu sendiri, seperti tingkat kehadiran, motivasi terhadap diri sendiri, interaksi sesama mahasiswa, dan keyakinan terhadap kemampuannya.

Dari hasil penelitian, peneliti beranggapan bahwa responden yang memiliki kualitas tidur yang buruk dengan prestasi akademik yang baik, memiliki motivasi

belajar yang baik dan juga strategi manajemen stress juga manajemen stress yang baik. Dikarenakan tuntutan beban akademik, sehingga mereka memiliki jam belajar lebih panjang di malam hari sehingga jam tidur menjadi berkurang untuk mendapatkan atau mempertahankan prestasi akademik yang baik. Hal ini sesuai yang dikemukakan Kusuma (2008) dimana ada tiga faktor yang mempengaruhi manajemen waktu yaitu, oengaturan diri (*self-regulation*), motivasi, pencapaian tujuan. Sehingga walaupun kualitas tidurnya buruk, namun responden mampu mencapai prestasi akademik yang baik karena belajar dengan giat.

Menurut Fiestn(2010), mendefinisikan *self efficacy* sebagai keyakinan seseorang dalam kemampuannya untuk melakukan suatu bentuk kontrol terhadap keberfungsian orang itu sendiri dan kejadian dalam lingkungan. Semakin tinggi *self efficacy* seseorang maka semakin gigih pula usaha yang dilakukan untuk mengatasi tantangan yang dihadapi, usaha yang besar itu dapat ditunjukkan melalui ketekunan, semangat dan kemampuan memotivasi diri dalam mengerjakan tugas. Ketekunan, semanga dan kemampuanmemotivasi diri merupakan salah satu peranan dari kecerdasan emosional yang ada dalam diri seseorang (Goleman, 2002). Untuk itu kecerdasan emosi, strategi koping dan *self afficacy* diperlukan untuk menekan stres tersebut agar mereka dapat mengatasimasalah-masalah yang timbul.

Keeratan hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi akademik lemah disebabkan kualitas tidur bukan merupakan faktor satu-satunya yang mempengaruhi prestasi akademik dan tidak diteliti dalam penelitian ini seperti keadaan

fisik, psikis, lingkungan keluarga, sosial ekonomi, pergaulan, dan lain-lain. Keterbatasan pada penelitian ini, yaitu kualitas tidur hanya berdasarkan subyektif penilaian oleh responden tanpa memberikan intervensi apapun. Informasi palsu mungkin diberikan oleh mahasiswa yang menjawab kuesioner, dan mahasiswa mungkin juga tidak dapat memahami atau mungkin salah menafsirkan pertanyaan-pertanyaannya.

SIMPULAN

Tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat prestasi akademik pada mahasiswa program studi S1&D3 keperawatan angkatan 2014 di STIK Immanuel Bandung dengan p-value $0,764 > 0,05$.

SARAN

Bagi mahasiswa diharapkan dapat mengatur jadwal kegiatan sehari-hari sehingga jadwal tidurnya teratur dan diharapkan dapat mempertahankan kualitas tidur yang baik dan memperbaiki kualitas tidur yang buruk juga tetap dapat mempertahankan prestasi akademiknya.

Bagi instansi terkait, STIK Immanuel Bandung diharapkan penelitian ini dapat menambah, memberikan informasi dan memperhatikan tentang kualitas tidur mahasiswa yang bersekolah di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Immanuel Bandung.

Bagi peneliti selanjutnya penelitian ini dapat digunakan untuk menambah informasi dan data tambahan yang dapat digunakan untuk penelitian selanjutnya. Peneliti juga mengharapkan untuk penelitian selanjutnya, diharapkan memperluas ruang lingkup populasi, menambah sampel penelitian dan mengembangkan variabel yang ada dimana lebih memperluas faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur maupun prestasi akademik

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Riyanto. (2011). *Pengolahan dan Analisis Data Kesehatan (Dilengkapi Uji Validitas dan Reabilitas serta Aplikasi Program SPSS) Cetakan 1*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Agus, Riyanto. (2011). *Pengolahan dan Analisis Data Kesehatan (Dilengkapi Uji Validitas dan Reabilitas serta Aplikasi Program SPSS) Cetakan 1*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Alsaggaf M, Wali SO, Merdad RA, Merdad LA.(2016). Sleep Quantity, Quality, and Insomnia Syptoms of Medical Students During Clinical Years. J Saudi Med. 37(2):173-82.
- Azad MC, Fraser K, Rumana N, Abdullah AF, Shahana N, Hanly PJ, *et al.*(2015). Sleep Distubances Among Medical Students: a global perspective. J Clin Sleep Med. 11(1):69-74.
- Brown, Fc., Buboltz, Wc Jr., & Soper B.(2006). Development anf Evaluation OfThe sleep Treatment and Education Program for students (steps). Journal of American College Health.
- Burgoon JM, Meece JL, Granger NA.(2012). Self-efficacy's Influence on Student Academic Achievement in The Medical Anatomy Curriculum. J Anat Sci Educ. 5(5):249-55.
- Cottrell S.(2012). The Exam Skills Handcook:achieving peak performance edisi ke-2. London: Palgrave Macmillan.
- Dewi SK.(2010). Faktor-Faktor Resiko yang Berkaitan Dengan Prevalensi Kualitas Tidur Kronis pada Mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta. Jurnal

- Kesehatan Surya Medika
Yogyakarta.
- Djamarah, Bahri.(2011). *Psikologi Belajar*. Jakarta:Rineka Cipta.
- Guyton AC, Hall JE.(2012). *Textbook of medical physiology* edisi ke-12. Singapore: Elsevier Saunders.
- Hartaji, Damar A.(2012). Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa yang Berkuliah dengan Jurusan Pilihan Orang tua. Fakultas Ilmu Psikologi: Universitas Gunadharma.
- Haryanto P.(2014). Hubungan Identitas Olahraga dan Pola Tidur dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Satu Poltekkes Surakarta (Tesis). Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Indrawati V.(2009).Pengaruh Anemia Terhadap Konsentrasi Belajar Anak Sekolah Dasar. Tersedia dari: URL: HYPERLINK <http://www.ejournal.unesa.ac.id>
- Kartika Kusuma W.2016. Aplikasi MIP (Molecular Imprinted Polymer) Dengan Asam AsetatSebagai Ekstraktan Template Dalam Sintetisnya Untuk Penentuan Kadar Kafein (Skripsi).MIPA: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Kozier, B. (2011). *Fundamental Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- National Sleep Foundation. (2007). *How Much Sleep Do We Really Need?* Diambil tanggal 08 Maret 2017 dari <http://www.sleepfoundation.org>
- Potter & Perry. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, dan Praktik*. Edisi 4 volume 1.EGC. Jakarta.
- Purwati.(2012).Tingkat Stress Akademik Pada Mahasiswa Reguler Angkatan 2012 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia (Skripsi). Depok: Fakultas Keperawatan Universitas Indonesia
- Sepehr Rasekhi, Fazilat Pour Ashouri, Afsoom Pirouzan.(2016). Effects Of Sleep Quality on the Academic Performance of Undergraduate Medical Students. Health Scope. 5(3):e31641.
- Smyth, C. (2012). The Pittsburgh Sleep Quality Index. The Hartford Institute for Geriatric Nursing , New York University (serial online). http://consultgerim.org/uploads/File/trythis/try_this_6_1.pdf
- Yoo, J., Chang, S. J., Choi, E, K., & Park, J. W. (2008). Development of a stress scale for korean nursing students. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 38(30), 410-419.