

Pengaruh Jam Tidur Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa

Najwania Manika

Universitas Diponegoro

Informasi Dan Hubungan Masyarakat

Korespondensi: *rikorikoalamsyah@gmail.com¹, izzasaamalia@gmail.com², ekowahyuutomo03@gmail.com³

Abstract

The phenomenon of sleeping hours on student learning achievement is a topic that needs to be discussed because sleeping hours alone will affect the achievements achieved by students. humans are required to have enough hours of sleep. because one aspect of student success in achieving learning achievement one of the basic needs is needed enough hours of sleep. Sleep is a basic need needed by everyone. Everyone needs enough sleep so that the body can function normally. In the sleeping state, the body performs a recovery process to restore the body's stamina to optimal conditions, so that it can carry out normal activities the next day. Students or students also need sufficient rest time to maintain the stability of their health, insufficient sleep hours will affect the learning process which of course will also affect their learning achievement as well. Learning achievement is the result of measuring and assessing students or students during the study period at an educational institution. In this study, the population that we used was students from the Faculty of Communication Sciences and Multimedia, Mercubuana University, Yogyakarta, class of 2021, while the sample was the Faculty of Communication Sciences students themselves. This type of research is quantitative research. The instrument used in this study was a questionnaire on the influence of hours of sleep and learning achievement. The data obtained was then analyzed using the SPSS software. The results showed that the value of Sig. the deviation from linearity is 0.711 which indicates that the variable X and Y have a linear relationship. The coefficient of R squared on the results of the linear regression test is 0.051, which means that 5.1% of learning achievement can be explained by students' sleeping habits. So from the data analysis that has been done, it can be concluded that student sleeping hours have an influence on FIKOMM student achievement at Mercuru Buana University, Yogyakarta.

Keywords: Learning Achievement, Sleeping Hours, Students, Education, FIKOMM

Abstrak

Fenomena jam tidur terhadap prestasi belajar mahasiswa menjadi sebuah topik yang perlu di bahas karena jam tidur sendiri akan berpengaruh kepada prestasi yang di capai oleh mahasiswa, Mahasiswa sebagai salah satu unit komponen pelajar dituntut untuk memenuhi kebutuhan dasar yaitu jam tidur yang cukup , Untuk mempertahankan kelangsungan hidupnya manusia di tuntut memiliki jam tidur yang cukup .karena salah satu aspek berhasilnya mahasiswa dalam mencapai prestasi belajar salah satu kebutuhan dasarnya diperlukan jam tidur yang cukup. Tidur merupakan kebutuhan dasar yang dibutuhkan oleh semua orang. Setiap orang memerlukan kebutuhan tidur yang cukup agar tubuh dapat berfungsi secara normal. Pada kondisi tidur, tubuh melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan stamina tubuh hingga berada dalam kondisi yang optimal, sehingga dia bisa beraktivitas dengan normal pada esok harinya. Siswa atau mahasiswa juga memerlukan waktu istirahat yang cukup untuk menjaga stabilitas Kesehatan mereka, jam tidur yang tidak mencukupi akan mempengaruhi proses belajar yang tentunya juga akan berpengaruh pada prestasi belajar mereka juga. Prestasi belajar merupakan hasil dari pengukuran dan penilaian siswa atau mahasiswa selama menempuh periode belajar pada sebuah instansi Pendidikan. Dalam penelitian ini populasi yang kami gunakan adalah mahasiswa fakultas ilmu komunikasi dan multi media universitas mercubuana Yogyakarta Angkatan 2021, sedangkan sampelnya adalah mahasiswa fikom itu sendiri. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Instrumen yang di gunakan dalam penelitian ini adalah kuisyoner pengaruh jam tidur dan prestasi belajar data yang di peroleh kemudian di analisis menggunakan sofwhare SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai Sig. pada *deviation from linearity* adalah 0,711 yang menunjukkan bahwa antara variabel X dan variabel Y memiliki hubungan yang liner. Koefisien R kuadrat pada hasil uji regresi linear adalah 0,051 yang berarti 5,1% prestasi belajar dapat dijelaskan oleh kebiasaan tidur mahasiswa. Sehingga dari data analisis yang telah dilakukan dapat disimpulkan jika Jam tidur mahasiswa memiliki pengaruh terhadap prestasi mahasiswa FIKOMM Universitas Mercuru Buana Yogyakarta.

Kata kunci: Prestasi Belajar, Jam Tidur, Mahasiswa, Pendidikan, FIKOMM

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license



kualitas tidur yang buruk. Penelitian Listiani (2005) menunjukkan bahwa responden yang mengalami

PENDAHULUAN

Menurut Deshinta (2009) Pelajar dan mahasiswa sangat rentan mengalami kualitas tidur yang buruk hal itu dibuktikan dengan penelitiannya di dapatkan 220 pelajar dari jumlah total 287 pelajar di SMA Negeri 1 Tanjung Morawa mempunyai

gangguan pola tidur pada malam hari akan merasa lelah dan merasa mengantuk pada saat siang hari sehingga tidak konsentrasi dalam belajar dan menyebabkan nilai anak didik menurun. Masalah gangguan tidur itu tidak hanya dialami oleh pelajar secara umum. Mahasiswa kesehatan umumnya yang mempunyai jadwal kuliah yang cukup padat dapat beresiko mengalami kualitas tidur yang buruk. Kebutuhan tidur setiap individu berbeda-beda,

tergantung usia setiap individu tersebut, dan setiap individu harus memenuhi kebutuhan tidurnya agar dapat menjalankan aktifitas dengan baik. Pola tidur yang buruk dapat berakibat kepada gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktifitas sehari-hari, rasa lelah, lemah, penurunan daya tahan tubuh dan ketidakstabilan tanda-tanda vital (Potter & Perry, 2010) Gunawan (2005) menyatakan bahwa prestasi belajar merupakan output dari proses belajar, demikian faktor-faktor yang mempengaruhi proses belajar juga langsung mempengaruhi prestasi belajar. Untuk memperoleh prestasi belajar yang maksimal dengan hasil yang baik, maka harus benar - benar memperhatikan berbagai faktor yang mempengaruhinya. Secara garis besar faktor-faktor yang mempengaruhi belajar dan prestasi belajar dapat digolongkan menjadi dua bagian, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Menurut Slameto (2016: 54) prestasi belajar yang dicapai seorang individu merupakan hasil interaksi antara beberapa faktor yang mempengaruhinya. Factor-faktor tersebut yakni factor yang bersal dari diri sendiri (internal) dan factor yang berasal dari luar diri (eksternal).

Factor internal yaitu factor yang ada dalam individu yang sedang belajar meliputi factor jasmani, psikologi, dan factor kelelahan. Factor jasmani meliputi kesehatan dan cacat tubuh. Fakkor psikologis meliputi intelegensi, perhatian, minat, bakat, motivasi, kematangan dan kesiapan. Sedangkan factor kelelahan dibedakn menjadi dua macam yaitu factor kelelahan jasmani dan kelelahan rohani. Factor eksternal yaitu factor yang berasal dari luar diri mahasiswa berupa keadaan keluarga, keadaan kampus, dan keadaan masyarakat. Factor tersebut saling berinteraksi baik secara langsung maupun tidak langsung dalam mempengaruhi prestasi belajar Tidur merupakan proses fisiologis yang amat penting untuk manusia serta memberi pengaruh besar terhadap psikologi dan kesehatan fisik terutama kepada siswa yang sedang dalam proses belajar. Selain itu, prestasi belajar juga sangat berhubungan dengan circadian rhythm yaitu variasi dalam ritme fisiologis berdasarkan tempo 24 jam yang diatur oleh suprachiasmatic nucleus di hipotalamus (Kobayasi N, 2010). Pendidikan adalah suatu usaha atau kegiatan yang dijalankan dengan sengaja, teratur dan berencana dengan maksud mengubah atau mengembangkan perilaku yang diinginkan. Belajar merupakan suatu proses yang menimbulkan terjadinya suatu perubahan atau pembaharuan dalam tingkah laku dan kecakapan (Sanjaya Wina, 2009). Berdasarkan hasil uraian diatas penulis mengambil tujuan pada penelitian ini yaitu : Untuk mengetahui Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

TINJAUAN PUSTAKA

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dimana penelitian ini menghasilkan hasil uji coba yang telah membuktikan bahwa terdapat hubungan antara jam tidur dengan prestasi belajar dan dikuatkan dengan beberapa penjelasan penjelasan bahwa Individu dituntut untuk memenuhi kebutuhan dasar manusia guna mempertahankan kelangsungan hidupnya. Salah satu kebutuhan dasar yang diperlukan manusia adalah tidur. Untuk memperoleh prestasi belajar yang maksimal dengan hasil yang baik, maka harus benar - benar memperhatikan berbagai faktor yang mempengaruhinya. Factor internal yaitu factor yang ada dalam individu yang sedang belajar meliputi factor jasmani, psikologi, dan factor kelelahan. Factor eksternal yaitu factor yang berasal dari luar diri mahasiswa berupa keadaan keluarga, keadaan kampus, dan keadaan masyarakat. Factor tersebut saling berinteraksi baik secara langsung maupun tidak langsung dalam mempengaruhi prestasi belajar. menyatakan bahwa prestasi belajar merupakan output dari proses belajar, demikian faktor-faktor yang mempengaruhi proses belajar juga langsung mempengaruhi prestasi belajar Gunawan (2005)

Responden dari penelitian ini merupakan mahasiswa Prodi Ilmu Komunikasi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta Angkatan 2021. Variabel dari penelitian ini adalah jam tidur dan proses belajar mahasiswa dimana jam tidur akan sangat berpengaruh pada proses belajar mahasiswa sehingga mahasiswa tidak mencapai nilai yang mumpuni dalam proses perkuliahan, Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner penelitian terhadap responden. Skala yang digunakan untuk mengukur instrumen penelitian adalah skala Likert dengan melakukan simplifikasi pilihan jawaban menjadi dua (2) pilihan jawaban saja. Pilihan alternatif jawaban disajikan dalam dua (2) poin saja dengan kriteria YA atau TIDAK.

Dalam kajian ini Menurut Deshinta (2009) Pelajar dan mahasiswa sangat rentan mengalami kualitas tidur yang buruk hal itu dibuktikan dengan penelitiannya di dapatkan 220 pelajar dari jumlah total 287 pelajar di SMA Negeri 1 Tanjung Morawa mempunyai kualitas tidur yang buruk. Penelitian Listiani (2005) menunjukkan bahwa responden yang mengalami gangguan pola tidur pada malam hari akan merasa lelah dan merasa mengantuk pada saat siang hari sehingga tidak konsentrasi dalam belajar dan menyebabkan nilai anak didik menurun.

Mahasiswa harus mampu mengelola jam tidur dengan baik karena Kebutuhan tidur setiap individu berbeda-beda, tergantung usia setiap individu tersebut, dan setiap individu harus

memenuhi kebutuhan tidurnya agar dapat menjalankan aktifitas dengan baik. Pola tidur yang buruk dapat berakibat kepada gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktifitas sehari-hari, rasa lelah, lemah, penurunan daya tahan tubuh dan ketidakstabilan tanda-tanda vital (Potter & Perry, 2010).

Pada hasil penelitian ini di temukan bahwa , jam tidur yang tidak mencukupi akan mempengaruhi proses belajar mahasiswa yang tentunya juga akan berpengaruh pada prestasi belajar mereka. Pola tidur yang buruk dapat berakibat kepada gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Penelitian metode kuantitatif dengan cara pengambilan data atau analisis. Pada metode penelitian kuantitatif data yang diperlukan adalah data yang dapat diukur dengan jelas yang umumnya berbentuk angka. Selain itu, data yang diperlukan juga cenderung lebih besar dan luas karena menekankan pada jumlah (kuantitas).

Variabel Independen dalam penelitian ini adalah *Pengaruh Jam Tidur* mahasiswa rantai di Fakultas Ilmu Komunikasi dan Multimedia, Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Sedangkan variable dependennya adalah Prestasi Belajar pada mahasiswa tersebut. Dalam Penelitian ini Populasi yang diambil adalah seluruh mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi dan Multimedia, Universitas Mercu Buana Angkatan 2021 pada setiap mahasiswa dengan menyebarkan kuesioner melalui Google Form secara acak. Mahasiswa dengan rentan umur 19-33 tahun. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan *Teknik probability sampling* yang dipilih adalah *Simple Random Sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel dari populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu (Sugiyono, 2013: 82).

Dalam penelitian ini data yang terkumpul berasal dari 48 responden yang di olah dengan menggunakan software *Microsoft Excel dan Statistical Package for Social Science (SPSS)*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan dengan membagikan kuesioner terkait Pengaruh Jam tidur (X) yang terdiri dari 11 Pertanyaan dan Prestasi Belajar (Y) yang terdiri dari 4 Pertanyaan.

Uji Prasyarat Analisis

Dalam penelitian ini menggunakan 48 responden yang terdiri dari 26 berjenis kelamin laki-laki dan 22 berjenis kelamin perempuan. Responden merupakan mahasiswa Prodi Ilmu Komunikasi,

Universitas Mercu Buana Yogyakarta Angkatan 2021. Adapun berdasarkan pengujian normalitas dan linieritas. Dalam penelitian Hasil uji normalitas Shapiro-Wilk berbantuan SPSS menunjukkan bahwa nilai Sig. pada variabel X adalah $0,10 > 0,05$ sehingga variabel X berdistribusi normal. Selain itu, nilai Sig. pada variabel Y adalah $0,00 < 0,05$ sehingga variabel Y juga berdistribusi tidak normal. Sedangkan hasil pengujian linieritas menunjukkan bahwa nilai Sig. pada *deviation from linearity* adalah 0,711 yang menunjukkan bahwa antara variabel X dan variabel Y memiliki hubungan yang liner. Dikarenakan analisis prasyarat telah dipenuhi, maka dilanjutkan dengan analisis regresi. Analisis regresi linear bertujuan untuk mengetahui tingkat pengaruh masing-masing variabel independent Koefisien R kuadrat pada hasil uji regresi linear adalah 0,051 yang berarti 5,1% prestasi. Sehingga hasil yang didapatkan yaitu adanya hubungan antara pengaruh jam tidur terhadap prestasi belajar mahasiswa.

PEMBAHASAN

Penelitian dan hasil uji coba yang telah membuktikan bahwa terdapat hubungan antara jam tidur dengan prestasi belajar dikuatkan dengan beberapa penjelasan berikut ini. Individu dituntut untuk memenuhi kebutuhan dasar manusia guna mempertahankan kelangsungan hidupnya. Salah satu kebutuhan dasar yang diperlukan manusia adalah tidur. Tidur merupakan kebutuhan dasar yang dibutuhkan oleh semua orang. Pada kondisi tidur, tubuh melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan stamina tubuh hingga berada dalam kondisi yang optimal, sehingga dia bisa beraktivitas dengan normal pada esok harinya.

Siswa atau mahasiswa juga memerlukan waktu istirahat yang cukup untuk menjaga stabilitas Kesehatan mereka, jam tidur yang tidak mencukupi akan mempengaruhi proses belajar yang tentunya juga akan berpengaruh pada prestasi belajar mereka juga. Pola tidur yang buruk dapat berakibat kepada gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktifitas sehari-hari, rasa lelah, lemah, penurunan daya tahan tubuh dan ketidakstabilan. Untuk memperoleh prestasi belajar yang maksimal dengan hasil yang baik, maka harus benar - benar memperhatikan berbagai faktor yang mempengaruhinya. Factor internal yaitu factor yang ada dalam individu yang sedang belajar meliputi factor jasmani, psikologi, dan factor kelelahan. Factor eksternal yaitu factor yang berasal dari luar diri mahasiswa berupa keadaan keluarga, keadaan kampus, dan keadaan masyarakat. Factor tersebut saling berinteraksi baik secara langsung maupun tidak langsung dalam mempengaruhi prestasi belajar. Tidur merupakan proses fisiologis yang amat penting untuk manusia serta memberi pengaruh besar terhadap psikologi

dan kesehatan fisik terutama kepada siswa yang sedang dalam proses belajar. Sedangkan prestasi belajar adalah hasil belajar atau perubahan tingkah laku yang menyangkut ilmu pengetahuan, keterampilan dan sikap setelah melalui proses tertentu, sebagai hasil pengalaman individu dalam interaksi dengan lingkungannya. Belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalaman individu itu sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. Kualitas tidur dan kuantitas tidur pada dewasa muda bukan faktor utama yang mempengaruhi prestasi belajar yang diperoleh mahasiswa. Menurut Sarwono (2004) prestasi belajar juga dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu kualitas dari pengalaman belajar (kurikulum, cara penyampaian pelajaran dan hubungan dengan guru), toleransi terhadap stress dan keterampilan sosial. Penelitian Taras (2005) bahwa aktivitas fisik akan meningkatkan prestasi belajar. Aktivitas fisik berhubungan dengan peningkatan kesehatan secara keseluruhan serta dapat meningkatkan kemampuan sosialisasi dan kesehatan mental. Soemanto (2006) juga menambahkan faktor yang mempengaruhi prestasi belajar yaitu konsep diri, locus of control, motivasi hasil belajar. Penelitian yang dilakukan oleh Daruyani (2013) bahwa jalur masuk, pilihan jurusan, tempat tinggal, metode belajar, hubungan mahasiswa dengan teman, hubungan mahasiswa dengan keluarga serta motivasi belajar sangat mempengaruhi prestasi belajar mahasiswa.

SIMPULAN

Hasil penelitian tentang hubungan kualitas tidur dengan prestasi belajar mahasiswa FIKOMM Mercu Buana Yogyakarta Angkatan 2021, diketahui bahwa ada beberapa faktor yang menyebabkan menurunnya prestasi belajar mahasiswa di antaranya ada faktor eksternal dan internal Factor internal yaitu factor yang ada dalam individu yang sedang belajar meliputi factor jasmani, psikologi, dan factor kelelahan. Factor eksternal yaitu factor yang berasal dari luar diri mahasiswa berupa keadaan keluarga, keadaan kampus, dan keadaan masyarakat. Factor tersebut saling berinteraksi baik secara langsung maupun tidak langsung dalam mempengaruhi prestasi belajar mahasiswa. Selain itu pada *deviation from linearity* adalah 0,711 yang menunjukkan bahwa antara variabel X dan variabel Y memiliki hubungan yang liner. Dikarenakan analisis prasyarat telah dipenuhi, maka dilanjutkan dengan analisis regresi. Analisis regresi linear bertujuan untuk mengetahui tingkat pengaruh masing-masing variabel independent Koefisien R kuadrat pada hasil uji regresi linear adalah 0,051 yang berarti 5,1% prestasi. Sehingga hasil yang didapatkan yaitu adanya hubungan antara pengaruh jam tidur

terhadap prestasi belajar mahasiswa walaupun cuman sedikit pengaruhnya.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih dari peneliti ucapkan kepada seluruh mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta Angkatan 2021 Fakultas Studi Ilmu Komunikasi dan Multimedia yang telah berkenan menjadi sample dalam penelitian ini dan kepada semua pihak yang telah membantu agar tercapai hasil dari penelitian ini.

Secara khusus, peneliti mengucapkan Terimakasih kepada Dosen (Muhammad Nastain) dan (Nafida Hetty Marhaeni) selaku dosen pembimbing yang telah sabar, meluangkan waktu, merelakan tenaga dan pikiran serta turut memberi perhatian dalam memberikan pendampingan selama proses penulisan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Bussye DJ, Reynold CF, Monk TH, Berman SR, Kuffer DJ. The Pittsburgh sleep quality index: a new instrument for psychiatric and research.
- Deshinta. (2009). Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada remaja usia 15-17 Tahun di SMA Negeri 1 Tanjung Morawa. Universitas Sumatera Utara.
- Guyton AC, Hall JE. Textbook of medical physiology. Edisi ke-11. Philadelphia: Elsevier Saunders; 2007.
- Hidayat AA. Kebutuhan dasar manusia. Jakarta: Salemba Medika; 2009
- Lanywati E. Insomnia, gangguan sulit tidur. Jakarta: EGC; 2001.
- Listiani, P. (2005). Pengaruh kedisiplinan siswa dan iklim sekolah terhadap prestasi belajar siswa kelas II SMK Negeri Semarang, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Semarang.
- Potter PA, Perry AG. Buku ajar fundamental keperawatan. Jakarta: EGC; 2005.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2010). Fundamental keperawatan (ed. 7 vol. 2). Jakarta: Salemba Medika.
- Sarwono, S. W. (2004). Psikologi remaja. (edisi revisi 8). Jakarta: Raja Grafindo Pustaka
- Soemanto, W. (2006). Psikologi pendidikan. Jakarta: Rineka Cipta
- Sugiyono. 2013. "Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D". Alfabeta: Bandung.
- Susanto H. Meningkatkan konsentrasi siswa melalui optimalisasi modalitas belajar siswa.
- Sobur A. Psikologi umum. Bandung: Pustaka Setia; 2006.
- Taras, H. (2005). Physical activity and performance at school. J.Sch Health