

[Penelitian]

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN MOTIVASI BELAJAR TERHADAP PRESTASI BELAJAR PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

The Relationship Of Sleep Quality And Learning Motivation To Learning Achievement
In Medical Students Muhammadiyah University Surakarta

Andra Djohar¹, Budi Hermawan¹

¹Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta

Korespondensi: Andra Djohar. Alamat email: andradjoharr00@gmail.com

ABSTRAK

Prestasi belajar adalah sangat penting dalam dunia pendidikan karena pencapaian perubahan sesuai dengan tujuan pembelajaran atau tidak. Prestasi pada hakikatnya adalah perubahan tingkah laku sebagai hasil belajar dalam pengertian yang lebih luas mencakup bidang kognitif, afektif, dan psikomotorik. Faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar yaitu faktor internal, eksternal, dan pendekatan belajar. Maka, penting untuk mengetahui faktor internal seperti minat dan motivasi mahasiswa yang berkontribusi dalam pencapaian prestasi akademik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis adakah hubungan kualitas tidur dan motivasi belajar terhadap prestasi belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta. Metode dalam penelitian ini menggunakan desain penelitian cross sectional. Besar sampel adalah 66 responden yang diambil dengan teknik purposive sampling. Pengambilan data menggunakan kuesioner. Data dianalisis menggunakan uji fisher, chi-square dan regresi logistik. Hasil kualitas tidur dari penelitian ini terhadap prestasi belajar yaitu p value <0,001 dan nilai OR= 7,188, CI 95%= 1,464-28,347. Motivasi belajar terhadap prestasi belajar p value <0,001 dan nilai OR=31,360, CI95%= 6,686-128,194. Uji multivariat regresi logistik nilai OR kualitas tidur 6,443, dan nilai OR motivasi belajar 29,276. Kualitas tidur dan motivasi belajar berhubungan secara signifikan terhadap tingkat prestasi belajar. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan terdapat hubungan antara kualitas tidur dan motivasi belajar terhadap prestasi belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Kata Kunci: kualitas tidur, motivasi belajar, prestasi belajar.

ABSTRACT

Learning achievement is very important in the world of education because of the achievement of changes in accordance with learning objectives or no. Achievement is essentially a change in behavior as a result of learning in a broader sense covering the cognitive, affective, and psychomotor fields. Factors that affect learning achievement are internal, external, and learning approaches. So, it is important to know the internal factors such as student interest and motivation that contribute to academic achievement. The purpose of this study was to analyze whether there was a relationship between sleep quality and learning motivation on learning achievement in students of the Faculty of Medicine, University of Muhammadiyah Surakarta. The method in this study used a cross sectional research design. Sample size is 66 respondents who were taken by purposive sampling technique. Collecting data using a questionnaire. Data were analyzed using fisher's test, chi-square and logistic regression. The results of this study are sleep quality on learning achievement p value <0.001 and OR = 7.188, 95% CI = 1.464-28.347. Learning motivation on learning achievement p value <0.001 and OR = 31.360, 95% CI = 6.686-128.194. Multivariate logistic regression test, the OR value of sleep quality is 6.443, and the OR value of learning motivation is 29.276. Sleep quality and learning motivation are significantly related to the level of learning achievement. From the results of the study, it can be concluded that there is a relationship between sleep quality and learning motivation on learning achievement in students of the Faculty of Medicine, University of Muhammadiyah Surakarta.

Keywords : sleep quality, learning motivation, learning

PENDAHULUAN

Prestasi akademik dalam penelitian ini merupakan istilah prestasi belajar bagi mahasiswa. Prestasi akademik merupakan bagian terpenting dalam pembelajaran. Prestasi pada hakikatnya adalah perubahan tingkah laku sebagai hasil belajar dalam pengertian yang lebih luas mencakup bidang kognitif, afektif, dan psikomotorik. Prestasi atau hasil belajar yang dicapai oleh seseorang sangat erat kaitannya dengan rumusan tujuan instruksional yang direncanakan pengajar sebelumnya yang dikelompokkan ke dalam tiga kriteria, yakni domain kognitif (kemampuan pengetahuan), afektif (kemampuan sikap), dan psikomotor (kemampuan keterampilan). Prestasi belajar atau prestasi akademik mahasiswa dapat dipengaruhi berbagai faktor. Faktor-

faktor yang mempengaruhi prestasi belajar yaitu faktor internal, eksternal, dan pendekatan belajar. Hal tersebut juga menyiratkan bahwa faktor internal menjadi penting dalam keberhasilan mencapai prestasi akademik. Maka, penting untuk mengetahui faktor internal seperti minat dan motivasi mahasiswa yang berkontribusi dalam pencapaian prestasi akademik. Seorang mahasiswa dengan motivasi intrinsik dalam belajar akan memiliki self-perceptions tinggi terhadap kompetensi akademik daripada faktor ekstrinsik yang dirasa kurang terhadap kompetensi akademik. Maka terindikasi bahwa faktor internal yakni minat, dan motivasi memiliki kontribusi lebih besar serta nampak bersifat stabil juga tahan lama daripada faktor eksternal yang terdiri dari lingkungan sosial dan lingkungan non sosial. (Pravesti,

2017).

Motivasi yang tinggi akan menghasilkan prestasi yang baik karena melalui suatu usaha yang sungguh-sungguh. Prestasi yang baik adalah capaian dari motivasi yang tinggi sehingga nantinya akan jadi lulusan yang memiliki kualitas. Dampak yang terjadi ketika motivasi berkurang akan menjadi penghambat kesuksesan serta tidak bisa mengembangkan pemikiran kreatif, sebaliknya berbagai macam manfaat yang bisa kita dapatkan ketika memiliki motivasi yang baik di antaranya akan mengarahkan kita pada perilaku seseorang untuk mencapai sebuah target, motivasi akan berpengaruh pada proses berfikir. Beberapa penelitian terkait diantaranya, Sofwan Adiputra & Mujiyati (2017) dengan judul Motivasi dan prestasi belajar siswa di Indonesia menggunakan

metaanalisis dengan hasil ada pengaruh motivasi terhadap prestasi belajar siswa dengan nilai p 0.45. Selanjutnya penelitian lain juga dilakukan oleh Pratiwi (2017) dengan hasil ada hubungan positif dan signifikan motivasi belajar terhadap prestasi belajar (Amir, 2019).

Motivasi dalam belajar merupakan dorongan yang timbul dari dalam diri peserta didik untuk mengikuti pembelajaran (Hanifah, 2014). Motivasi berkaitan dengan tujuan atau harapan mahasiswa dalam mengikuti pelajaran di kelas. Motivasi juga berperan penting dalam meningkatkan kualitas mahasiswa karena mahasiswa menjadikan motivasi sebagai salah satu faktor pendorong dalam peningkatan hasil belajar dan prestasi (Anas, 2014). Jika motivasi belajar menurun akan berdampak pada

keinginannya mengikuti pelajaran. Mahasiswa menjadi sulit berkonsentrasi dan jarang mencatat materi di kelas. Hal tersebut akan berdampak pada penurunan nilai indeks prestasi (Putri, 2017).

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi motivasi belajar mahasiswa, yaitu tidur yang termasuk dalam kebutuhan dasar manusia. Kebutuhan tidur pada usia dewasa seharusnya adalah 7 sampai 9 jam, namun ternyata orang dewasa saat ini mengalami kesulitan tidur yang cukup serius yaitu kurang dari 6 jam dalam sehari (Potter & Perry, 2010). Jam tidur yang tidak teratur dapat menimbulkan masalah serius, seperti depresi, insomnia, penyakit kardiovaskuler, migrain, hingga hipertensi. Penurunan konsentrasi mahasiswa di kelas disebabkan oleh timbulnya rasa lelah dan kantuk yang kemudian akan mempengaruhi

motivasi belajarnya di kelas (Riezky, 2017).

Faktor yang menyebabkan mahasiswa tidur larut malam adalah mengerjakan tugas, bermain gadget, menonton film, dan atau mengobrol dengan teman sampai larut malam. Hal tersebut akan mengakibatkan mahasiswa mengantuk atau merasa kelelahan pada jam perkuliahan berlangsung, hilangnya konsentrasi saat belajar, serta menurunnya kondisi kesehatan tubuh. Mahasiswa dengan siklus tidur yang tidak teratur dan mempunyai jam tidur yang kurang menunjukkan penurunan aspek memori dan konsentrasi sehingga motivasi belajar di kelas menjadi rendah. Selama tidur dalam tubuh seseorang terjadi perubahan proses fisiologis, antara lain penurunan tekanan darah, denyut nadi, dilatasi pembuluh darah perifer. Terkadang terjadi peningkatan

aktivitas traktus gastrointestinal dan relaksasi otot-otot rangka (Wicaksono, 2020).

Penelitian yang berfokus pada kualitas tidur dan motivasi belajar terhadap prestasi belajar belum pernah dilakukan, khususnya di Universitas Muhammadiyah Surakarta, sehingga tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kualitas tidur dan motivasi belajar terhadap prestasi belajar mahasiswa Kedokteran.

METODE

Penelitian ini telah mendapat kelayakan dari Tim KEPK Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta. Desain penelitian ini adalah observasional analitik dengan pendekatan cross sectional. Teknik sampling yang digunakan purposive sampling maka sampelnya yaitu mahasiswa semester IV Fakultas Kedokteran Universitas

Muhammadiyah Surakarta sebanyak 66 orang. Kriteria inklusinya adalah mahasiswa semester IV Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta, bersedia mengikuti penelitian. Kriteria eksklusi penelitian adalah responden yang tidak dalam keadaan sehat sehingga mengganggu konsentrasi, tidak mengisi seluruh kuesioner/hanya sebagian saja yang dijawab. Variabel bebas yaitu kualitas tidur dan motivasi belajar sedangkan variable terikat yaitu prestasi belajar. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner. Analisis penelitian dilakukan dengan deskriptif, uji Chi-Square jika memenuhi syarat, jika tidak memenuhi syarat menggunakan uji Fisher, uji multivariate regresi logistik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dan motivasi belajar terhadap prestasi belajar pada mahasiswa Fakultas kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta. Penelitian ini dilakukan di rumah masing-masing dengan mengisi google form pada bulan Juni-Juli 2021. Responden merupakan mahasiswa semester IV Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta berjumlah 66. Sampel dalam penelitian ini ditentukan dengan teknik purposive sampling. Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner.

1. Analisis deskriptif.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	Jumlah	Presentase (%)
Kualitas tidur		
Baik	35	53,0
Buruk	31	47,0
Motivasi belajar		
Tinggi	33	50,0
Rendah	33	50,0
Prestasi		
Baik	33	50,0
Buruk	33	50,0

Data dari tabel 1 menunjukkan jumlah responden dalam penelitian adalah sebanyak 66 mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 35 (53%) mahasiswa dan mahasiswa yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 31(47%) mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki motivasi belajar tinggi sebanyak 33 (50%)

mahasiswa dan mahasiswa yang memiliki motivasi belajar rendah sebanyak 33 (50%) mahasiswa. Mahasiswa yang mendapatkan prestasi belajar baik sebanyak 33 (50%) mahasiswa dan mahasiswa yang mendapatkan prestasi buruk sebanyak 33 (50%) mahasiswa.

2. Analisis Bivariat

a. Hubungan kualitas tidur dengan prestasi belajar

Pada tabel 2 menunjukkan data bahwa dari 35 responden yang memiliki kualitas tidur baik terdapat 25 responden yang mendapatkan prestasi belajar baik (37,9%) dan terdapat 10 responden yang mendapatkan prestasi belajar buruk (15,2%). Dari 31 responden yang memiliki kualitas tidur buruk terdapat 8 responden yang mendapatkan prestasi belajar baik (12,1%) dan terdapat 23 responden yang mendapatkan prestasi belajar buruk (34,8%). Pada uji statistik menunjukkan adanya hubungan

antara kualitas tidur terhadap prestasi belajar yang signifikan ditunjukkan dengan nilai $p = 0,000$ dan nilai OR sebesar 7,188 yang artinya bahwa responden dengan kualitas tidur baik memiliki kemungkinan 7,188 kali lebih mungkin mendapat prestasi belajar baik.

b. Hubungan antara motivasi belajar terhadap prestasi belajar

Pada tabel 3 menunjukkan data bahwa dari 33 responden dengan motivasi belajar tinggi terdapat 28 responden yang mendapatkan prestasi belajar baik (42,4%) dan terdapat 5 responden yang mendapatkan prestasi belajar buruk (7,6%). Dari 33 responden dengan motivasi belajar rendah terdapat 5 responden yang mendapatkan prestasi belajar baik (7,6%) dan terdapat 28 responden yang mendapatkan prestasi belajar buruk (42,4%). Pada uji statistik menunjukkan adanya hubungan

antara motivasi belajar terhadap prestasi belajar yang signifikan ditunjukkan dengan nilai $p = 0,000$ dan nilai OR sebesar 31,360 yang artinya bahwa responden yang motivasi belajar tinggi memiliki kemungkinan 31,360 kali lebih mungkin mendapat prestasi belajar baik.

3. Analisis Multivariat

Pada tabel 4 menunjukkan hasil uji regresi logistik pada variabel kualitas tidur menunjukkan nilai $p = 0,014$ ($p < 0,05$) yang menyatakan ada hubungan antara kualitas tidur dan prestasi belajar dan pada variabel motivasi belajar menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang menyatakan ada hubungan antara motivasi belajar dengan prestasi belajar. Nilai OR (exp.B) variabel kualitas tidur sebesar 6,443 sehingga responden dengan kualitas tidur baik memiliki kemungkinan 6,443 kali lebih mungkin mendapat prestasi belajar baik.

4. Nilai OR (exp.B) variabel motivasi belajar sebesar 29,276 sehingga responden dengan motivasi belajar tinggi memiliki kemungkinan 29,276 kali lebih mungkin mendapat prestasi belajar baik.

Pembahasan

1. Hubungan kualitas tidur dengan motivasi belajar

Hasil analisis bivariat dengan menggunakan *Chi Square* didapatkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti bahwa H_1 terhadap penelitian ini diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan prestasi belajar dan nilai OR = 7,188 sehingga responden dengan kualitas tidur baik memiliki kemungkinan 7,188 kali mendapatkan prestasi belajar baik. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Feny & Supriatmo (2016) yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan prestasi belajar

pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara yang ditunjukkan dari hasil uji *chisquare* dengan nilai $p < 0,0001$ ($p < 0,05$).

Penelitian yang dilakukan oleh Puspito tahun 2009 terhadap mahasiswa kedokteran menyatakan bahwa jika gangguan tidur meningkat, maka prestasi belajar akan menurun. Proses tidur menghasilkan tenaga yang luar biasa. Hambatan proses belajar pada dewasa muda umumnya diakibatkan oleh rasa mengantuk dan kelelahan ketika mengikuti pelajaran akibat kurang tidur. Hal ini akan menyebabkan berkurangnya kemampuan konsentrasi dalam belajar sehingga akan mempengaruhi prestasi belajar (Naja, 2006).

2. Hubungan motivasi belajar terhadap prestasi belajar.

Hasil analisis bivariat dengan menggunakan *Chi Square*

didapatkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti bahwa H1 terhadap penelitian ini diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara motivasi belajar dengan prestasi belajar dan nilai $OR = 31,360$ sehingga responden dengan motivasi belajar tinggi memiliki kemungkinan 31,360 kali mendapatkan prestasi belajar baik.

Keberadaan motivasi belajar dapat mendorong usaha untuk pencapaian prestasi belajar siswa. Prestasi belajar dianggap sebagai suatu cerminan keberhasilan kegiatan belajar. Menurut Susanto (2013), prestasi belajar adalah kemampuan yang diperoleh siswa setelah melalui kegiatan belajar. Prestasi belajar mencakup segala hal yang dipelajari di sekolah, baik itu menyangkut pengetahuan, sikap, dan keterampilan yang berkaitan dengan mata pelajaran yang diberikan kepada siswa. Prestasi

belajar merupakan hasil yang dicapai siswa dalam usaha belajarnya yang terlihat terlihat dari nilai yang diperoleh. Antari (2015) dalam penelitiannya mengatakan bahwa lingkungan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi belajar siswa.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Dari penelitian yang telah dilakukan ini dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur terhadap prestasi belajar.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi belajar terhadap prestasi belajar.

Saran

1. Bagi pihak institusi dengan pihak orangtua perlunya kerjasama dalam mengawasi kualitas tidur dan motivasi belajar putra dan putrinya, dan juga harus dilakukan juga untuk selalu aktif mengajak

mahasiswa untuk berkonsultasi mengenai masalah keadaan akademik dan masalah yang bersifat non akademik.

2. Bagi pihak institusi memperhatikan variabel motivasi belajar mahasiswa dengan cara menanamkan rasa kepercayaan diri mahasiswa akan harapan dan cita-citanya dalam meraih sukses di kemudian hari.
3. Bagi mahasiswa kedokteran diarahkan untuk dapat menilai kualitas tidur masing -masing karena akan berdampak pada kegiatan pembelajaran dan prestasi akademik mahasiswa.
4. Bagi peneliti lain, diharapkan adanya penelitian selanjutnya yang lebih mendalam terkait dengan kualitas tidur dan motivasi belajar dengan menambah kategori dari variabel tersebut. Penelitian ini dapat dikembangkan lagi dengan menambahkan sampel yang lebih luas sehingga tidak hanya terbatas

pada satu Institusi/Fakultas atau
satu tempat saja.

LAMPIRAN

Tabel 2. Hasil uji fisher hubungan kualitas tidur dengan obesitas dan hasil uji chi-square hubungan tingkat stres dengan obesitas

		Prestasi belajar			Nilai P	Nilai OR	
		Baik	Buruk	Total			
Kualitas tidur	Baik	N	25	10	35	0,000	7,188
		%	37,9%	15,2%	53%		
	Buruk	N	8	23	31		
		%	12,1%	34,8%	47%		
	Total	N	33	33	66		
		%	50%	50%	100%		

Tabel 3. Hasil analisis bivariat motivasi belajar dan prestasi belajar.

		Prestasi belajar			Nilai P	Nilai OR	
		Baik	Buruk	Total			
Motivasi belajar	Tinggi	N	28	5	33	0,000	31,360
		%	42,4%	7,6%	50%		
	Rendah	N	5	28	33		
		%	7,6%	42,4%	50%		
	Total	N	33	33	66		
		%	50%	50%	100%		

Tabel 4. Hasil analisis multivariat

Variabel	Koefisien	Nilai p	Exp (B)	95.% C.I for EXP	
				(B) Minimal	Maximal
Kualitas tidur	1,863	0,014	6,443	1,464	28,347
Motivasi belajar	3,377	0,000	29,276	6,686	128,194
Konstanta	-2,553	0,000	0,078		

DAFTAR PUSTAKA

35.

- Amir, S. (2019). Pengaruh Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa D3 Keperawatan Akper Kaltara Tarakan Semester V Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*, Volume 08(No. 2), 81–86.
- Pravesti, C. A. (2017). “HELPER” *Jurnal Bimbingan dan Konseling FKIP UNIPA Surabaya*. 35(1), 1–9.
<http://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/helper/article/view/465>
- Fridayana. 2013. Hubungan antara kualitas dan kuantitas tidur dengan nilai modul pada mahasiswa kedokteran praklinik Universitas Tanjungpura.
- Fenny & Supriatmo. 2016. Hubungan Kualitas dan Kuantitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia*, 5(3).
- Putri. 2014 Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Dan Indeks Prestasi Mahasiswa Program DIII Kebidanan STIKES ‘AISYIYAH Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan* 3(6).
- Indrawati. 2014 Pengaruh anemia terhadap konsentrasi belajar anak sekolah dasar. *Jurnal*, 3(4); 33-
- Mander & Walker. 2013. Kualitas Tidur dan Usia Mempengaruhi Tugas Mengingat Otak.
- Puspito. 2014. Hubungan Antara Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Dioponegoro. *Skripsi*
- Maas. 2014. Power sleep: Kiat-Kiat Sehat Untuk Mencapai Kondisi dan Prestasi Puncak. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 2(9); 22-26.
- Naja. 2006. Pendidikan berkualitas dan pembangunan SDM. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Purwanto, S. 2008. Mengatasi Insomnia Dengan Terapi Relaksasi, Universitas Muhammadiyah. *Jurnal Kesehatan*, 2(7).
- Frank E, Carrera JS, Elon L, Hertzberg VS. 2006. Basic demographics, health practices and health status of US medical students. *Am J Prev Med*.;31(6):499- 505.
- Nilifda, Hanafi, Nadjmir, & Hardisman. 2016. Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 FK Universitas Andalas. *Jurnal*

Kesehatan Andalas, 5(1).

Santrock, John W. 2011. Psikologi Pendidikan. Terjemahan Tri Wibowo B.S. Educational Psychology. 2004. Jakarta: Kencana.

Susanto, Ahmad. 2013. Teori Belajar dan Pembelajaran di Sekolah Dasar. Jakarta: Kencana.

Antari, S R S., K, Suma, N K., & Rapi. 2015. Suasana Kelas Dalam Pembelajaran Fisika: Wahana Pengembangan Kecerdasan Emosional, Sikap Ilmiah dan Prestasi Belajar Fisika. *Jurnal Wahana Matematika dan Sains*, 9 (1).

Uno, HB. 2006. Teori motivasi dan Pengukurannya: Analisis di Bidang Pendidikan. Jakarta: PT. Bumi Aksara.

Yuliawan, Anton. 2016. Hubungan Antara Motivasi Belajar dan Latar Belakang Pendidikan Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa. *PROFESI*, 14 (1)