



HUBUNGAN DURASI TIDUR TERHADAP INDEKS PRESTASI KUMULATIF MAHASISWA FKIP UNIVERSITAS TANJUNGPURA

Alex Sandro^{1*}, Septiza², Nurul Nur Hidayah³, Ahmad Yani⁴, Nadya Febriani Meldy⁵
^{1,2,3,4,5}Program Studi Pendidikan Matematika FKIP Universitas Tanjungpura
f1041211045@student.untan.ac.id¹

Kata Kunci :

Indeks Prestasi Kumulatif (IPK), Durasi Tidur

ABSTRAK

Tidak optimalnya durasi tidur banyak dijumpai di kalangan remaja, terutama Mahasiswa yang sedang menjalani perkuliahan dan kegiatan lainnya. Durasi tidur Mahasiswa yang tidak teratur atau bahkan kurang dari 8 jam akan berpengaruh terhadap keberhasilan akademiknya terutama dapat dikhawatirkan Indeks Prestasi Kumulatif Mahasiswa menurun. Penelitian bertujuan guna mengetahui korelasi antara durasi tidur dengan Indeks Prestasi Kumulatif Mahasiswa FKIP Universitas Tanjungpura angkatan 2021. Penelitian ini dilakukan pendekatan secara kuantitatif dengan metode regresi linear sederhana. Populasi diambil dari Mahasiswa pendidikan matematika FKIP Universitas Tanjungpura semester IV angkatan 2021. Dalam penelitian ini, tidak ditarik suatu sampel melainkan penelitian ini menggunakan seluruh populasi untuk pengumpulan datanya. Pengumpulan data dilakukan dengan penyebaran angket berbentuk *Google Form* kemudian analisis data dihitung dengan *Microsoft Excel*. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai signifikansinya yaitu 0,0375476430074, yang artinya Signifikansi $< 0,05$ Selain itu, didapat t hitung = 2,81001332085596, sedangkan t tabelnya yaitu 2,447 artinya t hitung $> t$ tabel sehingga H_0 tidak diterima dan H_a diterima sehingga adanya hubungan ke arah positif antara durasi tidur dengan Indeks Prestasi Kumulatif Mahasiswa Pendidikan Matematika FKIP UNTAN. Namun, tidur dengan durasi tidur yang terlalu lama justru menghasilkan IPK yang tidak lebih baik pula karena dari data yang didapat, Mahasiswa yang memiliki IPK tinggi rata - rata memiliki durasi tidur yaitu kurang lebih 8 jam. Sedangkan untuk yang lebih dari 8 jam memiliki IPK yang lebih rendah daripada yang memiliki durasi tidur 8 jam.

Keywords :

Grade Point Average (GPA),
Sleep Duration

ABSTRACT

Not optimal sleep duration is often found among adolescents, especially students who are undergoing lectures and other activities. Student sleep duration that is irregular or even less than 8 hours will affect academic success, especially if there is concern that the Student Grade Point Average will decrease. The study aims to determine the correlation between sleep duration and the 2021 Student Grade Point Average of FKIP Tanjungpura

University. This research used a quantitative approach using a simple linear regression method. The population was taken from students of mathematics education at the Faculty of Teacher Training and Education, University of Tanjungpura, semester IV, class of 2021. In this study, no sample was drawn, but this study used the entire population for data collection. Data collection was carried out by distributing questionnaires in the form of a Google Form and then data analysis was calculated using Microsoft Excel. Based on the results of the study, it shows that the significance value is 0.0375476430074, which means Significance < 0.05 . In addition, t count = 2.81001332085596, while the t table is 2.447 meaning t count $>$ t table so that H_0 is not accepted and H_a is accepted so there is a positive relationship between sleep duration and the Cumulative Achievement Index of Mathematics Education Students at FKIP UNTAN. However, sleeping with too long a sleep duration actually produces a GPA that is not better because from the data obtained, students who have a high GPA have an average sleep duration of approximately 8 hours. Meanwhile, those with more than 8 hours had a lower GPA than those with 8 hours of sleep.

PENDAHULUAN

Setiap orang tentunya memiliki kebutuhan yang mutlak dalam menjalani sebuah kehidupan. Kebutuhan tersebut dapat berupa terpenuhinya durasi tidur yang cukup dan teratur agar tubuh dapat berfungsi dengan optimal. Ketika tubuh berfungsi dengan optimal, setiap orang dapat menjalankan aktivitasnya dengan maksimal tanpa ada rasa lelah atau mengantuk. Begitu juga sebaliknya, durasi tidur yang kurang akan membuat tubuh lebih cepat merasa lelah atau bahkan tidak bersemangat dalam melakukan kegiatan apapun. Oleh karena itu, durasi tidur dapat diartikan sebagai kebutuhan dasar manusia dengan durasi atau porsi kurang lebih dari 6 sampai 8 jam sehari untuk tidur dan sebagai sarana bagi manusia untuk mengembalikan stamina tubuh (Sari et al., 2017).

Setiap individu yang tidak pernah mengalami gangguan atau masalah dalam tidurnya, seperti tidak mudah mengantuk, lebih aktif, dan bersemangat dalam aktivitasnya, berarti orang tersebut memiliki durasi tidur yang cukup dan sebaliknya (Sari et al., 2017). Kualitas tidur pada seseorang terdiri dari sudut pandangan kuantitatif dan kualitatif, serupa dengan panjangnya waktu tidur, waktu yang dibutuhkan untuk bisa tidur, seringnya bangun tidur, dan aspek tidak langsung seperti pulasnya tidur (Fitri & Asterina., 2020).

Setiap tahun di dunia, terdapat laporan dari orang dewasa sekitar 20% - 50% mereka mengalami gangguan tidur dan berkisar 17% terkena masalah tidur yang cukup parah. Di Indonesia, kasus tersebut baru sedikit disadari secara resmi, tetapi jika dilihat dari pandangan kebiasaan orang dewasa sekitar 20%. Mengenai kasus tersebut, kondisi tidur yang kurang optimal banyak ditemukan di kalangan remaja, terutama Mahasiswa yang sedang menjalani perkuliahan dan kegiatan lainnya sehingga berpengaruh terhadap kesehatan maupun hasil belajarnya (Sari et al., 2017).

Mahasiswa yang kurang tidur akan mengalami gangguan dalam mencapai keberhasilan akademiknya. Terdapat studi yang menunjukkan bahwa 31% Mahasiswa yang kurang tidur akan cepat mengalami kelelahan di pagi hari. Adapun dalam penelitian lain menunjukkan bahwa kurangnya jam tidur akan memperlambat kinerja pada siang hari (Indonesia, 2017). Waktu tidur yang kurang dari 7 jam sehari dan tidak teratur bagi Mahasiswa akan dikhawatirkan dapat mempengaruhi Indeks Prestasi Kumulatif Mahasiswa menurun.

Sebuah bentuk hasil evaluasi berbentuk angka yang diberikan dosen ke Mahasiswa terhadap hasil belajar yang menunjukkan keberhasilan Mahasiswa dalam menjalani studi perkuliahan secara kumulatif dari semester pertama hingga akhir disebut dengan Indeks Prestasi Kumulatif. Indeks Prestasi Kumulatif juga dapat diartikan sebagai satu di antara indikator keberhasilan Mahasiswa yang dihasilkan berupa nilai dan dihitung dari nilai rata-rata (Tampil et al., 2015). Keberhasilan Mahasiswa

dalam mencapai Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) yang tinggi ataupun sebaliknya di pengaruhi oleh banyak faktor. Satu di antara faktor yang sangat mempengaruhi dalam diri remaja terutama Mahasiswa, yaitu maraknya teknologi di era majunya teknologi dan informasi saat ini atau di era globalisasi (Evan et al., 2018) . Faktanya, sebagian besar Mahasiswa sekarang menyalahgunakan gadget untuk menghabiskan waktu yang sia-sia, seperti bermain game online sampai keluyuran sehingga lupa akan kewajibannya sebagai Mahasiswa. Selain itu, penggunaan akses internet berlebihan, seperti instagram, facebook, twitter, dan lain-lain. Penggunaan akses internet yang berlebihan membuat Mahasiswa kecanduan atau ketagihan, tidak fokus dengan materi yang dipelajari saat kuliah atau bahkan sering mengabaikan tugas kuliah hanya demi pansos, serta membuat Mahasiswa sering bergadang sehingga memiliki tidur yang kurang atau bahkan sering telat ketika masuk kuliah (Belakang, 2000). Oleh karena itu, Mahasiswa memiliki tingkat risiko gangguan tidur yang cukup tinggi (Saragih, 2016).

Dari hasil penelitian Saragih, dkk menunjukkan bahwa durasi tidur yang cukup dengan nilai akademik pada Mahasiswa berbanding lurus, artinya semakin tidak sedikit Mahasiswa yang memiliki durasi tidur ideal, maka semakin baik nilai yang diperolehnya, yaitu IPK 3,5 ataupun lebih. Namun, begitu juga sebaliknya semakin tidak sedikit Mahasiswa yang memiliki durasi tidur kurang, maka semakin kurang nilai akademiknya dengan IPK dibawah 2,5 (Saragih, 2016). Dari hal itu, dapat disimpulkan bahwa durasi tidur yang baik ataupun sebaliknya akan memberikan efek besar terhadap hasil akademik Mahasiswa.

Berbagai penelitian lainnya yang telah dilakukan di Indonesia tentang durasi tidur dengan Mahasiswa, di antaranya penelitian dari Fitri dkk mengenai kualitas tidur dengan Konsentrasi belajar Mahasiswa menyatakan hasil adanya korelasi terkait penelitian tersebut (Fitri & Asterina., 2020). Begitu juga dengan penelitian dari Sari yang tentang kualitas tidur dengan Indeks Prestasi Kumulatif Mahasiswanya tepatnya di Kota Palembang menyatakan hasil adanya korelasi yang penting antara kualitas tidur dengan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) Mahasiswa (Sari et al., 2017). Serta beberapa penelitian lainnya rata-rata menyatakan bahwa adanya keterkaitan antara durasi tidur dengan Indeks Prestasi Kumulatif Mahasiswa (Sari et al., 2017).

Di Kalimantan Barat, tepatnya di Universitas Tanjungpura Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan masih sedikit yang melakukan penelitian mengenai korelasi antara durasi tidur dengan Indeks Prestasi Kumulatif Mahasiswa. Namun, hanya sering diteliti oleh Mahasiswa kesehatan atau kedokteran. Oleh karena itu, akan unik jika peneliti melakukan penelitian ini khususnya di program studi pendidikan matematika mengenai hubungan durasi tidur dengan indeks prestasi kumulatif pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Matematika FKIP Universitas Tanjungpura.

METODE PELAKSANAAN

Dalam penelitian, peneliti menggunakan desain regresi. Desain tersebut dilakukan dengan pendekatan secara kuantitatif guna menunjukkan keterkaitan antara variabel bebas dengan variabel terikat yang dimodelkan dengan persamaan matematik, Nilai dari suatu variabel dapat diketahui apabila sudah ada nilai variabel bebasnya. Persamaan dengan bentuk regresi dapat mempunyai satu atau beberapa variabel independen dan satu variabel dependen. Sementara itu, persamaan regresi yang sederhana dapat diartikan sebagai persamaan terbentuk dari variabel independen dan dependen yang tunggal. Sedangkan untuk regresi berlipat atau berganda, yaitu persamaan yang terdiri dari satu variabel dependen dan lebih dari satu variabel independen.

Penelitian dilakukan dengan pendekatan secara kuantitatif menggunakan teknik analisis regresi sederhana. Pada analisis ini menggunakan persamaan yang menggambarkan korelasi antara satu variabel dependen dan satu variabel independen. Suatu objek berupa kumpulan individu atau kelompok dalam suatu tempat dapat dinamakan dengan populasi. Dengan kata lain, populasi dalam penelitian merupakan suatu objek yang akan diteliti atau diamati (Aminuddin, 2018). Populasi di penelitian ini terdiri dari beberapa Mahasiswa pendidikan matematika angkatan 2021 semester IV kelas A3. Dari hal itu, tidak ditarik suatu sampel melainkan penelitian ini menggunakan seluruh populasi untuk pengumpulan datanya. Sementara itu, di penelitian ini menggunakan angket dalam

bentuk *google form* untuk diisi oleh responden yang terdiri dari seluruh populasi sebagai pengumpulan data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan menggunakan angket kemudian dihitung dengan uji regresi linier terhadap durasi tidur dan indeks prestasi kumulatif Mahasiswa Pendidikan Matematika FKIP Universitas Tanjungpura diperoleh data sebagai berikut :

1. Durasi Tidur dan Indeks Prestasi Kumulatif

Dari hasil penyebaran angket diperoleh data 7 durasi tidur yang berbeda yaitu :

Tabel 1. Durasi Tidur Mahasiswa dan Indeks Prestasi Kumulatif

No.	Durasi Tidur	Indeks Prestasi Kumulatif
1.	4 Jam	3.31
2.	5 Jam	3.47
3.	6 Jam	3.47
4.	7 Jam	3.63
5.	8 Jam	3.71
6.	9 Jam	3.55
7.	10 Jam	3.63

2. Hubungan antara Durasi Tidur dengan Indeks Prestasi Kumulatif Mahasiswa Pendidikan Matematika FKIP UNTAN

Pengolahan dan perhitungan pada data yang telah diperoleh melalui angket untuk melihat ada atau tidaknya hubungan antara durasi tidur dengan Indeks Prestasi Kumulatif Mahasiswa Pendidikan Matematika FKIP UNTAN dengan metode regresi linear sederhana dilakukan dengan bantuan aplikasi *Microsoft Excel*. Dalam perhitungan diperoleh data yang menunjukkan bahwa pada variabel dependen dan variabel independen adanya hubungan positif antara durasi tidur dengan Indeks Prestasi Kumulatif Mahasiswa yaitu semakin lama durasi tidur Mahasiswa maka akan semakin baik pula, namun didapat pula temuan lain bahwa tidur yang berdurasi terlalu lama juga tidak baik. Dari data yang diperoleh didapat data bahwa Mahasiswa yang memiliki IPK tertinggi memiliki durasi tidur yaitu kurang lebih 8 jam. Jadi didapatkan bahwa durasi tidur yang ideal yaitu kurang lebih 8 jam.

Berdasarkan data yang peneliti peroleh dari sampel terkait durasi tidur pada Mahasiswa Pendidikan Matematika FKIP UNTAN, didapatkan bahwa Mahasiswa Pendidikan Matematika FKIP UNTAN memiliki rata – rata durasi tidur yaitu kurang dari 8 jam. Sedangkan untuk Indeks Prestasi Mahasiswa Pendidikan Matematika FKIP UNTAN yaitu rata-rata lebih dari 3.00. Peneliti menggunakan analisis data dalam perhitungan yang hanya diambil satu dari satu rentang durasi tidur, contohnya hanya diambil satu data untuk durasi tidur 4 jam, begitu pula untuk durasi tidur 5 jam dan seterusnya. Hal ini dikarenakan metode regresi yang digunakan memang diharuskan mengambil satu data per variabel X nya. Maka didapatkan data untuk perhitungan sebagai berikut :

Tabel 1. Durasi Tidur Mahasiswa dan Indeks Prestasi Kumulatif

No.	Durasi Tidur	IPK
1.	4 Jam	3.31
2.	5 Jam	3.47
3.	6 Jam	3.47
4.	7 Jam	3.63
5.	8 Jam	3.71
6.	9 Jam	3.55
7.	10 Jam	3.63

Perhitungan dilakukan menggunakan *Microsoft Excel* dengan tujuan untuk melihat ada atau tidaknya hubungan antara durasi tidur dengan Indeks Prestasi Kumulatif Mahasiswa Pendidikan Matematika FKIP UNTAN dengan hipotesis sebagai berikut :

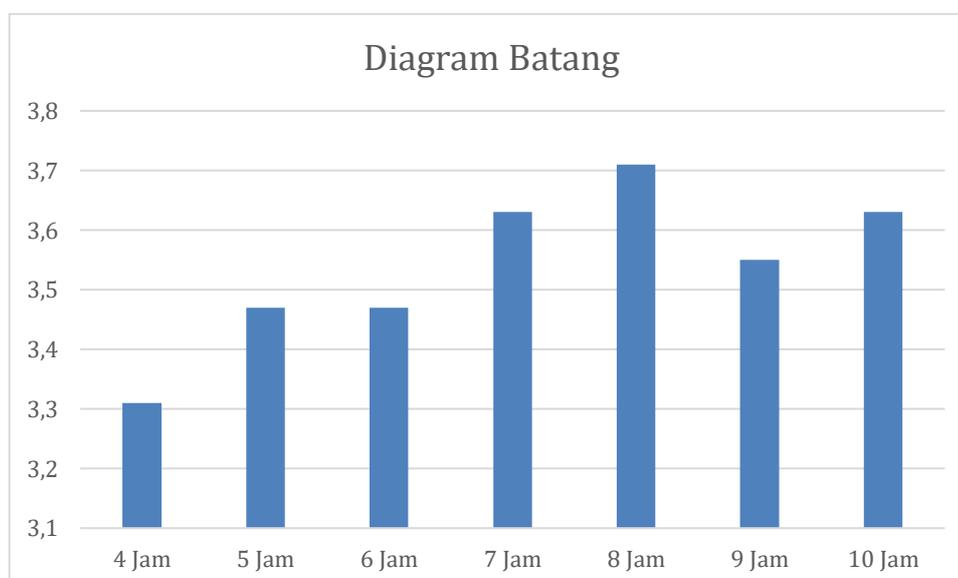
Ho : Tidak terdapat hubungan antara durasi tidur dengan Indeks Prestasi Kumulatif Mahasiswa Pendidikan Matematika FKIP UNTAN

Ha : Terdapat hubungan antara durasi tidur dengan Indeks Prestasi Kumulatif Mahasiswa Pendidikan Matematika FKIP UNTAN

Ho diterima dan Ha tidak diterima apabila Signifikansi $> 0,05$ atau jika $t \text{ hitung} < t \text{ tabel}$

Ho tidak diterima dan Ha diterima apabila Signifikansi $< 0,05$ atau jika $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$.

Dari perhitungan yang telah dilakukan dengan bantuan *Microsoft Excel* diperoleh bahwa nilai Signifikansinya yaitu 0,0375476430074, yang artinya Signifikansi $< 0,05$. Selain itu, didapat $t \text{ hitung} = 2,81001332085596$, sedangkan $t \text{ tabelnya}$ yaitu 2,447 yang berarti $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$ sehingga Ho tidak diterima dan Ha diterima yang berarti ada hubungan ke arah positif antara durasi tidur dengan Indeks Prestasi Kumulatif Mahasiswa Pendidikan Matematika FKIP UNTAN. Maka, semakin lama durasi tidur maka semakin tinggi pula IPK nya. Namun, tidur dengan durasi tidur yang terlalu lama justru menghasilkan IPK yang tidak lebih baik pula karena dari data yang didapat, Mahasiswa yang memiliki IPK tinggi rata – rata memiliki durasi tidur yaitu kurang lebih 8 jam. Sedangkan untuk yang lebih dari 8 jam memiliki IPK yang lebih rendah daripada yang memiliki durasi tidur 8 jam.



Gambar 1. Hubungan Durasi Tidur dengan Indeks Prestasi Kumulatif Mahasiswa

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Pada hasil penelitian mengenai hubungan antara durasi tidur dengan Indeks Prestasi Kumulatif Mahasiswa Pendidikan Matematika FKIP UNTAN diperoleh hasil berupa ada hubungan positif antara durasi tidur dengan Indeks Prestasi Kumulatif Mahasiswa (IPK) yaitu semakin lama durasi tidur Mahasiswa maka akan semakin bagus pula IPK-nya. Namun, didapat pula temuan penelitian ini bahwa tidur yang berdurasi terlalu lama juga tidak baik untuk Indeks Prestasi Kumulatif Mahasiswa. Dari data yang telah diperoleh menunjukkan bahwa Mahasiswa yang memiliki IPK tertinggi memiliki durasi tidur kurang lebih 8 jam. Sedangkan untuk yang lebih dari 8 jam memiliki IPK yang lebih rendah daripada yang memiliki durasi tidur 8 jam.

Saran

Penelitian ini dapat menjadi masukan bagi Mahasiswa Pendidikan Matematika FKIP UNTAN agar dapat menjaga pola tidur dengan memiliki durasi tidur yang ideal, durasi tidur yang ideal atau cukup membuat Mahasiswa dapat mencapai IPK yang tinggi. Selain itu, durasi tidur dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari seperti durasi tidur yang ideal dapat membuat tubuh lebih aktif atau tidak cepat lelah. Disarankan untuk peneliti kedepannya dapat melakukan penelitian lebih dalam lagi mengenai berbagai penyebab lain yang mengakibatkan ada atau tidaknya hubungan Indeks Prestasi Kumulatif dengan durasi tidur Mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Aminuddin, M. (2018). Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Akademi Keperawatan Pemerintah Provinsi Kalimantan Timur Samarinda. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, 1(1), 51–71.
- Belakang, A. L. (2000). *No Title*. 1–5.
- Evan, P. M., Billy, K., & Sefti, R. (2018). Hubungan Pola Tidur Dengan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Semester Iv T.a. 2017-2018 Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sam Ratulangi. *Ejurnal Keperawatan*, 6(2), 1–6.
- Fitri, N., & Asterina., S. A. N. (2020). Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Daya Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Kepaniteraan Klinik. *JIKESI (Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia)*, 1(2), 167–172.
- Indonesia, U. K. (2017). *Hubungan kualitas tidur dengan prestasi belajar Mahasiswa angkatan 2017 fakultas kedokteran universitas kristen indonesia*.
- Retnawati, H., Pend, F., Email, M. U. N. Y., Dalton, F., Teknik, W., Data, A., Ekonomi, F., Batusangkar, B. I., & Bukittinggi, R. H. (n.d.). *Pengantar Analisis Regresi dan Korelasi*. 1–18.
- Saragih, E. boru. (2016). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Indeks Prestasi Mahasiswa Keperawatan Angkatan 2013 Universitas Tanjungpura. *Naskah Publikasi Universitas Tanjungpura*, 67, 1–15. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jmkeperawatanFK/article/viewFile/16135/14058>
- Sari, P. E., Oswari, L. D., & Sinulingga, S. (2017). Hubungan Kualitas Tidur dengan Indeks Prestasi Kumulatif Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Farmasi Bhakti Pertiwi Palembang. *Majalah Kedokteran Sriwijaya*, 49(2), 83–86.
- Tampil, Y. A., Komalig, H., & Langi, Y. (2015). *Analisis Regresi Logistik Untuk Menentukan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) Mahasiswa FMIPA Universitas Sam Ratulangi Manado Logistic Regression Analysis To Determine Factors Affecting The Grade Point Average (GPA) Of FM*.
- Yusuf, N., & Rohmah, T. (2020). Pengaruh Pola Tidur Terhadap Motivasi Belajar Siswa. *Trihayu: Jurnal Pendidikan Ke-SD-An*, 6(1). <https://doi.org/10.30738/trihayu.v6i1.7877>