



Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada
<https://akper-sandikarsa.e-journal.id/IJKSH>
 Vol 9, No, 1, Juni 2020, pp;72-77
 p-ISSN: 2354-6093 dan e-ISSN: 2654-4563
 DOI: 10.35816/jiskh.v10i2.223

ARTIKEL PENELITIAN

Kualitas Tidur dan Kestabilan Emosi dengan Hasil Prestasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran

The Sleep Quality and Emotional Stability with Learning Achievement Results in Medical Faculty Students

Candra Farid Rifai¹, Deviani Utami², Supriyati³, Achmad Farich⁴

^{1,2,4} Departemen IKAKOM, Fakultas Kedokteran, Universitas Malahayati

³Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Malahayati

Artikel info

Artikel history:

Received; 14 Maret 2020

Revised; 15 Maret 2020

Accepted; 19 Maret 2020

Abstrak

Prestasi Belajar dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal dan internal. Fenomena kurang tidur dan fluktuatif kestabilan emosi pada mahasiswa kedokteran Universitas Malahayati memberikan dampak pada kualitas perkuliahan mahasiswa, sehingga nilai indeks prestasi kumulatif tidak bisa mencapai nilai optimal. Sehingga hal ini menjadi perhatian peneliti untuk mengetahui apakah hubungan kedua faktor tersebut berpengaruh terhadap nilai indeks prestasi kumulatif mahasiswa. Mengetahui hubungan kualitas tidur dan kestabilan emosi dengan prestasi belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati angkatan 2018. Hipotesis pada penelitian ini terdapat hubungan antara kualitas tidur dan kestabilan emosi dengan prestasi belajar mahasiswa fakultas kedokteran universitas malahayati angkatan 2018. Responden penelitian mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Malahayati angkatan 2018 berjumlah 168 mahasiswa. Sampel Berjumlah 118 mahasiswa menggunakan teknik purposive sampling. alat yang digunakan kuisioner kualitas tidur, kestabilan emosi dan transkrip nilai semester dua, menggunakan uji korelasi spearman. Uji korelasi menunjukkan adanya hubungan kualitas tidur dan prestasi belajar dengan P-Value (<0,05) dan nilai P-Value kestabilan emosi dan prestasi belajar 0,017 (<0,05) yang berarti terdapat hubungan antara kualitas tidur dan kestabilan emosi dengan prestasi belajar.

Abstract

Learning Achievement can be influenced by external and internal factors. The phenomenon of sleep deprivation and emotional stability fluctuations in medical students at Malahayati University has an impact on the quality of student

lectures, so the Grade Point Average values cannot reach optimal values. So this is the concern of researchers to find out whether the relationship between these two factors affects the value of the student Grade. The research aims to determine the relationship between sleep quality and emotional stability with student achievement in the faculty of medicine Malahayati University Generation of 2018. The Respondents This research were students of the medical faculty of Malahayati University Generation 2018, a total of 168 students. The Sample is 118 students that use a purposive sampling technique. The questionnaire was used as a sleep quality questionnaire, emotional stability, and a second-semester transcript. Correlation test shows the relationship between sleep quality and learning achievement with P-Value 0,013 ($<0,05$) and emotional stability and learning achievement are 0,017 which means there is the relationship between sleep quality and emotional stability with achievement study.

Keywords:

Learning Achievement;
Sleep Quality;
Emotional Stability;

Corresponden author:

Email: estekolocomedy@gmail.com



artikel dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY -4.0

PENDAHULUAN

Menurut Hamalik (Zafirah, 2017), prestasi merupakan perubahan yang diharapkan pada mahasiswa setelah dilakukan proses belajar mengajar sedangkan belajar merupakan perolehan pengetahuan baru. Prestasi belajar merupakan hasil yang dicapai mahasiswa berupa tambahan pengetahuan, pengalaman, dan latihan yang baru dan diwujudkan dalam bentuk nilai berdasarkan dosen kepada mahasiswa. Hasil atau prestasi belajar dapat dioperasionalkan dalam bentuk indikator-indikator berupa indeks prestasi studi, angka kelulusan, predikat keberhasilan.

Prestasi Belajar di Malahayati di lihat dari IPK. Menurut hasil data *presurvey* dari *Medical Education Unit* (MEU) di dapatkan pada Fakultas Kedokteran Umum Universitas Malahayati, tercatat 41%, 28%, dan 35% pada mahasiswa angkatan 2016, 2017 dan 2018 masih memiliki IPK di bawah 2,76. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dalam 3 tahun tersebut terjadi fluktuatif data untuk mahasiswa dengan IPK dibawah 2,76. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dalam 3 tahun tersebut terjadi fluktuatif data untuk mahasiswa dengan IPK dibawah 2,76. Menurut Pratiwi (2017), terdapat dua faktor yang memengaruhi prestasi belajar, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal terbagi lagi menjadi kecerdasan, faktor fisiologi, sikap, minat, bakat, motivasi dan faktor eksternal terdiri dari Keadaan sekolah, keluarga, Lingkungan, masyarakat, Masalah kesulitan tidur masuk pada faktor fisiologis individu yang dapat mempengaruhi Prestasi belajar dan Kestabilan Emosi masuk pada faktor sikap.

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Setyowati (2013), menyimpulkan bahwa faktor internal yaitu kesehatan mahasiswa yang direpresentasikan dengan kualitas tidur berpengaruh terhadap tingkat pengendalian diri mahasiswa, pada mahasiswa dengan kualitas tidur baik memiliki tingkat pengendalian diri yang lebih baik dibandingkan dengan mahasiswa yang kualitas tidurnya rendah. Penelitian Awal (2005) menambahkan bahwa kualitas tidur mahasiswa pada tingkat pertama dapat menciptakan suasana hati lebih tenang yang berdampak pada kestabilan emosi mahasiswa, sehingga dapat disimpulkan bahwa antara kualitas tidur mahasiswa dengan kestabilan emosi merupakan faktor internal yang berimplikasi pada kemampuan mahasiswa dalam pengendalian diri dan menciptakan suasana batin atau *mood* yang lebih baik.

Berdasarkan dari latar belakang tersebut, dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur dan kestabilan emosi merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi prestasi belajar mahasiswa itu sendiri. Oleh sebab itu dari uraian di atas peneliti ingin mengetahui Hubungan Kualitas tidur dan kestabilan emosi Dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Kedokteran Umum Universitas Malahayati Angkatan 2018 dikarenakan ketika angkatan 2016 41% dan 2017 mengalami kemajuan dimana mahasiswa di semester 2 angkatan 2017 hanya 28% dan lebih sedikit IPK yang kurang dari 2,76 dibandingkan angkatan 16 tetapi di angkatan 2018 mengalami kenaikan kembali yaitu 35% yang dimana peneliti ingin mengetahui atau meneliti adakah hubungan kualitas tidur dan kestabilan emosi dengan prestasi belajar mahasiswa angkatan 2018 fakultas kedokteran umum.

Metode

Desain dari Penelitian ini adalah survei observational *Cross Sectional*, penelitian ini dilakukan pada bulan Februari 2020 di Universitas Malahayati Bandar Lampung, sasarannya kepada mahasiswa universitas malahayati, subjek penelitian ini adalah mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Malahayati angkatan 2018 yang berjumlah 168 orang, prosedur penelitian dengan memberikan kuisisioner dan melihat IPK semester dua responden, kuisisioner yang digunakan ada dua yaitu kuisisioner PSQI untuk kualitas tidur dan kuisisioner Kestabilan emosi, Analisis dilakukan terhadap dua variabel yang diteliti yaitu hubungan kualitas tidur dan kestabilan emosi dengan Prestasi belajar. Untuk menguji hipotesis antara variabel bebas (Kualitas tidur dan Kestabilan emosi) dengan variabel terikat (prestasi belajar) menggunakan teknik analisis regresi berganda dikarenakan pada penelitian ini terdapat dua variabel bebas, untuk mengetahui masing-masing hubungan variabel bebas dengan variabel terkait digunakan uji alternatif yaitu uji korelasi *spearman* karena hasil uji normalitas menghasilkan data tidak terdistribusi normal (Notoatmodjo, 2012).

Hasil Dan Pembahasan

Tabel 1. Analisis Uji Normalitas

Variabel	Skor	Signifikasi	Keterangan
Prestasi Belajar / Y	0,302	0,000 < 0,05	Tidak Normal
Kualitas Tidur / X1	0,367	0,000 < 0,05	Tidak Normal

Kestabilan Emosi / X2	0,432	0,000 < 0,05	Tidak Normal
-----------------------	-------	--------------	--------------

Hasil dari normalitas sebaran variabel kualitas tidur diperoleh nilai *Test Statistic* sebesar 0,367 dengan *asym Sig. (2-tailed)* $0,00 < 0,05$. Normalitas sebaran variabel kestabilan emosi diperoleh nilai *Test Statistic* sebesar 0,432 dengan *asym Sig (2-tailed)* $0,000 < 0,05$. Normalitas sebaran variabel prestasi belajar diperoleh nilai *Test Statistic* sebesar 0,302 dengan *asym Sig (2-tailed)* $0,000 < 0,05$. Hal ini berarti data tersebut tidak terdistribusi normal. Dengan diketahuinya data yang tidak terdistribusi normal maka untuk menghubungkan ke 3 variabel tersebut menggunakan korelasi *spearman rank* yang digunakan untuk menguji tujuan khusus penelitian ini dengan tingkat kemaknaan 0.05 ($\alpha = 5\%$).

Tabel 2. Analisis Uji Korelasi

Variabel * Prestasi Belajar	Nilai Korelasi	Sig. p	Keterangan
Kualitas Tidur	-0,229	0,013 < 0,05	Berhubungan
Kestabilan Emosi	-0,220	0,017 < 0,05	Berhubungan

Berdasarkan hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa kualitas tidur memiliki hubungan dengan prestasi belajar mahasiswa dengan menggunakan uji Spearman diperoleh dengan nilai p-value 0.013 (<0.05) dengan korelasi sebesar $-0,229$ yang berarti terdapat hubungan negatif antara kualitas tidur mahasiswa fakultas kedokteran malahayati angkatan 2018 dengan prestasi belajar, hal ini dapat disebabkan banyaknya faktor yang dapat mempengaruhi prestasi belajar mahasiswa bukan hanya kualitas tidur melainkan dapat berupa faktor internal dan eksternal, dimana faktor internal ini terdiri dari kondisi fisik, daya ingat dan daya konsentrasi, sedangkan faktor eksternal terdiri dari lingkungan masyarakat, keluarga dan tempat belajar. Penelitian yang dilakukan 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. Menurut Saputri (2013), selain faktor motivasi dan metode belajar, kesiapan belajar mahasiswa, kemandirian dan lingkungan belajar juga sangat berpengaruh terhadap prestasi belajar mahasiswa.

Hasil analisa data menunjukkan hasil analisis dengan menggunakan uji *Spearman Rank*, data yang di uji dalam penelitian ini adalah skala nominal kestabilan emosi dengan skala ordinal prestasi belajar. Berdasarkan pada tabel 4.5 diketahui bahwa ada hubungan yang bermakna antara kestabilan emosi terhadap stres akademik (*p value* = 0,017) dan korelasi $-0,0220$ dimana terdapat hubungan negatif antara kestabilan emosi mahasiswa fakultas kedokteran malahayati angkatan 2018 dengan prestasi belajar mereka.

Penelitian ini berbeda dengan penelitiannya surya (2016) yaitu adanya hubungan antara kestabilan emosi dengan prestasi belajar, Arah hubungan yang ditunjukkan pada hubungan variabel kestabilan emosi dengan prestasi akademik mahasiswa bersifat positif, karena nilai korelasi positif.

Berbeda juga oleh pendapat penelitian yang telah diadakan beberapa peneliti lain, dalam hal ini oleh (Asrowi dan Meitasari dalam Setyowati, 2016) bahwa hubungan positif yang sangat signifikan antara kestabilan emosi dengan prestasi belajar. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa seseorang yang emosinya stabil memiliki pandangan dan pendirian yang kuat dalam menghadapi akademis perkuliahannya sehingga dapat meningkatkan prestasi belajar di universitas.

Menurut Peneliti Pengaruh Kestabilan emosi dengan prestasi belajar mahasiswa FKU unmal berhubungan juga dengan pengaruh kualitas tidur dimana kualitas tidur mahasiswa FKU dengan prestasi belajar mereka berhubungan tidak searah, karena menurut Robbins dan Judge (2008) ada beberapa -faktor yang dapat mempengaruhi kestabilan emosi dimana salah satunya yaitu kualitas tidur itu sendiri, maka dari itu kestabilan emosi dan kualitas

Simpulan Dan Saran

Berdasarkan hubungan kualitas tidur dan kestabilan emosi dengan prestasi belajar didapatkan hubungan antara kualitas tidur dan kestabilan emosi mahasiswa fakultas kedokteran malahayati angkatan 2018 dengan prestasi belajar mereka. Berdasarkan Kualitas Tidur mahasiswa fakultas kedokteran umum universitas malahayati angkatan 2018 didapatkan 88 mahasiswa yang kualitas tidurnya buruk (74,6%) dan sebanyak 30 (25,4%) orang memiliki kualitas tidur yang baik. Berdasarkan Kestabilan Emosi mahasiswa fakultas kedokteran umum universitas malahayati angkatan 2018 didapatkan lebih banyak mahasiswa yang memiliki emosi yang stabil (74,6%) sebanyak 88 orang, dan mahasiswa yang memiliki emosi tidak stabil sebesar 30 orang (25,4%). Berdasarkan Prestasi Belajar mahasiswa fakultas kedokteran umum universitas malahayati angkatan 2018 dilihat berdasarkan IPK didapatkan Prestasi Belajar mahasiswa fakultas kedokteran angkatan 2018 yang memiliki kriteria sangat baik berjumlah 49 orang, kriteria baik berjumlah 54 orang, kriteria cukup 11 orang kriteria kurang 3 orang dan kriteria tidak lulus hanya 1 orang. Berdasarkan Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Belajar pada mahasiswa fakultas kedokteran umum universitas malahayati angkatan 2018 menunjukkan kualitas tidur memiliki hubungan dengan prestasi belajar dengan nilai p-value 0,013 (<0,05) yang berarti terdapat hubungan antara kualitas tidur mahasiswa fakultas kedokteran malahayati angkatan 2018 dengan prestasi belajar mereka. Berdasarkan Hubungan Kestabilan Emosi dengan Prestasi Belajar pada mahasiswa fakultas kedokteran umum universitas malahayati angkatan 2018 menunjukkan kestabilan emosi memiliki hubungan dengan prestasi belajar dengan nilai p-value 0,017 (<0,05) yang berarti terdapat hubungan antara kestabilan emosi mahasiswa fakultas kedokteran malahayati angkatan 2018 dengan prestasi belajar mereka.

Bagi Institusi Hasil Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pemahaman di institusi pendidikan serta acuan rujukan mengenai hubungan kualitas tidur dan kestabilan emosi dengan prestasi belajar pada mahasiswa fakultas kedokteran umum universitas malahayati angkatan 2018. Bagi Mahasiswa – Mahasiswi Diharapkan untuk lebih memperhatikan aspek fisiologis mengenai kualitas tidur dan aspek psikologis

mengenai kestabilan emosi. Hal ini penting direkomendasikan untuk mahasiswa untuk mengatur diri dan mampu memprioritaskan waktu belajar saat berada di luar jam kuliah. Bagi mahasiswa yang belum mencapai target SKS yang ditentukan. Peneliti Selanjutnya Diharapkan untuk meneliti lebih jauh tentang faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar mahasiswa di Universitas Malahayati. Peneliti lebih lanjut dapat memodifikasi kerangka model penelitian ini, seperti membandingkan antar mahasiswa yang tergabung organisasi dengan mahasiswa yang tidak tergabung dengan organisasi manapun, menambah hasil penelitian dengan metode kualitatif.

Daftar Rujukan

- Ana Setyowati, Dra. Sri Hartati, MS., Dian Ratna Sawitri, S.Psi., M. S. (2010). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Resiliensi Pada Siswa Penghuni Rumah Damai Ana Setyowati, Dra. Sri Hartati, MS., Dian Ratna Sawitri, S.Psi., M.Si. *Jurnal Undip*, 1-25.
- Aawal, H. Q. (2017). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa Keperawatan Angkatan 2014 Uin Alauddin Makassar. *Skripsi*.
- Lisiswanti, R., Saputra, O., Sari, M. I., Zafirah, N. H., Kedokteran, B. P., Kedokteran, F., Lampung, U., Obstetri, B., Kedokteran, F., Lampung, U., Studi, P., Dokter, P., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2019). *Hubungan Antara Kualitas Tidur Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung The Relationship Between Sleep Quality and Academic Performance of Medical School Students Universitas Lampung*. 6, 69-73.
- Model, P., Konflik, M., Kestabilan, M., Pada, E., Meitasari, D. P., Studi, P., Dan, B., Keguruan, F., Ilmu, D. A. N., & Maret, U. S. (2012). *perpustakaan.uns.ac.id digilib.uns.ac.id*.
- Noor Komari Pratiwi. (2015). Pengaruh Tingkat Pendidikan, Perhatian Orang Tua, dan Minat Belajar Siswa Terhadap Prestasi Belajar Bahasa Indonesia Siswa SMK Kesehatan di Kota Tangerang Noor. *Jurnal Pujangga, Vol. 1*(No 2), 75-105.
- Notoatmojo, S. (2010). Konsep perilaku kesehatan. *Promosi Kesehatan, Teori Dan Aplikasi*.
- Nilifda, H., Nadjmir, & Hardisman. (2016). Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 FK Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas, 004*(1), 243-249.
- Setyowati, Elizabeth Ariyani Puji, et all. (2005). Hubungan antara Kualitas Tidur dan Kestabilan Emosi dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Aktif Paduan Suara Voca Erudita UNS The Relationship between Sleep Quality and Emotional Stability with Academic Performance on Students Members of Voca Erudita Student. 2, 68-80.
- Sinulingga, H. A., Melviana, M., Rusip, G., & Surya, A. (2019). *Hubungan Kuantitas Tidur dengan Tingkat Konsentrasi pada Mahasiswa STAMBUK 2014 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara pada Tahun 2017*. 3(3), 2014-2017.
- Surya, D. J. (2016). Hubungan Kestabilan Emosi Terhadap Stress Akademik pada Remaja di SMAN 4 Jakarta. *Mycological Research, 106*(11), 1323-1330.