

HUBUNGAN KUANTITAS TIDUR DENGAN MOTIVASI BELAJAR MAHASISWA DI KELAS

Caturia Sasti Sulistyana
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Adi Husada
caturia.sasti@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Motivasi belajar merupakan dorongan yang timbul dari dalam diri peserta didik untuk mengikuti pembelajaran. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi motivasi belajar mahasiswa adalah terpenuhinya kebutuhan dasar manusia, yaitu tidur. Kebutuhan tidur pada usia dewasa seharusnya adalah 7-9 jam. Tujuan pada penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara kuantitas tidur dengan motivasi belajar mahasiswa di kelas. **Metode:** Desain penelitian ini adalah korelasional dengan pendekatan *cross sectional* pada sampel 46 mahasiswa angkatan XXXIII Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Adi Husada, dengan teknik *simple random sampling*. Instrumen penelitian berupa lembar kuesioner kuantitas tidur dan motivasi belajar. Analisa data penelitian ini menggunakan uji *chi-square*. **Hasil:** Hasil statistik didapatkan $P < 0,05$ (0,000) yang artinya ada hubungan antara kuantitas tidur dengan motivasi belajar mahasiswa angkatan XXXIII Akademi Keperawatan Adi Husada di kelas. Kuantitas tidur berkaitan dengan motivasi belajar mahasiswa. Pada usia remaja yang memiliki kuantitas tidur kurang dari 7-8 jam akan menimbulkan sulit atau hilangnya konsentrasi saat belajar di kelas, sering mengantuk pada jam perkuliahan, malas memperhatikan dosen yang sedang mengajar pada saat jam perkuliahan. Hal tersebut akan mengakibatkan motivasi belajar menjadi rendah. **Kesimpulan:** Implikasi penelitian ini adalah mahasiswa memahami manfaat tidur bagi kesehatan sehingga dapat manajemen waktu istirahat dan tidurnya dengan baik untuk meningkatkan motivasi belajar di kelas.

Kata kunci: kuantitas tidur, motivasi belajar, mahasiswa

ABSTRACT

Introduction: Learning motivation is an impulse that arises from the inner self of students to take part in learning. One of the factors that can influence student learning motivation is the fulfillment of basic human needs, namely sleep. Sleep needs in adulthood should be 7-9 hours. The purpose of this study was to analyze the relationship between quantity of sleep and student learning motivation in classroom. **Method:** The design of this study was correlational with cross sectional approach in a sample of 46 students of the XXXIII-th class of the STIKES Adi Husada, with a simple random sampling technique. The research

*instrument in the form of quantity quantity questionnaire and learning motivation. Analysis of this research data used the chi-square test. **Results:** The statistical results obtained $P < 0.05$ (0,000), which means that there is a relationship between the quantity of sleep with student learning motivation of XXXIII-th class of the STIKES Adi Husada. Sleep quantity is related to student learning motivation. At the age of adolescents who have a quantity of sleep less than 7-8 hours will cause difficulty or loss of concentration while studying in class, often sleepy during lecture hours, lazy to pay attention to the lecturer who is teaching during lecture hours. This will cause learning motivation to be low. **Conclusion:** The implication of this research is that students understand the benefits of sleep for health so that they can manage their rest and sleep well to increase motivation to learn in the classroom.*

Keywords: *sleep quantity, learning motivation, students*

PENDAHULUAN

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 tidak konsentrasi dan jarang membuat catatan pada waktu perkuliahan di kelas. Hal tersebut akan berdampak pada penurunan nilai indeks prestasi (Anas, 2014).

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi motivasi belajar mahasiswa adalah terpenuhinya kebutuhan dasar manusia, yaitu tidur. 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 (Mediawati, 2010)

Marchiano, dkk (2016) menjelaskan bahwa mahasiswa tingkat akhir sering mengalami gangguan pemenuhan tidur, dikarenakan tuntutan tugas akademik yang mengakibatkan jam tidurnya berkurang. Data dari survei indeks pola hidup sehat *American International Assurance* (AIA) pada tahun 2013 di Indonesia yang dilaksanakan oleh *Taylor Nelson Sofrens* (TNS) menunjukkan masyarakat Indonesia yang ingin

mendapatkan waktu tidur selama 7,8 jam ternyata hanya dapat merealisasikan 6,8 jam saja setiap harinya karena aktivitas mereka yang semakin lama semakin meningkat (Fenny & Supriatmo, 2016). Pelajar dan mahasiswa sangat rentan mengalami kuantitas tidur yang buruk. Hal itu dibuktikan oleh Deshinta (2009) dalam penelitiannya di dapatkan 220 pelajar dari 287 pelajar di SMA Negeri 1 Tanjung Morawa mempunyai kualitas tidur yang buruk. Survei awal yang dilakukan pada 10 mahasiswa angkatan XXXIII Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Adi Husada tanggal 15 September 2018 didapatkan 3 orang memiliki waktu tidur yang kurang dari 7-8 jam dan 7 orang memiliki waktu tidur yang cukup 7-8 jam. Mahasiswa yang kurang waktu tidurnya sering diakibatkan karena bermain handphone, membaca komik, novel, menonton film, atau mengerjakan tugas kuliah hingga larut malam. Tiga orang mahasiswa yang waktu tidurnya kurang mengatakan sering datang terlambat di kelas, mengantuk, dan sulit berkonsentrasi bila dosen mengajar. Tujuh orang mahasiswa yang memiliki waktu tidur cukup mendapat indeks prestasi (IP) pada semester 2 sebesar 3,33-3,85. Sedangkan tiga orang mahasiswa yang memiliki waktu tidur kurang dari 7-9 jam mendapat indeks prestasi (IP) semester 2,98-3,15.

Faktor yang menyebabkan mahasiswa tidur larut malam adalah

mengerjakan tugas, bermain *gedget*, 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. Penelitian yang dilakukan oleh Fenny & Supriatmo (2016) didapatkan bahwa ada hubungan signifikan antara mahasiswa yang berprestasi dengan kuantitas tidur yang normal dan motivasi belajar yang tinggi. Seorang siswa yang mengalami gangguan tidur seperti jam tidur yang tidak teratur akan merasakan lelah dan mengantuk pada saat di kelas sehingga tidak dapat berkonsentrasi dengan baik dalam belajar, serta menyebabkan nilai siswa tersebut menurun dan motivasi belajar terganggu (Listiani, 2005). Selama tidur, dalam tubuh seseorang terjadi perubahan proses fisiologis, perubahan tersebut, antara lain: penurunan tekanan darah, denyut nadi, dilatasi pembuluh darah perifer, Kadang-kadang terjadi peningkatan aktivitas traktus gastrointestinal, relaksasi otot-otot rangka, *Basal Metabolisme Rate* (BMR) menurun 10-30% (Asmadi, 2008).

Kualitas dan kuantitas tidur malam yang baik tidak mudah untuk

didapatkan. Upaya yang dapat dilakukan agar kebutuhan tidur terpenuhi dengan cukup adalah merubah kuantitas tidur menjadi 7-8 jam sehari, membatasi konsumsi nikotin, kafein, dan alkohol, olahraga teratur, makan makanan yang bergizi dengan cukup atau minum susu hangat sebelum tidur, serta mengurangi aktivitas yang dapat menyebabkan gangguan tidur, seperti menonton film atau membaca komik maupun novel yang menegangkan dan kurangi penggunaan *handphone* menjelang tidur, Upaya lain yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur adalah melakukan relaksasi sekitar 10 menit hingga satu jam sebelum waktu tidur, mandi air hangat, atau mendengarkan musik yang menenangkan menjelang tidur (Hardiwinoto, 2010). Berdasarkan fakta di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “Hubungan Kuantitas Tidur dengan Motivasi Belajar Mahasiswa Angkatan XXXIII STIKES Adi Husada”.

METODE

Penelitian dilakukan pada Februari-April 2019 di STIKES Adi Husada. Desain penelitian adalah *Cross Sectional*. Populasi Seluruh Mahasiswa Angkatan XXXIII STIKES Adi Husada. Variabel independen yaitu kuantitas tidur dan variabel dependen yaitu motivasi belajar mahasiswa angkatan XXXIII STIKES Adi Husada.

Instrument dalam penelitian ini adalah kuesioner kuantitas tidur dan

kuesioner motivasi belajar. Analisa data yang di gunakan adalah *Chi-square Fishers Exact Test* dengan hasil 0,00 atau $\alpha=0,05$.

HASIL

1. Data Umum

1) Karakteristik Responden berdasarkan Usia

Tabel 1 Karakteristik Responden berdasarkan Tingkatan Usia

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
<21 tahun	43	93,47
>21 tahun	3	6,52
Total	46	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa usia responden terbanyak adalah <21 tahun yaitu 43 (93,47%)

2) Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 2 Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Perempuan	40	86,95
Laki-laki	6	13,04
Total	46	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa jenis kelamin responden terbanyak adalah perempuan yaitu 40 (86,95%)

3) Karakteristik Responden berdasarkan Pendidikan Terakhir

Tabel 3 Karakteristik Responden berdasarkan Pendidikan Terakhir

Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
SMA	33	71,73
SMK	13	28,26
Total	46	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa tingkat pendidikan terakhir responden terbanyak adalah SMA yaitu 33 (71,73%)

2. Data Khusus

1) Kuantitas Tidur

Tabel 1 Kuantitas Tidur Mahasiswa

Kuantitas Tidur	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang	18	39,13
Baik	28	60,86
Total	46	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa kuantitas tidur responden terbanyak adalah baik yaitu 28 orang (60,86%).

2) Motivasi Belajar di Kelas

Tabel 2 Motivasi Belajar Mahasiswa di Kelas

Motivasi Belajar	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	24	52,17
Sedang	18	39,13
Tinggi	4	8,69
Total	46	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa motivasi belajar responden terbanyak adalah rendah yaitu 24 orang (52,17%).

3) Hubungan Kuantitas Tidur dengan Motivasi Belajar Mahasiswa

Tabel 3 Tabulasi Silang Hubungan Kuantitas Tidur dengan Motivasi Belajar Mahasiswa di Kelas

Kuantitas Tidur	Motivasi Belajar Rendah		Motivasi Belajar Sedang		Motivasi Belajar Tinggi		Total
	n	(%)	n	(%)	n	(%)	
Kurang	15	32,61%	1	2,17%	2	4,35%	18
Baik	6	13,04%	10	21,74%	12	26,09%	28
Total	21	45,65%	11	23,91%	14	30,43%	46

Hasil Uji *Chi-Square* 0,000

Tabel 3 menunjukkan bahwa proporsi terbesar pada tabulasi silang tersebut didapatkan mahasiswa yang kuantitas tidur kurang mengalami motivasi belajar rendah mahasiswa angkatan XXXIII STIKES Adi Husada yaitu 15 orang (32,61%). Hasil uji *chi-square* menunjukkan $P < 0,05$ (0,000) sehingga H_1 diterima, artinya ada hubungan antara kuantitas tidur dengan Motivasi Belajar Mahasiswa Angkatan XXXIII STIKES Adi Husada di kelas.

PEMBAHASAN

Tabel 3 menunjukkan bahwa proporsi terbesar pada tabulasi silang tersebut didapatkan mahasiswa yang kuantitas tidur kurang mengalami motivasi belajar rendah mahasiswa angkatan XXXIII STIKES Adi Husada yaitu 15 orang (32,61%). Hasil uji *chi-square* menunjukkan $p < 0,05$ (0,000) sehingga H_1 diterima, artinya ada hubungan

antara Kuantitas tidur dengan Motivasi Belajar Mahasiswa Angkatan XXXIII STIKES Adi Husada di kelas.

Tidur merupakan kegiatan yang menyenangkan bagi kebanyakan orang, Ada orang yang merasa sulit tidur saat malam hari, walaupun sudah berniat untuk tidur, tetapi mata tidak bisa terpejam dan tidak ada rasa kantuk dan berpengaruh ke kuantitas tidur menjadi tidak normal. Masalah tidur tidak senantiasa merujuk pada situasi seseorang itu susah untuk tidur, tetapi bisa juga merasa mengantuk walaupun tidur selama 8 jam atau lebih, sering terjaga terlalu awal, sering mengantuk walaupun berada dalam lingkungan ramai. Kurang tidur akan mengakibatkan pengaruh yang negatif pada tubuh, baik jangka pendek maupun jangka panjang. Kekurangan tidur (*sleep deprivation*) adalah situasi dimana seorang individu tidak dapat mencapai waktu tidur lebih dari 6 jam per hari. Penyebab kurang tidur dapat secara psikologis dan fisik, atau gabungan dari keduanya. Aktivitas yang dapat mengganggu kuantitas tidur adalah bermain handphone, bercerita dengan teman sekamar, dan menonton film di laptop sampai larut malam (Lili, 2009).

Waktu tidur yang kurang dapat mengganggu kesehatan fisik dan psikis. Dari segi fisik, kurang tidur akan menyebabkan muka pucat, mata sembab, badan lemas, dan daya tahan tubuh menurun sehingga mudah terserang penyakit.

Sedangkan dari segi psikis, kurang tidur akan menyebabkan timbulnya perubahan suasana kejiwaan, sehingga penderita akan menjadi lesu, lambat menerima mata perkuliahan dan sulit berkonsentrasi (Rinda dkk, 2017).

Selain itu, seseorang yang memiliki jam tidur kurang juga akan berpengaruh ke motivasi belajar. yaitu mudah stres, hilangnya konsentrasi saat belajar, sering lupa, sering mengantuk pada jam perkuliahan, lambat menerima mata perkuliahan, malas memperhatikan dosen yang sedang mengajar pada saat jam perkuliahan. Hal tersebut akan berdampak ke nilai akademik. Nilai akademik terlihat di nilai raport atau Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) (Anastasia, 2015).

Motivasi belajar adalah proses internal yang mengaktifkan, memandu dan mempertahankan perilaku dari waktu ke waktu. Individu termotivasi karena berbagai alasan yang berbeda, dengan intensitas yang berbeda. Apabila mahasiswa mempunyai motivasi belajar yang tinggi, mereka akan terdorong dan berusaha untuk meningkatkan prestasi belajar (Anastasia, 2015). Hasil belajar mahasiswa yang baik dapat dicapai dengan meningkatkan motivasi belajar yang tinggi (Prabowo, 2018).

Sejalan dengan teori di atas, peneliti berpendapat bahwa kuantitas tidur berkaitan erat dengan motivasi belajar mahasiswa. Motivasi belajar merupakan rasa keinginan dan kesadaran diri seseorang untuk

melakukan suatu tindakan belajar dalam mencapai tujuan yang ingin dicapai. Kuantitas tidur normal pada usia remaja adalah 7-8 jam. Pada usia remaja yang memiliki kuantitas tidur kurang dari 7-8 jam disebabkan oleh beberapa faktor yaitu, jadwal perkuliahan yang kompleks, mengerjakan tugas sampai larut malam, menonton film sampai larut malam, bermain *handphone* sampai larut malam. Kurangnya kuantitas tidur pada mahasiswa akan menimbulkan sulit atau hilangnya konsentrasi saat belajar di kelas, sering mengantuk pada jam perkuliahan, lambat menerima mata perkuliahan, malas memperhatikan dosen yang sedang mengajar pada saat jam perkuliahan. Hal tersebut akan mengakibatkan motivasi belajar menjadi rendah.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ini disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kuantitas tidur dengan motivasi belajar mahasiswa angkatan XXXIII STIKES Adi Husada. Bagi peneliti selanjutnya sebaiknya menggunakan variabel dependen lain yang lebih aplikatif dan melibatkan lebih banyak sampel.

DAFTAR PUSTAKA

Anastasia, Suramaya. 2015. Motivasi Belajar pada Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Akuntansi Indonesia*, Vol. XIII, No.2, hal. 1-13.

Anita, Ika. 2015. Pengaruh Motivasi Belajar Ditinjau dari Jenis Kelamin terhadap Kemampuan Berpikir Kritis Matematis Mahasiswa. *Jurnal ilmiah UPT P2M STKIP Siliwangi*, November, Vol.2, No.2, hal 1-6.

Alifvianto Marchiano, Yohannah Prisilia, Maya Rista Andriani, Shafa Sapriilia, 2016. *Sleep Day Event For Scriptor: Gangguan Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. Fakultas Psikologi Universitas Pembangunan Jaya Tangerang <https://www.researchgate.net/publication/311654800>. Diakses 16 September 2018, 14.14 WIB.

Ariyanti, Ita. 2010. *Pengaruh Minat dan Motivasi Belajar terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Program Studi Pendidikan Akuntansi Universitas Negeri Semarang Angkatan 2008/2009*. Skripsi. Universitas Negeri Semarang. Semarang.

Asmadi, 2008, *Teknik Prosedural Keperawatan: Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien* Asmadi. Jakarta: Salemba Medika.

Awal, Husnul, 2017. *Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Keperawatan Angkatan 2014 IUN Alaudin Makassar*. Skripsi. Universitas

- Islam Negeri Alauddin. Makassar.
- Depkes, 2018. *Kebutuhan Tidur Sesuai Usia*. <http://p2ptm.kemkes.go.id/infogratic-p2ptm/obesitas/kebutuhan-tidur-sesuai-usia>. Diakses 17 Desember 2018, 11.35 WIB.
- Farhan. 2017. *Hubungan Kualitas Tidur terhadap Konsentrasi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang Sebelum Mengikuti Ujian*. Skripsi. Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. Palembang.
- Fenny, Suprianto. 2016. Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Journal Pendidikan Kedokteran Indonesia November*, Vol. 5, No.3, hal.140-147.
- Hakiki, Dina. 2013. *Gambaran Motivasi Belajar pada Mahasiswa Tingkat IA Akademi Keperawatan Adi Husada Surabaya*. Karya Tulis Ilmiah. Akademi keperawatan Adi Husada. Surabaya.
- Iqbal, Muhammad, 2017. *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Perantauan di Yogyakarta*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.
- Jaka Sarfriyanda, Darwin Karim, Ari Pristiana Dewi, 2015. Hubungan Antara Kualitas Tidur dan Kuantitas Tidur dengan Prestasi Belajar Mahasiswa. *JOM*, Oktober, Vol. 2, No.2. hal.1178-1185.
- Mediawati, Elis. 2010. Pengaruh Motivasi Belajar Mahasiswa dan Kompetensi Dosen terhadap Prestasi Belajar. *Journal Pendidikan Ekonomi Dinamika Pendidikan*. Vol.5, No.2. hal.134-146.
- Nurhadi, Sukarno, Fauzan. 2016. *Hubungan Antara Motivasi Belajar dan Sarana Pendidikan dengan Prestasi Belajar Sosiologi Siswa Kelas X IPS SMA Negeri 1 Teras*. Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Sebelah Maret. Surakarta.
- Nursalam, 2016, *Metodologi Penelitian Ilmu keperawatan*, Jakarta: Salemba Medika.
- Nurvita, Risdiana. 2019. Hubungan Antara Gangguan Pola Tidur dengan Keseimbangan Sistem Saraf Otonom pada Usia Dewasa Muda. *Journal Kedokteran dan Kesehatan*. Januari, Vol. 19, No. 1, hal : 1-6
- Putra, Probowo. 2018. *Pengaruh Motivasi Belajar, Prestasi Belajar, dan Informasi Perguruan Tinggi Negeri*

terhadap Minat Melanjutkan Studi ke Perguruan Tinggi Negeri pada Siswa Kelas XII IPS SMA Negeri 1 Sumberejo Kabupaten Tanggamas Tahun Ajaran 2017/2018. Skripsi. Fakultas Keguruan dan ilmu pendidikan. Universitas Lampung. Bandar Lampung.

Rahman, Topan, 2015. *Analisis Statistik Penelitian Kesehatan (Prosedur Pemilih Uji Hipotesis Penelitian Kesehatan)*. Bogor: In Media

Rinda, Tanto Hariyanto, Vita Marya Ardiyani, 2017. Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Remaja Putera di Asrama Sanggau Landungsari Malang. *Nursing New*. Vol. 2, No.2.

Yuliwar, Wahid. 2018. Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, Vol.6, No. 1, hal.18-26