

KUALITAS TIDUR DENGAN PRESTASI AKADEMIK MAHASISWA KEPERAWATAN

Rivaldo Mawu^{1*}, Theresia Hartono², Veronica Walansendow³

¹⁻³Fakultas Keperawatan, Universitas Katolik De La Salle Manado

*rivaldomawu098@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Kualitas tidur yang kurang baik sering dialami mahasiswa keperawatan akibat tingginya tuntutan akademik dan diduga dapat memengaruhi pencapaian akademik mahasiswa. Objektif: mengidentifikasi hubungan antara kualitas tidur dan prestasi akademik mahasiswa semester lima di Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado. Metode: Desain penelitian ini adalah kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional* dan melibatkan 46 responden yang dipilih melalui *purposive sampling*. Pengukuran kualitas tidur dilakukan menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), sedangkan prestasi akademik dinilai berdasarkan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK). Analisis data dilakukan menggunakan uji Spearman's Rho. Hasil: Seluruh responden (100%) berada pada kategori kualitas tidur yang buruk. sementara sebagian besar memiliki prestasi akademik dalam kategori baik. Hasil analisis menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,075 dengan nilai p lebih besar dari 0,05, yang menandakan tidak adanya hubungan signifikan antara kualitas tidur dan prestasi akademik. Kesimpulan: Prestasi akademik mahasiswa keperawatan tidak berkaitan secara signifikan dengan kualitas tidur dan kemungkinan dipengaruhi oleh faktor lain di luar pola tidur.

Kata Kunci: Indeks Prestasi Kumulatif; Kualitas Tidur; Mahasiswa Keperawatan; Prestasi Akademik

SLEEP QUALITY AND ACADEMIC ACHIEVEMENT AMONG NURSING STUDENTS

ABSTRACT

Introduction: Nursing students often experience poor sleep quality due to high academic demands, which is believed to affect their academic performance. Objective: To identify the relationship between sleep quality and academic performance among fifth-semester students at the Faculty of Nursing, De La Salle Catholic University of Manado. Methods: This study employed a quantitative correlational design with a cross-sectional approach and involved 46 respondents selected through purposive sampling. Sleep quality was measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), while academic performance was assessed based on the Cumulative Grade Point Average (CGPA). Data analysis was performed using Spearman's Rho test. Results: All respondents (100%) fell into the poor sleep quality category, while the majority had academic performance in the good category. The analysis results showed a correlation coefficient of 0.075 with a p-value greater than 0.05, indicating no significant relationship between sleep quality and academic performance. Conclusion: The academic performance of nursing students is not significantly related to sleep quality and is likely influenced by factors other than sleep patterns.

Keywords: Academic Performance; Cumulative Grade Point Average; Nursing Students; Sleep Quality

PENDAHULUAN

Pola tidur merupakan kebiasaan seseorang dalam menentukan kapan dan berapa lama mereka beristirahat setiap harinya. Tidur adalah kebutuhan biologis yang krusial bagi manusia karena berperan memulihkan energi, menjaga metabolisme tubuh, serta memperbaiki sel-sel yang rusak (Gifahrianto, 2024). Kurangnya durasi tidur umumnya banyak dialami oleh kelompok dewasa muda, terutama mahasiswa, dan dapat berdampak pada gangguan memori serta penurunan konsentrasi belajar yang pada akhirnya menghambat proses pembelajaran (Retnawati & Imelda, 2019). Selain itu, mahasiswa yang tidak memiliki pola tidur teratur cenderung kurang bugar dalam menjalani aktivitas akademik sehari-hari (Moonti et al., 2023).

Secara global, gangguan tidur banyak dialami remaja usia di atas 18 tahun, yaitu kelompok usia yang sebagian besar tengah menempuh pendidikan tinggi. Menurut Faridah et al. (2021), sekitar 20–50% populasi dewasa diperkirakan mengalami gangguan tidur setiap tahun, dan sekitar 17% di antaranya termasuk dalam kategori gangguan tidur berat. Selain itu, Souza Lopes et al. (2021) menyebutkan bahwa prevalensi insomnia di dunia mencapai sekitar 10–15% dari total populasi. Data dari National Sleep Foundation (2022) menunjukkan bahwa di Indonesia sebanyak 90,9% mahasiswa mengalami gangguan tidur, dengan berbagai faktor penyebab seperti beban tugas akademik, kondisi medis, dan faktor lingkungan.

Buruknya kualitas tidur berdampak negatif pada fungsi kognitif mahasiswa, seperti menurunnya daya ingat terhadap materi perkuliahan dan berkurangnya konsentrasi. Selain itu, gangguan tidur juga dapat memicu masalah emosional, seperti kecemasan dan depresi, yang pada akhirnya berpotensi mempengaruhi indeks prestasi kumulatif (IPK) mahasiswa (Amelia, 2022; Arifin & Wati, 2020). Penelitian di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sam Ratulangi menemukan bahwa kualitas tidur yang kurang baik berkaitan dengan rendahnya prestasi akademik mahasiswa. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa hampir separuh responden memiliki indeks prestasi kumulatif (IPK) kurang dari 3,00 (Pua et al., 2018). Sementara itu, studi lain menemukan bahwa faktor seperti motivasi, manajemen waktu, dan dukungan sosial turut berperan dalam menentukan prestasi akademik, bahkan ketika kualitas tidur mahasiswa tergolong buruk (Joshua, 2022).

Hasil wawancara awal pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado khususnya di semester V, menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami gangguan pola tidur. Sebanyak 43 dari 77 mahasiswa (55,84%) melaporkan adanya masalah tidur, dengan rincian 41,88% mengalami durasi tidur hanya sekitar 5–6 jam, 30,23% sering terbangun saat tidur, serta 27,91% mengalami kesulitan untuk memulai tidur. Kondisi tersebut diduga berkaitan dengan tingginya beban tugas akademik yang kemudian berdampak pada menurunnya fokus saat mengikuti perkuliahan. Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini diarahkan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dan prestasi akademik mahasiswa semester V khususnya di Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado.

METODE

Studi ini menerapkan metode kuantitatif dengan desain korelasional serta pendekatan cross-sectional guna mengevaluasi keterkaitan antarvariabel dalam satu waktu pengamatan (Grove & Gray, 2021). Proses pengambilan data dipusatkan pada Mahasiswa Semester 5 (Kelas A dan B) di Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado. Sebanyak 77 mahasiswa aktif dari angkatan tersebut ditetapkan sebagai populasi riset. Melalui perhitungan rumus Slovin pada tingkat presisi 5%, ukuran

sampel ideal yang ditargetkan adalah 64 orang. Kendati demikian, hanya terdapat 46 partisipan yang memenuhi seluruh kriteria inklusi dan merampungkan pengisian kuesioner, sehingga jumlah tersebut dijadikan sebagai sampel akhir penelitian.

Melalui pendekatan *purposive sampling*, sampel dalam penelitian ini diambil menggunakan teknik *non-probability sampling*. Adapun responden yang dipilih adalah mahasiswa aktif semester lima yang bersedia terlibat dalam penelitian, sedangkan mahasiswa yang tidak mengalami gangguan pola tidur yang relevan dengan prestasi akademik tidak dimasukkan sebagai sampel. Variabel independen dalam penelitian ini adalah pola tidur yang diukur menggunakan instrumen Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) yang terdiri atas 18 pertanyaan yang digunakan untuk menilai tujuh komponen kualitas tidur, meliputi kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, serta disfungsi aktivitas pada siang hari. Skor total PSQI berkisar antara 0–21, dengan nilai >5 menunjukkan kualitas tidur yang buruk dan nilai ≤5 menunjukkan kualitas tidur yang baik (Buysse et al., 1989). Variabel dependen adalah prestasi akademik yang direpresentasikan oleh IPK yang diperoleh dari data akademik Fakultas Keperawatan.

Seluruh data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson dengan bantuan program SPSS. Dalam pelaksanaannya, penelitian ini tetap berpegang pada prinsip etika penelitian yang meliputi *beneficence* (kemanfaatan), *respect for autonomy* (penghormatan terhadap hak responden), dan *justice* (keadilan), serta menjaga kerahasiaan identitas seluruh responden.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Data Demografi Responden (n=46)

Karakteristik	F	%
Jenis Kelamin		
Pria	3	6,5
Wanita	43	93,5
Umur		
19–20 Tahun	31	67,4
21–22 Tahun	11	23,9
23–25 Tahun	4	8,7
Asal		
Sulawesi Utara	31	67,4
Luar Sulawesi Utara	15	32,6
Tempat Tinggal		
Kost	40	87
Rumah Sendiri	6	13
Total	46	100

Berdasarkan Tabel 1, responden penelitian ini didominasi oleh perempuan dengan proporsi 93,5% (n=43). Kelompok usia yang paling banyak adalah 19–20 tahun sebesar 67,4% (n=31). Sebagian besar responden berasal dari daerah Sulawesi Utara dengan persentase yang sama yaitu 67,4% (n=31), serta mayoritas tinggal di kost dengan proporsi 87,0% (n=40).

Tabel 2. Kualitas Tidur Mahasiswa (n=46)

Kualitas Tidur	F	%
Baik	-	-
Buruk	46	100
Total	46	100

Berdasarkan Tabel 2, ditemukan bahwa seluruh responden dalam penelitian ini (100%) mengalami kualitas tidur yang terganggu menurut standar instrumen PSQI.

Tabel 3. Gambaran IPK Mahasiswa (n=46)

Variabel	F	%
Sangat Baik (3.51 - 4.00)	11	23,9
Baik (3.00 - 3.51)	28	60,9
Cukup (2.00 – 2.99)	7	15.2
Total	46	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori IPK baik yaitu sebanyak 28 responden (60,9%), diikuti oleh kategori sangat baik (23,9%) dan cukup (15,2%)

Tabel 4. Hubungan Pola Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Semester V Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado (n=46)

Variabel	f	Koefisien Korelasi	p-value
Pola Tidur & Prestasi Akademik	46	0,075	0,620

Tabel 4 memperlihatkan hasil analisis korelasi Spearman's Rho diperoleh nilai p-value sebesar 0,620 yang melebihi batas signifikansi 0,05. Hal ini mengindikasikan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan prestasi akademik mahasiswa. Sementara itu, koefisien korelasi sebesar 0,075 mengindikasikan adanya hubungan yang sangat lemah dengan arah positif antara kedua variabel tersebut.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa seluruh responden memiliki kualitas tidur yang terganggu dengan skor PSQI lebih dari 5. Prevalensi ini sangat tinggi dibandingkan studi sebelumnya, seperti temuan Salmiah dan Kuncara (2021). Tingginya angka ini mengonfirmasi bahwa gangguan tidur telah menjadi norma dalam lingkungan akademik mahasiswa keperawatan, yang kemungkinan besar didorong oleh beban tugas klinis dan teoretis yang menuntut (Fitria & Ifdil, 2020; Apriliah et al., 2022). Ketiadaan korelasi yang signifikan dalam penelitian ini dapat dijelaskan melalui beberapa perspektif teoritis yang didukung oleh literatur. Terdapat kemungkinan adanya faktor kompensasi dan adaptasi, di mana mahasiswa dengan orientasi prestasi tinggi cenderung memiliki strategi koping atau regulasi diri yang lebih baik untuk mengompensasi kelelahan fisik akibat kurang tidur melalui manajemen waktu yang lebih disiplin.

Selanjutnya, performa akademik merupakan konstruk multivariat yang dipengaruhi oleh variabel mediasi yang lebih dominan, seperti motivasi intrinsik, dukungan sosial, dan kemampuan kognitif dasar, sehingga gangguan tidur yang dialami mahasiswa kemungkinan belum mencapai ambang batas yang mampu merusak kapasitas kognitif fungsional secara signifikan. Ketiga, perbedaan hasil penelitian dibandingkan dengan studi yang dilakukan oleh Sahri dan Hasibuan (2023) diduga disebabkan oleh adanya perbedaan tekanan akademik maupun kurikulum spesifik pada masing-masing institusi. Hal ini menunjukkan bahwa pencapaian akademik pada populasi mahasiswa tersebut kemungkinan lebih dipengaruhi oleh faktor lingkungan atau pedagogis yang tidak terukur dalam instrumen PSQI.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Suardiaz-Muro et al. (2023) yang menyatakan bahwa pada populasi mahasiswa kedokteran dan kesehatan, faktor resiliensi dan adaptasi terhadap beban kerja yang tinggi memungkinkan mereka untuk tetap berfungsi secara akademik meskipun mengalami deprivasi tidur. Namun, hasil ini berbeda dengan teori umum yang menyatakan tidur cukup krusial untuk konsolidasi memori. Ketidaksignifikanan ini kemungkinan dipengaruhi oleh faktor lain seperti motivasi internal, manajemen waktu yang efektif, atau dukungan sosial yang membantu mahasiswa mengatasi kelelahan fisik. Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah sampel yang relatif kecil dan penggunaan instrumen self-report yang berisiko menimbulkan subjective bias. Selain itu, homogenitas data pada variabel kualitas tidur (100% buruk) membatasi variasi statistik yang dapat dianalisis.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami kualitas tidur yang buruk, sementara sebagian besar tetap memiliki indeks prestasi kumulatif pada rentang kategori baik. Hasil analisis statistik mengindikasikan bahwa hubungan antara kualitas tidur dan prestasi akademik mahasiswa tidak bermakna secara statistik, ditunjukkan oleh kekuatan korelasi yang sangat rendah serta nilai signifikansi yang melampaui batas tingkat kesalahan yang ditetapkan dalam penelitian. Hasil ini mengindikasikan bahwa kualitas tidur yang buruk tidak menjadi determinan tunggal dalam menentukan capaian akademik mahasiswa, melainkan terdapat faktor-faktor lain yang lebih dominan seperti motivasi belajar, manajemen waktu, kemampuan adaptasi, serta dukungan sosial. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan menggunakan pendekatan multivariat untuk melihat keterkaitan yang lebih kompleks antarvariabel, serta menerapkan desain longitudinal agar dapat memberikan gambaran hubungan sebab-akibat yang lebih mendalam dan komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, R. (2022). Hubungan kualitas tidur terhadap prestasi akademik mahasiswa kedokteran Universitas Baiturrahmah. *Educator: Jurnal Inovasi Tenaga Pendidik dan Kependidikan*, 2(1), 28–34. <https://doi.org/10.51878/educator.v2i1.1002>
- Apriliah, W., Nugrahani, R., & Kurniawati, I. (2022). Faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur mahasiswa. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10(1), 45–52.
- Arifin, Z., & Wati, E. (2020). Hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto. *Human Care Journal*, 5(3), 797–804. <https://doi.org/10.32883/hcj.v5i3.797>
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193–213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Dharma, I. M. F. A., Pariartha, I. M., & Ekayani, N. W. D. (2024). Hubungan kualitas tidur dengan tingkat prestasi mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa. *Aesculapius Medical Journal*, 3(1), 62–68.
- Fitria, L., & Ifdil, I. (2020). Kecemasan remaja pada masa pandemi COVID-19. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 6(1), 1–4. <https://doi.org/10.29210/120202592>
- Gifahrianto, H. (2024). Hubungan pola tidur terhadap kesehatan mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(2), 105–112.
- Grove, S. K., & Gray, J. R. (2021). *Understanding nursing research: Building an evidence-based practice* (7th ed.). Elsevier.
- Joshua, J. M. (2022). The influence of sleep deprivation on academic performance among college students. *Humanities and Social Sciences*, 10(4), 214–221. <https://doi.org/10.11648/j.hss.20221004.17>

- Maisa, E. A., Andrial, A., Murni, D., & Sidaria, S. (2021). Hubungan stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa keperawatan tingkat akhir program alih jenjang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 438–443. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1345>
- Moonti, S., Tasalim, R., & Putra, A. H. S. (2023). Hubungan pola tidur dengan aktivitas belajar mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Nasional*, 5(1), 22–28.
- Pua, M. E. D., Kepel, B. J., & Rompas, S. (2018). Hubungan pola tidur dengan prestasi akademik pada mahasiswa semester IV T.A. 2017-2018 Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sam Ratulangi Manado. *E-Journal Keperawatan*, 6(1), 1–7.
- Putri, S. A., Ichsan, B., Dasuki, S., & Agustina, T. (2021). Hubungan pola tidur dan tingkat stres dengan prestasi mahasiswa FK UMS selama perkuliahan online. *Universitas Research Colloquium*, 1(1), 1–10.
- Retnawati, S., & Imelda, I. (2019). Gangguan tidur pada mahasiswa dan dampaknya terhadap proses belajar. *Jurnal Kesehatan Mahasiswa*, 5(2), 44–51.
- Sahri, R. P., & Hasibuan, M. T. D. (2023). Hubungan kualitas tidur dengan prestasi belajar pada mahasiswa. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 89–96. <https://doi.org/10.37287/jppp.v5i1.1459>
- Salmiah, S., & Kuncara, D. B. (2021). Hubungan kualitas tidur terhadap indeks prestasi semester pada mahasiswa Fakultas Teknik UISU tahun 2020. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara*, 20(1), 45–52.
- Suardiaz-Muro, M., Ortega-Moreno, M., Morante-Ruiz, M., Martin-Plasencia, P., & Vela-Bueno, A. (2023). Sleep quality and sleep deprivation: Relationship with academic performance in university students during examination period. *Sleep and Biological Rhythms*, 21, 377–383. <https://doi.org/10.1007/s41105-023-00457-1>
- Wulan, S., Hia, L., & Novita, A. (2024). Hubungan kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Universitas Indonesia Maju tahun 2023. *Jurnal Keperawatan*, 2(5), 131–145.
- Yusuf, A., & Rohmah, F. N. (2020). Dampak gangguan pola tidur terhadap performa akademik mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 8(1), 33–41.