

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Keberhasilan mahasiswa di perguruan tinggi dapat diukur melalui evaluasi di setiap semester. Hasil yang menjadi tolak ukur dari keberhasilan akademik mahasiswa yaitu dengan indeks prestasi. Indeks prestasi merupakan nilai kredit rata-rata yang merupakan satuan nilai akhir yang menggambarkan nilai proses belajar mengajar tiap semester. Ada dua faktor yang dapat memengaruhi indeks prestasi yang didapat oleh mahasiswa meliputi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor Internal yang memengaruhi yaitu psikologis (sikap, minat, motivasi), dan konsep diri. faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri seseorang seperti lingkungan keluarga maupun lingkungan masyarakat (Suryaningsih,2010).

Salah satu faktor internal yang mempengaruhi indeks prestasi mahasiswa yaitu tidur, tidur merupakan proses fisiologis yang amat penting untuk manusia serta memberi pengaruh besar terhadap psikologi dan kesehatan fisik terutama kepada siswa yang sedang dalam proses belajar. Selain itu, prestasi belajar juga sangat berhubungan dengan *circadian rhythm* yaitu variasi dalam ritme fisiologis berdasarkan tempo 24 jam yang diatur oleh *suprachiasmatic nucleus* hipotalamus (Kobayasi N, 2010). Kualitas tidur dikatakan baik jika tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidur. Kondisi kurang tidur banyak ditemui dikalangan dewasa muda terutama mahasiswa yang nantinya

bisa menimbulkan efek, seperti di berkurangnya konsentrasi belajar dan gangguan kesehatan (Retnawati & Imelda, 2019).

Kualitas tidur dikatakan baik jika tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidur. Kondisi kurang tidur banyak ditemui dikalangan dewasa muda terutama mahasiswa yang nantinya bisa menimbulkan efek, seperti berkurangnya konsentrasi belajar dan gangguan kesehatan (Afrian et al., 2017). Lama waktu tidur yang dibutuhkan manusia berbeda-beda. Orang dewasa normal memiliki waktu tidur antara 4-10 jam dan rata-rata berkisar antara 7-10 jam sehari. Lama waktu tidur pada bayi berkisar antara 16-18 jam sehari. Semakin bertambah usia waktu tidur yang dibutuhkan semakin berkurang (Purnomo, 2011).

Beberapa orang dewasa terkadang mengalami kesulitan tidur cukup serius, dan masalah ini menjadi bagian yang tak terelakkan dari proses penuaan. Bagaimanapun, banyak orang mengalami komplikasi akibat tidur yang buruk saat menjadi dewasa, diantaranya kesehatan yang tidak seimbang, rasa sakit, dan meningkatnya ketergantungan obat-obatan. Remaja bisa mengalami kesulitan tertidur sampai hari sudah larut dan terbangun di pagi buta. Kebanyakan orang dewasa muda secara individu sering mengalami jam-jam tidur yang tidak beraturan. Mereka dilaporkan sering mengalami ketidakpuasan tidur. Kebutuhan tidur setiap individu berbeda-beda, tergantung usia setiap individu tersebut, dan setiap individu harus memenuhi kebutuhan tidurnya agar dapat menjalankan aktifitas dengan baik. Pola tidur yang buruk dapat berakibat kepada gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktifitas sehari-hari, rasa lelah,

lemah, penurunan daya tahan tubuh dan ketidak stabilan tanda-tanda vital (dwi putri, 2017).

Beberapa penelitian juga telah dilaksanakan untuk menilai akibat dari kekurangan tidur dan didapati bahwa kehilangan satu malam dari tidur akan mengganggu proses berpikir inovatif, proses pengambilan keputusan yang fleksibel dan beberapa fungsi kognitif yang lain (Lima dkk, 2009). Menurut Wicaksono (2012), kelelahan juga termasuk dalam faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Semakin tinggi tingkat kelelahan yang dialami seseorang, maka kualitas tidurnya pun semakin buruk. Kebutuhan tidur pada usia dewasa awal berkisar 7 sampai 9 jam, namun ternyata hanya sekitar 6 jam sehari karena faktor aktivitas dan kehidupan sosial. Hal ini akan memberikan pengaruh terhadap waktu tidur

Menurut Deshinta (2009) Pelajar dan mahasiswa sangat rentan mengalami kualitas tidur yang buruk hal itu dibuktikan dengan penelitiannya di dapatkan 220 pelajar dari jumlah total 287 pelajar di SMA Negeri 1 Tanjung Morawa mempunyai kualitas tidur yang buruk. Penelitian Listiani (2005) menunjukkan bahwa responden yang mengalami gangguan pola tidur pada malam hari akan merasa lelah dan merasa mengantuk pada saat siang hari sehingga tidak konsentrasi dalam belajar dan menyebabkan nilai anak didik menurun (Jaka safriyanda, Darwin karim, 2015). Di samping itu, jika dikaitkan kualitas tidur para mahasiswa dengan prestasi belajarnya maka berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya, dilaporkan bahwa mahasiswa dengan siklus tidur- bangun yang tidak teratur dan mempunyai jam tidur yang kurang menunjukkan nilai akademik yang lebih rendah. Penelitian-

penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Eliasson & Lettieri, dimana mahasiswa dengan nilai yang lebih baik mempunyai hubungan yang signifikan dengan siklus tidur yang lebih awal dan bangun yang lebih awal (Fenny, 2016).

Mahasiswa beresiko tinggi untuk mengalami gangguan tidur yang dapat memengaruhi kesehatan mereka sehari-hari. Kurang tidur dan kualitas tidur yang buruk menonjol di masyarakat Amerika, terutama pada populasi mahasiswa. Di Indonesia, khususnya mahasiswa di Riau, menunjukkan lebih dari setengah mahasiswa mengalami kualitas tidur buruk (84%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin banyak mahasiswa mempunyai tidur cukup, memiliki prestasi akademik yang baik memiliki IPK 3,5. Sebaliknya, semakin banyak mahasiswa memiliki tidur yang kurang baik cenderung memiliki nilai akademik yang kurang yaitu IPK dibawah 2,5. Tidur yang memadai atau tidak memadai berkontribusi pada kinerja akademik berdasarkan indeks kumulatif mahasiswa (Saragih, 2016).

Salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi indeks prestasi mahasiswa adalah Motivasi keluarga, Biggs dan Tefler (dalam Safitri & Yuniwati, 2019) mengungkapkan motivasi belajar siswa dapat menjadi lemah. Lemahnya motivasi atau tiadanya motivasi belajar akan melemahkan kegiatan, sehingga mutu prestasi belajar akan rendah. Oleh karena itu, mutu prestasi belajar pada siswa perlu diperkuat terus menerus dengan tujuan agar siswa memiliki motivasi belajar yang kuat, sehingga prestasi belajar yang diraihinya dapat optimal. Nurkholis (2006) menambahkan bahwa dalam lingkungan keluarga setiap individu atau siswa memerlukan dukungan orang tua dalam mencapai prestasi belajar, karena dukungan dan perhatian keluarga ini akan menentukan seseorang siswa dapat mencapai

prestasi belajar yang tinggi. Dukungan keluarga diwujudkan dalam hal kasih sayang, memberi nasehat-nasehat dan sebagainya (Safitri & Yuniwati, 2019).

Pada sebuah penelitian disebutkan bahwa anak akan menerima pengaruh dari keluarga berupa: cara orang tua mendidik anak, relasi antara anggota keluarga, suasana rumah tangga dan keadaan ekonomi keluarga. Faktor-faktor tersebut apabila dapat dijalankan sesuai dengan fungsi dan peranannya masing-masing dengan baik, kemungkinan dapat menciptakan situasi dan kondisi yang dapat mendorong anak untuk lebih giat dan disiplin dalam belajar. Selain lingkungan keluarga, faktor lain yang dapat memengaruhi prestasi belajar adalah intensitas belajar. Berbeda dengan lingkungan keluarga, intensitas belajar merupakan faktor yang berasal dari dalam diri yang berpengaruh secara langsung terhadap peningkatan prestasi. Intensitas belajar adalah realitas dari motivasi dalam rangka mencapai tujuan yang diharapkan yaitu peningkatan prestasi, sebab seseorang melakukan usaha dengan penuh semangat karena adanya motivasi sebagai pendorong pencapaian. Artinya seseorang yang memiliki intensitas belajar yang tinggi maka akan cenderung mendapatkan hasil belajar yang baik. Sebaliknya, seseorang yang kurang intensitas belajarnya akan cenderung memiliki hasil belajar yang kurang juga. Berdasarkan hal tersebut, indikator intensitas belajar yaitu adanya keteraturan belajar, kedisiplinan belajar serta konsentrasi belajar (Lestari et al., 2020).

Azwar (2009) menyebutkan bahwa banyak faktor yang mempengaruhi keberhasilan dalam proses pembelajaran, diantaranya motivasi belajar. Motivasi belajar sangat penting untuk menghindari para mahasiswa dari kegagalan. Motivasi

adalah dorongan individu atau seseorang untuk berbuat/mengerjakan sesuatu dengan tujuan memenuhi kebutuhannya. Motivasi merupakan faktor pendorong manusia untuk bertindak laku didalam mencapai kebutuhan atau sesuatu yang dicita-citakan. Menurut Hamzah (2009), motivasi dapat diterapkan dalam berbagai kegiatan, tidak terkecuali belajar, motivasi dalam belajar sangatlah penting dikarenakan pengaruh untuk perbuatan belajar kepada tujuan yang jelas yang diharapkan dapat tercapai. Motivasi merupakan suatu tenaga potensi untuk menjadikan perilaku atau tindakan, sedangkan motivasi merupakan penerahan dan penguatan motif itu untuk diaktualisasikan diri dalam perbuatan nyata, dalam kaitannya dengan perilaku maka motif dan motivasi itu tidak dapat dipisahkan sehingga akan muncul konsep motivasi akan mencakup motif dan penguatan.

Saat ini masih banyak orang tua yang belum maksimal dalam menumbuhkan motivasi belajar terhadap anak dan bahkan masih banyak orang tua yang belum memahami pentingnya motivasi belajar terhadap anak karena mereka tidak paham tentang pendidikan itu sendiri. Padahal berhasil atau tidak seorang anak belajar manakala memiliki motivasi belajar. (Sanjaya, 2010) Untuk membiasakan anak dalam belajar orang tua tidak boleh lepas tangan dalam memberikan pengertian kepada seorang anak mengenai pentingnya belajar dalam menatah kehidupan di masa yang akan datang yang penuh dengan tantangan. Sebagai pendorong bagi anak untuk beraktifitas, maka motivasi dapat membuat anak bersemangat dalam mengerjakan tugas, ingin cepat menyelesaikan tugas, dan berharap memperoleh nilai maksimal dari tugasnya. Sedangkan fungsi motivasi

sebagai pengarah, dapat ditunjukkan oleh anak yang bersungguh-sungguh dalam melakukan aktifitas belajar untuk mencapai tujuan tertentu.

Dalam lingkungan keluarga khususnya motivasi orang tua sangat menentukan keberhasilan dari prestasi anak didik. Dengan adanya motivasi orang tua yang tinggi seorang anak akan terdorong untuk belajar, sehingga mencapai hasil yang diinginkan. Tanpa adanya motivasi dari orang tua anak tidak akan memiliki semangat untuk belajar. Dalam jenjang perkuliahan seorang mahasiswa diberikan kebebasan untuk bertindak, tetapi bukannya bertindak secara bebas melainkan mereka dituntut untuk berkreasi dalam kehidupannya agar nantinya mampu bersaing di era persaingan bebas.

Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan kepada 15 orang mahasiswa angkatan 2019 dengan sedikit wawancara mengenai tidurnya. Didapatkan hasil 12 orang memiliki kebiasaan tidur diatas jam 12 malam dan 3 orang sisanya memiliki jam tidur yang cukup, dan rata-rata kebiasaan para mahasiswa tidur malam beragam, kebanyakan dari mereka sering memainkan handphone dan laptop sebelum tidur. Dan sibuknya aktifitas ataupun pekerjaan orang tua juga menyebabkan kurangnya perhatian yang diberikan orang tua kepada anaknya. Kurangnya perhatian dan motivasi orang tua dapat menyebabkan anak malas, acuh tak acuh, dan kurangnya motivasi ataupun minat belajar mereka.

Berdasarkan latar belakang masalah maka peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai " Hubungan Kualitas Tidur Dan Motivasi Keluarga Dengan

Ipk Mahasiswa Program Sarjana Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Sultan Agung Semarang”.

B. Rumusan Masalah

Keberhasilan mahasiswa di perguruan tinggi dapat diukur melalui evaluasi di setiap semester. Hasil yang menjadi tolak ukur dari keberhasilan akademik mahasiswa yaitu dengan indeks prestasi. Ada dua faktor yang dapat memengaruhi indeks prestasi yang didapat oleh mahasiswa meliputi faktor internal dan faktor eksternal (Suryaningsih,2010). Salah satu factor internal yang mempengaruhi indeks prestasi mahasiswa yaitu tidur (Kobayasi N, 2010), rata – rata mahasiswa memiliki kebiasaan tidur diatas jam 12 malam dan biasanya kebiasaan para mahasiswa tidur larut malam beragam, kebanyakan dari mereka sering memainkan handphone dan laptop sebelum tidur. Sedangkan salah satu factor eksternal yang mempengaruhi indeks prestasi mahasiswa adalah Motivasi keluarga. Dengan adanya motivasi orang tua yang tinggi seorang anak akan terdorong untuk belajar, sehingga mencapai hasil yang diinginkan. (Biggs dan Tefler dalam Safitri & Yuniwati, 2019). Dan sibuknya aktifitas ataupun pekerjaan orang tua juga menyebabkan kurangnya perhatian yang diberikan orang tua kepada anaknya. Kurangnya perhatian dan motivasi orang tua dapat menyebabkan anak malas, acuh tak acuh, dan kurangnya motivasi ataupun minat belajar mereka

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah maka dapat dirumuskan permasalahan yang hendak diteliti, yaitu “Apakah Ada Hubungan Antara Kualitas Tidur Dan Motivasi Keluarga Dengan Indeks Prestasi Mahasiswa Program Sarjana Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Sultan Agung Semarang?”.

C. Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kualitas tidur dan motivasi keluarga dengan indeks prestasi mahasiswa program sarjana fakultas ilmu Keperawatan

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi kualitas tidur Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Semester 2 Universitas Islam Sultan Agung
- b. Mengidentifikasi motivasi keluarga mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Semester 2 Universitas Islam Sultan Agung
- c. Mengidentifikasi indeks prestasi mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Semester 2 Universitas Islam Sultan Agung
- d. Menganalisis hubungan antara kualitas tidur dengan indeks prestasi mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Semester 2 Universitas Islam Sultan Agung
- e. Menganalisis hubungan antara motivasi keluarga dengan indeks prestasi mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Semester 2 Universitas Islam Sultan Agung

D. Manfaat Penelitian

1. Profesi

Mahasiswa dapat mengetahui berhubungan atau tidaknya kualitas tidur dan motivasi keluarga terhadap indeks prestasi mahasiswa dan juga dapat mengetahui kualitas tidur seperti apa yang dapat mereka lakukan untuk menambah indeks prestasi mahasiswa

2. Institusi

Memberikan informasi tentang hubungan kualitas tidur dan motivasi keluarga terhadap indeks prestasi mahasiswa serta dapat mengevaluasi kualitas tidur mahasiswa sehingga tugas yang akan di berikan dosen bias

3. Masyarakat

Memberikan informasi tentang kualitas tidur dan motivasi keluarga seperti apa yang baik di berikan kepada mahasiswa sehingga masyarakat dapat memantau anak mereka agar kualitas tidurnya bias membaik dan bias menambah untuk memberikan motivasi lebih kepada anak.

