

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Prestasi akademik merupakan kemampuan individu dalam minat dan bidang tertentu untuk mencapai tingkat kedewasaan yang diukur dengan test (Hulwani, 2024). Prestasi akademik diartikan sebagai hasil belajar yang dicapai individu dalam mengikuti kegiatan belajar. Prestasi belajar dapat dilihat dari evaluasi yang dilakukan oleh dosen pengajar (Aminudin, 2023). Hasil dari proses belajar pada tiap semesternya dapat digambarkan dengan Indeks Prestasi Mahasiswa yang diukur berdasarkan Indeks Prestasi Semester (IPS) dan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) (Silalahi et al, 2025). Indeks Prestasi Semester merupakan nilai kredit dari rata-rata yang merupakan satuan dari nilai akhir semester. Sedangkan Indeks Prestasi Kumulatif adalah rata-rata yang diperoleh mahasiswa digabungkan pada tiap semester sebagai tolak ukur dari penguasaan akademik mahasiswa (Hazrah S, 2022). Dalam pendidikan kedokteran, prestasi akademik menjadi salah satu tolak ukur yang digunakan oleh institusi pendidikan, kementerian pendidikan, dan kementerian kesehatan untuk menilai kesiapan mahasiswa menjalani tahap klinik dan praktik profesional (Santoso U., 2022). Pendidikan kedokteran dirancang untuk memastikan mahasiswa mencapai kompetensi dalam aspek klinis, teknis, ilmiah, komunikasi, pengambilan keputusan yang cepat dan tepat, serta menjunjung tinggi etika profesi. Mahasiswa kedokteran diharapkan memiliki kemampuan manajemen diri yang baik saat menghadapi berbagai tekanan, khususnya ketika menjalani tahap preklinik dan

melanjutkan ke tahap klinik (pendidikan profesi dokter) yang memiliki lingkungan yang berbeda. Tahapan preklinik dan klinik memiliki perbedaan signifikan dalam beberapa hal, seperti beban materi yang meningkat, cakupan mata kuliah yang lebih luas, serta tanggung jawab akademik yang lebih besar. Untuk meningkatkan mutu pendidikan kedokteran, diperlukan pembaruan dalam kebijakan, metode evaluasi kemajuan mahasiswa, pelaksanaan kurikulum, kualitas dosen, serta penyediaan sarana dan prasarana penunjang pembelajaran (Satryo, 2025).

Prestasi akademik dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal berasal dari dalam diri mahasiswa, seperti motivasi belajar, sikap, minat, kesehatan fisik dan mental, intelegensi, serta kualitas tidur (Lisiswanti *et al.*, 2022). Sementara itu, faktor eksternal mencakup lingkungan keluarga dan perkuliahan. Dukungan keluarga dan lingkungan yang baik dapat memberikan stabilitas emosional dan semangat belajar, sedangkan pada lingkungan perkuliahan mencakup kurikulum, metode pengajaran, serta fasilitas belajar. Pada mahasiswa kedokteran, tekanan akademik yang tinggi dan aktivitas belajar yang terus menstimulasi otak hingga malam hari dapat menyebabkan gangguan kualitas tidur (Ozdemir E. *et al*, 2024). Beberapa penelitian di Indonesia menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa. Isnawati dan Lestari (2021) dalam penelitiannya terhadap mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Jember dengan kualitas tidur buruk cenderung memiliki IPS yang lebih rendah. Hasil serupa juga diperoleh oleh Sari *et al.* (2020), yang menyatakan bahwa kualitas tidur yang baik berkorelasi positif dengan indeks prestasi Semester (IPS) mahasiswa kedokteran.

Kualitas tidur merupakan kepuasan individu terhadap tidur, sehingga individu dapat mencapai jumlah waktu yang cukup banyak untuk tidur (Lim, J. A. *et al.*, 2023). Kualitas tidur dikatakan baik apabila tidak menunjukkan adanya tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya (Wulan, 2020). Kualitas tidur yang baik sangat berpengaruh terhadap fungsi kognitif. Kualitas tidur didefinisikan sebagai ukuran seberapa mudah seseorang untuk memulai waktu tidur dan mempertahankan waktu tidurnya, kualitas tidur individu dapat dilihat dari lamanya individu tidur dan keluhan yang dialami sebelum tidur, selama tidur, dan setelah bangun tidur. Tidur yang cukup tidak hanya ditentukan oleh lamanya waktu tidur (kuantitas tidur), tetapi juga ditentukan dari kedalaman selama tidur (kualitas tidur). Beberapa faktor yang dapat memengaruhi kualitas dan kuantitas tidur. Berdasarkan faktor fisiologis, berkurangnya kualitas tidur dapat berpengaruh terhadap pengurangan dalam aktivitas sehari-hari, mudah lelah, stamina mulai menurun, tanda vital yang tidak stabil, dan perasaan lemas. Sedangkan berdasarkan faktor psikologis dapat berpengaruh terhadap kecemasan yang mengakibatkan sulit berkonsentrasi dan depresi (Puspita & Kumalasari, 2022). Selain faktor psikologis dan beban akademik, penggunaan gadget terutama pada malam hari juga berpotensi menjadi faktor risiko terjadinya gangguan kualitas tidur. Paparan cahaya biru (*blue light*) dari layar perangkat elektronik seperti smartphone dan tablet telah terbukti dapat menghambat sekresi *melatonin*, hormon yang penting dalam mengatur ritme sirkadian dan proses inisiasi tidur.

Paparan cahaya biru di malam hari akan menekan produksi melatonin sehingga keterlambatan onset tidur dan penurunan kualitas tidur lebih mungkin terjadi.

Penelitian dan ulasan terkini menunjukkan bahwa paparan *blue light* dapat mengganggu ritme sirkadian dan menekan sekresi melatonin, yang berperan dalam penurunan kualitas dan durasi tidur pada individu yang sering menggunakan gadget sebelum tidur (Diaconu *et al.*, 2024).

Mahasiswa kedokteran merupakan salah satu kelompok yang rentan memiliki kualitas tidur yang buruk karena tuntutan akademik dan berorganisasi yang besar bagi mahasiswa kedokteran untuk mengasah soft skills (Bianca N, 2021). Hal ini terjadi karena pada mahasiswa kedokteran memiliki masa pendidikan yang relatif lama dibandingkan dengan mahasiswa non kedokteran. Tekanan untuk meraih prestasi akademik yang tinggi dan kekhawatiran terhadap kegagalan studi dapat mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa kedokteran secara negatif (Salim, Y. *et al.*, 2022). Berbagai penelitian telah dilakukan untuk mengkaji hubungan antara kualitas tidur dan prestasi akademik, tetapi hasil yang diperoleh masih bervariasi. Sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk berpengaruh negatif terhadap pencapaian akademik mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Amelia, R., pada tahun 2023 menemukan adanya hubungan signifikan antara kualitas tidur yang buruk dan rendahnya IPS pada mahasiswa. Penelitian serupa juga ditemukan oleh Lisiswanti, Wahyuni, & Putri tahun 2022, yang menyatakan bahwa semakin buruk kualitas tidur mahasiswa, maka semakin rendah pula prestasi akademiknya. Namun, tidak semua penelitian mendukung temuan tersebut. Beberapa penelitian tidak menemukan hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan prestasi akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Putri dan Rahayu tahun 2021, menyatakan

bahwa kualitas tidur mahasiswa tidak berhubungan secara nyata dengan IPS, meskipun sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang kurang baik.

Dalam rangka pendekatan observasi awal, dilakukan observasi informal dan wawancara singkat terhadap beberapa mahasiswa Fakultas Kedokteran di lingkungan Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha. Berdasarkan hasil observasi terhadap mahasiswa angkatan 2023, ditemukan adanya kecenderungan hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi akademik yang diukur melalui Indeks Prestasi Semester (IPS). Sebagai contoh, mahasiswa dengan waktu tidur rata-rata pukul 02.00 WITA dan waktu bangun pukul 06.00 WITA cenderung melaporkan adanya penurunan IPS dibandingkan semester sebelumnya. Hal ini menunjukkan adanya korelasi negatif antara durasi tidur yang pendek dan prestasi akademik. Sebaliknya, mahasiswa yang menerapkan waktu tidur lebih teratur (sekitar pukul 22.00 WITA) dan mendapatkan durasi tidur yang cukup (≥ 7 jam) cenderung mengalami peningkatan IPS. Mereka juga melaporkan kondisi fisik yang dirasakan lebih bugar, peningkatan motivasi belajar, dan kemampuan konsentrasi yang lebih baik saat proses pembelajaran berlangsung.

Berdasarkan hasil observasi awal tersebut dan pada Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha belum ada yang melakukan penelitian yang serupa, maka peneliti ingin melakukan penelitian terkait “Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Angkatan 2023 Universitas Pendidikan Ganesha”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, rumusan masalah pada penelitian ini, sebagai berikut:

1. Bagaimana karakteristik kualitas tidur pada mahasiswa Program Studi Kedokteran angkatan 2023 Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha selama 6 bulan terakhir?
2. Bagaimana tingkat prestasi akademik pada mahasiswa Program Studi Kedokteran angkatan 2023 Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha?
3. Apakah terdapat hubungan antara kualitas tidur dan prestasi akademik pada mahasiswa Program Studi Kedokteran angkatan 2023 Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dan prestasi akademik pada mahasiswa Program Studi Kedokteran angkatan 2023 Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui karakteristik kualitas tidur pada mahasiswa Program Studi Kedokteran angkatan 2023 Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha.

2. Mengetahui tingkat prestasi akademik pada mahasiswa Program Studi Kedokteran angkatan 2023 Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha.
3. Menganalisis hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi akademik pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran angkatan 2023 Universitas Pendidikan Ganesha.

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini, yaitu:

1.4.1 Manfaat bagi Pendidikan

Memberikan masukan dalam merancang program atau kebijakan yang mendukung kesejahteraan mahasiswa, seperti edukasi terkait *sleep hygiene*.

1.4.2 Manfaat bagi Mahasiswa

- a) Memberikan pemahaman mengenai pentingnya kualitas tidur terhadap pencapaian akademik.
- b) Mendorong mahasiswa untuk mengelola waktu tidur agar menjadi lebih baik.

1.4.3 Manfaat bagi Peneliti

- a) Menambah pengetahuan dan wawasan ilmiah, Khususnya mengenai hubungan antara aspek kesehatan (kualitas tidur) dengan pencapaian akademik.
- b) Mengembangkan kemampuan dalam melakukan penelitian ilmiah.
- c) Memberikan dasar pengalaman untuk penelitian lanjutan di bidang yang terkait, baik untuk kepentingan akademik maupun profesional.