

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Aktivitas manusia semakin lama semakin meningkat, begitu pula dengan mahasiswa. Perguruan Tinggi di Indonesia banyak yang telah menerapkan aturan berkaitan dengan batas masa studi pada mahasiswanya, aturan tersebut berdasarkan Keputusan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 232/U/2000 Bab III tentang beban dan studi (pasal 5, ayat 1) yang menyatakan bahwa “Beban program studi program sarjana sekurang-kurangnya 144 SKS dan sebanyak-banyaknya 160 SKS yang dijadwalkan untuk delapan semester dan dapat ditempuh dalam waktu kurang dari delapan semester dan selama-lamanya 14 semester setelah pendidikan menengah atas. Jika para mahasiswa tidak dapat menyelesaikan studinya hingga waktu yang ditetapkan, maka mahasiswa tersebut akan mendapat sanksi berupa *drop out (DO)*”.

Aktivitas yang semakin meningkat membuat mahasiswa mengabaikan tingkat kualitas tidurnya. Hal tersebut dibuktikan melalui survei indeks pola hidup sehat pada tahun 2013 di Indonesia yang dilaksanakan oleh perusahaan riset global yaitu Taylor Nelson Sofrens (TNS). Survei tersebut menunjukkan bahwa masyarakat Indonesia yang ingin mendapatkan waktu tidur selama 7,8 jam ternyata hanya dapat merealisasikan waktu tidur 6 jam saja setiap harinya karena aktivitas mereka yang semakin lama semakin meningkat.

Maler (dalam Rangga dan Naomi, 2007) mendefinisikan performa sebagai suatu keberhasilan atau pencapaian seseorang dalam melakukan sesuatu. Performa dapat diartikan sebagai tingkat pencapaian hasil atau *The degree of accomplishment* (Rue and Byars, 1985). Sering pula disebut tingkat pencapaian tujuan sebuah organisasi.

Performa akademik adalah hasil akhir yang dicapai oleh seseorang sebagai keberhasilan selama mengikuti pendidikan. Dalam kata lain sering pula digunakan istilah kesuksesan belajar atau akademik, prestasi belajar atau akademik untuk mengungkapkan hal yang sama (O'Connor & Paunonen, 2007). Performa akademik diukur dengan nilai akhir yang diperoleh dalam belajar (Elmore dan Mason, 2017). Menurut Stephan & Schaban (dalam Priya Singh, 2016) mayoritas peneliti di dunia menerapkan IPK (Indeks Prestasi Kumulatif) untuk menilai performa mahasiswa.

Performa akademik yang baik dapat mencerminkan kesuksesan atau keberhasilan seseorang dalam bidang akademik, karena tingkat performa seseorang adalah tolak ukur sejauh mana keberhasilan orang tersebut dalam melaksanakan tugas dan tanggungjawabnya (Puspita, 2018). Performa akademik dapat dipengaruhi oleh faktor psikologis, ekonomi, sosial, pribadi dan lingkungan (Ali et. al, 2009). Kualitas tidur termasuk dalam faktor individu dan psikologis yang dapat mempengaruhi performa akademik seseorang.

Kualitas tidur adalah ukuran dimana seseorang itu dapat kemudahan dalam memulai tidur dan untuk mempertahankan tidur, kualitas tidur seseorang dapat digambarkan dengan lama waktu tidur, dan keluhan yang dirasakan saat tidur ataupun sehabis bangun tidur (Potter dan Perry, 2005). Kebutuhan tidur yang cukup ditentukan oleh dua faktor yaitu lama tidur (kuantitas tidur) dan kedalaman tidur (kualitas tidur). Kualitas tidur dapat dinilai berdasarkan aspek lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk dapat tertidur, frekuensi terbangun, dan beberapa aspek subjektif seperti kepulasan dan kedalaman tidur (Nilifda, 2016).

Studi yang dilakukan di Arab Saudi oleh Bahammam (2012) menyimpulkan bahwa penurunan waktu tidur di malam hari berhubungan secara negatif dengan performa akademik pada mahasiswa. Berbagai faktor berkontribusi terhadap kualitas tidur, hubungan prestasi akademik dengan kebiasaan tidur adalah masalah utama bagi mahasiswa kesehatan. Kualitas tidur yang buruk dikaitkan dengan penurunan prestasi akademik, dan kualitas tidur juga diketahui berkaitan dengan efek negatif pada kesehatan, perasaan emosional dan kesejahteraan pada mahasiswa (Buysse, 1988). Kualitas tidur yang buruk berkaitan dengan kurangnya konsentrasi dan ketidakmampuan berfungsi di siang hari yang mempengaruhi performa akademik (Lemma, 2015).

Hasil penelitian yang dilakukan Maas (2002) banyak pelajar SMA dan Perguruan Tinggi yang kualitas tidurnya buruk terlihat memiliki suasana hati

yang cepat berubah, terlihat berjalan seperti mayat hidup, tidak ada gairah belajar, serta tidak siap belajar bahkan tidak dapat belajar. Jika sudah tidak bergairah, tidak siap bahkan tidak dapat belajar, maka sangat besar kemungkinan seseorang akan memiliki performa akademik yang buruk atau kurang baik.

Penelitian yang dilakukan oleh Zeek *et al* (2015) pada mahasiswa farmasi di *Auburn University Harrison School of Pharmacy* pada tahun 2013, mengenai hubungan durasi tidur terhadap hasil akademik, diketahui bahwa ditemukan adanya hubungan yang bermakna antara durasi tidur pada malam sebelum ujian dan hasil belajar daripada durasi tidur pada malam hari sekolah biasa. Rata-rata mahasiswa pada malam sebelum ujian memiliki durasi tidur 5-6 jam. Pada mahasiswa yang memiliki durasi tidur >6 jam didapatkan hasil belajar >89,5% sedangkan mahasiswa yang memiliki durasi tidur <6 jam memiliki hasil belajar <79,4%. Hal ini menunjukkan bahwa semakin banyak durasi tidur mahasiswa maka dapat meningkatkan performa akademik.

Penelitian yang serupa coba peneliti lakukan di Bumiayu tepatnya di Universitas Peradaban Bumiayu, dengan tujuan untuk mengetahui apakah hasilnya akan sama dengan penelitian-penelitian terdahulu atau tidak. Menurut 2 mahasiswa Universitas Peradaban Bumiayu, mahasiswa jurusan Farmasi Universitas Peradaban Bumiayu memiliki aktivitas sehari-hari yaitu kuliah, mengerjakan tugas kuliah, mengerjakan tugas rumah, dan lain-lain. Mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Peradaban Bumiayu juga memiliki tanggungjawab terhadap praktikum dan laporan praktikum sebagai salah satu tugas kuliah yang

sering kali mengakibatkan pola tidur maupun kualitas tidur yang kurang baik, laporan praktikum dikerjakan menggunakan tulisan tangan manual. Pola tidur maupun kualitas tidur yang kurang baik akan berdampak buruk bagi fisik maupun psikis, seperti menurunnya minat belajar mahasiswa, proses berpikir, dan menurunnya aktivitas otak yang akan mempengaruhi performa akademik mahasiswa.

Survey awal dilakukan oleh peneliti pada 3 mahasiswa fakultas farmasi Universitas Peradaban Bumiayu yang terdiri dari 1 mahasiswa semester 3, 1 mahasiswa semester 5, dan 1 mahasiswa semester 7. Ketiga mahasiswa menyatakan bahwa kualitas tidur mereka terganggu dan menjadi buruk karena adanya praktikum yang sangat banyak dan sering, sehingga mengakibatkan mahasiswa harus mengerjakan laporan praktikum sampai larut malam bahkan ada yang sampai pagi. Kualitas tidur yang buruk itu bahkan dirasakan hampir setiap hari ketika setelah UTS menjelang UAS. Kualitas tidur yang buruk tersebut membuat mahasiswa menjadi sering mengantuk ketika berlangsungnya kuliah, sehingga tak jarang mahasiswa acuh kepada dosen yang sedang menjelaskan materi. Kualitas tidur yang buruk pun dapat menjadikan mahasiswa malas untuk beraktifitas termasuk kuliah maupun belajar. Dengan kata lain menjadikan minat belajar mahasiswa menjadi rendah. Ketika sudah malas untuk belajar maka performa akademik yang didapatkan pun akan rendah.

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: “Perbedaan Performa Akademik Pada Mahasiswa Jurusan Farmasi Universitas Peradaban Bumiayu Ditinjau Dari Kualitas Tidur”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat dirumuskan masalah yaitu sebagai berikut :

“Apakah terdapat perbedaan performa akademik pada mahasiswa Jurusan farmasi Universitas Peradaban Bumiayu ditinjau dari kualitas tidur?”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan di atas, maka tujuan penelitian untuk mengetahui apakah ada perbedaan performa akademik pada mahasiswa jurusan farmasi Universitas Peradaban Bumiayu ditinjau dari kualitas tidur.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dapat menambah ilmu pengetahuan, terutama dalam bidang psikologi pendidikan maupun kesehatan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi pihak Universitas

Dapat digunakan sebagai acuan untuk lebih meningkatkan proses belajar mengajar di Universitas dan meningkatkan pengaturan

manajemen waktu yang baik sehingga mahasiswa dapat lebih maksimal dalam menerima ilmu yang diterapkan oleh dosen program studi.

b. Bagi pihak mahasiswa

Mahasiswa dapat mengambil pelajaran berharga dari penelitian ini agar dapat mencapai kualitas tidur yang baik dan menjadi bahan evaluasi agar tidak menurunkan performa akademik yang nantinya akan merugikan mahasiswa.

