

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Performa Akademik

1. Pengertian Performa Akademik

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), tingkat pencapaian tujuan sebuah organisasi.

Istilah performa atau kinerja tidak hanya ada di dalam dunia pekerjaan, dalam dunia pendidikan pun ada istilah kinerja yang dinamakan dengan kinerja akademik. 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).

Menurut Amasuomo (2014), performa akademik merupakan hasil dari pendidikan sejauh mana seorang siswa, guru atau lembaga telah mencapai tujuan pendidikan mereka. Menurut Mona Galatia (2016) Performa akademik didefinisikan sebagai prestasi akademik, keterlibatan dalam kegiatan yang bertujuan pendidikan, perolehan pengetahuan, keterampilan dan kompetensi yang diinginkan, serta ketekunan dalam

proses belajar. Performa akademik berhubungan dengan kegiatan pembelajaran baik berupa pengetahuan maupun keterampilan yang diperoleh dari belajar dan berlatih.

Menurut Suryabrata (1993) Performa akademik merupakan evaluasi hasil belajar dari suatu proses yang biasanya dinyatakan dalam bentuk kuantitatif (angka) yang khusus dipersiapkan untuk evaluasi, misalnya nilai pelajaran, nilai ujian, dan lain sebagainya. 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.

Berdasarkan beberapa definisi yang telah dikemukakan oleh beberapa ahli, maka dapat disimpulkan bahwa performa akademik yaitu hasil belajar seseorang yang dinyatakan dalam bentuk kuantitatif selama menempuh pendidikan, sebagai bukti bahwa seseorang telah melaksanakan tugas dan tanggungjawabnya.

2. Aspek-Aspek Performa Akademik

Menurut Bernardin dan Russel (dalam Ruky, 2002) untuk mengukur kinerja dapat digunakan beberapa kriteria performa mahasiswa, antara lain:

- a. Kualitas (*Quality*) merupakan tingkatan proses atau hasil dari penyelesaian suatu tugas mendekati sempurna.

- b. Kuantitas (*Quantity*) merupakan nilai yang dihasilkan dari tugas-tugas atau tanggungjawab yang telah diselesaikan.
- c. Ketepatan waktu (*Timeliness*) merupakan tingkatan dimana tugas dapat diselesaikan dengan waktu yang tepat, bahkan lebih cepat dari yang ditentukan.
- d. Pengawasan (*Need for Supervision*) merupakan tingkat dimana mahasiswa dapat melakukan tugasnya tanpa perlu meminta pertolongan atau bimbingan dari orang lain.
- e. Hubungan antar perseorangan (*interpersonal impact*) merupakan tingkatan di mana seorang mahasiswa merasa percaya diri, memiliki keinginan yang baik, dan bekerja sama.

Menurut Alindra (dalam Anantawikrama dan Komang, 2018) Indikator yang digunakan untuk mengukur performa mahasiswa adalah:

1. Hasil akademik, dapat disebut juga hasil belajar yang dirincikan menjadi kualitas dan kuantitas perkuliahan, serta efisiensi dalam melaksanakan tugas.
2. Perilaku mahasiswa, yaitu disiplin kuliah, inisiatif dan ketelitian.
3. Sifat pribadi, sifat seorang mahasiswa yang diperlukan dalam melaksanakan dan menyelesaikan tugasnya dengan benar.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Performa Akademik

Menurut Bateman (dalam Anantawikrama dan Komang, 2018) faktor penentu kinerja mahasiswa dapat dijelaskan menggunakan

pendekatan teori atribusi yang menyatakan bahwa dua kategori dasar atribusi yang melekat pada diri seorang mahasiswa yang akan menentukan performanya, yaitu atribusi yang bersifat internal dan yang bersifat eksternal.

1. Faktor internal, meliputi :

- a. Kecerdasan atau intelegensi, yaitu kemampuan menyesuaikan diri dengan keadaan baru dengan menggunakan alat-alat berpikir menurut tujuannya (Walgito, 1997). Setiap orang memiliki tingkat IQ yang berbeda-beda. Seseorang yang memiliki IQ 110 - 140 dapat digolongkan cerdas, dan yang memiliki IQ 140 ke atas tergolong jenius. Golongan ini mempunyai potensi untuk dapat menyelesaikan pendidikan di Perguruan Tinggi. Seseorang yang memiliki IQ kurang dari 90 tergolong lemah mental, mereka inilah yang banyak mengalami kesulitan belajar.
- b. Bakat, yaitu potensi atau kecakapan dasar yang dibawa sejak lahir. Setiap individu mempunyai bakat yang berbeda-beda. Seseorang akan lebih mudah mempelajari sesuatu yang sesuai dengan bakatnya. Apabila seseorang harus mempelajari sesuatu yang tidak sesuai dengan bakatnya, ia akan cepat bosan, mudah putus asa dan tidak senang. Hal-hal tersebut akan tampak pada anak suka mengganggu kelas, berbuat gaduh, tidak mau pelajaran sehingga nialinya rendah.

- c. Minat. Menurut Muhibin Syah (dalam Siti Maesaroh, 2003) minat yaitu rasa lebih suka maupun rasa keterikatan pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menyuruh. Tidak adanya minat seorang anak terhadap suatu pelajaran akan timbul kesulitan belajar. Belajar yang tidak ada minatnya mungkin tidak sesuai dengan bakatnya, tidak sesuai dengan kebutuhannya, tidak sesuai dengan kecakapan dan akan menimbulkan problema pada diri anak. Ada tidaknya minat terhadap suatu pelajaran dapat dilihat dari cara anak mengikuti pelajaran, lengkap tidaknya catatan dan aktif tidaknya dalam proses pembelajaran.
- d. Motivasi, yaitu rangsangan, dorongan ataupun pembangkit tenaga yang dimiliki seseorang atau sekelompok masyarakat yang mau berbuat dan bekerjasama secara optimal dalam melaksanakan sesuatu yang telah direncanakan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Azwar, 2000). Motivasi sabagai faktor dalam (batin) berfungsi menimbulkan, mendasari dan mengarahkan perbuatan belajar. Motivasi dapat menentukan baik tidaknya dalam mencapai tujuan, sehingga semakin besar motivasinya akan semakin besar kesuksesan belajarnya. Seorang yang besar motivasinya akan giat berusaha, tampak gigih, tidak mau menyerah dan giat membaca buku-buku untuk meningkatkan prestasinya. Sebaliknya mereka yang motivasinya lemah, tampak acuh tak acuh, mudah putus asa,

perhatiannya tidak tertuju pada pelajaran, suka mengganggu kelas dan sering meninggalkan pelajaran. Akibatnya mereka banyak mengalami kesulitan belajar.

e. Kelelahan, kelelahan jasmani dan rohani dapat mempengaruhi prestasi belajar dan agar siswa belajar dengan baik haruslah menghindari jangan sampai terjadi kelelahan dalam belajarnya seperti lemah lunglainya tubuh. Sehingga perlu diusahakan kondisi yang bebas dari kelelahan rohani seperti memikirkan masalah yang berarti tanpa istirahat, mengerjakan sesuatu karena terpaksa tidak sesuai dengan minat dan perhatian. Ini semua besar sekali pengaruhnya terhadap pencapaian kinerja akademik siswa.

2. Faktor eksternal, meliputi :

- a. Faktor keluarga, faktor ini sangat berperan aktif bagi para pelajar. contohnya antara lain: cara orang tua mendidik, relasi antara anggota keluarga, keadaan keluarga, pengertian orang tua, keadaan ekonomi keluarga, latar belakang kebudayaan dan suasana rumah.
- b. Faktor lingkungan kampus, faktor ini dapat berupa cara dosen mengajar, alat-alat pelajaran, kurikulum, waktu kuliah, interaksi dosen dan mahasiswa, disiplin kuliah, dan media pendidikan.

- c. Faktor masyarakat, faktor yang mempengaruhi kinerja mahasiswa antara lain teman bergaul, kegiatan lain di luar sekolah dan cara hidup di lingkungan masyarakatnya.

B. Kualitas Tidur

1. Pengertian Kualitas tidur

Menurut Maas (2002) tidur merupakan suatu keadaan dimana kesadaran seseorang menjadi turun, namun aktivitas otak tetap memainkan perannya dalam mengatur fungsi pencernaan, aktivitas jantung dan pembuluh darah, serta fungsi kekebalan, dalam memberikan energi pada tubuh dan dalam pemrosesan kognitif, termasuk dalam penyimpanan, penataan, dan pembacaan informasi yang disimpan dalam otak, serta perolehan informasi saat terjaga. Sedangkan yang dimaksud dengan kualitas tidur yaitu suatu keadaan dimana tidur yang dijalani seorang individu menghasilkan kesegaran serta kebugaran disaat terbangun.

Kualitas tidur yaitu suatu kemampuan seseorang untuk mendapatkan jumlah tidur yang baik serta tetap tertidur, sehingga merasa tenang ketika tidur, segar di pagi hari dan semangat beraktivitas (Agustin, 2012). 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)

Nashori (2002) mendefinisikan kualitas tidur sebagai suatu keadaan, dimana tidur yang dijalani seorang individu menghasilkan kesehatan ketika terbangun. Sementara kualitas tidur menurut Hidayat (2006), adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk. Kualitas tidur yang baik terjadi dengan sendirinya tidak perlu menghadapinya dengan tidak bisa istirahat atau dengan kecemasan dan tidak perlu meminum obat apapun untuk mengalaminya (Chopra, 2003).

Berdasarkan definisi-definisi yang telah dikemukakan oleh beberapa ahli, peneliti menyimpulkan bahwa kualitas tidur merupakan suatu keadaan di mana saat seseorang terbangun dari tidurnya dapat merasakan suatu kebugaran, kesegaran, dan kepuasan terhadap tidur tanpa seseorang meminum obat apapun untuk mendapatkannya. Sehingga apabila seseorang sudah terpenuhi kualitas tidurnya, maka tidak akan muncul perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk.

2. Aspek-Aspek Kualitas Tidur

Menurut Mass (2002), aspek-aspek dari kualitas tidur ada enam yaitu:

- a. Tidur dalam keadaan miring ke kanan, karena memiliki implikasi biologis bagi seseorang. Dalam posisi miring ke kanan lambung dalam posisi yang lebih bebas untuk menjalankan fungsinya.
- b. Badan dalam keadaan rileks (tidak ada aktivitas yang berat sesaat menjelang tidur), dianjurkan tidak melakukan aktivitas yang berat sesaat menjelang tidur, seperti aktivitas olahraga yang terlalu dekat dengan waktu tidur karena akan menghadirkan pengaruh berupa terganggunya tidur seseorang.
- c. Nyenyak selama tidur, seseorang yang nyenyak tidur tidak akan mengalami gangguan internal maupun eksternal. Gangguan internal seperti, mudah terbangun karena ingin kencing, dan suhu tubuh panas. Gangguan eksternal seperti, suara gaduh (suara mobil, pukulan di tembok, dan ketukan pintu).
- d. Waktu tidur yang cukup (minimal enam jam dalam sehari), setiap orang mempunyai rekening utang tidur, setiap orang perlu menyimpan cukup tidur dalam rekening agar dapat menjaga kondisi homeostatis tidur tetap stabil, suatu hal yang akan membuatnya awas sepanjang siang.

e. Merasa segar ketika terbangun, saat terbangun dari tidur yang cukup seseorang merasakan rasa segar atau bugar saat terbangun, dan siap melakukan berbagai aktivitas sepanjang hari secara efektif dan efisien.

f. Nyaman secara psikologis. Keadaan lain yang dipandang mempengaruhi kualitas tidur adalah kenyamanan secara psikologis.

Bisa jadi seseorang dalam keadaan menghadapi masalah, namun yang terpenting adalah bagaimana seseorang menanggapi masalah tersebut.

Bila seseorang tetap optimis dalam memandang berbagai macam masalah, yakin akan adanya jalan keluar, maka seseorang dapat menjalani tidurnya dengan baik. Sebaliknya, kalau seseorang dibebani oleh berbagai macam hal menjelang tidurnya, misalnya dipenuhi ketajutan, maka tidurnya kemungkinan lebih mudah terganggu.

PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) yang diadaptasi dari teori yang dikemukakan oleh Buysse (1988) mengukur kualitas tidur dalam 7 aspek, yaitu :

1. Kualitas tidur subjektif, evaluasi kualitas tidur secara subjektif merupakan evaluasi singkat terhadap tidur seseorang tentang apakah tidurnya sangat baik atau sangat buruk (Saputri, 2009).
2. Latensi tidur, adalah waktu yang dibutuhkan seseorang untuk tertidur, dapat dihitung menggunakan selisih antara waktu menuju ke tempat tidur dengan waktu saat seseorang tersebut tertidur (Eser, 2007)

3. Durasi tidur, durasi tidur dihitung dari waktu seseorang tidur sampai terbangun di pagi hari tanpa menyebutkan terbangun pada tengah malam. Orang dewasa yang dapat tidur selama lebih dari 7 jam setiap malam dapat dikatakan memiliki kualitas tidur yang baik (Modjod, 2007).
4. Efisiensi kebiasaan tidur, adalah rasio persentase antara jumlah total jam tidur dibagi dengan jumlah jam yang dihabiskan di tempat tidur. Seseorang dikatakan mempunyai kualitas tidur yang baik apabila efisiensi kebiasaan tidurnya lebih dari 85% (Modjod, 2007).
5. Gangguan tidur, merupakan kondisi terputusnya tidur yang mana pola tidur-bangun seseorang berubah dari pola kebiasaannya, hal ini menyebabkan penurunan baik kuantitas maupun kualitas tidur seseorang (Modjod, 2007).
6. Penggunaan obat, penggunaan obat-obatan yang mengandung sedative mengindikasikan adanya masalah tidur. Obat-obatan mempunyai efek terhadap terganggunya tidur pada tahap REM. Oleh karena itu, setelah mengkonsumsi obat yang mengandung sedatif, seseorang akan dihadapkan pada kesulitan untuk tidur yang disertai dengan frekuensi terbangun di tengah malam dan kesulitan untuk kembali tertidur, semuanya akan berdampak langsung terhadap kualitas tidurnya (Modjod, 2007).

7. Disfungsi di siang hari, seseorang dengan kualitas tidur yang buruk menunjukkan keadaan mengantuk ketika beraktivitas di siang hari, kurang antusias atau perhatian, tidur sepanjang siang, kelelahan, depresi, mudah mengalami distres, dan penurunan kemampuan beraktivitas (Modjod, 2007).

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur

Menurut Ibrahim (2013) faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur adalah :

- a. Penyakit

Sakit yang menyebabkan nyeri dapat menimbulkan masalah pada tidur. Seseorang yang sedang sakit membutuhkan waktu tidur lebih lama dari keadaan normal biasanya. Sering sekali pada orang sakit, pola tidurnya juga akan terganggu karena penyakit yang diderita.

- b. Lingkungan

Lingkungan dapat mendukung atau menghambat tidur, temperatur, ventilasi, penerangan ruangan, dan kondisi kebisingan sangat berpengaruh terhadap tidur seseorang.

- c. Kelelahan, kelelahan dapat menyebabkan gangguan tidur, dimana biasanya seseorang yang kelelahan akan merasa seolah olah mereka bangun ketika tidur dan biasanya tidak mendapatkan tidur yang dalam (Shapiro, 1993). Kelelahan akan berpengaruh terhadap pola tidur

seseorang. Semakin lelah seseorang akan semakin rendah kualitas tidurnya.

d. Gaya hidup

Orang yang bekerja dengan system shift dan sering berubah shift, harus mengatur kegiatannya agar dapat tidur di waktu yang tepat. Keadaan rileks sebelum istirahat merupakan faktor yang berpengaruh terhadap kemampuan seseorang untuk dapat bisa tidur dengan baik

e. Stres emosi

Depresi dan kecemasan seringkali mengganggu tidur. Seseorang yang dipenuhi dengan masalah akan sulit untuk rileks dan dapat tidur. Kecemasan akan meningkatkan kadar *norepinephrin* dalam darah yang akan merangsang sistem saraf simpatetik sehingga menyebabkan kualitas tidur seseorang menjadi buruk.

f. Obat-obatan dan alkohol

Beberapa obat-obatan berpengaruh terhadap kualitas tidur. Obat-obatan yang mengandung diuretic menyebabkan insomnia. Orang yang minum alkohol terlalu banyak seringkali mengalami gangguan tidur.

C. Mahasiswa

1. Pengertian Mahasiswa

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Hartaji, 2012).

Menurut Siswoyo (2007) mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa, yang merupakan prinsip yang saling melengkapi.

Seorang mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18 sampai 25 tahun. Tahap ini dapat digolongkan pada 19 masa remaja akhir sampai masa dewasa awal dan dilihat dari segi perkembangan, tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini ialah pematangan pendirian hidup (Yusuf, 2012).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa ialah seorang peserta didik berusia 18 sampai 25 tahun yang terdaftar dan menjalani pendidikannya di perguruan tinggi baik dari akademik,

politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas. Sedangkan dalam penelitian ini, subyek yang digunakan yaitu 127 mahasiswa yang berusia 18-25 tahun dan masih tercatat sebagai mahasiswa aktif.

2. Karakteristik Perkembangan Mahasiswa

Seperti halnya transisi dari sekolah dasar menuju sekolah menengah pertama yang melibatkan perubahan dan kemungkinan stres, begitu pula masa transisi dari sekolah menengah atas menuju universitas. Dalam banyak hal, terdapat perubahan yang sama dalam dua transisi itu. Transisi ini melibatkan gerakan menuju satu struktur sekolah yang lebih besar dan tidak bersifat pribadi, seperti interaksi dengan kelompok sebaya dari daerah yang lebih beragam dan peningkatan perhatian pada prestasi dan penilaiannya (Santrock, 2002)

Perguruan tinggi dapat menjadi masa penemuan intelektual dan pertumbuhan kepribadian. Mahasiswa berubah saat merespon terhadap kurikulum yang menawarkan wawasan dan cara berpikir baru seperti; terhadap mahasiswa lain yang berbeda dalam soal pandangan dan nilai, terhadap kultur mahasiswa yang berbeda dengan kultur pada umumnya, 20 dan terhadap anggota fakultas yang memberikan model baru. Pilihan perguruan tinggi dapat mewakili pengejaran terhadap hasrat yang menggebu atau awal dari karir masa depan (Papalia dkk, 2008)

Ciri-ciri perkembangan remaja lanjut atau remaja akhir (usia 18 sampai 21 tahun) dapat dilihat dalam tugas-tugas perkembangan yaitu (Gunarsa, 2001)

- a. Menerima keadaan fisiknya : perubahan fisiologis dan organis yang sedemikian hebat pada tahun-tahun sebelumnya, pada masa remaja akhir sudah lebih tenang. Struktur dan penampilan fisik sudah menetap dan harus diterima sebagaimana adanya. Kekecewaan karena kondisi fisik tertentu tidak lagi mengganggu dan sedikit demi sedikit mulai menerima keadaannya.
- b. Memperoleh kebebasan emosional : masa remaja akhir sedang pada masa proses melepaskan diri dari ketergantungan secara emosional dari orang yang dekat dalam hidupnya (orangtua). Kehidupan emosi yang sebelumnya banyak mendominasi sikap dan tindakannya mulai terintegrasi dengan fungsi-fungsi lain sehingga lebih stabil dan lebih terkendali. Dia mampu mengungkapkan pendapat dan perasaannya dengan sikap yang sesuai dengan lingkungan dan kebebasan emosionalnya.
- c. Mampu bergaul: dia mulai mengembangkan kemampuan mengadakan hubungan sosial baik dengan teman sebaya maupun orang lain yang berbeda tingkat kematangan sosialnya. Dia mampu menyesuaikan dan memperlihatkan kemampuan bersosialisasi dalam tingkat kematangan sesuai dengan norma sosial yang ada.

- d. Menemukan model untuk identifikasi: dalam proses ke arah kematangan pribadi, tokoh identifikasi sering kali menjadi faktor penting, tanpa tokoh identifikasi timbul keaburan akan model yang ingin ditiru dan memberikan pengarahan bagaimana bertingkah laku dan bersikap sebaik-baiknya.
- e. Mengetahui dan menerima kemampuan sendiri: pengertian dan penilaian yang objektif mengenai keadaan diri sendiri mulai terpupuk. Kekurangan dan kegagalan yang bersumber pada keadaan kemampuan tidak lagi mengganggu berfungsinya kepribadian dan menghambat prestasi yang ingin dicapai.
- f. Memperkuat penguasaan diri atas dasar skala nilai dan norma: nilai pribadi yang tadinya menjadi norma dalam melakukan sesuatu tindakan bergeser ke arah penyesuaian terhadap norma di luar dirinya. Baik yang berhubungan dengan nilai sosial ataupun nilai moral. Nilai pribadi adakalanya harus disesuaikan dengan nilai-nilai umum (positif) yang berlaku dilingkungannya.
- g. Meninggalkan reaksi dan cara penyesuaian keanak-kanakan; dunia remaja mulai ditinggalkan dan dihadapannya terbentang dunia dewasa yang akan dimasuki. Ketergantungan secara psikis mulai ditinggalkan dan ia mampu mengurus dan menentukan sendiri. Dapat dikatakan masa ini ialah masa persiapan ke arah tahapan perkembangan berikutnya yakni masa dewasa muda.

Apabila telah selesai masa remaja ini, masa selanjutnya ialah jenjang kedewasaan. Sebagai fase perkembangan, seseorang yang telah memiliki corak dan bentuk kepribadian tersendiri. Menurut Langeveld (dalam Ahmadi & Sholeh, 1991) ciri-ciri kedewasaan seseorang antara lain:

- a. Dapat berdiri sendiri dalam kehidupannya. Ia tidak selalu minta pertolongan orang lain dan jika ada bantuan orang lain tetap ada pada tanggung jawabnya dalam menyelesaikan tugas-tugas hidup.
- b. Dapat bertanggung jawab dalam arti sebenarnya terutama moral.
- c. Memiliki sifat-sifat yang konstruktif terhadap masyarakat dimana ia berada.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa karakteristik mahasiswa ialah pada penampilan fisik tidak lagi mengganggu aktifitas dikampus, mulai memiliki intelektualitas yang tinggi dan kecerdasan berpikir yang matang untuk masa depannya, memiliki kebebasan emosional untuk memiliki pergaulan dan menentukan kepribadiannya. Mahasiswa juga ingin meningkatkan prestasi dikampus, memiliki tanggung jawab dan kemandirian dalam menyelesaikan tugas-tugas kuliah, serta mulai memikirkan nilai dan norma-norma di lingkungan kampus maupun di lingkungan masyarakat dimana dia berada.

D. Kerangka Berpikir

Aktivitas manusia semakin lama semakin meningkat, begitu pula dengan mahasiswa. Aktivitas yang semakin meningkat itu 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.

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 diduga dapat mempengaruhi performa akademik seseorang.

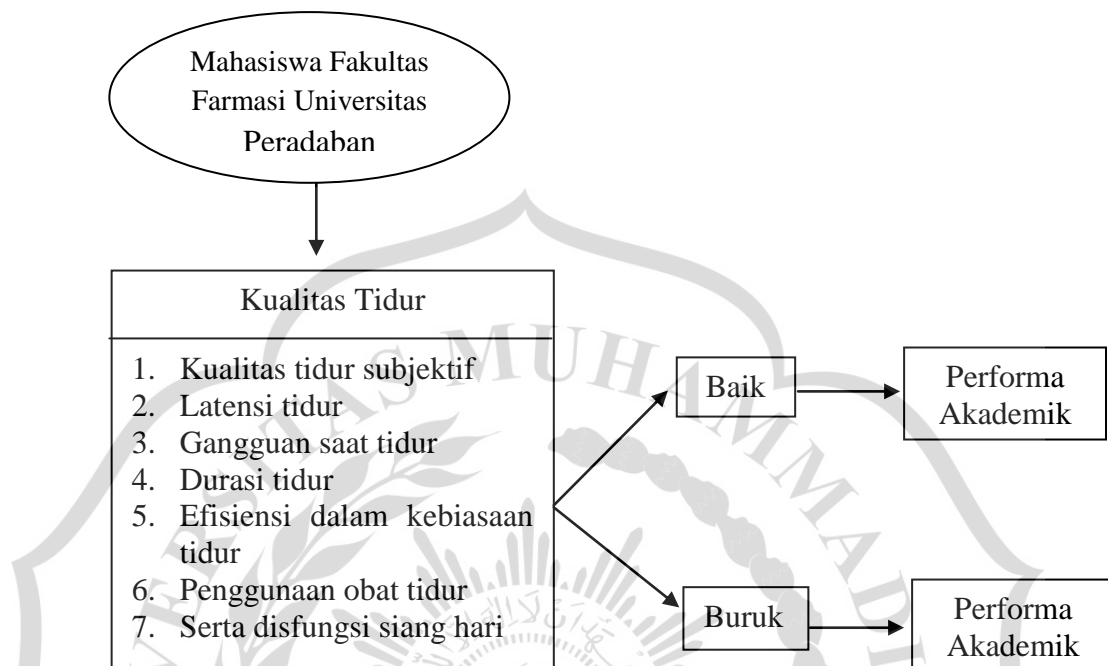
Penelitian yang dilakukan Maas (2002) yaitu banyak pelajar SMA dan Perguruan Tinggi yang kualitas tidurnya buruk terlihat memiliki suasana hati yang cepat berubah, terlihat berjalan seperti mayat hidup, tidak ada gairah belajar, serta tidak siap belajar bahkan tidak dapat belajar. Jika sudah tidak bergairah, tidak siap bahkan tidak dapat belajar, maka sangat besar kemungkinan seseorang akan memiliki performa akademik yang buruk atau kurang baik.

Penelitian terbaru, *Autonomous Universitas of Barcelona* (UAB) dan Ramón Llull University menemukan bukti adanya hubungan antara kebiasaan tidur, jam tidur, dengan performa akademik (Widodo,2017). Studi perdana di

Spanyol juga membuktikan bahwa kehilangan waktu tidur dan kebiasaan tidur yang buruk dapat mempengaruhi performa akademik anak-anak sekolah. Cladellas (dalam Widodo, 2017).

Menurut Agnes (2016), mahasiswa farmasi tidak akan lepas dari praktikum dan laporan. Pertama yaitu tiada minggu tanpa praktikum, bisa dipastikan bahwa dalam 1 minggu mahasiswa akan menghabiskan waktu kuliah di laboratorium. Mahasiswa Farmasi akan belajar meracik obat atau bahkan belajar memformulasikan sendiri obat baru, baik dari bahan sintetik maupun bahan alam. Yang kedua yaitu mendadak jadi penulis, setiap kali selesai praktikum akan ditugaskan untuk membuat laporan. Laporan yang dibuat oleh mahasiswa farmasi harus menggunakan tulisan tangan manual tanpa ketik.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan di atas, maka diteliti apakah terdapat perbedaan performa akademik pada mahasiswa fakultas farmasi universitas peradaban bumiayu yang memiliki kualitas tidur yang baik dan buruk. Diagram pemikiran yang digunakan oleh penulis dalam merumuskan masalah ini adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Kerangka Berpikir

E. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini yaitu terdapat perbedaan performa akademik antara mahasiswa Jurusan Farmasi Universitas Peradaban Bumiayu ditinjau dari kualitas tidur.