

Antonius Januarius Balan

by UNITRI Press

Submission date: 21-Oct-2022 09:39AM (UTC+0700)

Submission ID: 1897792838

File name: Antonius_Januarius_Balan.docx (55.97K)

Word count: 851

Character count: 5635

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN MOTIVASI BELAJAR MAHASISWA DI
ASRAMA PUTRA KEPERAWATAN TRIBHUWANA TUNGGADEWI MALANG**



**Oleh :
ANTONIUS JANUARUIUS BALAN
2012610021**

ABSTRAK

Mahasiswa yang memiliki tingkat kualitas tidur rendah akan mengganggu untuk meningkatkan motivasi belajar pada diri menjadi mahasiswa karena tidak bisa melakukan aktivitas secara maksimal. Sehingga mengakibatkan prestasi akademik mahasiswa menurun. Kualitas tidur yang rendah dapat dilihat dengan kondisi mahasiswa yang kurang energik karena merasa kurang beristirahat yang mengakibatkan rasa kantuk.

Mahasiswa Asrama Putra Keperawatan Tribhuwana Tunggaladewi Malang akan menjadi subjek penelitian ini, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan motivasi belajar. Desain penelitian cross sectional berbasis korelasi digunakan dalam penelitian ini. Mahasiswa di Tribhuwana Tunggaladewi Asrama Putra Keperawatan Malang menjadi sampel penelitian ini, yang menggunakan non-probability sampling dengan sampling jenuh atau total sampling. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai korelasi (rhitung) lebih besar dari nilai rtabel sebesar 0,320. Mahasiswa di Tribhuwana Asrama Putra Keperawatan Tunggaladewi Malang menunjukkan hubungan atau hubungan positif yang signifikan antara kualitas tidur dengan motivasi belajar berdasarkan tingkat signifikansi nilai nilai $p = 0,020 < 0,05$ yang dihasilkan melalui analisis data.

Kata kunci : Mahasiswa, Kualitas tidur, Motivasi belajar, Asrama Putra Keperawatan Tribhuwana Tunggaladewi Malang

PENDAHULUAN**1.1 Latar Belakang**

Pendidikan adalah suatu usaha atau kegiatan yang teratur dan terencana dengan tujuan mengubah atau mengembangkan tingkah laku yang diinginkan. Menurut Sanjaya Wina (2009), menuntut ilmu merupakan proses dari pembentukan karakter diri manusia dalam merubah sifat dan perilaku menjadi lebih baik. Menurut Slameto (2010), menyebutkan faktor yang mempengaruhi dari hasil belajar dikelompokkan dalam 2 bagian internal dan eksternal, dari internal yang mempengaruhinya adalah keluarga dan orang sekitar, sedangkan eksternal dari diri secara langsung.

Istirahat tidur sangat diperlukan oleh tubuh agar dapat dapat mensejahterakan fisik maupun pikiran, terlebih bagi siswa perlu di atur pola tidurnya.

Menurut Kobayasi N. (2010), lama tidur normal dalam sehari semalam harus diatur, yang mengatur bagian ini berada di otak terletak di nucleus. Jika tidak ada tanda-tanda kurang tidur atau masalah tidur, kualitas tidur Anda dianggap baik. Individu untuk memenuhi kebutuhan dasar manusia untuk bertahan hidup, tidur adalah cara yang paling baik untuk mewujudkan kebutuhan dasar tersebut. Setiap orang membutuhkan tidur yang cukup untuk berfungsi secara normal. Saat tidur, tubuh menjalani proses pemulihan untuk mendapatkan kembali staminanya sehingga dapat bekerja dengan maksimal..

Tergantung pada usia mereka, setiap orang memiliki persyaratan tidur yang berbeda, yang harus mereka penuhi agar dapat berpartisipasi dengan baik dalam aktivitas. Kurang tidur dapat mengganggu keseimbangan fisiologis dan psikologis. Menurut Potter & Perry (2010), Di antara

efek fisiologisnya adalah aktivitas sehari-hari yang berkurang, kelelahan, daya tahan yang berkurang, dan tanda-tanda vital yang tidak stabil.

Selain itu, sejumlah penelitian telah dilakukan untuk meneliti efek dari kurang tidur. Wicaksono (2012) mengatakan bahwa kualitas tidur seseorang juga dapat dipengaruhi oleh kelelahan. Kualitas tidur seseorang semakin buruk karena seseorang mengalami lebih banyak kelelahan. Orang dengan usia 26-35 tahun memerlukan lamanya tidur selama 7 - 9 jam dalam sehari, tetapi karena aktivitas serta kehidupan sosial, mereka hanya mendapatkan sekitar 6 jam per hari. Durasi tidur akan terpengaruh sebagai hasilnya.

Penelitian Deshinta (2009) menunjukkan bahwa mahasiswa dan pelajar sangat berisiko mengalami kualitas tidur yang buruk. Membantu 220 dari 287 siswa di SMA Negeri 1 Tanjung Morawa yang kurang tidur. Hanafi Nilifda (2015) menemukan bahwa dari 177 mahasiswa FK Universitas Andalas, 78 memiliki kualitas tidur yang baik selebihnya dengan kualitas buruk, keduanya berpengaruh terhadap motivasi belajar mahasiswa. Menurut penelitian Listiani tahun 2005, orang yang kesulitan tidur di waktu malam akan mengalami kelelahan di siang harinya, menyebabkan mereka sulit dalam melakukan aktifitas kesehariannya terlebih siswa akan sulit untuk berkonsentrasi dalam menerima pelajaran yang dipelajari.

Berdasarkan studi pendahuluan yang diikuti oleh 36 siswa laki-laki dari asrama tribhuwana 2000 angkatan 2018/2019, termasuk beberapa wawancara tentang tidur mereka. Ditemukan 25 orang memiliki pola tidur setelah pukul 12 siang, sedangkan 11 sisanya cukup tidur. Rata-rata, pola tidur larut malam siswa bervariasi, mayoritas dari mereka sering bermain smartphone dan laptop sebelum tidur. Bahkan, mereka harus bangun setiap pagi untuk berangkat ke kampus. Kurangnya motivasi siswa untuk belajar terganggu oleh pola tidur mereka yang tidak teratur, padahal banyak yang kuliah dan sering belajar.

⁸ Latar belakang masalah tersebut menarik minat penulis untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Kualitas Tidur dengan Motivasi Belajar Mahasiswa di Asrama Putra Keperawatan Tribhuwana Tungadewi Malang”⁴.

1.2 Rumusan Masalah

Peneliti bertanya, “Apakah ada hubungan antara motivasi belajar siswa di asrama putra Tribhuwana Tungadewi Malang? Apakah ada hubungan antara kualitas tidur dengan motivasi belajar siswa??”¹².

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan motivasi belajar siswa.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Menentukan frekuensi dan distribusi kualitas tidur santri di Asrama Putra Tribhuwana Tungadewi Malang.
2. Menentukan seberapa sering siswa Asrama Keperawatan Tribhuwana Tungadewi Malang termotivasi untuk belajar.
- ¹³ 3. Menganalisis hubungan antara motivasi belajar siswa dengan kualitas tidur di Asrama Putra Keperawatan Tribhuwana Tungadewi Malang.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti
Dapat meningkatkan rencana kesehatan untuk mendidik, menerapkan, dan berinteraksi dengan masyarakat umum tentang keuntungan cukup tidur.
2. Bagi Akademis

Dapat dijadikan sebagai salah satu referensi dan bahan pembelajaran, serta referensi penelitian tentang hubungan motivasi belajar dengan kualitas tidur..

3. Bagi Masyarakat

Masyarakat Diharapkan masyarakat, khususnya Fakultas Kesehatan dapat meningkatkan kualitas tidurnya untuk meningkatkan motivasi belajar dan kualitas pendidikannya.

Antonius Januarius Balan

ORIGINALITY REPORT

16%

SIMILARITY INDEX

15%

INTERNET SOURCES

6%

PUBLICATIONS

4%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	docplayer.info Internet Source	2%
2	repository.unhas.ac.id Internet Source	2%
3	repository.ung.ac.id Internet Source	2%
4	rinjani.unitri.ac.id Internet Source	1%
5	repository.poltekkes-denpasar.ac.id Internet Source	1%
6	id.123dok.com Internet Source	1%
7	scholar.unand.ac.id Internet Source	1%
8	text-id.123dok.com Internet Source	1%
9	candrajiwa.psikologi.fk.uns.ac.id Internet Source	1%

10 eprints.umm.ac.id 1 %
Internet Source

11 www.bappedakaltim.com 1 %
Internet Source

12 Nina Tabligha, Andri Sudjatmoko, Dessy Triana. "Hubungan Kualitas Tidur dengan Kapasitas Memori Kerja Siswa Sekolah Menengah Atas Islam Terpadu Iqra' Kota Bengkulu Tahun 2018", Jurnal Kedokteran RAFLESIA, 2019 1 %
Publication

13 yulitamarchita.blogspot.com 1 %
Internet Source

Exclude quotes On

Exclude matches Off

Exclude bibliography On