

HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN PRESTASI BELAJAR MAHASISWA AKADEMI KEPERAWATAN PEMPROV KALTIM SAMARINDA

Muhammad Aminuddin

Abstrak

Prestasi belajar adalah kemampuan seseorang pada bidang tertentu dalam mencapai tingkat kedewasaan yang langsung dapat diukur dengan tes (Tu'u, 2004). Salah satu faktor fisiologis yang mempengaruhi prestasi belajar yaitu siswa perlu memperhatikan serta memelihara kesehatan badan atau fisik. Dalam upaya menjaga kesehatan badan, mahasiswa perlu memperhatikan pola makan dan juga pola tidur yang bertujuan untuk melancarkan metabolisme tubuh, memelihara kesehatan fisik bahkan untuk meningkatkan ketangkasan (Puspita, 2012). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Kualitas Tidur dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Akademi Keperawatan Pemprov Kaltim Samarinda.

Dua puluh empat responden yang merupakan mahasiswa berstatus aktif, bertempat tinggal di asrama Akper Pemprov Kaltim diukur kualitas tidur dan prestasi belajarnya menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* dan indeks prestasi semester, menggunakan desain penelitian deskriptif korelasional dengan metode *cross sectional*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar pada mahasiswa yang diuji menggunakan *fisher's exact*, yang didapatkan nilai $p=0,208$. Hal ini memiliki arti p value $> \alpha 0,05$, maka H_0 diterima sehingga dapat diartikan bahwa tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar mahasiswa. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa terdapat faktor lain yang menyebabkan remaja memiliki prestasi belajar selain kualitas tidur, misalnya disebabkan oleh faktor individu (kognitif dan fisik) dan lingkungan (Kampus, Rumah, dan lingkungan tempat tinggal) dan lain-lain.

Penelitian ini menyimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar mahasiswa Akademi Keperawatan Pemprov Kaltim Samarinda. Walaupun demikian, kualitas tidur pada remaja tetaplah harus ditingkatnya karena sangat mempengaruhi ketahanan fisik, ketangkasan yang secara tidak langsung mempengaruhi intelegensia.

Kata Kunci : Kualitas Tidur, PSQI, Prestasi Belajar

PENDAHULUAN

Prestasi belajar adalah hasil belajar yang dicapai siswa atau mahasiswa ketika mengikuti dan mengerjakan tugas dan kegiatan pembelajaran. Prestasi belajar mahasiswa dibuktikan dan ditunjukkan melalui nilai atau angka dari hasil evaluasi yang dilakukan oleh dosen terhadap tugas mahasiswa dan ujian yang ditempuhnya. Prestasi belajar adalah kemampuan seseorang pada bidang tertentu dalam mencapai tingkat kedewasaan yang langsung dapat diukur dengan tes (Tu'u, 2004).

Gunawan (2005) menyatakan bahwa prestasi belajar merupakan *output* dari proses belajar, demikian faktor-faktor yang mempengaruhi proses belajar juga langsung mempengaruhi prestasi belajar. Untuk memperoleh prestasi belajar yang maksimal dengan hasil yang baik, maka harus benar - benar memperhatikan berbagai faktor yang mempengaruhinya. Secara garis besar faktor-faktor yang mempengaruhi belajar dan prestasi belajar dapat digolongkan menjadi dua bagian, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

Faktor internal ini dapat dibedakan menjadi dua kelompok yaitu faktor fisiologis yaitu kesehatan badan dan panca indera. Berfungsinya panca indera merupakan syarat proses belajar

dapat berlangsung dengan baik, dan juga faktor psikologis yaitu inteligensi, persepsi, minat, sikap, motivasi dan sebagainya. Faktor eksternal dibagikan kepada faktor lingkungan, keluarga dan sekolah atau kampus. Faktor lingkungan seperti sosial ekonomi keluarga, pendidikan orang tua, perhatian orang tua dan suasana hubungan antara anggota keluarga. Faktor lingkungan kampus seperti sarana dan prasarana, kompetensi guru/dosen, siswa/mahasiswa, kurikulum dan metode mengajar serta faktor lingkungan masyarakat seperti sosial budaya dan partisipasi terhadap pendidikan (Suryabrata, 2004). Apabila faktor-faktor tersebut terbentuk kuat pada diri mahasiswa, prestasi belajar yang memuaskan dapat terjadi. Sebaliknya, jika faktor-faktor tidak diperhatikan dalam proses belajar dalam pendidikan dan tidak berjalan optimal maka prestasi belajar siswa akan sulit untuk mencapai tingkat yang diharapkan.

Pendidikan yang baik adalah investasi jangka panjang suatu negara, oleh karena itu, pendidikan yang dapat mencerdaskan seluruh kehidupan bangsa dijadikan sebagai salah satu tujuan nasional yang wajib diperjuangkan oleh seluruh pihak. Dari tujuan nasional tersebut, tampak bahwa Indonesia menaruh harapan besar terhadap pendidikan karena pendidikan akan membentuk keseluruhan aspek pada diri

seseorang sehingga menjadi manusia yang unggul dan berkualitas (Puspita, 2012).

Pendidikan mempengaruhi bangsa Indonesia menjadi lebih maju dan berkembang. Sebagai Negara yang masih berkembang, pendidikan di Indonesia masih sangat kurang dan jauh tertinggal dibandingkan dengan negara-negara di Asia maupun Negara berkembang lainnya. Hasil survey beberapa lembaga Internasional menunjukkan perkembangan pendidikan di Indonesia belum memuaskan. Hal ini dapat dilihat dari laporan UNESCO EFA Report, 2007 (dalam Puspita, 2012), posisi Indonesia dalam peringkat indeks pendidikan EFA Development Index (EDI) turun dari posisi 58 ke 62 dari 130 negara. Penurunan indeks ini merupakan cermin rendahnya kualitas pendidikan di Indonesia. Disamping itu indeks pembangunan manusia Indonesia (HDI) juga masih berada pada peringkat bawah dibanding dengan negara Asia Tenggara lainnya. Peringkat HDI Indonesia pada tahun 2010 berada pada urutan ke 108, sementara pada tahun 2011 turun menjadi peringkat ke 124, dengan ini kita bisa melihat bahwa pendidikan di Indonesia masih sangat memprihatinkan (Puspita, 2012).

Akademi Keperawatan Pemprov Kaltim merupakan salah satu dari

sekian banyak institusi pendidikan keperawatan milik Pemerintah Daerah di Indonesia yang ikut berkontribusi dalam penyediaan kualitas lulusan perawat D3. Pendidikan keperawatan merupakan suatu usaha atau kegiatan yang dijalankan dengan sengaja, teratur dan berencana dengan maksud mengubah atau mengembangkan perilaku di bidang keperawatan yang diinginkan. Belajar akan menghasilkan perubahan-perubahan dalam diri seseorang. Untuk mengetahui sampai seberapa jauh perubahan yang terjadi, perlu adanya penilaian. Penilaian terhadap hasil belajar seorang siswa untuk mengetahui sejauh mana telah mencapai sasaran belajar inilah yang disebut sebagai prestasi belajar (Wahyuningsih, 2004).

Salah satu faktor fisiologis yang mempengaruhi prestasi belajar yaitu siswa perlu memperhatikan serta memelihara kesehatan badan atau fisik. Dalam upaya menjaga kesehatan badan, siswa perlu memperhatikan pola makan dan juga pola tidur yang bertujuan untuk melancarkan metabolisme tubuh, mengkonsumsi jajanan sehat, mencuci tangan, tidak merokok, menimbang berat badan, mengukur tinggi badan, olah raga yang teratur dan terukur bukan saja untuk memelihara kesehatan fisik bahkan untuk meningkatkan ketangkasan (Puspita, 2012).

Pola tidur mahasiswa yang masih berusia remaja memiliki perbedaan pola dibandingkan tahap usia lainnya yang disebabkan adanya perubahan hormonal dan pergeseran irama sirkadian yang mempengaruhi kualitas tidur. Remaja mulai mengantuk pada tengah malam sedangkan mereka harus bangun pagi untuk berangkat ke kampus. Menurut Wolfson dan Carskadon (1998) (dalam Aulyanti, 2013), menilai kebiasaan tidur-bangun pada 3120 anak sekolah usia 13-19 tahun di Amerika Serikat dan menemukan bahwa rerata lama tidur malam adalah 7,3 jam. Waktu tidur malam adalah pukul 22:35 dan bangun pagi pukul 06:05. Pada hari libur, waktu tidur dimulai pukul 00:25 dan bangun pagi pukul 09:32, dengan durasi tidur 9 jam 7 menit. Tidur tidak hanya berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan fisik maupun emosional namun juga sangat terkait dengan fungsi kognitif, pembelajaran dan *atensi*.

Rutinitas harian seseorang dapat mempengaruhi pola tidur dan kualitas tidur. Kualitas tidur seseorang tidak tergantung pada jumlah atau lama tidur seseorang, tetapi bagaimana pemenuhan kebutuhan tidur orang tersebut. Tanpa jumlah istirahat dan tidur yang cukup kemampuan untuk berkonsentrasi, membuat keputusan, berpartisipasi dalam aktivitas harian akan menurun dan

meningkatkan iritabilitas. Kekurangan tidur berdampak buruk bagi tubuh, baik bagi fisik maupun psikologis. Secara fisik, sehingga orang yang kurang tidur akan lebih rentan terserang virus, bahkan virus yang ringan sekalipun. Secara psikologis, kekurangan tidur menyebabkan emosi menjadi tidak stabil, kemampuan berpikir dan berkonsentrasi berkurang. Kemampuan otak untuk menghafal, contohnya menghafal pelajaran mungkin masih optimal, tetapi orang yang kurang tidur akan sulit untuk menggunakan informasi yang didapat dengan kreatif. Selain kemampuan otak yang menurun, kurang tidur juga menyebabkan seseorang menjadi kurang perhatian, lambat, linglung, mengalami gangguan belajar dan bahkan turunnya prestasi akademik (Potter dan Perry, 2005).

Kekurangan tidur akan mengakibatkan turunnya daya tahan tubuh. Tingginya prevalensi gangguan tidur pada remaja serta pengaruhnya terhadap prestasi akademik membutuhkan adanya deteksi dini gangguan tidur dan penanganan yang optimal. Hal tersebut menyebabkan gangguan pola tidur pada remaja seringkali tidak terdeteksi dan pada akhirnya tidak ditangani dengan baik. Beberapa penelitian juga telah dilaksanakan untuk menilai akibat dari kekurangan tidur dan didapati

bahwa kehilangan satu malam daripada tidur akan mengganggu proses berfikir inovatif, proses pengambilan keputusan yang fleksibel dan beberapa fungsi kognitif lain (Lima dkk, 2009).

Hasil penelitian yang mengkaji waktu tidur dan fungsi optimal anak remaja pada siang harinya membuktikan adanya hubungan antara gangguan pada pola tidur dengan prestasi belajar. Penelitian tersebut menunjukkan Indeks Prestasi (IP) yang tinggi melaporkan masa tidur yang lebih panjang dan waktu tidur yang lebih awal pada hari belajar (Wolfson dkk, 1998).

Usia remaja memiliki waktu belajar di kampus lebih lama daripada durasi tidur harian yaitu 7,5-8 jam per hari dibandingkan 6 jam 47 menit (durasi tidur normal 8-9 jam). Hal ini ditambah kegiatan tambahan sebesar 76 % di antaranya harus mengikuti kegiatan tambahan diskusi kelompok ataupun kegiatan ekstra kurikuler (Aulyanti, 2013).

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas maka dirumuskan masalah penelitian yaitu “ Hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar Mahasiswa Akademi Keperawatan Pemprov Kaltim Samarinda”.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar pada Mahasiswa Akademi Keperawatan Pemprov Kaltim Samarinda.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif korelasional. Dalam penelitian ini untuk mengetahui hubungan variabel yang diteliti antara variabel independen dan dependen. Jenis penelitian ini menggunakan rancangan “*Cross sectional*” yaitu penelitian dimana variabel yang masuk faktor berisiko dan variabel efek yang diobservasi pada waktu yang sama (Notoatmodjo, 2010).

Populasi adalah keseluruhan obyek penelitian atau obyek yang akan diteliti (Notoatmodjo, 2010). Populasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Akademi Keperawatan Pemprov Kaltim yang bertempat tinggal di Asrama Akademi Keperawatan Pemprov Kaltim berjumlah 24 orang.

Metode pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *total sampling* yaitu mengambil seluruh populasi yaitu seluruh jumlah populasi yaitu 24 responden dengan kriteria sampel pada penelitian adalah mahasiswa Akper Pemprov Kaltim berstatus Aktif, bertempat tinggal di Asrama Akper Pemprov

Kaltim dan bersedia menjadi responden. Pengambilan sampel dilakukan di asrama Akademi Keperawatan Pemprov Kaltim tanggal 16 Nopember 2016.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. memberikan informasi tentang gambaran kualitas tidur pada siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. PSQI terdiri dari 19 pertanyaan *self-rated*, sembilan belas *item self rated* menilai berbagai faktor yang berkaitan dengan kualitas tidur, termasuk perkiraan durasi tidur, *latency* dan frekuensi, dan tingkat keparahan masalah tidur yang dinilai secara spesifik. PSQI ini sendiri telah divalidasi oleh University of Pittsburg dengan sensitivitas 89.6% dan spesifisitas 86.5%. Reliabilitas dari kuesioner ini juga telah diuji dengan nilai *cronbach's alpha* sebesar 0.83. Sedangkan prestasi belajar menggunakan kartu hasil studi (KHS) yang diterima pada semester yang sama saat penelitian.

Analisis statistik data pada penelitian ini menggunakan uji *Chi Square*, karena penggunaan tidak memenuhi syarat, maka menggunakan alternative uji *Fisher Exact Test* dimana terdapat 4 sel (66,7%) sel yang mempunyai nilai

expected lebih dari 5, sehingga dapat diketahui ada atau tidaknya hubungan secara statistik dengan menggunakan program SPSS versi 19. Apabila nilai ($p < 0,05$) maka *Ho* ditolak dan *Ha* (hipotesa alternatif) diterima, yang berarti ada hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat, sedangkan bila nilai ($p > 0,05$) maka *Ho* diterima dan *Ha* (hipotesa penelitian) ditolak yang berarti tidak ada hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel dan tekstual yang didasarkan pada analisis univariat dan bivariat.

1. Gambaran Umum Akademi Keperawatan Pemprov Kaltim Samarinda

Akademi Keperawatan Pemerintah Provinsi Kalimantan Timur merupakan Unit Pelaksana Teknis Daerah (UPTD) Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Timur yang berfungsi mendidik calon tenaga kesehatan, khususnya keperawatan yang akan ditempatkan pada berbagai tatanan pelayanan kesehatan yang ada di seluruh wilayah Provinsi Kaltim.

Pada saat ini Akper Pemprov Kaltim telah terdaftar di Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Kemdikbud RI dengan no

SK PT : 354/E/O/2012. Pada tanggal 19 Juni 2016 Akper Pemprov Kaltim telah terakreditasi oleh LamPTkes dengan predikat Baik (B). Akper Pemprov Kaltim menyelenggarakan program D 3 keperawatan. Akper Pemprov Kaltim sudah meluluskan Perawat Profesional pemula sejak tahun 1994, dimana telah meluluskan 39 Angkatan Jumlah seluruh lulusan s.d. wisuda tahun 2016 berjumlah 2568 lulusan (PNS 51,01 %, dosen Kep 5,02%, honor 26,63%, swasta/LSM 3,13%, klinik 6,26 %, bekerja di luar negeri 1,12%, melanjutkan ke S1 4,03%). Pada tahun akademik

2015/2016 Akper pemprov memiliki 384 mahasiswa yang terdiri dari program reguler : TK. I=90 mhs, TK. II=128 mhs dan TK. III=145 mhs yang terbagi menjadi 9 kelas (2 kelas TK I, 3 kelas TK II dan 3 kelas TK. III). Fasilitas dan sarana penunjang pendidikan yang terdapat di Akper Pemprov Kaltim antara lain : Ruang kelas, ruang diskusi, Perpustakaan, Auditorium, Mini Hospital, Laboratorium bahasa, Alat Bantu belajar /alat peraga Audio Visual Aid, Asrama (kapasitas 40 mahasiswa diperuntukkan untuk mahasiswa dari luar kota), Musholla, Sarana Olahraga, dll.

2. Analisa Univariat

Analisa univariat dalam penelitian ini menggambarkan distribusi frekuensi dari seluruh variabel, yaitu: karakteristik responden, kualitas tidur dan prestasi belajar.

a. Karakteristik Responden

Tabel 1 Distribusi frekuensi karakteristik responden

	Jumlah	
	Frekuensi	Presentase (%)
Usia		
20 tahun	2	5,6
21 tahun	8	22,2
22 tahun	7	19,4
23 tahun	6	16,7
25 tahun	1	2,8
Jenis Kelamin		
Permpuan	10	41,7
Laki-Laki	14	58,3

Berdasarkan karakteristik responden dilihat dari data pada tabel 1 dapat diketahui bahwa proporsi tertinggi berdasarkan umur

adalah 21 tahun sebanyak 8 responden (22,2 %). Proporsi tertinggi dari jenis kelamin yaitu laki-laki sebanyak 14 responden (58,3 %).

b. Kualitas Tidur

Tabel 2 Distribusi frekuensi berdasarkan kualitas tidur mahasiswa

	Jumlah	
	Frekuensi	Presentase (%)
Kualitas Tidur		
Baik	13	54,2
Buruk	11	45,8
Total	24	100

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa responden yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 13 orang (54,2%), dan responden yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 11 orang (45,8%).

c. Prestasi Belajar

Tabel 3 Distribusi frekuensi berdasarkan Prestasi Belajar Mahasiswa

	Jumlah	
	Frekuensi	Presentase (%)
Prestasi Belajar		
Dengan Pujian	2	8,3
Sangat Memuaskan	14	58,4
Memuaskan	8	33,3
Total	24	100

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui bahwa responden yang memiliki prestasi belajar tertinggi adalah sangat memuaskan sebanyak 14 responden (58,4%), sedangkan memuaskan 8 responden (33,3%) serta dengan pujian 2 responden(8,3%)

3. Analisa Bivariat

Analisa ini merupakan hasil analisa hubungan antara variabel kualitas tidur dengan variabel prestasi belajar pada remaja pada tabel sebagai berikut :

Tabel 4 Hubungan kualitas tidur dengan prestasi belajar mahasiswa akper pemprov kaltim tahun 2016

	Prestasi Belajar			Total	p
	Memuaskan	Sangat Memuaskan	Dengan Pujian		
Kualitas					
Baik	4	9	0	13	0,208
Buruk	4	5	2	11	
Total	8	14	2	24	

Berdasarkan tabel 4 diperoleh data dari 24 responden dengan kualitas tidur buruk didapatkan responden yang memiliki prestasi belajar memuaskan sebanyak 4 responden (70,9%), sangat memuaskan 5 responden dan dengan pujian 2 responden, sedangkan responden yang memiliki kualitas baik dengan prestasi belajar memuaskan 4 responden dan sangat memuaskan sebanyak 9 responden. Hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar pada mahasiswa diuji menggunakan *fisher's exact*, hasil p value yang didapatkan $p=0,208$. Hal ini memiliki arti $p \text{ value} > \alpha 0,05$, maka H_0 diterima sehingga dapat diartikan bahwa tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar Mahasiswa Akademi Keperawatan Pemprov Kaltim Samarinda tahun 2016.

PEMBAHASAN

Pembahasan pada penelitian ini dibagi berdasarkan analisa univariat dan analisa bivariat.

Karakteristik Responden

1) Umur Responden

Umur responden berada pada rentang 20 sampai dengan 25 tahun yang masih termasuk usia remaja akhir dengan proporsi tertinggi adalah 21 tahun sebanyak 8 orang (22,2%). Masa

remaja merupakan suatu periode dalam lingkaran kehidupan diantara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Perubahan biologis, psikologis, lingkungan, sosial dan hukum mempengaruhi awal dan akhir masa remaja. Perkembangannya, masa remaja dibagi menjadi 3 tahap yaitu: masa remaja dini (10-13 tahun), masa remaja pertengahan (14-16 tahun) dan masa remaja akhir (17-21 tahun) (Rudolph, 2006). Remaja mengalami peningkatan

kemampuan kognitif seiring dengan bertambahnya usia sehingga sangat penting mengevaluasi setiap tahap perkembangan kognitif untuk mendeteksi gangguan secara dini (Aulyanti, 2013).

Penelitian yang dilakukan Safura (2006), yang meneliti Hubungan Antara Penyesuaian Diri Anak di Sekolah dengan Prestasi Belajar Berdasarkan Usia, didapatkan bahwa subjek yang berusia 12 tahun menunjukkan pada subjek yang berusia 15 tahun diperoleh $r_{xy} = -0.586$ dengan $p = 0.207$, hasil analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara penyesuaian diri anak di sekolah dengan prestasi belajar pada subjek yang berusia 13 tahun, sedangkan pada usia 12, 14, dan 15 tahun tidak menunjukkan hubungan yang positif.

Menurut asumsi peneliti berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan kepada responden sebanyak 24 responden dan berdasarkan teori yang ada, dapat diasumsikan bahwa usia 20-25 tahun adalah usia akhir remaja dimana pada usia tersebut merupakan tahap perkembangan remaja yang rasa keingintahuannya tinggi dan motivasi belajar tinggi, sehingga

dapat mempengaruhi prestasi belajar.

2) Jenis Kelamin

Responden pada penelitian ini yang memiliki proporsi tertinggi dari jenis kelamin yaitu laki-laki sebanyak 14 responden (58,3%). Jumlah mahasiswa yang berjenis kelamin laki-laki lebih banyak dibandingkan dengan jumlah mahasiswa yang berjenis kelamin perempuan, hal itu dikarenakan jumlah populasi mahasiswa Akademi Keperawatan Pemprov Kaltim yang tinggal di asrama lebih banyak laki-laki dibanding perempuan sehingga saat pengambilan sampel peluang besar sampel adalah Perempuan. Selain itu Halpern (Setiadarma, 2003) menjelaskan bahwa laki-laki dan perempuan menunjukkan pola skor yang berbeda pada pengukuran intelegensi konvensional. Masalah gender menjadi harus dipertimbangkan dalam melakukan interpretasi tes intelegensi. Perempuan secara umum cenderung menunjukkan skor yang lebih tinggi daripada laki-laki dalam hal : pengucapan kata atau fonologis dan informasi sematik dalam ingatan jangka panjang, komprehensi, gerakan motorik halus, kecepatan persepsi. Sedangkan laki-laki cenderung menunjukkan skor lebih tinggi daripada perempuan dalam hal : transformasi visual, gerakan

motorik yang terarah kesasaran tertentu, *spasial* dan *fluid reasoning*. Perbedaan-perbedaan tersebut ditimbulkan oleh adanya interaksi aspek biologis dan sosial. Secara khusus memberi catatan bahwa hasil yang diperoleh harus dikaitkan dengan saat perolehan tersebut dilakukan. Dengan kata lain tempat dan waktu berlangsungnya pengukuran pun akan memberikan pengaruh pada hasil pengukuran yang diperoleh.

Menurut asumsi peneliti berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan kepada responden sebanyak 24 responden dan berdasarkan teori, proporsi terbanyak dari jenis kelamin yaitu laki-laki, jenis kelamin perempuan memiliki kecenderungan lebih penurut dan lebih mudah memahami pelajaran di kampus sehingga anak perempuan lebih rajin belajar, sehingga mempengaruhi prestasi belajar.

Kualitas Tidur

Dari hasil penelitian yang dilakukan bahwa sebagian besar responden mempunyai kualitas baik. Dari hasil penelitian yang dilakukan didapatkan responden lebih banyak memiliki kualitas tidur baik sebanyak 13 orang (54,2%), dan responden yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 11 orang (45,8%),

walaupun perbedaannya hanya 2 responden. Namun pada penelitian ini didapatkan bahwa seluruh responden memulai tidur di atas pukul 23.00. Fenomena yang terjadi dalam penelitian ini dapat dipengaruhi oleh berbagai macam faktor yang mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa, seperti mengerjakan tugas kampus sampai larut malam, melakukan kegiatan diluar kampus dan beberapa mahasiswa sebelum tidur malam menggunakan media sosial, bermain *game*, beraktivitas diluar asrama hingga larut malam, sehingga berpengaruh pada kualitas tidur mereka.

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang, gelisah, lesu, apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk (Hidayat, 2006). Kualitas tidur yang baik, adalah bagaimana seseorang mempersiapkan pola tidurnya pada malam hari seperti kedalaman tidur, kemampuan tinggal tidur dan kemudahan untuk tertidur tanpa bantuan medis Lai (2001) (dalam Wavy, 2008).

Kualitas tidur dipengaruhi beberapa faktor diantaranya yaitu penyakit, kelelahan, lingkungan, stres psikologis, gaya hidup, motivasi, diet dan nutrisi, *stimulant*, alkohol, dan obat-obatan (Saputra, 2012). Satu efek akibat kekurangan tidur adalah rasa mengantuk pada siang hari, rasa lelah dan kurang tumpuan serta berpengaruh juga kepada suasana hati (*mood*), akhirnya menjadi faktor utama penurunan prestasi belajar pada siswa, oleh itu dapat disimpulkan bahwa tidur sangat berpengaruh besar dalam hal kewaspadaan, energi, suasana hati, berat badan, persepsi, daya ingat, daya pikir dan lain-lain sebagainya. Dampak gangguan tidur pada remaja adalah meningkatkan angka ketidakhadiran di sekolah; mempengaruhi memengaruhi prestasi akademik; meningkatkan risiko penggunaan alkohol, rokok, dan risiko terjadinya obesitas (Auliyanti, 2013). Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan Aini (2011), yang menunjukkan bahwa dari 85 responden Skor pola tidur rata-rata 22.3 menunjukkan pola tidur yang kurang baik pada siswa SMA Dharma Pancasila, hal ini menunjukkan bahwa kualitas tidur buruk banyak dimiliki oleh remaja. Chung (2008), menemukan bahwa remaja dengan nilai

akademik yang baik memiliki waktu tidur yang lebih awal dan jarang mengalami rasa mengantuk di siang hari dibandingkan remaja yang memiliki nilai akademik yang rendah.

Hasil penelitian yang mengkaji waktu tidur dan fungsi optimal anak remaja pada siang harinya membuktikan adanya hubungan antara gangguan pola tidur dengan prestasi belajar, hal ini disebabkan hasil daripada penelitian tersebut menunjukkan siswa yang memperoleh Indeks Prestasi (IP) yang tinggi melaporkan masa tidur yang lebih panjang dan waktu tidur yang lebih awal pada hari sekolah berbanding siswa yang memperoleh IP yang lebih rendah (Wolfson dkk, 1998).

Menurut asumsi peneliti berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan kepada responden sebanyak 24 responden dan berdasarkan teori yang ada, dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, 13 responden yang memiliki kualitas baik dan 11 responden memiliki kualitas tidur buruk. Peneliti berasumsi bahwa mahasiswa yang memiliki kualitas tidur buruk dikarenakan tugas kampus yang harus dikerjakan sampai larut malam, selain itu pengaruh menggunakan media sosial sebelum tidur malam,

bermain *game*, beraktivitas diluar asrama hingga larut malam, kurangnya kepuasan seseorang terhadap tidur, maka dari itu sangat penting bagi remaja untuk mengetahui dampak dari kualitas tidur yang buruk, sehingga sesuai dengan teori di atas seseorang akan susah berkonsentrasi dalam belajar, rasa mengantuk pada siang hari, rasa lelah dan kurang tumpuan serta berpengaruh juga kepada suasana hati (*mood*) akibatnya prestasi belajar menurun.

Prestasi Belajar

Dari hasil penelitian yang dilakukan bahwa sebagian besar responden mempunyai prestasi belajar. memuaskan sebanyak 14 responden (58,4%), sedangkan memuaskan 8 responden (33,3%) serta dengan pujian 2 responden (8,3%). Menurut Aiyuda (2009) Prestasi belajar juga dapat diartikan sebagai hasil dari suatu aktivitas belajar yang dilakukan berdasarkan pengukuran dan penilaian terhadap hasil pendidikan yang diwujudkan berupa angka ataupun nilai maupun indeks prestasi. Hasil belajar yang dicapai mahasiswa ketika mengikuti dan mengerjakan tugas dan kegiatan pembelajaran di sekolah. Menurut Hakim (2005), secara garis besar faktor-faktor yang mempengaruhi

belajar dan prestasi belajar dapat digolongkan menjadi dua bagian, yaitu faktor internal, biologis (jasmaniah), psikologis (rohaniah) dan faktor eksternal: lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, lingkungan masyarakat, pendekatan belajar.

Menurut Hermalik (2004), Prestasi belajar dapat dijadikan sebagai tolak ukur keberhasilan suatu pembelajaran. Hasil prestasi belajar yang baik menandakan bahwa proses pembelajaran telah berjalan dengan baik pula. Apabila hasil prestasi belajar belum sesuai dengan yang diharapkan, maka dapat dilakukan evaluasi agar dapat memperbaiki hasil prestasi belajar siswa. Dalam penelitian ini yang dimaksud oleh peneliti hasil dari proses belajar berupa penguasaan pengetahuan yang ditunjukkan dengan angka nilai yang diberikan oleh guru atau pendidik.

Berdasarkan 85 sampel yang diambil di SMA Dharma Pancasila, dapat disimpulkan bahwa prestasi belajar rata-rata yang diperoleh siswa adalah 77.5 dengan standar deviasi 4.5. Nilai minimum untuk rata-rata prestasi belajar adalah 70.0 sedangkan nilai maksimum adalah 88.6. Bila dibandingkan dengan penelitian oleh Listiani (2005) yang mengkaji pengaruh kedisiplinan siswa dan

iklim sekolah terhadap prestasi belajar siswa SMK Negeri 5 Semarang didapatkan bahwa prestasi belajar rata-rata siswa adalah 7.25, dimana rentangan nilai prestasi siswa dimulai dengan nilai 0-10. Nilai rata-rata 7.25 menunjukkan prestasi belajar yang lebih dari cukup. Ini berarti hasil prestasi belajar adalah hampir sama pada kedua penelitian.

Menurut Auliyanti (2013) Kognitif adalah kemampuan untuk mempelajari, mengingat, dan menggambarkan informasi serta memecahkan masalah. Kemampuan kognitif anak berkembang sesuai dengan bertambahnya usia. Proses pembelajaran dan pengolahan informasi menjadi lebih cepat, daya ingat menjadi lebih lama, dan kemampuan *abstrak* semakin berkembang. Kemajuan perkembangan kognitif juga berhubungan dengan pengalaman dan pembelajaran. Perkembangan kognitif merupakan bagian dari lima jenis perkembangan anak yang ada, yaitu: perkembangan komunikasi, fisik, sosial-emosional, dan adaptif. Evaluasi perkembangan kognitif dibutuhkan untuk menilai perkembangan anak normal atau tidak sehingga bila terdapat gangguan perkembangan harus segera diatasi. Perkembangan kognitif pada anak

dapat diuji dengan berbagai metode di antaranya *Bayley Scales of Infant Development-III* (BSID-III), *Batelle Developmental Inventory-second edition* (BDI-2), dan *Wechsler Intelligence Scale for Children-fourth edition* (WISC-IV) yang dengan nama lain merupakan IQ. Kemampuan kognitif meningkat seiring dengan bertambahnya usia sehingga sangat penting mengevaluasi setiap tahap perkembangan kognitif untuk mendeteksi gangguan secara dini.

Menurut asumsi peneliti berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, mahasiswa yang memiliki prestasi belajar memuaskan sebanyak 14 responden (58,4%), sedangkan memuaskan 8 responden (33,3%) serta dengan pujian 2 responden (8,3%). Peneliti berasumsi bahwa remaja yang memiliki prestasi belajar memuaskan dikarenakan pengaruh yaitu faktor *internal* dan faktor *eksternal*. Faktor *internal* keadaan fisik yang tidak normal jarang sekali menjadi masalah atau hambatan utama dalam belajar. Hal ini karena penerimaan murid yang diterima adalah mereka yang memiliki kondisi mental dan fisik yang normal, faktor psikologis meliputi intelegensi, ada kemauan siswa, berbagai bakat yang dimiliki siswa, daya ingat, kedisiplinan, kepercayaan diri keberanian untuk

bertanya kepada guru, dosen atau kepada orang lain yang lebih mampu setiap kali mengalami kesulitan.

Faktor *eksternal* lingkungan kampus, yang memiliki sistem pendidikan sekolah mempunyai hubungan dengan prestasi akademik murid, baik mutu sekolah dengan fasilitas yang menunjang saat pembelajaran, seperti *wifi*, LCD disetiap kelas, mutu pengajaran dengan jumlah dosen yang memadai. Selain itu setiap mahasiswa memiliki dosen pembimbing akademik untuk bimbingan dan konseling baik terkait akademik maupun non akademik.

1. Analisa Bivariat

Berdasarkan analisa dengan uji statistik *fisher's exact* didapatkan hasil bahwa remaja yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 13 responden dan didapatkan 3 responden memiliki prestasi belajar cukup dan 10 responden memiliki prestasi belajar baik, sedangkan untuk remaja yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 55 responden, didapatkan 16 responden memiliki prestasi belajar cukup dan 39 responden memiliki prestasi belajar baik. dengan hasil *p value* 0,477 yaitu lebih besar dari 0,05 yang artinya bahwa kualitas tidur remaja tidak

memiliki hubungan atau pengaruh yang cukup kuat terhadap prestasi belajar.

Hasil yang didapatkan dari penelitian ini tidak sesuai dengan teori menurut Anderson (2001) dan Garlick (2002) dalam Lahey (2007), yang mengatakan kemampuan dalam membangun koneksi *neural* (sinaps) dan kecepatan koneksi antara *neuron-neuron* menghasilkan seseorang dengan inteligensia umum yang baik. Menurut penelitian oleh Tononi (2003), pada saat manusia tertidur terjadi penurunan aktifitas dari *sinaps-sinaps* dalam sistem saraf. Hal ini bertujuan agar *sinaps* dapat bersiap untuk aktifitas pada saat terbangun dan berfungsi lebih baik pada saat manusia berada dalam keadaan sadar.

Hal ini membuktikan bahwa terdapat faktor lain yang menyebabkan remaja memiliki prestasi belajar selain kualitas tidur, misalnya disebabkan oleh faktor individu (kognitif dan fisik) dan lingkungan (Sekolah, Rumah, dan lingkungan tempat tinggal) dan lain-lain. Menurut Clarke (1976) dalam Lahey (2007) Lingkungan intelektual dimana anak dibesarkan juga merupakan faktor yang penting dalam menentukan inteligensia. Pemaparan yang dialami anak

terhadap dunia dewasa melalui interaksi dengan penjaganya terlihat penting dalam perkembangan inteligensia anak. Anak-anak yang tidak dipedulikan oleh orang tuanya menunjukkan adanya perkembangan inteligensia yang terhambat, dan akan berkembang secara pesat apabila ditempatkan pada lingkungan yang baik.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aini (2011), dengan judul "Hubungan antara pola tidur dengan prestasi belajar pada siswa SMA Dharma Pancasila Medan Tahun 2011", bahwa analisa sistematika diperoleh nilai signifikan (*p value*) sebesar 0,060 sehingga lebih besar dari $\alpha=0,05$, hal ini menunjukkan H_0 gagal ditolak sehingga disimpulkan tidak ada hubungan antara pola tidur dan prestasi belajar pada siswa, hal ini disebabkan banyak faktor lain yang berpengaruh kepada remaja untuk prestasi belajar tersebut.

Pada penelitian ini didapatkan bahwa tidak ada perbedaan antara pola tidur yang baik atau buruk dengan prestasi belajar siswa. Hal tersebut bertentangan dengan teori yang menyatakan bahwa tidur merupakan proses fisiologis yang penting untuk tubuh dan

kekurangan tidur akan menyebabkan rasa mengantuk pada siang hari, perasaan lelah, sulit berkonsentrasi serta berpengaruh juga kepada suasana hati (*mood*). Penjelasan tersebut juga mendukung kepada penelitian sebelumnya yang mengatakan terdapat hubungan antara pola tidur dan prestasi belajar yaitu siswa yang memiliki pola tidur yang baik seperti mempunyai masa tidur yang lebih panjang, waktu tidur yang lebih awal dan tidak terjadi gangguan ketika tidur juga memiliki Indeks Prestasi (IP) yang lebih tinggi (Wolfson dkk, 1998) serta penelitian-penelitian yang lain yang turut mendukung adanya hubungan antara pola tidur dan prestasi belajar siswa.

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Auliyanti (2013), dengan judul "Faktor yang berhubungan dengan prestasi akademik murid sekolah menengah pertama di Jakarta yang mengalami gangguan tidur", berdasarkan hasil uji statistik Regresi Logistik bahwa dari analisa statistik diperoleh nilai signifikansi IQ *p value* sebesar 0,006, dimana taraf signifikansi tabel yaitu 5% (0,05) maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara prestasi akademik dengan nilai IQ, hasil uji statistik Regresi Logistik bahwa dari analisa statistik diperoleh nilai signifikansi

jenis kelamin *p value* sebesar 0,017, dimana taraf signifikansi tabel yaitu 5% (0,05) maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara prestasi akademik dengan jenis kelamin, berdasarkan hasil uji statistik Regresi Logistik bahwa dari analisa statistik diperoleh nilai signifikansi pendidikan diluar sekolah *p value* sebesar 0,009, dimana taraf signifikansi tabel yaitu 5% (0,05) maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara prestasi akademik dengan pendidikan diluar sekolah.

Menurut asumsi peneliti berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan kepada responden sebanyak 24 responden dan berdasarkan teori yang ada. Peneliti berasumsi bahwa banyaknya prestasi belajar remaja yang baik bisa saja disebabkan karena dipengaruhi oleh faktor individu (kognitif dan fisik) dapat berupa kesiapan anak menerima pelajaran, tidak adanya cacat fisik ataupun fisiologis dan masalah lain yang timbul dari diri anak itu sendiri. Sedangkan faktor *ekternal* tidak dapat berupa kebisingan ataupun masalah lain yang timbul dari lingkungan (Sekolah, Rumah, dan lingkungan tempat tinggal) dan lain-lain sekitar remaja itu. Hasil yang didapatkan tidak sesuai dengan teori dan juga penelitian

sebelumnya mungkin dikarenakan bukan hanya faktor kualitas tidur yang berperan dalam menentukan prestasi belajar seseorang tersebut tetapi juga wujudnya, faktor-faktor lain misalnya, faktor fisiologis tubuh seperti kesehatan tubuh badan, faktor psikologi seperti kecerdasan (intelegensia), sikap dan minat siswa dalam mengikuti pembelajaran serta motivasi yang dimiliki oleh siswa tersebut. Selain itu, terdapat juga faktor lingkungan yang berpengaruh seperti lingkungan dan sosial ekonomi keluarga, orang tua berperan aktif dalam meningkatkan prestasi belajar siswa dengan cara selalu memperhatikan, mengawasi, dan mengingatkan siswa untuk belajar lebih giat yang membantu dalam proses pembelajaran, lingkungan sekolah, yang memiliki sistem pendidikan sekolah mempunyai hubungan dengan prestasi akademik murid, baik mutu sekolah dengan fasilitas yang menunjang saat pembelajaran, seperti *wifi*, LCD disetiap kelas, mutu pengajaran dengan jumlah guru yang memadai 50 tenaga pengajar, gaji guru, dan lain-lain. Penilaian oleh masing-masing pendidik secara keseluruhan dilaporkan kepada orang tua/wali peserta didik dalam bentuk laporan pencapaian kompetensi peserta didik. Nilai kognitif,

psikomotorik dan afektif semua rentang 0-100, dengan nilai rata-rata rapor yang memiliki standar ketuntasan nilai hasil akhir minimal 70-80, dengan dilakukan remedial pada siswa yang belum memenuhi standar ketuntasan, hal ini menyebabkan hasil dari penelitian prestasi belajar siswa hanya baik dan cukup. Faktor selanjutnya disebabkan dari lingkungan masyarakat yang mendukung usaha memartabatkan pendidikan. Hal ini akan menyumbang kepada peningkatan prestasi belajar dalam diri siswa.

Hasil yang didapatkan tidak mendukung kepada teori dan juga penelitian sebelumnya mungkin juga dikarenakan hal-hal berikut, faktor dari jumlah sampel responden yang digunakan mempengaruhi hasil dari penelitian, akan meningkat nilai keakuratannya bila menggunakan teknik total sampling, mengukur prestasi belajar dengan penilaian lebih spesifik, misalnya hanya melihat berdasarkan beberapa mata pelajaran yang paling dominan dan menggunakan nilai asli dari siswa yaitu nilai yang diperoleh sebelum dilakukan remedial atau perbaikan. Faktor ketika responden menjawab kuesioner juga adalah amat penting yaitu apakah ketika itu responden terganggu oleh faktor luaran atau faktor dalam diri sehingga

kuesioner yang mewakili keadaan kualitas tidur responden tidak dapat dijawab dengan sempurna, perbedaan budaya dan pola hidup pada suatu masyarakat atau ras turut mempengaruhi penelitian ini. Hal ini karena perbedaan budaya dan pola hidup bisa juga memberi pengaruh kepada perilaku individu khususnya perilaku tidur sehingga bisa terjadi pada populasi penelitian ini tidak terjadi perubahan kualitas tidur, walaupun demikian sangat penting bagi remaja memperhatikan kualitas tidurnya untuk melakukan aktivitas belajar di Sekolah .

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan bermakna antara kualitas tidur dengan prestasi belajar mahasiswa Akademi Keperawatan Pemprov Samarinda dengan nilai p value $0,208 > \alpha 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan H_0 diterima dan H_a ditolak bahwa tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar Mahasiswa Akademi Keperawatan Pemprov Kaltim Samarinda tahun 2016. Walaupun demikian diharapkan remaja atau mahasiswa dapat menggali permasalahan dalam prestasi belajar dan dapat meningkatkan kualitas tidur lebih baik, sangat penting bagi remaja

untuk mengetahui dampak dari kualitas tidur yang buruk. Membagi waktu mereka dengan efisien serta memperhatikan waktu dan kualitas tidur mereka agar dapat berkonsentrasi dengan baik dalam beraktivitas. Selain itu para dosen diharapkan dapat meningkatkan bimbingan dan memotivasi mahasiswa dalam meningkatkan prestasi belajar melalui bimbingan dan konseling, menekankan akademik daripada aktivitas ekstrakurikuler, memperhatikan kinerja mahasiswa saat proses belajar mengajar berlangsung, serta mempertahankan hubungan harmonis dengan memperhatikan kualitas tidur mahasiswa. Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lebih lanjut lagi, jika membahas perihal yang sama untuk memperbanyak jumlah sampel, mengondisikan semua sampel dalam kondisi dan perlakuan yang sama, dan mencari metode dan alat penelitian yang lebih akurat dan sesuai dengan tujuan penelitian, misalnya mengukur prestasi belajar dengan penilaian lebih spesifik, dengan melihat berdasarkan beberapa mata kuliah yang paling dominan dan menggunakan nilai asli dari mahasiswa yaitu nilai yang diperoleh sebelum dilakukan remedial atau perbaikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, N. 2011. Hubungan Antara Pola Tidur Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa Sma Dharma Pancasila Medan. Universitas Sumatra Utara. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*
- Aulyanti, F. 2013. *Gangguan pola tidur pada pasien toodler dengan perawatan diare di Rs Ibu dan Anak Annisa Tangerang tahun 2005. Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 2, (1), 11-12
- Buyse, D.J., Reynold III, C.F., Monk, T.H., Berman, S.R., & Kupfer, D.J. 1989. *Pittsburg Sleep Quality Indeks (PSQI)*. Diakses dari: http://findarticles.com/p/articles/mimOFSS/is_4_12/ai_n18616017 (Diperoleh pada 19 Mei 2014)
- Gunawan, A.W. 2005. *Apakah IQ anak bisa ditingkatkan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Hakim, T. 2005. *Belajar Secara Efektif*. Jakarta :Pustaka Pembangunan Swadaya Nusantara.
- Hamalik, O. 2004. *Pendidikan Guru*. Jakarta : PT. Bumi Aksara.
- Hidayat, A.A. 2006. *Pengantar Kebutuhan Dasar manusia*. Jakarta: Salemba

- Medika.Hirmawan, S. 2004. *Kumpulan Kuliah Patologi*. Jakarta: UI
- Lahey, B. B. 2007. Cognition, Language and Intelligence. In: Barrosse, E., ed. *Psychology: An Introduction* 9th edition. New York: Mc Graw Hill
- Lima. 2009. *Changes of Sleep Habits of Medical Students According to Class Starting Time: A Longitudinal Study*. Available from: <http://www.icb.usp.br/~fla ss /hypnos/ vol001/HYP2-2002.pdf> [diperoleh 26 Mei 2011].
- Listiani, P. 2005. *Pengaruh Kedisiplinan Siswa dan Iklim Sekolah terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas II SMK Negeri 5 Semarang*, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Semarang. Available from: <http://digilib.unnes.ac.id/gsd/collect/skripsi/import/640.pdf> [diperoleh 26 Mei 2014].
- Notoadmodjo, S., 2010. Metode Pengambilan Sampel. In: Notoadmodjo, S., ed. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rev ed. Jakarta : Rineka Cipta. p. 125.
- Panduan Akademik Akademi Keperawatan Pemprov Kaltim.2015
- Permendikbud No 49 Tahun 2014 tentang Penyelenggaraan Pendidikan tinggi
- Potter & Perry. 2005. *Fundamental Keperawatan :Konsep,Proses, dan Praktik*. (4). Jakarta : EGC.
- Puspita. D.W. 2012. Pengaruh persepsi siswa tentang mata pelajaran akuntansi dan Pemberian pekerjaan rumah terhadap prestasi belajar akuntansi Siswa kelas xi ips sma negeri 1 sewon tahun ajaran 2011/2012. Skripsi. Dipublikasikan. Yogyakarta. Universitas negeri Yogyakarta.
- Saputra, L. 2012. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: Binarupa Aksara
- Setiadarma. (2003). *Bahaya Rokok*. Depok: Arya Duta
- Suryabrata S., 2004. *Psikologi Pendidikan*. P.T. Raja Grafindo Persada: Jakarta.
- Syah, M., 2009. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rajawali Pers
- Tu'u, T. 2004. *Peran Disiplin Pada Prilaku dan Prestasi Siswa*. Jakarta: Gramedia.
- Wahyuningsih, A.S., 2004. *Hubungan antara*

*Kecerdasan Emosional
dengan Prestasi Belajar pada
Siswa Kelas II SMU Lab
School Jakarta Timur,
Fakultas Psikologi
Universitas Persada
Indonesia*

Wasis. 2008. *Pedoman Riset
Praktis Untuk Profesi
Keperawatan*. EGC. Jakarta.

Wavy, W. 2008. The Relationship
between Time Management,
Perceived Stress, Sleep
Quality and Academic
Performance among
University Studentd.
[http://libproject.hkbu.edu.hk/
trisimage/hp/ 06636306.pdf](http://libproject.hkbu.edu.hk/trisimage/hp/06636306.pdf)
(diperoleh 20 Mei 2014)

Wolfson, A.R, Carskadon, M.A. 1998.
*Sleep Schedules and Daytime
Functioningin Adolescent*.
Available from:
[http://www.jstor.org/pss
/1132351](http://www.jstor.org/pss/1132351) (diperoleh 26 Mei
2014)