



**PENGARUH KUALITAS TIDUR DAN MANAJEMEN
WAKTU TERHADAP PERFORMA AKADEMIK
MAHASISWA KEDOKTERAN SELAMA
PEMBELAJARAN DARING**

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Persyaratan

Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran



Oleh

CITRA EVELYN RAMILLA AINIYAH

21801101087

**PROGRAM STUDI SARJANA KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ISLAM MALANG
2022**

RINGKASAN

Citra Evelyn Ramilla Ainiyah, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Malang, April 2022. Pengaruh Kualitas Tidur dan Manajemen Waktu Terhadap Performa Akademik Mahasiswa Kedokteran Selama Pembelajaran Daring. Pembimbing 1: dr. Hj. Rizki Anisa, M.Med.Ed., Pembimbing 2: dr. Sri Fauziah, Sp.A, M.Biomed

Pendahuluan: Selama pembelajaran daring, mahasiswa fakultas kedokteran mengalami peningkatan durasi penggunaan gawai serta stresor akademik yang dapat menyebabkan perubahan siklus tidur yang berdampak pada kualitas tidur mahasiswa. Selain itu, adanya ketidakteraturan jadwal akademik dapat mempengaruhi manajemen waktu mahasiswa. Penelitian ini dilakukan untuk mengkaji pengaruh kualitas tidur dan manajemen waktu terhadap performa akademik mahasiswa fakultas kedokteran selama pembelajaran daring.

Metode Penelitian: Studi observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional* pada 256 responden Mahasiswa Pre-klinik FK UNISMA yang terdiri dari mahasiswa tingkat pertama, kedua, dan ketiga. Penilaian kualitas tidur diukur dengan kuesioner *Sleep Quality Scale*, sedangkan manajemen waktu diukur dengan kuesioner *Time Management Questionnaire*. Performa akademik mahasiswa menggunakan nilai blok Patologi Sistem Urinari, Fisiologi Sistem Urinari 1 & KCEAB, dan Biologi Molekuler Sel dan Genetika pre-remidi yang dianalisis dengan uji regresi logistik ordinal. Apabila hasil didapatkan nilai *p-value* < 0.05, maka dianggap berpengaruh signifikan.

Hasil dan Pembahasan: Pada mahasiswa tingkat pertama didapatkan adanya pengaruh signifikan pada kualitas tidur dan manajemen waktu terhadap performa akademik (nilai *p-value* < 0.05). Namun pada mahasiswa tingkat kedua dan ketiga tidak didapatkan adanya pengaruh signifikan antara kualitas tidur terhadap performa akademik (nilai *p-value* > 0.05). Sedangkan hasil uji manajemen waktu didapatkan adanya pengaruh signifikan terhadap performa akademik (nilai *p-value* < 0.05). Hal ini terjadi karena adanya perbedaan proses pembelajaran pada mahasiswa tingkat pertama yang memiliki kegiatan lebih padat dibandingkan dengan mahasiswa tingkat kedua dan ketiga.

Kesimpulan: Kualitas tidur hanya berpengaruh positif terhadap performa akademik mahasiswa tingkat pertama, sehingga semakin baik kualitas tidur mahasiswa maka performa akademik yang didapatkan semakin memuaskan. Sedangkan manajemen waktu berpengaruh positif terhadap performa akademik mahasiswa, sehingga semakin baik manajemen waktu mahasiswa maka performa akademik yang didapatkan semakin memuaskan. Faktor yang paling menentukan performa akademik yaitu manajemen waktu.

Kata Kunci: *Performa akademik, kualitas tidur, manajemen waktu, pembelajaran daring.*

SUMMARY

Citra Evelyn Ramilla Ainiyah, Faculty of Medicine, Universitas Islam Malang, April 2022. The Impact of Sleep Quality and Time Management On Academic Performance of Medical Students During Online Learning. Supervisor 1: dr. Hj. Rizki Anisa, M.Med.Ed. Supervisor 2: dr. Sri Fauziah, Sp.A. M.Biomed

Introduction: During Covid-19 pandemic learning, medical students generally have an irregular sleep cycle due to academic stressor and irregular academic activities schedules. This can impact on student's sleep quality and time management. This study was conducted to examine the impact of sleep quality and time management on academic performance during of pre-clinical students during online learning.

Research Method: Analytical observational study with a cross sectional approach with 256 pre-clinical students as respondents. Sleep quality was measured using Sleep Quality Scale questionnaire, while time management was measured using Time Management Questionnaire. Student's academic performances was obtained from pathology of urinary system, physiology of urinary system, and cell molecular biology and genetics pre-remedial score. The data was analyzed with ordinal logistic regression, $p\text{-value} < 0.05$ was considered significant.

Result: The results of the ordinal logistic regression test on grade 1 students found there were significant impact on sleep quality and time management on academic performance ($p\text{-value} < 0.05$). However, on grade 2 and 3 students found no significant impact on sleep quality on academic performance ($p\text{-value} > 0.05$), while the time management showed significant impact on academic performance ($p\text{-value} < 0.05$). This occur because of differences in learning process on grade 1 students who have more compact activities than the other grade.

Conclusion: Sleep quality only has positive impact on grade 1 student's academic performance, this cause of differences in academic stressors affect students sleep cycles. Time management impact on grade 1, 2, and 3 student's academic performance, this happen caused of irregularity in academic schedule that affect student's time management. The most influential factor on academic performance is time management.

Keywords: *Academic performance, sleep quality, time management, online learning*

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

World Health Organization (WHO) telah menetapkan wabah penyakit *Coronavirus Disease 2019* (Covid-19) sebagai keadaan darurat kesehatan internasional, termasuk di Indonesia. Munculnya pandemi Covid-19 berdampak pada berbagai aspek kehidupan, salah satunya bidang pendidikan. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) melalui Surat Edaran no. 4 tahun 2020 menyatakan bahwa seluruh proses pembelajaran pada berbagai jenjang pendidikan dilakukan secara daring. Pembelajaran dalam jaringan (daring) merupakan sebuah pembelajaran yang menggunakan teknologi telekomunikasi dan informasi seperti internet sehingga interaksi pembelajaran antar mahasiswa dan dosen dapat dilakukan dengan mudah di mana saja tanpa ada batasan waktu. Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang (FK UNISMA) melaksanakan pembelajaran daring dimulai pada bulan April 2020 hingga kini. Hal ini dinilai efektif karena dapat mengurangi risiko penyebaran dan penularan Covid-19 serta fleksibel karena prosesnya tidak terikat oleh tempat dan waktu (Sadikin *et al.*, 2020).

Keefektifan pelaksanaan pembelajaran daring membuat proses pembelajaran menjadi lebih mudah, namun tak jarang hal ini membuat jadwal perkuliahan menjadi tidak teratur bahkan dapat bertabrakan antar satu kuliah dengan kuliah yang lain. Beberapa dosen sering memberikan kuliah tidak sesuai dengan jadwal yang sudah ditentukan sehingga pelaksanaan perkuliahan dapat mundur hingga larut malam. Hal ini membuat ketidak konsistenan jadwal perkuliahan mahasiswa

(Rondonuwu, *et al.*, 2021). Selain itu, pelaksanaan pembelajaran daring meningkatkan intensitas penggunaan alat elektronik pada mahasiswa terutama saat malam hari. Paparan *light-emitting diode* (LED) dari alat elektronik dalam waktu lebih dari dua jam terutama pada malam hari dapat menekan produksi hormon melatonin yang berfungsi membantu manusia untuk tidur sehingga dapat mengganggu irama sirkadian. Gangguan irama sirkadian dapat memicu timbulnya insomnia serta menurunkan tingkat kewaspadaan dan konsentrasi seseorang pada pagi hari (Ni Bulan, 2021). Ketidak konsistenan jadwal mahasiswa dan peningkatan intensitas paparan LED terutama di malam hari dapat berpengaruh pada kualitas tidur dan manajemen waktu mahasiswa, begitu pula sebaliknya (Yi *et al.*, 2008).

Pada penelitian yang dilakukan pada tahun 2021 menyatakan bahwa kualitas tidur mahasiswa selama pembelajaran daring mempunyai hubungan positif terhadap performa akademik selama pembelajaran daring yang dibuktikan dengan hasil semakin tinggi pula performa akademik yang didapatkan mahasiswa (Putri *et al.*, 2021). Hal tersebut berlawanan dengan penelitian yang dilakukan pada tahun 2018 yang dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan performa akademik mahasiswa (Qalbi, 2018). Selain itu pada penelitian yang dilakukan pada tahun 2020 menyatakan bahwa manajemen waktu termasuk salah satu faktor keberhasilan akademik selama pembelajaran daring, sehingga semakin tinggi tingkat manajemen waktu mahasiswa selama pembelajaran daring maka semakin tinggi pula performa akademik yang didapatkan mahasiswa (Safuni *et al.*, 2020). Hal ini berlawanan dengan penelitian yang dilakukan di Fakultas Keperawatan PSIK Universitas Jember pada tahun 2018

membuktikan bahwa manajemen waktu tidak berpengaruh terhadap performa akademik mahasiswa (Puspitasari, 2018).

Penelitian tentang “Pengaruh Kualitas Tidur dan Manajemen Waktu terhadap Performa Akademik Mahasiswa Kedokteran Selama Pembelajaran Daring” perlu dilaksanakan untuk meneliti data dasar tentang pengaruh kualitas tidur dan manajemen waktu terhadap performa akademik Mahasiswa Pre-klinik FK UNISMA selama pembelajaran daring. Oleh karena itu, peneliti ingin melakukan penelitian tersebut agar dapat digunakan untuk memperbaiki penyelenggaraan pembelajaran daring di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang.

1.2 Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat pengaruh kualitas tidur terhadap performa akademik mahasiswa kedokteran selama pembelajaran daring?
2. Apakah terdapat pengaruh manajemen waktu terhadap performa akademik mahasiswa kedokteran selama pembelajaran daring?
3. Apakah terdapat pengaruh kualitas tidur terhadap manajemen waktu mahasiswa kedokteran selama pembelajaran daring?
4. Manakah faktor yang paling berpengaruh antara kualitas tidur dan manajemen waktu terhadap performa akademik mahasiswa kedokteran selama pembelajaran daring?

1.3 Tujuan Penelitian

1. Mengetahui pengaruh kualitas tidur terhadap performa akademik mahasiswa kedokteran selama pembelajaran daring.

2. Mengetahui pengaruh manajemen waktu terhadap performa akademik mahasiswa kedokteran selama pembelajaran daring.
3. Mengatahui pengaruh kualitas tidur terhadap manajemen waktu mahasiswa kedokteran selama pembelajaran daring.
4. Mengetahui faktor yang paling berpengaruh antara kualitas tidur dan manajemen waktu terhadap performa akademik mahasiswa kedokteran selama pembelajaran daring.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan ilmiah terkait pengaruh kualitas tidur dan manajemen waktu terhadap performa akademik mahasiswa kedokteran serta dapat menambah pengetahuan peneliti terhadap pelaksanaan pendidikan kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang.

1.4.2 Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini dapat bermanfaat sebagai berikut :

- a. Bagi institusi, sebagai data dasar terhadap institusi bahwa pembelajaran daring mempengaruhi performa akademik mahasiswa pre-klinik dan dapat digunakan sebagai pertimbangan dalam metode pembelajaran.
- b. Bagi mahasiswa, selama pembelajaran daring ini diharapkan dapat menyiapkan diri untuk pembelajaran daring dengan mengimplementasikan dan menjaga kualitas tidur dan manajemen waktu yang baik sehingga dapat berpengaruh positif terhadap performa akademik mahasiswa selama pembelajaran daring.

BAB VI PEMBAHASAN

6.1. Peran Karakteristik Responden pada Hasil Penelitian

Karakteristik responden pada penelitian ini dikelompokkan berdasarkan jenis kelamin, tempat tinggal, durasi tidur malam dalam sehari, durasi tidur siang dalam seminggu, durasi penggunaan gawai dalam sehari, durasi penggunaan gawai sebelum tidur malam, penggunaan obat tidur dalam seminggu, kegiatan yang dilakukan selain kegiatan akademik, jumlah organisasi yang diikuti, serta motivasi belajar di fakultas kedokteran. Berdasarkan teori *Critical Success for E-learning* dan *An E-learning Theoretical Framework*, karakteristik responden yang masuk ke dalam dimensi personal dan sistem personal yaitu jenis kelamin, durasi tidur malam dalam sehari, durasi tidur siang dalam seminggu, penggunaan obat tidur dalam seminggu, dan motivasi belajar di fakultas kedokteran. Karakteristik responden yang masuk ke dalam dimensi lingkungan dan sistem layanan yaitu tempat tinggal, kegiatan yang dilakukan selain kegiatan akademik, dan jumlah organisasi yang diikuti. Sedangkan karakteristik responden yang masuk ke dalam dimensi sistem dan sistem teknologi yaitu durasi penggunaan gawai dalam sehari dan durasi penggunaan gawai sebelum tidur malam.

Berdasarkan distribusi jenis kelamin, Mahasiswa Pre-klinik FK UNISMA tingkat pertama, kedua, dan ketiga didominasi oleh jenis kelamin perempuan berjumlah 163 mahasiswa sedangkan mahasiswa berjenis kelamin laki-laki berjumlah 93 mahasiswa. Hal ini diduga dapat mempengaruhi hasil kuesioner kualitas tidur dan manajemen waktu selama pembelajaran daring. Berdasarkan hasil penelitian ini, mahasiswa perempuan memiliki kualitas tidur yang lebih baik sebanyak 110 mahasiswa dan kualitas tidur buruk sebanyak 53 mahasiswa. Hormon

yang paling berpengaruh dalam terjadinya tidur adalah melatonin yang disintesis di kelenjar pineal saat malam hari. Melatonin juga dapat disintesis secara lokal di testis dan ovarium. Cahaya terang di malam hari dapat menurunkan sintesis hormon melatonin dan dapat mengganggu sintesis hormon estrogen pada perempuan (Davis, 2001). Berdasarkan hasil penelitian Bangun (2021) menyatakan bahwa perempuan mengalami kualitas tidur lebih buruk karena adanya penurunan kadar hormon progesteron dan estrogen selama siklus menstruasi yang menyebabkan perempuan kesulitan untuk tidur dan meningkatkan frekuensi bangun saat tidur.

Berdasarkan penelitian ini, mahasiswa perempuan mendominasi manajemen waktu lebih baik yaitu sebanyak 90 mahasiswa. Hal ini sejalan dengan penelitian Hanafi (2021) yang menyatakan bahwa perempuan cenderung lebih efektif dalam memanfaatkan waktunya dibandingkan laki-laki karena perempuan cenderung bersikap efektif dalam membuat daftar, perencanaan, dan penyusunan kegiatan. Selain itu, perempuan cenderung melakukan kegiatannya berdasarkan skala prioritas. Ketika terdapat waktu luang, perempuan cenderung lebih giat memanfaatkan waktu luang dengan melakukan pekerjaan ringan atau menyicil pekerjaannya agar tidak menumpuk dan cepat selesai, sedangkan laki-laki cenderung mengisi waktu luangnya dengan istirahat ataupun bersantai.

Karakteristik responden berdasarkan tempat tinggal didominasi oleh mahasiswa yang bertempat tinggal di asrama sebanyak 96 mahasiswa. Hasil penelitian ini didapatkan bahwa responden yang tinggal di asrama memiliki manajemen waktu yang lebih buruk dibanding dengan kelompok lainnya. Menurut peneliti hal tersebut terjadi karena mayoritas mahasiswa yang tinggal di asrama adalah mahasiswa tingkat pertama, dimana selain mengikuti kegiatan akademik

mereka juga diwajibkan untuk mengikuti lima rangkaian pendidikan dan latihan (diklat) selama satu semester dan mengikuti kegiatan di pondok pesantren selama satu tahun pertama di FK UNISMA. Keadaan ini membuat mahasiswa mengalami proses adaptasi dengan kegiatan perkuliahan yang jauh lebih padat dari pada jadwal saat masih berada di sekolah sehingga pengelolaan waktu mereka tidak teratur. Selain itu, adanya beban tugas dari akademik, kegiatan pondok pesantren, dan diklat membuat mahasiswa kewalahan mengerjakan tugas-tugas mereka hingga tidur hingga larut malam dan harus bangun lebih pagi untuk mengikuti pengajian subuh di asrama sehingga tak jarang mereka merasa mengantuk ketika kuliah di pagi dan siang hari (Irfani, 2004). Selain itu, hasil penelitian Indrawati (2012) menyebutkan bahwa mahasiswa yang bertempat tinggal selain di rumah orang tua lebih susah untuk tidur karena kondisi lingkungan sekitar yang cukup ramai karena dibandingkan dengan tinggal di rumah yang relatif sepi karena hanya dihuni oleh keluarga inti sehingga mahasiswa dapat tidur dengan tenang.

Karakteristik responden berdasarkan durasi tidur didominasi oleh mahasiswa yang tidur selama 3-5 jam sehari sebanyak 174 mahasiswa. Berdasarkan data tersebut, mayoritas mahasiswa memiliki waktu tidur kurang dari 7-8 jam per hari. Menurut peneliti, hal ini disebabkan karena pada mahasiswa tergolong usia dewasa muda (16-30 tahun) lebih bersemangat dalam belajar dan mengerjakan tugasnya dimulai pada pukul 9-10 malam dan baru tidur ketika sudah melewati pukul 12 dini hari, tetapi mahasiswa harus bangun lebih pagi untuk bersiap melakukan aktivitasnya. Hal ini tentu menyebabkan berkurangnya durasi tidur mahasiswa sehingga mereka mudah mengantuk ketika beraktivitas di pagi hingga siang hari. Menurut hasil penelitian Syah (2018) menyatakan bahwa pada rentang

usia dewasa 18-40 tahun, normalnya seseorang memiliki kebutuhan waktu tidur sebanyak 7-8 jam per hari. Tidur kurang dari 6 jam dalam sehari dapat menyebabkan defisit kognitif, gangguan emosi, penurunan hasil belajar, dan penurunan penampilan sosial (Mumpuni, 2012).

Karakteristik responden berdasarkan durasi tidur siang didominasi oleh mahasiswa yang tidur siang sebanyak satu kali dalam seminggu sebanyak 89 mahasiswa. Menurut peneliti, hal ini terjadi karena padatnya aktivitas akademik di siang hari mengakibatkan berkurangnya waktu mahasiswa untuk tidur siang sehingga mereka sering kelelahan dan memburuknya kualitas tidur mereka. Padahal menurut hasil penelitian Takahashi (2000), jika melakukan tidur siang singkat (*brief nap*) selama 15-30 menit dapat meningkatkan kesiagaan dan *logical reasoning* walaupun bertahan sekitar 2 jam saja. Menurut penelitian Mukaromah (2020), tidur siang selama 26 menit mampu meningkatkan performa belajar seseorang. Tidur siang bermanfaat dalam membantu proses metabolisme, menjaga kesehatan dan imunitas tubuh, dan meningkatkan konsentrasi otak, dan meningkatkan daya ingat seseorang.

Karakteristik responden berdasarkan durasi penggunaan gawai didominasi oleh mahasiswa yang menggunakan gawai selama 7-12 jam sehari sebanyak 192 mahasiswa. Idealnya seseorang menggunakan gawai maksimal selama 4 jam dalam sehari (Mumpuni, 2012). Menurut peneliti, dengan meningkatnya intensitas penggunaan gawai membuat seseorang mudah kecanduan dan lupa waktu, sehingga mudah lalai dalam mengerjakan tugas. Oleh karena itu, seseorang harus menguasai regulasi diri masing-masing sebagai benteng dari kecanduan penggunaan gawai (Azizah, 2021).

Karakteristik responden berdasarkan durasi penggunaan gawai sebelum tidur didominasi oleh mahasiswa yang menggunakan gawai selama 1-30 menit sebelum tidur sebanyak 131 mahasiswa. Penggunaan gawai di malam hari merupakan waktu yang nyaman untuk bersantai karena berkurangnya kegiatan saat malam hari, sehingga menggunakan gawai di malam hari memiliki waktu yang panjang. Penggunaan gawai sebelum tidur dapat mengganggu irama sirkadian. Irama sirkadian sangat peka terhadap cahaya. Cahaya dapat menekan produksi hormon melatonin yang diproduksi oleh kelenjar pineal ketika kondisi lingkungan tempat tidur seseorang gelap. Normalnya hormon melatonin berfungsi untuk proses tidur seseorang sehingga seseorang dapat tidur dengan nyenyak. Ketika seseorang menggunakan gawai sebelum tidur malam terutama jika mereka meletakkan gawai didekat mereka bahkan ketika sudah tertidur, ketika ada pesan atau notifikasi yang masuk maka otomatis gawai akan menyalakan cahaya. Secara tidak langsung hal tersebut memaksa tubuh untuk terus beraktifitas atau terjaga karena adanya cahaya yang timbul dari gawai. Apabila produksi hormon melatonin terganggu dapat menimbulkan gangguan tidur (Ganong, 2015).

Karakteristik responden berdasarkan penggunaan obat tidur didominasi oleh mahasiswa yang tidak pernah menggunakan obat tidur sebanyak 220 mahasiswa. Penggunaan obat tidur menyebabkan rasa kantuk dan memudahkan seseorang untuk tidur dan mempertahankan tidurnya menyerupai tidur fisiologis. Penggunaan obat tidur lebih dari dua kali dalam seminggu dapat menekan fase tidur REM III dan IV sehingga menyebabkan seseorang sering terjaga saat malam hari. Dampak lain dari penggunaan obat tidur membuat seseorang untuk mudah tertidur sepanjang hari, menimbulkan rasa kantuk yang berlebihan, dan apabila hal ini terus

terjadi dapat merubah emosi seseorang seperti mudah gelisah atau marah ketika penggunaan obat tidur dihentikan (Kandou *et al.*, 2015). Penghentian penggunaan obat tidur dapat menyebabkan insomnia *rebound*, yaitu gangguan tidur yang disebabkan oleh penghentian penggunaan obat hipnotik jenis benzodiazepin (Roehrs *et al.*, 1990).

Karakteristik responden berdasarkan kegiatan yang diikuti selain kegiatan akademik didominasi oleh mahasiswa hanya aktif kegiatan akademik sebanyak 139 mahasiswa. Menurut peneliti, mahasiswa yang hanya aktif dalam kegiatan akademik memiliki kualitas performa akademik yang lebih memuaskan dibanding dengan mahasiswa aktif di luar kegiatan akademik. Hal tersebut disebabkan mahasiswa tersebut memiliki waktu luang yang lebih banyak sehingga mereka dapat fokus belajar serta mudah mengatur jadwal mereka karena kesibukan mereka tidak sepadat dengan mahasiswa yang aktif di luar kegiatan akademik. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Fitriah (2016) bahwa mahasiswa yang hanya aktif dalam kegiatan akademik memiliki performa akademik lebih baik karena mahasiswa yang aktif di luar kegiatan akademik konsentrasinya, tenaga, dan waktunya terbagi untuk akademik dan kegiatan selain akademik sehingga waktunya untuk belajar dalam hal akademik menjadi berkurang.

Teori tersebut tidak sependapat dengan hasil penelitian Indrawati (2012), bahwa tidak didapatkan adanya hubungan antara performa akademik pada mahasiswa aktif pada kegiatan di luar akademik dan mahasiswa yang hanya aktif dalam akademik saja, karena masing-masing kelompok mahasiswa sama-sama memiliki kewajiban akademik yang sama sehingga jika mereka ingin mendapatkan performa akademik yang memuaskan maka mereka akan berusaha untuk belajar

sebaik mungkin di tengah kesibukan mereka untuk mendapatkan hasil yang memuaskan. Kualitas tidur antara kelompok-kelompok tersebut sama-sama relatif buruk karena mereka sama-sama menggunakan waktu mereka untuk belajar hingga larut malam agar mendapatkan nilai yang memuaskan.

Karakteristik responden berdasarkan motivasi belajar di fakultas kedokteran atas keinginan sendiri didominasi oleh mahasiswa yang belajar di fakultas kedokteran atas keinginan sendiri sebanyak 221 mahasiswa. Menurut peneliti, mahasiswa yang memiliki motivasi tinggi mendorong dirinya untuk mendapatkan performa akademik yang lebih baik merasa bahwa dirinya mampu mengambil risiko dalam mengerjakan tugas, bertanggung jawab, lebih bersemangat dan rajin dalam mengerjakan tugas, serta lebih inovatif dan kreatif. Selain itu, mahasiswa yang memiliki motivasi tinggi mampu mengatur waktunya dengan baik (Hanafi *et al.*, 2021).

Pada penelitian ini, kualitas tidur dan manajemen waktu mahasiswa pre-klinik setiap tingkatan menunjukkan hasil yang berbeda. Hasil penelitian pada tingkat pertama, 49% mahasiswa memiliki kualitas tidur baik dan 51% mahasiswa memiliki kualitas tidur buruk. Pada tingkat kedua, 45% mahasiswa mengalami kualitas tidur baik dan 55% mahasiswa mengalami kualitas tidur buruk. Pada tingkat ketiga, 50% mahasiswa mengalami kualitas tidur baik dan 50% mahasiswa mengalami kualitas tidur buruk. Hal ini dipengaruhi oleh perbedaan tingkat kelas, tempat tinggal, durasi tidur malam dalam sehari, dan durasi penggunaan gawai sebelum tidur. Hasil manajemen waktu tingkat pertama didapatkan 39% mahasiswa memiliki manajemen waktu baik dan 61% mahasiswa memiliki manajemen waktu buruk. Pada tingkat kedua, 50% mahasiswa yang memiliki manajemen waktu baik

dan 50% mahasiswa memiliki manajemen waktu buruk. Pada tingkat ketiga, 56% mahasiswa memiliki manajemen waktu baik dan 44% mahasiswa memiliki manajemen waktu buruk. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti jenis kelamin, tingkat kelas, intensitas penggunaan gawai, dan motivasi belajar di fakultas kedokteran (Hanafi *et al.*, 2021).

6.2. Pengaruh Kualitas Tidur terhadap Performa Akademik

Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa kualitas tidur berpengaruh pada performa akademik mahasiswa tingkat pertama. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri *et al.*, (2021) menyatakan bahwa kualitas tidur berpengaruh pada prestasi mahasiswa, sehingga semakin buruk kualitas tidur maka semakin rendah hasil prestasi belajar yang akan didapat. Kualitas tidur mahasiswa tingkat pertama didominasi oleh kualitas tidur buruk karena beratnya beban akademik, kegiatan keagamaan di pondok pesantren, serta beberapa diklat sehingga mereka terpaksa harus mengerjakan tugas-tugas tersebut hingga larut malam agar dapat menyelesaikannya tepat waktu. Selain itu, mereka harus bangun lebih awal untuk menjalankan ibadah dan pengajian subuh. Hal tersebut membuat durasi tidur malam mahasiswa berkurang sehingga mereka mudah mengantuk saat beraktivitas di pagi hingga siang hari (Irfani, 2004). Mahasiswa juga mengalami masa transisi jadwal dan gaya belajar dari masa sekolah ke masa perkuliahan di tahun pertama sehingga terjadi perubahan pola tidur (Yi *et al.*, 2008).

Hasil penelitian pada mahasiswa tingkat kedua dan ketiga tidak sejalan dengan hasil penelitian pada mahasiswa tingkat pertama yaitu tidak ditemukan adanya pengaruh–kualitas tidur terhadap performa akademik. Hasil ini sejalan dengan penelitian Qalbi (2018) bahwa tidak didapatkan adanya pengaruh kualitas

tidur terhadap prestasi akademik mahasiswa kedokteran. Faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi performa mahasiswa pre-klinik antara lain karakteristik mahasiswa, gaya hidup, kebiasaan belajar, motivasi belajar, dan status sosial ekonomi mahasiswa (Catur *et al.*, 2018).

Hasil analisis pengaruh menggunakan uji regresi logistik ordinal antara kualitas tidur mahasiswa pre-klinik terhadap performa akademik diperoleh hasil bahwa adanya pengaruh signifikan pada mahasiswa pre-klinik tingkat pertama, sedangkan pada tingkat kedua dan ketiga tidak ditemukan adanya pengaruh yang signifikan. Menurut peneliti, hal tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti tingkat pendidikan, jenis kelamin, intensitas penggunaan alat elektronik, tempat tinggal, kondisi fisik dan aktivitas, serta penggunaan obat-obatan tidur (Minar, 2019). Beratnya beban akademik mengharuskan mahasiswa untuk beradaptasi sehingga mengakibatkan mayoritas mahasiswa kedokteran memiliki kualitas tidur yang buruk, hal ini berdampak pada performa akademik Mahasiswa Pre-klinik FK UNISMA (Syah, 2018).

6.3. Pengaruh Manajemen Waktu terhadap Performa Akademik

Hasil penelitian ini didapatkan adanya pengaruh antara manajemen waktu terhadap performa akademik Mahasiswa Pre-klinik FK UNISMA. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Fitriah (2016) bahwa manajemen waktu berhubungan positif terhadap hasil belajar mahasiswa (Fitriah, 2016). Hasil serupa sependapat dengan hasil penelitian Safuni (2020) bahwa mahasiswa yang mampu memajemen waktunya dengan baik akan mencapai hasil belajar yang maksimal (Safuni *et al.*, 2020). Namun hasil tersebut bertentangan dengan hasil penelitian

Puspitasari (2018) yang menyatakan bahwa manajemen waktu tidak berpengaruh terhadap performa akademik mahasiswa (Puspitasari, 2018).

Adanya ketidakteraturan jadwal akademik selama pembelajaran daring serta aktivitas lain di luar kegiatan akademik membuat mahasiswa harus mengelola waktu mereka sebaik mungkin. Mahasiswa tingkat pertama masih beradaptasi dengan lingkungan dan sistem pembelajaran perkuliahan yang berbeda dengan sistem pembelajaran di sekolah. Sistem pembelajaran di FK UNISMA menggunakan *problem based learning* (PBL), yaitu pembelajaran yang berpusat pada mahasiswa untuk meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi suatu permasalahan serta berpikir kritis. Pada sistem pembelajaran ini dosen berperan sebagai fasilitator atau pembimbing (Fitriah, 2016).

Dalam pelaksanaannya, mahasiswa tingkat pertama memiliki tingkat kesiapan yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa tingkat kedua dan ketiga karena mereka masih terbiasa dengan sistem pembelajaran yang digunakan semasa sekolah yaitu *teacher center learning* (TCL), yaitu sistem pembelajaran yang bersifat satu arah dimana pembelajaran berpusat pada pengajar. Ketika sudah memasuki tahun kedua perkuliahan, mahasiswa akan terbiasa dengan sistem pembelajaran PBL sehingga mereka mampu mengatur waktu mereka lebih baik dan memiliki tingkat kesiapan dalam belajar lebih tinggi dari sebelumnya (Fitriah, 2016). Sedangkan mahasiswa tingkat kedua dan ketiga telah menjalani pembelajaran daring selama kurun waktu dua tahun sehingga mereka sudah beradaptasi dan terbiasa dengan kondisi kegiatan akademik di FK UNISMA sehingga manajemen waktu mereka relatif lebih baik dibandingkan dengan mahasiswa tingkat pertama.

Hasil analisis pengaruh menggunakan uji regresi logistik ordinal antara manajemen waktu mahasiswa pre-klinik terhadap performa akademik diperoleh hasil adanya pengaruh yang signifikan pada semua tingkat kelas. Menurut peneliti adanya pengaruh antara manajemen waktu terhadap performa akademik dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti jenis kelamin, tingkat pendidikan, intensitas penggunaan gawai, pengaturan diri, dan motivasi mahasiswa. Ketidakteraturan jadwal kegiatan akademik selama pembelajaran daring dan padatnya aktivitas baik dalam akademik maupun di luar akademik mengharuskan mahasiswa untuk beradaptasi dengan kondisi tersebut agar mendapatkan performa akademik yang memuaskan (Puspitasari, 2018).

6.4. Pengaruh Kualitas Tidur terhadap Manajemen Waktu Mahasiswa

Hasil dari penelitian ini tidak didapatkan adanya pengaruh signifikan kualitas tidur terhadap manajemen waktu, begitu pun sebaliknya. Hal ini tidak sejalan dengan hasil penelitian Wavy (2008) yang menyebutkan bahwa manajemen waktu berbanding lurus dengan jadwal tidur seseorang. Mahasiswa yang memiliki jadwal akademik yang konstan cenderung memiliki kualitas tidur yang baik, karena siklus tidur mereka lebih stabil. Hal tersebut berbeda dengan mereka yang memiliki jadwal akademik yang berubah-ubah yang dapat menyebabkan jadwal tidur mereka berantakan sehingga kualitas tidurnya cenderung lebih buruk.

6.5. Faktor yang Paling Berpengaruh antara Kualitas Tidur dan Manajemen Waktu terhadap Performa Akademik

Berdasarkan hasil uji regresi logistik ordinal didapatkan hasil bahwa kualitas tidur hanya berpengaruh positif terhadap performa akademik mahasiswa

tingkat pertama saja, sehingga semakin tinggi tingkat kualitas tidur maka performa akademik yang didapat akan lebih memuaskan. Sedangkan untuk kualitas tidur mahasiswa tingkat kedua dan ketiga tidak berpengaruh terhadap performa akademik. Hasil tersebut tidak sejalan dengan penelitian yang dilaksanakan oleh Putri (2021) menyatakan bahwa kualitas tidur mahasiswa selama pembelajaran daring berpengaruh terhadap performa akademik (Putri *et al.*, 2021).

Pada hasil uji regresi logistik ordinal manajemen waktu berpengaruh positif terhadap mahasiswa pada semua tingkat kelas, sehingga semakin baik tingkat manajemen waktu maka performa akademik yang didapat mahasiswa semakin memuaskan. Pada uji regresi logistik ordinal didapatkan bahwa manajemen waktu berpengaruh signifikan pada Mahasiswa Pre-klinik FK UNISMA semua tingkat kelas, sedangkan kualitas tidur hanya berpengaruh signifikan pada mahasiswa pre-klinik tingkat pertama saja. Oleh sebab itu, faktor yang paling berpengaruh terhadap performa akademik pada penelitian ini adalah manajemen waktu. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Safuni *et al.*, (2020), bahwa terdapat pengaruh signifikan antara manajemen waktu dengan performa akademik mahasiswa (Safuni *et al.*, 2020).

Faktor lain yang mempengaruhi performa akademik adalah adiksi internet, prokrastinasi akademik, mekanisme coping, tingkat stres, serta kesiapan dan kepuasan mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Fitriyanti (2021) menyebutkan bahwa terdapat pengaruh signifikan pada adiksi internet dan prokrastinasi terhadap performa akademik mahasiswa selama pembelajaran daring (Fitriyanti, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Prajanti (2021) menyatakan bahwa terdapat korelasi positif antara stres dan mekanisme coping terhadap

performa akademik mahasiswa (Prajanti *et al.*, 2021). Sedangkan dari hasil penelitian Fithriyah (2021) menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat kesiapan dan kepuasan mahasiswa maka performa akademik yang didapat akan semakin memuaskan (Fithriyah, 2021).



DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, D. (2012) 'Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur pada Pekerja Shift di PT Krakatau Tirta Industri Cilegon', *Universitas Indonesia*, pp. 7–21.
- Ahmad, I. E., Rijal, S. and Haryati, H. (2020) 'Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo', *Jurnal Surya Medika*, 5(2), pp. 42–53. doi: 10.33084/jsm.v5i2.1290.
- Ambarita, I. (2016) 'Pengaruh Kompetensi Mengajar Dosen Dan Fasilitas Belajar Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Melalui Motivasi Belajar Mahasiswa Di STMIK Kaputama Kota Binjai', *Tesis: Universitas Sumatera Utara*
- Andrianto Pangondian, R., Insap Santosa, P. and Nugroho, E. (2019) 'Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Kesuksesan Pembelajaran Daring Dalam Revolusi Industri 4.0', *Sainteks 2019*, pp. 56–60.
- Aparicio, M., Bacao, F. and Oliveira, T. (2016) 'An e-Learning Theoretical Framework An e-Learning Theoretical Framework', *Educational Technology & Society*.
- Ayukawati, H. P. (2015) 'Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas XI IPA SMA Negeri 2', *Skripsi: STIKES Muhammadiyah Samarinda*
- Azizah, M. (2021) 'The Relationship Between Time Management, Self Regulation, and Smartphone Addiction', *Empati-Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), pp. 82–98. doi: 10.26877/EMPATI.V8I2.8057.
- Bangun, R. F. (2021) 'Gambaran Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tahap Akademik

Tingkat Awal di Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara’, *Skripsi*:
Universitas Sumatera Utara

Bhuasiri, W. *et al.* (2012) ‘Computers & Education Critical success factors for e-learning in developing countries : A comparative analysis between ICT experts and faculty’, *Computers & Education*, 58(2), pp. 843–855. doi: 10.1016/j.compedu.2011.10.010.

Caesarridha, D. K. (2021) ‘Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Di Masa Pandemi COVID-19’, *Jurnal Medika Utama*.

Catur, M. M. S. P., Rahmatika, A. and Oktaria, D. (2018) ‘Faktor-Faktor yang Memengaruhi Prestasi Akademik pada Mahasiswa Kedokteran Prelinik’, *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kedokteran Indonesia*, 6(2), pp. 109–117.

D Kandou Manado, D. R. *et al.* (2015) ‘Gambaran Kualitas Tidur pada Perawat Dinas Malam RSUP Prof. dr. R. D. Kandou Manado’, *Jurnal e-Clinic (eCI)*, 3(3).

Davis S, Mirick DK, Stevens RG (2001). ‘Night Shift Work, Light at Night, and Risk of Breast Cancer’. *J Nail Cancer Inst*, 93:1557-1562

Fenny, F. and Supriatmo, S. (2016) ‘Hubungan Kualitas dan Kuantitas Tidur dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran’, *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia: The Indonesian Journal of Medical Education*, 5(3), p. 140. doi: 10.22146/jpki.25373.

Fikri, A. M. *et al.* (2015) ‘Perbedaan Nilai Ujian Blok Berdasarkan Keaktifan Berorganisasi Mahasiswa Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta’, 4(2), *Jurnal Kedokteran*. pp. 85–91.

- Fithriyah, M., (2021) 'The Influence Of Students Readiness And Satisfaction In Online Learning On Academic Performance Of Pre-Clinical Students At Medical Faculty', *Jurnal Kedokteran Komunitas*, pp. 1–12.
- Fitriah, N. (2016) 'Manajemen Waktu Belajar Mahasiswa Keperawatan dalam Melaksanakan Metode Problem Based Learning (PBL) di Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta', *Skripsi*, pp. 1–116. Available at: <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/25609>.
- Fitriyanti, L. (2021) 'Pengaruh Adiksi Internet dan Prokrastinasi Akademik Selama Pembelajaran Daring Terhadap Performa Akademik Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran', *Jurnal Kedokteran Komunitas*.
- Ganong, W.F. 2015. Buku Ajar Fisiologi Kedokteran edisi 24. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Guyton Arthur C & John E Hall. 2010. Fisiologi Kedokteran Edisi 11. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Hanafi, C. N. and Widjaja, Y. (2021) 'Kemampuan manajemen waktu mahasiswa tahap profesi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara', 3(2), *Tarumanegara Medical Journal*, pp. 250–260.
- Hermano, N. D. (2017) 'Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Konsentrasi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Sumatera Utara', *Skripsi*, pp. 7–37.
- Irmawartini and Nurhaedah (2017) *Metodologi Penelitian*. 1st edn. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Lakshono, B. D. (2018) 'Hubungan Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMA Negeri 2 Kota Bangun'. *Skripsi* : Universitas

Muhammadiyah Kalimantan Timur

Masturoh, I. and T., N. A. (2018) 'Metodologi Penelitian Kesehatan', 148, pp. 148–162: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

Minar, E. T. (2019) 'Korelasi *Sleep Hygiene* dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Angkatan 2017-2019', *Skripsi* : Universitas Sumatera Utara

Mubarak (2017) 'Konsep Istirahat dan Tidur Universitas Muhammadiyah Malang', *Journal of Chemical Information and Modeling*, 110(9), pp. 1689–1699.

Mumpuni (2012) 'Pengaruh Tidur Siang (Brief Nap) Terhadap Pemulihan Kemampuan Persepsi', *Skripsi* : Poltekkes Jakarta

Nashori, F. *et al.* (2021) 'Perbedaan Kualitas Tidur dan Kualitas Mimpi Antara Mahasiswa Antara Mahasiswa Laki-Laki Dan Mahasiswa Perempuan, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga', *Humanitas Indonesian Psychological Journal*.

Ni Bulan, S. S. (2021) 'Hubungan Aktivitas Fisik Selama Pandemi Covid-19 Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara', *Skripsi* : Universitas Sumatera Utara.

Prajanti, A. M. (2021) 'Korelasi Stres Dan Mekanisme Koping Sel Ama Pembelajaran Daring Dengan Performa Akademik Mahasiswa Pre-Klinik Fakultas', *Jurnal Kedokteran Komunitas*, pp. 1–10.

Puspitasari, A. S. (2018) 'Hubungan Manajemen Waktu Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember', *Skripsi*: Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember.

Putri, S. A. *et al.* (2021) 'Hubungan Pola Tidur dan Tingkat Stres Dengan Prestasi

- Mahasiswa FK UMS Selama Perkuliahan Online’, *Skripsi*, pp. 158–165.
- Qalbi, N. (2018) ‘The Correlation Quality Between Sleeping With Learning Students Medical Faculty In Muhammadiyah University Of Makassar Approach 2017’, *Skripsi*: Universitas Muhammadiyah Makassar.
- Rahmat Irfani (2004) ‘Penyesuaian Diri Santri di Pondok Pesantren Terhadap Kegiatan Pesantren’, *Skripsi*. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah
- Reza, R. R. *et al.* (2019) ‘Fungsi Tidur dalam Manajemen Kesehatan’, *Medical Journal Of Lampung University*, 8(2), pp. 247–253. Available at: <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/2479>.
- Roehrs, T., Vogel, G. and Roth, T. (1990) ‘Rebound Insomnia: Its Determinants and Significance’, *The American Journal of Medicine*, 88(3), pp. S39–S42. doi: 10.1016/S0002-9343(13)80001-0.
- Rondonuwu, V. W. K., Mewo, Y. M. and Wungouw, H. I. S. (2021) ‘Pendidikan Kedokteran di Masa Pandemi COVID-19 Dampak Pembelajaran Daring Bagi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan 2017 Unsrat’, *Jurnal Biomedik : Jbm*, 13(1), pp. 67–75. doi: 10.35790/jbm.13.1.2021.31764.
- Sadikin, A. and Hamidah, A. (2020) ‘Pembelajaran Daring di Tengah Wabah Covid-19’, *Biodik*, 6(2), pp. 109–119. doi: 10.22437/bio.v6i2.9759.
- Safuni, N., Hidayati, H. and Fitriani, N. (2020) ‘Manajemen Waktu Selama Pandemi Covid 19 Pada Mahasiswa Keperawatan di Kotamadya Banda Aceh’, XI(1), *Idea Nursing Journal*, pp. 6–11.
- Sari, I. I. P. (2020) ‘Hubungan Manajemen Waktu dengan Prestasi Belajar Mahasiswi Program Sarjana Keperawatan Universitas Sumatera Utara yang

- Tidak Tinggal dengan Orang Tua’, pp. 7–37.
- Sari, M. I., Lisiswanti, R. and Oktafany (2017) ‘Manajemen Waktu pada Mahasiswa: Studi Kualitatif pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Lampung’, *Jurnal Kedokteran Universitas Lampung*, 1(3), p. 527.
- Setiawan, N. (2007) ‘Penentuan Ukuran Sampel Memakai Rumus Slovin dan Tabel Krejcie - Morgan : Telaah Konsep dan Aplikasinya’, *Diskusi Ilmiah Jurusan Sosial Ekonomi Fakultas Peternakan UNPAD*, (November), pp. 1–16.
- Sutrisno, R., Faisal, F. and Huda, F. (2017) ‘Perbandingan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran yang Menggunakan dan Tidak Menggunakan Cahaya Lampu saat Tidur’, *Jurnal Sistem Kesehatan*, 3(2), pp. 73–79. doi: 10.24198/jsk.v3i2.15006.
- Syah, H. (2018) ‘Analisis Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone terhadap Kualitas Tidur Pelajar SMA Plus Shafiyatul Amaliyyah Medan’, *L(Cmc)*, pp. 44–48.
- Takahashi, M & Arito, H (2000). 'Maintenance of Alertness and Performance by Brief Nap After Lunch Under Prior Sleep Deficit', *National Institute of Industrial Health*, pp. 813-819
- UNISMA (2021) ‘Pedoman Akademik dan Keuangan Universitas Islam Malang Tahun Akademik 2021/2022’, 2(0341), p. 100.
- Yi, H., Shin, K. and Shin, C. (2006) ‘Development of the Sleep Quality Scale’, *Journal of Sleep Research*, pp. 309–316. doi: 10.1111/j.1365-2869.2006.00544.x.
- Yi, W. W. and Wavy (2008) ‘The Relationship between Time Management,

Perceived Stress, Sleep Quality and Academic Performance among University Students', (May), p. 461.

