



Homepage Journal: <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/JKS>

## Studi Literatur: Hubungan Kualitas Tidur Dengan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa

*Literature Study: The Relationship Between Sleep Quality and Academic Achievement in Students*

Neila Putri Pastini<sup>1</sup>, Ni Made Sri Dewi Lestari<sup>2</sup>, Putu Adi Suputra<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Pendidikan Ganesha, Jl. Udayana No. 11 – Banjar Tegal – Singaraja – Buleleng – Bali

\*Corresponding Author: E-mail: [neila@student.undiksha.ac.id](mailto:neila@student.undiksha.ac.id)

### Artikel Review

#### Article History:

Received: 10 Sep, 2025

Revised: 11 Dec, 2025

Accepted: 22 Dec, 2025

#### Kata Kunci:

Kualitas Tidur, Prestasi Akademik, Mahasiswa, Literature Review

#### Keywords:

*Sleep Quality, Academic Achievement, Students, Literature Review*

DOI: [10.56338/jks.v8i12.9747](https://doi.org/10.56338/jks.v8i12.9747)

### ABSTRAK

Prestasi akademik merupakan indikator penting dalam keberhasilan mahasiswa selama proses pendidikan tinggi, khususnya pada mahasiswa kedokteran dan keperawatan yang memiliki tuntutan akademik tinggi. Salah satu faktor internal yang diduga memengaruhi prestasi akademik adalah kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak pada penurunan fungsi kognitif, konsentrasi, dan daya ingat, sehingga berpotensi menurunkan performa akademik mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara kualitas tidur dan prestasi akademik mahasiswa berdasarkan hasil penelitian terdahulu. Hasil telaah menunjukkan bahwa sebagian besar penelitian melaporkan adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan prestasi akademik mahasiswa, di mana mahasiswa dengan kualitas tidur yang baik cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih optimal. Namun, beberapa penelitian menunjukkan hasil yang tidak signifikan, yang mengindikasikan bahwa prestasi akademik juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti motivasi belajar, stres akademik, dan lingkungan belajar.

### ABSTRACT

Academic achievement is an important indicator of student success during higher education, especially for medical and nursing students who have high academic demands. One internal factor that is thought to influence academic achievement is sleep quality. Poor sleep quality can lead to decreased cognitive function, concentration, and memory, thereby potentially reducing student academic performance. This study aims to examine the relationship between sleep quality and academic achievement based on previous research findings. The review results show that most studies report a significant relationship between sleep quality and academic achievement, where students with good sleep quality tend to have better academic achievement. However, some studies show insignificant results, indicating that academic achievement is also influenced by other factors such as learning motivation, academic stress, and learning environment.

## PENDAHULUAN

Prestasi akademik mencerminkan kemampuan individu dalam mengembangkan potensi, minat, dan kompetensi pada bidang tertentu yang diukur melalui proses evaluasi formal. Prestasi akademik dapat dipahami sebagai hasil belajar yang diperoleh mahasiswa selama mengikuti kegiatan pembelajaran dan dinilai melalui sistem evaluasi yang ditetapkan oleh dosen pengampu. Capaian akademik mahasiswa setiap semester direpresentasikan dalam bentuk Indeks Prestasi Semester (IPS) dan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK), yang menggambarkan rata-rata nilai akademik mahasiswa baik secara periodik maupun keseluruhan selama masa studi. IPS menunjukkan capaian akademik pada satu semester tertentu, sedangkan IPK merupakan akumulasi capaian akademik dari seluruh semester yang telah ditempuh dan digunakan sebagai indikator penguasaan akademik mahasiswa.

Dalam konteks pendidikan kedokteran, prestasi akademik memiliki peran penting sebagai indikator kesiapan mahasiswa dalam melanjutkan ke tahap pendidikan klinik dan praktik profesional. Institusi pendidikan, kementerian pendidikan, dan kementerian kesehatan menjadikan prestasi akademik sebagai salah satu tolak ukur dalam menilai kompetensi calon dokter. Kurikulum pendidikan kedokteran dirancang untuk membentuk mahasiswa yang kompeten tidak hanya dalam aspek klinis dan teknis, tetapi juga dalam kemampuan ilmiah, komunikasi, pengambilan keputusan, serta penerapan etika profesi. Oleh karena itu, mahasiswa kedokteran dituntut memiliki kemampuan manajemen diri yang baik dalam menghadapi berbagai tekanan akademik, baik pada tahap preklinik maupun klinik, yang memiliki karakteristik dan tantangan pembelajaran yang berbeda.

Prestasi akademik mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor yang dapat diklasifikasikan menjadi faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi motivasi belajar, sikap, minat, kondisi kesehatan fisik dan mental, tingkat intelegensi, serta kualitas tidur. Sementara itu, faktor eksternal mencakup lingkungan keluarga dan lingkungan perkuliahan, seperti dukungan keluarga, kurikulum, metode pembelajaran, serta ketersediaan fasilitas pendidikan. Pada mahasiswa kedokteran, tuntutan akademik yang tinggi dan aktivitas belajar yang berlangsung hingga malam hari berpotensi mengganggu kualitas tidur, yang pada akhirnya dapat memengaruhi performa akademik.

Kualitas tidur merupakan salah satu aspek penting yang berperan dalam menjaga fungsi kognitif dan keseimbangan fisiologis individu. Kualitas tidur mengacu pada kepuasan individu terhadap tidur yang ditandai dengan kemudahan memulai tidur, kemampuan mempertahankan tidur, durasi tidur yang cukup, serta tidak adanya keluhan sebelum, selama, dan setelah tidur. Tidur yang adekuat tidak hanya ditentukan oleh lamanya waktu tidur, tetapi juga oleh kedalaman dan kontinuitas tidur. Gangguan kualitas tidur dapat berdampak pada penurunan stamina, kelelahan, gangguan konsentrasi, serta masalah psikologis seperti kecemasan dan depresi.

Sejumlah penelitian di Indonesia menunjukkan adanya hubungan antara kualitas tidur dan prestasi akademik mahasiswa. Mahasiswa dengan kualitas tidur yang buruk cenderung memiliki capaian akademik yang lebih rendah dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki kualitas tidur baik. Namun, temuan penelitian terkait hubungan tersebut masih menunjukkan hasil yang bervariasi. Beberapa studi menemukan hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan prestasi akademik, sementara penelitian lain tidak menemukan hubungan yang bermakna secara statistik, meskipun sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang kurang optimal. Variasi hasil ini menunjukkan perlunya penelitian lebih lanjut untuk memperkuat bukti ilmiah terkait hubungan kualitas tidur dan prestasi akademik, khususnya pada mahasiswa kedokteran.

Selain beban akademik dan faktor psikologis, penggunaan gadget terutama pada malam hari juga dipandang sebagai faktor risiko potensial yang dapat memengaruhi kualitas tidur. Paparan cahaya biru dari perangkat elektronik diketahui dapat menekan sekresi melatonin yang berperan dalam pengaturan ritme sirkadian dan proses inisiasi tidur. Meskipun demikian, dalam penelitian ini penggunaan gadget tidak dianalisis secara langsung, melainkan diposisikan sebagai faktor risiko yang dapat memengaruhi kualitas tidur mahasiswa.

Mahasiswa kedokteran merupakan kelompok yang rentan mengalami gangguan kualitas tidur akibat tuntutan akademik yang tinggi, durasi pendidikan yang relatif panjang, serta keterlibatan dalam berbagai aktivitas organisasi untuk pengembangan soft skills. Tekanan untuk mencapai prestasi akademik yang optimal dan kekhawatiran terhadap kegagalan studi dapat memperburuk kualitas tidur mahasiswa.

## METODE

Metode penelitian dalam artikel ini menggunakan metode literature review. Proses pencarian artikel dilakukan dengan menelusuri, mengumpulkan, dan meninjau literatur dari berbagai sumber. Pendekatan ini membantu penulis menelusuri berbagai temuan penelitian yang relevan, lalu menghubungkannya menjadi rangkuman informasi yang terstruktur dan didukung oleh data ilmiah. Proses penulisan artikel diawali dengan memilih topik penelitian yang akan dikaji, kemudian dilanjutkan dengan penyusunan kata kunci agar memudahkan pencarian. Setelah itu, dilakukan penelusuran referensi pada berbagai basis data dengan memanfaatkan kata kunci seperti “kualitas tidur”, “prestasi akademik”, “mahasiswa”, “indeks prestasi kumulatif”. Sumber seperti buku, jurnal, artikel maupun penelitian yang telah dipublikasi dikumpulkan melalui basis data elektronik menggunakan bantuan aplikasi seperti Google scholar, PubMed, ScienceDirect, Publish and Perish. Tahapan berikutnya adalah memilah literatur berdasarkan kriteria inklusi, yaitu kesesuaian dengan tema hubungan kualitas tidur dengan prestasi akademik, jenis penelitian, tahun publikasi, aksesibilitas full text, serta tahun terbit sumber dalam rentang 10 tahun terakhir.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1. Ringkasan Hasil Penelitian Terkait Hubungan Kualitas Tidur Dengan Prestasi Akademik**

No.	Nama Penelitian	Judul Penelitian	Metode	Hasil Penelitian
1.	(ADJI YUDHO PANGAKSOMO, 2020)	Hubungan Kualitas dan Kuantitas Tidur dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran.	Analitik observational	Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan kuantitas tidur dengan prestasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara angkatan 2013 dan 2014 ( $p < 0,0001$ ). Mayoritas responden berusia 19 tahun, berjenis kelamin perempuan, dan berasal dari angkatan 2013. Sebagian besar mahasiswa memiliki kualitas tidur buruk (61,7%) dan kuantitas tidur kurang (54,3%). Analisis multivariat menggunakan regresi logistik menunjukkan bahwa kualitas tidur dan kuantitas tidur merupakan faktor yang berpengaruh terhadap prestasi belajar, di mana keduanya meningkatkan risiko prestasi belajar yang buruk.
2.	(Nilifda et al., 2016)	Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi	Cross-sectional	Berdasarkan hasil analisis, mayoritas responden dengan

		akademik program studi pendidikan dokter angkatan 2010 FK Universitas Andalas.		kualitas tidur yang baik juga menunjukkan prestasi akademik yang baik, yaitu sebesar 65%, sedangkan 35% lainnya memiliki prestasi akademik yang kurang baik meskipun kualitas tidurnya baik. Sebaliknya, pada kelompok responden dengan kualitas tidur yang buruk, lebih dari setengahnya (57%) memiliki prestasi akademik yang kurang baik, sementara 43% tetap menunjukkan prestasi akademik yang baik. Hasil uji bivariat menggunakan chi-square menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dan prestasi akademik ( $p = 0,004$ ; $p < 0,05$ ) pada tingkat kepercayaan 95%, sehingga hipotesis penelitian dapat diterima. Temuan ini mengindikasikan bahwa kualitas tidur berperan penting dalam mendukung pencapaian prestasi akademik.
3.	(Djohar & Hermawan, 2023)	Hubungan Kualitas Tidur dan motivasi belajar dengan prestasi belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah surakarta.	Analitik observasional (cross-sectional).	Hasil analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dan prestasi belajar ( $p < 0,05$ ). Nilai odds ratio ( $OR = 7,188$ ) mengindikasikan bahwa responden dengan kualitas tidur yang baik memiliki peluang sekitar tujuh kali lebih besar untuk memperoleh prestasi belajar yang baik dibandingkan dengan responden yang memiliki kualitas tidur buruk. Temuan ini sejalan dengan penelitian Feny & Supriatmo (2016) yang juga melaporkan hubungan signifikan antara kualitas tidur dan prestasi belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara, dengan nilai $p < 0,0001$ . Kesamaan hasil ini memperkuat bukti bahwa kualitas tidur merupakan faktor penting yang berperan dalam pencapaian prestasi belajar mahasiswa.
4.	(Literat et al., 2025)	Hubungan Kualitas Tidur terhadap Indeks	Cross-sectional	Penelitian pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas

		Prestasi Kumulatif pada mahasiswa keperawatan di Universitas Advent Indonesia.		Advent Indonesia menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk (95,7%), sementara hanya 4,3% yang memiliki kualitas tidur baik. Hasil analisis statistik menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan IPK ( $p = 0,164$ ), meskipun ditemukan korelasi sedang dan positif ( $r = 0,434$ ), yang mengindikasikan adanya kecenderungan peningkatan IPK seiring membaiknya kualitas tidur.
5.	(Susilohadi, 2017)	Hubungan Kualitas Tidur dengan Performa Akademik Pada Mahasiswa Pendidikan Dokter Tahap Akademik Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya	Analitik Observasional (Cross-Sectional)	Penelitian ini menggunakan desain <i>cross sectional</i> dengan jumlah responden sebanyak 121 mahasiswa. Hasil analisis menggunakan Uji Korelasi Spearman dan Uji Regresi Linear Sederhana menunjukkan bahwa kualitas tidur memiliki hubungan yang signifikan dengan performa akademik ( $p = 0,007$ ) serta memberikan pengaruh sebesar 6,3% terhadap performa akademik mahasiswa ( $R^2 = 0,063$ ).
6.	(Ekonomi, 2023)	Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Keperawatan Angkatan 2020 Di Kampus Universitas Widya Nusantara	Analitik Observasional (Cross-Sectional)	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk (73,4%). Prestasi akademik responden didominasi oleh kategori IPK sangat memuaskan (55,3%). Analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan prestasi akademik mahasiswa keperawatan angkatan 2020 Universitas Widya Nusantara ( $p < 0,05$ ).
7.	(Maleakhi Evan D. Pua, Billy J. Kepel, Rompas, 2018)	Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik pada Mahasiswa Semester 4 T.A 2017-2018 Program Studi Keperawatan Universitas Sam Ratulangi.	Survei Analitik	Hasil analisis menggunakan uji Chi-Square <i>Continuity Correction</i> dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$ menunjukkan nilai $p = 0,037$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara pola tidur dan prestasi akademik mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sam Ratulangi Manado.

8.	(Jafar & Aisyah, 2022)	Hubungan Kualitas Tidur terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Kedokteran Universitas Baiturrahmah	Analitik observasional (Cross-Sectional)	Mahasiswa laki-laki memiliki kualitas tidur yang lebih baik dibandingkan perempuan, dan secara umum kualitas tidur mahasiswa kedokteran tergolong buruk. Namun, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan indeks prestasi mahasiswa Universitas Baiturrahmah angkatan 2019 ( $p > 0,05$ ). Diperlukan penelitian lanjutan dengan jumlah sampel dan cakupan angkatan yang lebih luas untuk mengidentifikasi faktor penyebab buruknya kualitas tidur tanpa berdampak pada fungsi kognitif yang tercermin dari nilai IPK.
----	------------------------	--	--	---

Prestasi akademik merupakan hasil yang dicapai mahasiswa setelah melalui proses pembelajaran dalam jangka waktu tertentu. Prestasi belajar adalah hasil usaha yang dicapai seseorang setelah melakukan kegiatan belajar, yang ditunjukkan dalam bentuk nilai atau angka (Slameto, 2015). Prestasi akademik mencerminkan tingkat keberhasilan mahasiswa dalam menguasai materi pembelajaran yang dipengaruhi oleh kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotor (Syah, 2017). Dalam konteks pendidikan tinggi, prestasi akademik umumnya diukur menggunakan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) atau nilai akademik.

Prestasi akademik mahasiswa tidak berdiri sendiri, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor-faktor yang memengaruhi prestasi belajar menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi kondisi jasmani, kesehatan, kelelahan, motivasi, minat, perhatian, dan kesiapan belajar. Faktor eksternal mencakup lingkungan keluarga, lingkungan kampus, metode pembelajaran, serta faktor sosial dan budaya (Slameto, 2015). Salah satu faktor internal yang memiliki peran penting namun sering diabaikan adalah kualitas tidur.

Mahasiswa sebagai kelompok usia dewasa muda memiliki karakteristik pola hidup yang dinamis, sehingga rentan mengalami gangguan tidur. Tidur merupakan keadaan tidak sadar yang relatif, di mana individu dapat dibangunkan kembali dan berfungsi untuk memulihkan energi fisik serta fungsi psikologis (Potter dan Perry, 2010). Kualitas tidur mengacu pada kepuasan individu terhadap tidur yang meliputi aspek durasi tidur, kedalaman tidur, latensi tidur, serta kondisi tubuh saat bangun tidur. Kualitas tidur yang baik ditandai dengan tidur yang cukup, tidak sering terbangun di malam hari, serta perasaan segar saat bangun tidur (Buysse *et al.*, 1989). Tidur yang berkualitas sangat berperan dalam menjaga fungsi kognitif, seperti konsentrasi, daya ingat, dan kemampuan pemecahan masalah. Sebaliknya, kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan gangguan perhatian, penurunan daya ingat, kelelahan, dan penurunan performa akademik.

Tidur memiliki peran penting dalam konsolidasi memori dan pemulihan fungsi otak (Guyton dan Hall 2016). Kurangnya kualitas tidur dapat mengganggu proses belajar dan penyimpanan informasi baru. Oleh karena itu, mahasiswa dengan kualitas tidur yang buruk berisiko mengalami penurunan prestasi akademik dibandingkan mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang baik. Kualitas tidur merupakan salah satu faktor internal yang berpengaruh terhadap prestasi akademik mahasiswa. Pemenuhan kebutuhan tidur yang berkualitas akan membantu mahasiswa mencapai performa belajar yang optimal dan mendukung keberhasilan akademik.

Temuan ini sejalan dengan temuan sebelumnya yang menunjukkan adanya hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi akademik pada mahasiswa. Penelitian yang dilakukan Wicaksono (2019),



menejelaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas dan kuantitas tidur dengan prestasi belajar pada mahasiswa FK USU. Melalui analisis menggunakan uji Chi Square, penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan nilai  $p < 0,0001$  ( $p \leq 0,05$ ). Yang menunjukkan bahwa kualitas dan kuantitas tidur dapat mempengaruhi prestasi belajar mahasiswa. Dalam penelitian tersebut, responden dengan kualitas dan kuantitas tidur yang buruk rentang mendapatkan nilai yang rendah, dibandingkan dengan responden yang memiliki kualitas dan kuantitas tidur yang baik cenderung mendapatkan nilai akademik yang tinggi. Penelitian ini menegaskan bahwa kualitas dan kuantitas tidur yang kurang baik menjadi salah satu faktor penting yang berkontribusi terhadap prestasi belajar mahasiswa. Sehingga, kualitas dan kuantitas tidur dianggap sebagai komponen penting dalam upaya menjaga ataupun meningkatkan prestasi akademik. Hasil serupa juga ditemukan oleh, (Nilifda et al., 2016), yang menyatakan bahwa gangguan tidur rentan dialami oleh dewasa muda terutama mahasiswa yang nantinya dapat menyebabkan berkurangnya konsentrasi belajar dan gangguan kesehatan. Berdasarkan uji chi square didapatkan nilai  $p = 0,004$  ( $p < 0,05$ ). Penelitian ini menyimpulkan terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa pendidikan dokter angkatan 2010 FK Unand. Temuan ini memberikan gambaran terkait kualitas tidur yang baik dapat mempengaruhi dari hasil belajar.

Temuan lainnya juga ditemukan oleh (Djohar & Hermawan, 2023), yang menyatakan bahwa hasil analisis bivariat dengan menggunakan Chi Square didapatkan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) yang menandakan bahwa penelitian ini diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan prestasi belajar dan hasil nilai  $OR = 7,188$ , sehingga responden dengan kualitas tidur baik memiliki kemungkinan 7,188 kali mendapatkan prestasi belajar baik.

Penelitian (Susilohadi, 2017) penelitian ini dianalisis menggunakan Uji Korelasi Spearman dan Uji Regresi Linear Sederhana yang menunjukkan bahwa kualitas tidur memiliki hubungan yang signifikan dengan performa akademik ( $p = 0,007$ ) serta memberikan pengaruh sebesar 6,3% terhadap performa akademik mahasiswa ( $R^2 = 0,063$ ). Dalam penelitian ini menyebutkan bahwa apabila memiliki kualitas tidur yang kurang baik maka akan berpengaruh terhadap fungsi kognitif. Penelitian yang dilakukan oleh (Ekonomi, 2023) menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa keperawatan angkatan 2020 di Kampus Universitas Widya Nusantara. Untuk pengambilan sampel menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Hasil penelitian ini didapatkan 69 responden (73,4%) yang memiliki kualitas tidur buruk dan 25 responden (26,6%) memiliki kualitas tidur baik. Responden dengan IPK sangat memuaskan sebanyak 52 responden (55,3%), 19 responden (20,2%) memiliki IPK pujian, dan 23 responden (24,5%) memiliki IPK memuaskan. Analisa bivariat terhadap kedua variabel menggunakan uji Chi-Square dengan nilai  $p = 0,000 < \alpha (0,05)$ .

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh (Maleakhi Evan D. Pua, Billy J. Kepel, Rompas, 2018) mendapatkan hasil yang menggunakan analisis uji statistik Chi Square Continuity Correction dengan tingkat kemaknaan  $\alpha = 0,05$  atau 95%. Hasil uji statistik didapatkan nilai  $P = 0,037$  yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pola tidur dengan prestasi akademik pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sam Ratulangi Manado.

Namun, tidak semua penelitian diatas menunjukkan hasil yang konsisten. Penelitian yang dilakukan oleh (Literate et al., 2025), yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa. Temuan hasil analisis ini menggunakan Uji Chi Square dengan hasil ( $p = 0,164$ ), meskipun terdapat korelasi sedang dan positif ( $r = 0,434$ ) namun hubungan tersebut belum cukup kuat secara statistik. Hasil ini menunjukkan kesesuaian dengan penelitian yang dilakukan oleh (Jafar & Aisyah, 2022) yang menunjukkan kualitas tidur memiliki hubungan yang tidak signifikan dengan prestasi akademik pada mahasiswa di Universitas Baiturrahmah angkatan 2019. Dengan menggunakan uji statistik (spearman rho), nilai  $r = 0,025$  dengan arah positif dan nilai  $p = 0,847$  ( $p > 0,05$ ).

Meskipun terdapat beberapa temuan yang tidak signifikan, secara keseluruhan mayoritas dari penelitian ini menunjukkan pola yang konsisten bahwa kualitas tidur dapat mempengaruhi prestasi akademik mahasiswa. Dengan demikian, temuan penelitian ini semakin memperkuat bukti empiris bahwa kualitas tidur yang baik dapat meningkatkan prestasi akademik dari mahasiswa.

## KESIMPULAN

Kualitas tidur merupakan salah satu faktor internal yang berperan penting dalam pencapaian prestasi akademik. Sebagian besar penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan prestasi akademik, dimana mahasiswa dengan kualitas tidur yang baik cenderung memiliki capaian akademik yang lebih optimal dibandingkan mahasiswa dengan kualitas tidur buruk. Kualitas tidur yang baik berkontribusi terhadap fungsi kognitif, seperti konsentrasi, kemampuan belajar, dan daya ingat yang sangat dibutuhkan dalam proses pembelajaran di perguruan tinggi. Namun sebaliknya, gangguan kualitas tidur berpotensi menurunkan performa akademik akibat kelelahan fisik dan penurunan fungsi mental. Temuan ini konsisten pada berbagai kelompok mahasiswa, khususnya mahasiswa kedokteran dan keperawatan yang memiliki beban akademik tinggi. Meskipun demikian, beberapa penelitian menunjukkan hasil yang tidak signifikan, yang mengindikasikan bahwa prestasi akademik dipengaruhi oleh berbagai faktor lain selain kualitas tidur, seperti motivasi belajar, stres akademik, lingkungan belajar, dan manajemen waktu. Oleh karena itu, kualitas tidur tidak dapat dipandang sebagai satu-satunya determinan prestasi akademik, namun tetap menjadi faktor penting yang perlu diperhatikan. Dengan demikian, peningkatan dari kualitas tidur mahasiswa melalui edukasi kesehatan, pengelolaan stres, dan penerapan pola hidup sehat diharapkan dapat mendukung pencapaian prestasi akademik yang lebih baik dan berkelanjutan.

## DAFTAR RUJUKAN

- ADJI YUDHO PANGAKSOMO. (2020). Hubungan Kualitas Dan Kuantitas Tidur Dengan Penyakit Kardiovaskular. *Kaos GL Dergisi*, 8(75), 140–147.
- Djohar, A., & Hermawan, B. (2023). The Relationship Of Sleep Quality And Learning Motivation To Learning Achievement In Medical Students Muhammadiyah University Surakarta. *Continuing Medical Education*, 711–724.
- Ekonomi, P. (2023). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析 Title. *Bussiness Law Binus*, 7(2), 33–48. [http://repository.radenintan.ac.id/11375/1/PERPUS\\_PUSAT.pdf%0Ahttp://business-law.binus.ac.id/2015/10/08/pariwisata-syariah/%0Ahttps://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results%0Ahttps://journal.uir.ac.id/index.php/kiat/article/view/8839](http://repository.radenintan.ac.id/11375/1/PERPUS_PUSAT.pdf%0Ahttp://business-law.binus.ac.id/2015/10/08/pariwisata-syariah/%0Ahttps://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results%0Ahttps://journal.uir.ac.id/index.php/kiat/article/view/8839)
- Jafar, M., & Aisyah, D. (2022). *Muslim Jafar 1*, *Devy Aisyah 2*, *Amrina 3*. 2338(1), 13–34.
- Literate, S., Indonesia, J. I., Penguasaan, A., Prestasi, I., Ilmu, F., Universitas, K., Indonesia, A., Keperawatan, F., Advent, U., Tidur, K., & Prestasi, I. (2025). *Kata kunci : Kualitas Tidur, Mahasiswa, Indeks Prestasi (IP)*. 10(4), 4359–4374.
- Maleakhi Evan D. Pua, Billy J. Kepel, Rompas, S. (2018). Hubungan pola tidur dengan prestasi akademik pada mahasiswa semester IV T.A. 2017-2018 program studi ilmu keperawatan Universitas Sam Ratulangi. *Ejournal Keperawatan*, 6(2), 1–6. <https://ejournal.unsrat.ac.id/v2/index.php/jkp/article/download/21573/21277>
- Nilifda, H., Nadjmir, N., & Hardisman, H. (2016). Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 FK Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(1), 243–249. <https://doi.org/10.25077/jka.v5i1.477>
- Slameto. (2015). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Susilohadi, R. A. (2017). *Hubungan antara kualitas tidur dengan performa akademik pada mahasiswa pendidikan dokter tahap akademik fakultas kedokteran universitas Brawijaya*. 58–72.
- Syah, M. (2017). *Psikologi pendidikan dengan pendekatan baru*. Bandung: Remaja Rosdakarya.