

PENGARUH KUALITAS TIDUR DAN MANAJEMEN WAKTU TERHADAP PERFORMA AKADEMIK MAHASISWA PRE-KLINIK SELAMA PEMBELAJARAN DARING

Citra Evelyn Ramilla Ainiyah, Sri Fauziyah, Rizki Anisa*
Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang

ABSTRAK

Pendahuluan: Selama pembelajaran daring, mahasiswa kedokteran mengalami siklus tidur yang tidak teratur karena adanya stresor akademik serta ketidakteraturan jadwal akademik. Hal tersebut berdampak pada kualitas tidur dan manajemen waktu mahasiswa. Penelitian ini dilakukan untuk mengkaji pengaruh kualitas tidur dan manajemen waktu terhadap performa akademik mahasiswa pre-klinik selama pembelajaran daring.

Metode: Studi observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional* pada 256 responden Mahasiswa Pre-klinik FK UNISMA yang terdiri dari mahasiswa tingkat 1, 2, dan 3. 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-remedi yang dianalisis dengan uji regresi logistik ordinal, jika didapatkan nilai $p\text{-value} < 0.05$ dianggap signifikan.

Hasil: Pada mahasiswa tingkat 1 didapatkan adanya pengaruh signifikan pada kualitas tidur dan manajemen waktu terhadap performa akademik (nilai $p\text{-value} < 0.05$). Namun pada mahasiswa tingkat 2 dan 3 tidak didapatkan adanya pengaruh signifikan antara kualitas tidur terhadap performa akademik (nilai $p\text{-value} > 0.05$). Hasil uji manajemen waktu didapatkan adanya pengaruh signifikan terhadap performa akademik (nilai $p\text{-value} < 0.05$).

Kesimpulan: Kualitas tidur hanya berpengaruh positif terhadap performa akademik mahasiswa tingkat 1, hal ini terjadi adanya perbedaan stressor akademik yang mempengaruhi siklus tidur mahasiswa. Manajemen waktu berpengaruh positif terhadap performa akademik mahasiswa semua tingkat kelas, hal ini terjadi karena adanya ketidakteraturan jadwal akademik yang mempengaruhi pengelolaan waktu mahasiswa. Faktor yang paling berpengaruh terhadap performa akademik yaitu manajemen waktu.

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

*Korespondensi:

Rizki Anisa

Jl. MT. Haryono 193 Malang, Jawa Timur, Indonesia 65144

e-mail: rizky.anisa@unisma.ac.id, Telp: +62-341-558959

THE IMPACT OF SLEEP QUALITY AND TIME MANAGEMENT ON ACADEMIC PERFORMANCE OF PRE-CLINICAL STUDENTS DURING ONLINE LEARNING

Citra Evelyn Ramilla Ainiyah, Sri Fauziyah, Rizki Anisa*
Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang

ABSTRACT

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.

Methods: 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, physiologi 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.

Results: The results of the ordinal logistic regression test on grade 1 students found there was 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 ($p\text{-value} < 0.05$)

Conclusion: Sleep quality only has positive impact on grade 1 student's academic performance, this cause of differences in academic stressors affect students sleep cycle. Time management impact on grade 1, 2, and 3 student's academic performance, this happens cause of irregularity irf 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*

*Correspondence:

Rizki Anisa

Jl. MT. Haryono 193 Malang, East Java, Indonesia, 65144

e-mail: rizky.anisa@unisma.ac.id, Phone: +62-341-558959

PENDAHULUAN

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 pembelajaran yang menggunakan teknologi telekomunikasi untuk memudahkan interaksi pembelajaran antar mahasiswa dan dosen karena fleksibel, tidak terikat oleh batasan tempat dan waktu.¹

Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang (FK UNISMA) telah melaksanakan sistem pembelajaran daring sejak bulan April 2020 hingga kini. Hal ini sangat efektif karena dapat mengurangi risiko penyebaran dan penularan Covid-19. Namun kemudahan dalam proses pembelajaran membuat jadwal perkuliahan sering tidak konsisten bahkan dapat saling bertabrakan satu sama lain. Selain itu, beberapa dosen sering memberikan kuliah pada jadwal yang tidak sesuai dengan jadwal yang sudah ditentukan oleh bidang akademik, sehingga pelaksanaan kuliah menjadi mundur bahkan hingga larut malam. Proses pembelajaran daring meningkatkan intensitas pemakaian alat elektronik pada mahasiswa terutama saat malam hari. Paparan *light-emitting diode* (LED) dari alat elektronik dalam waktu lebih dari dua jam dapat menekan produksi hormon melatonin, yaitu hormon yang berfungsi membantu manusia untuk tidur. Jika produksi hormon melatonin terganggu, maka dapat mengganggu irama sirkadian dan memicu timbulnya insomnia.² Ketidakkonsistenan jadwal dan peningkatan intensitas paparan LED terutama pada malam hari pada mahasiswa dapat berpengaruh pada kualitas tidur dan manajemen waktu mahasiswa, begitu pula sebaliknya.³

Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidurnya yang dilihat dari aspek disfungsi saat siang hari, pemulihan pasca tidur, kesulitan dalam tidur, kesulitan untuk bangun tidur, kepuasan terhadap tidur, dan kesulitan dalam mempertahankan tidur. Pada penelitian yang dilakukan oleh Putri (2021) menyatakan bahwa kualitas tidur mahasiswa selama pembelajaran daring berpengaruh terhadap performa akademik dengan nilai p hasil uji regresi logistik sebesar 0.005.⁴ Manajemen waktu adalah pengaturan diri dalam membuat suatu perencanaan, penjadwalan, menentukan prioritas menurut kepentingan tanpa menunda-nunda pekerjaan untuk mencapai tujuan yang ditentukan. Manajemen waktu dapat dilihat melalui aspek perencanaan jangka pendek, sikap terhadap waktu, dan perencanaan jangka panjang. Pada penelitian yang dilakukan oleh Safuni (2020) menyatakan bahwa manajemen waktu berpengaruh

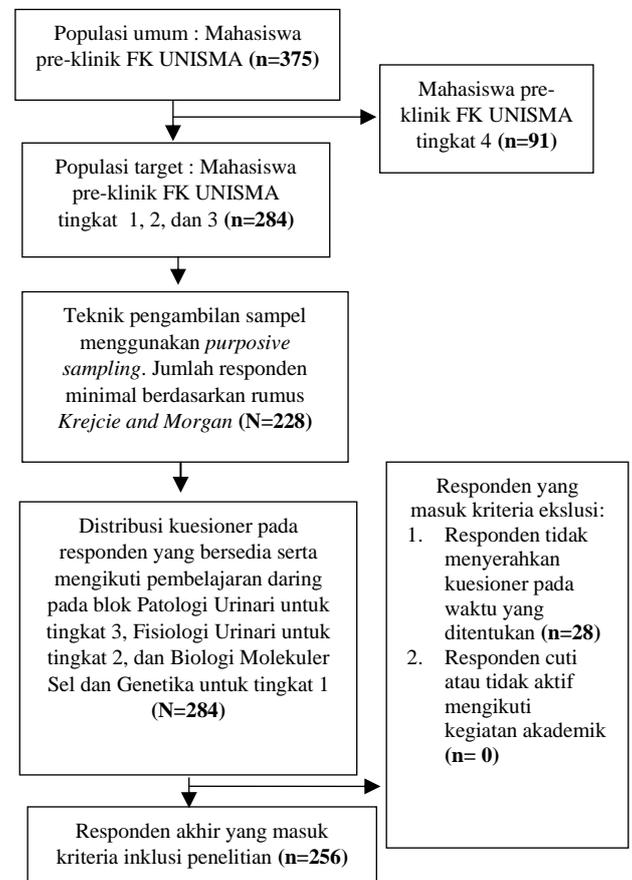
terhadap performa akademik mahasiswa dengan hasil penelitian didapatkan bahwa sebanyak 42 orang dari 55 orang (76%) mahasiswa memiliki manajemen waktu cukup baik.⁶

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

METODE PENELITIAN

Desain Studi

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional* untuk mengetahui pengaruh kualitas tidur dan manajemen waktu terhadap performa akademik mahasiswa pre-klinik Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang (FK UNISMA) selama pembelajaran daring. Penelitian dilakukan pada bulan November-Desember 2021 dan telah mendapatkan persetujuan etik dari Komisi Etik FK UNISMA dengan nomor 024/LE.003/X/01/2021.



Gambar 1. Diagram Alur Penentuan Responden

Responden Penelitian

Penentuan jumlah minimal responden penelitian dihitung dengan rumus *Krejcie and Morgan*, di mana populasi pada penelitian ini berjumlah 284 dan didapatkan hasil jumlah responden minimal sebanyak 228 mahasiswa yang berasal dari Mahasiswa Pre-klinik tingkat 1, 2, dan 3 Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang. Distribusi kuesioner diberikan melalui grup *WhatsApp* dengan pengisian dipantau melalui aplikasi *Zoom Meeting* dalam waktu yang sudah ditentukan yaitu selama 45 menit. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah (1) bersedia menjadi responden penelitian; (2) mengikuti blok Biologi Molekuler Sel dan Genetika (tingkat 1), Fisiologi Sistem Urinari 1 & KCEAB (tingkat 2), dan Patologi Sistem Urinari (tingkat 3); (3) jawaban pertanyaan diisi lengkap oleh responden selama penelitian. Kriteria eksklusi terdiri atas (1) mahasiswa yang tidak menyerahkan kuesioner pada waktu yang ditentukan; (2) mahasiswa cuti atau tidak aktif mengikuti kegiatan akademik (**Gambar 1**).

Pengambilan Data Primer

Data primer diperoleh dari kuesioner *Sleep Quality Scale* dan kuesioner *Time Management Questionnaire*. Pengambilan data primer dilakukan saat blok berlangsung melalui *Google Form*. Pengambilan data dilakukan selama 45 menit dan dimulai dengan penjelasan terkait *informed consent* serta petunjuk pengisian kuesioner. Pengisian kuesioner dipantau menggunakan *Zoom Meeting* untuk melihat konsentrasi peserta dan jika ada pertanyaan yang kurang jelas dapat langsung ditanyakan pada peneliti.

Penilaian Tingkat Kualitas Tidur Mahasiswa

Tingkat kualitas tidur mahasiswa diukur menggunakan kuesioner yang dikembangkan oleh Hyeryeon Yi (2006) yaitu *Sleep Quality Scale (SQS)* yang telah melalui sedikit dimodifikasi oleh peneliti. Tingkat kualitas tidur mahasiswa dibagi menjadi dua kategori yaitu (1) baik = (0-42) dan (2) buruk = (43-84).⁶ Uji validitas dan reliabilitas kuesioner SQS dengan koefisien *Cronbach's Alpha* = 0,926 dan *r* hitung $\geq 0,312$ yang artinya kuesioner valid dan reliabel.

Penilaian Tingkat Manajemen Waktu Mahasiswa

Tingkat manajemen waktu mahasiswa diukur menggunakan kuesioner yang dikembangkan oleh Briton & Tesser (1991) yaitu *Time Management Questionnaire (TMQ)* yang telah melalui sedikit dimodifikasi oleh peneliti. Tingkat manajemen waktu mahasiswa dibagi menjadi dua kategori yaitu (1) baik = (\geq mean) dan (2) buruk = ($<$ mean).⁷ Uji validitas dan reliabilitas kuesioner SQS dengan

koefisien *Cronbach's Alpha* = 0,929 dan *r* hitung $\geq 0,329$ yang artinya kuesioner valid dan reliabel.

Pengambilan Data Performa Akademik

Data sekunder berupa performa akademik mahasiswa (nilai blok pre-remidi). Pengambilan data performa akademik diperoleh dari bagian akademik Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang dengan menyertakan administrasi yang berlaku.

Teknik Analisa Data

Analisa data yang digunakan yaitu analisa regresi logistik ordinal (semua responden dengan membedakan tingkat kelas) dan performa akademik (nilai blok pre-remidi setiap tingkat kelas).

HASIL DAN ANALISA DATA

Karakteristik Responden

Total sampel penelitian berjumlah 256 mahasiswa yang berasal dari mahasiswa tingkat 1, 2, dan 3. Jumlah sampel tingkat 1 sebanyak 92 mahasiswa (100%) dari total populasi sebanyak 92 mahasiswa, tingkat 2 sebanyak 86 mahasiswa (91%) dari 94 mahasiswa, dan tingkat 3 sebanyak 78 mahasiswa (80%) dari 98 mahasiswa. Dari setiap tingkat kelas berasal dari blok yang berbeda. Tingkat 1 berasal dari blok BMS dan Genetika, tingkat 2 berasal dari blok Fisiologi Sistem Urinari, dan tingkat 3 berasal dari blok Patologi Sistem Urinari. Dari keseluruhan tiga tingkat kelas, jenis kelamin didominasi oleh perempuan berjumlah 163 mahasiswa (64%), tempat tinggal didominasi oleh asrama berjumlah 94 mahasiswa (37%), durasi tidur malam dalam sehari didominasi oleh mahasiswa yang tidur selama 3-5 jam (68%), durasi tidur siang dalam seminggu didominasi oleh mahasiswa yang tidur siang sebanyak 1 kali dalam seminggu yang berjumlah 84 mahasiswa (35%), durasi penggunaan *gadget* dalam sehari didominasi oleh mahasiswa yang menggunakan *gadget* selama 7-12 jam yang berjumlah 192 mahasiswa (75%), durasi penggunaan *gadget* sebelum tidur dalam sehari didominasi oleh mahasiswa yang menggunakan *gadget* selama 1-30 menit sebanyak 131 mahasiswa (51%), penggunaan obat tidur selama pembelajaran daring didominasi oleh mahasiswa yang tidak pernah mengonsumsi obat tidur berjumlah 220 mahasiswa (86%), kegiatan yang diikuti mahasiswa selain kegiatan daring didominasi oleh mahasiswa yang tidak mengikuti kegiatan apapun berjumlah 139 mahasiswa (54%), jumlah organisasi yang diikuti mahasiswa selama pembelajaran daring didominasi oleh mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi yang berjumlah 130 mahasiswa (51%), serta motivasi belajar di fakultas kedokteran atas kemauan sendiri didominasi oleh mahasiswa yang belajar atas kemauannya sendiri yang berjumlah 221 mahasiswa (86%) (**Tabel 1**).

Tabel 1 Karakteristik Responden (N = 256)

Karakteristik	Tingkat 1 n=92	Tingkat 2 n=86	Tingkat 3 n=78
Jenis Kelamin			
Laki-laki	45 (49%)	30 (35%)	18 (23%)
Perempuan	47 (51%)	56 (65%)	60 (77%)
Tempat Tinggal			
Rumah orang tua	0 (0%)	44 (51%)	20 (26%)
Rumah saudara	0 (0%)	6 (7%)	0 (0%)
Kos atau kontrak	0 (0%)	35 (41%)	55 (71%)
Asrama	92 (100%)	1 (1%)	3 (4%)
Durasi Tidur Malam dalam Sehari selama Pembelajaran Daring (jam)			
0-2	1 (1%)	0 (0%)	0 (0%)
3-5	80 (87%)	48 (56%)	46 (59%)
6-8	11 (12%)	38 (44%)	32 (41%)
Durasi Tidur Siang dalam Seminggu selama Pembelajaran Daring			
Tidak pernah	11 (12%)	11 (13%)	11 (14%)
1 kali seminggu	37 (40%)	26 (30%)	26 (33%)
2 kali seminggu	28 (30%)	33 (38%)	27 (35%)
≥ 3 kali seminggu	16 (17%)	16 (19%)	14 (18%)
Durasi Penggunaan Gadget dalam Sehari selama Pembelajaran Daring (jam)			
1-6	7 (8%)	3 (3%)	5 (6%)
7-12	75 (82%)	61 (71%)	56 (72%)
13-18	9 (10%)	20 (23%)	11 (14%)
19-24	1 (1%)	2 (2%)	6 (8%)
Durasi Penggunaan Gadget Sebelum Tidur Malam selama Pembelajaran Daring			
Tidak pernah	9 (10%)	6 (7%)	3 (4%)
1 menit – 30 menit	44 (48%)	40 (47%)	47 (60%)
31 menit – 1 jam	33 (36%)	33 (38%)	23 (29%)
> 1 jam	6 (7%)	7 (8%)	5 (6%)
Penggunaan Obat Tidur selama Pembelajaran Daring			
Tidak pernah	80 (87%)	70 (81%)	70 (90%)
1 kali seminggu	3 (3%)	4 (5%)	2 (3%)
2 kali seminggu	7 (8%)	9 (10%)	5 (6%)
≥ 3 kali seminggu	2 (2%)	3 (3%)	1 (1%)
Kegiatan yang Diikuti Selain Kegiatan Akademik selama Pembelajaran Daring			
Berorganisasi	2 (2%)	60 (70%)	50 (64%)
Bekerja	1 (1%)	1 (1%)	1 (1%)
Berorganisasi dan bekerja	1 (1%)	1 (1%)	0 (0%)
Tidak ada	88 (96%)	24 (28%)	27 (35%)
Jumlah Organisasi yang Diikuti selama Pembelajaran Daring			
0	83 (90%)	23 (27%)	24 (31%)
1	6 (7%)	46 (53%)	46 (59%)
2	2 (2%)	15 (17%)	5 (6%)
3	1 (1%)	2 (2%)	3 (4%)
Motivasi Belajar di Fakultas Kedokteran atas Keinginan Sendiri			
Ya	77 (84%)	77 (90%)	67 (86%)
Tidak	15 (16%)	9 (10%)	11 (14%)

Keterangan: Data disajikan dalam n (%)

Hasil Evaluasi Kualitas Tidur Mahasiswa Pre-klinik FK UNISMA selama Pembelajaran Daring

Tingkat kualitas tidur mahasiswa pre-klinik selama pembelajaran daring dikelompokkan berdasarkan kegiatan akademik selama

pembelajaran daring berlangsung. Interpretasi tingkat kualitas tidur mahasiswa pre-klinik dibagi menjadi dua kategori yaitu (1) baik = 0-42 dan (2) buruk = 43-84.

Tabel 2 Kualitas Tidur Berdasarkan Karakteristik Responden

No.	Karakteristik Responden	N	Kualitas Tidur		P
			Baik	Buruk	
1.	Jenis Kelamin				0.893
	Laki-laki	93	62	31	
	Perempuan	163	110	53	
2.	Tingkat Kelas				0.000
	1	92	45	47	
	2	86	60	26	
	3	78	67	11	
3.	Tempat Tinggal				0.000
	Rumah Orang Tua	64	48	16	
	Rumah Saudara	6	6	0	
	Kos/Kontrak	90	70	20	
	Asrama	96	48	48	
4.	Durasi Tidur Malam dalam Sehari (jam)				0.004
	0-2	1	0	1	
	3-5	174	107	67	
	6-8	81	65	16	
5.	Durasi Penggunaan <i>Gadget</i> Sebelum Tidur				0.034
	0	18	12	6	
	1-30 menit	129	87	42	
	31 menit-1 jam	89	62	27	
	>1 jam	18	9	9	
6.	Durasi Tidur Siang (dalam Seminggu)				0.340
	Tidak Pernah	33	19	14	
	1 kali	89	63	26	
	2 kali	88	56	32	
	≥3 kali	46	34	12	
7.	Penggunaan Obat Tidur (dalam Seminggu)				0.129
	Tidak Pernah	220	150	70	
	1 kali	9	5	4	
	2 kali	21	11	10	
	≥3 kali	6	6	0	
8.	Durasi Penggunaan <i>Gadget</i> dalam sehari (jam)				0.017
	1-6	15	10	5	
	7-12	192	128	64	
	13-18	40	28	12	
	19-24	9	6	3	
9.	Kegiatan Selain Kegiatan Akademik				0.302
	Berorganisasi	112	81	31	
	Bekerja	3	2	1	
	Berorganisasi dan bekerja	2	2	0	
	Tidak ada	139	87	52	
10.	Jumlah Organisasi yang Diikuti				0.525
	0	130	82	48	
	1	98	71	27	
	2	22	15	7	
	3	6	4	2	
11.	Motivasi Belajar di Fakultas Kedokteran Atas Keinginan Sendiri				0.842
	Ya	221	149	72	
	Tidak	35	23	12	

Keterangan: Tabel 2 menunjukkan karakteristik dari 256 responden dengan jumlah kriteria dibagi jumlah responden dalam kelompok berdasarkan jenis kelamin, tingkat kelas, tempat tinggal, durasi tidur malam dalam sehari, durasi penggunaan *gadget* sebelum tidur, durasi tidur siang dalam seminggu, penggunaan obat tidur, kegiatan selain kegiatan akademik, jumlah organisasi yang diikuti, dan motivasi belajar di

fakultas kedokteran atas keinginan sendiri dengan tingkat kualitas tidur. Uji statistik menggunakan tabulasi silang chi square dengan nilai signifikan apabila $p\text{-value} < 0.05$.

Berdasarkan data yang disajikan pada **Tabel 2**, dari keseluruhan responden diperoleh karakteristik responden yang berpengaruh signifikan terhadap kualitas tidur dengan $p\text{-value} < 0.05$ antara

lain tingkat kelas, tempat tinggal, durasi tidur malam dalam sehari, durasi penggunaan *gadget* sebelum tidur, dan penggunaan *gadget* dalam sehari.

Hasil Evaluasi Manajemen Waktu Mahasiswa Pre-klinik FK UNISMA selama Pembelajaran Daring

Tingkat manajemen waktu mahasiswa pre-klinik selama pembelajaran daring dikelompokkan

berdasarkan kegiatan akademik selama pembelajaran daring berlangsung. Interpretasi tingkat manajemen waktu mahasiswa pre-klinik dibagi menjadi dua kategori yaitu (1) baik = \geq mean dan (2) buruk = $<$ mean.

Tabel 3 Manajemen Waktu Berdasarkan Karakteristik Responden

No.	Karakteristik Responden	N	Manajemen Waktu		p
			Baik	Buruk	
1.	Jenis Kelamin				0.002
	Laki-laki	93	33	60	
	Perempuan	163	90	73	
2.	Tingkat Kelas				0.010
	1	92	36	56	
	2	86	45	41	
	3	78	42	36	
3.	Tempat Tinggal				0.075
	Rumah Orang Tua	64	38	26	
	Rumah Saudara	6	3	3	
	Kos/Kontrak	90	45	45	
	Asrama	96	59	37	
4.	Durasi Tidur Malam dalam Sehari (jam)				0.261
	0-2	1	0	1	
	3-5	174	79	95	
	6-8	81	44	37	
5.	Durasi Penggunaan <i>Gadget</i> Sebelum Tidur				0.023
	0	18	6	12	
	1-30 menit	129	75	54	
	31 menit-1 jam	89	34	55	
	>1 jam	18	8	10	
6.	Durasi Tidur Siang (dalam Seminggu)				0.158
	Tidak Pernah	33	19	14	
	1 kali	89	48	41	
	2 kali	88	39	49	
	≥ 3 kali	46	17	29	
7.	Penggunaan Obat Tidur (dalam Seminggu)				0.685
	Tidak Pernah	220	107	103	
	1 kali	9	3	6	
	2 kali	21	11	10	
	≥ 3 kali	6	2	4	
8.	Penggunaan <i>Gadget</i> dalam sehari (jam)				0.917
	1-6	15	6	9	
	7-12	192	93	99	
	13-18	40	20	20	
	19-24	9	4	5	
9.	Kegiatan Selain Kegiatan Akademik				0.504
	Berorganisasi	112	59	53	
	Bekerja	3	2	1	
	Berorganisasi dan bekerja	2	1	1	

No.	Karakteristik Responden	N	Manajemen Waktu		p
			Baik	Buruk	
	Tidak ada	139	61	78	
10.	Jumlah Organisasi yang Diikuti				
	0	130	57	73	0.491
	1	98	51	47	
	2	22	11	11	
	3	6	4	2	
11.	Motivasi Belajar di Fakultas Kedokteran Atas Keinginan Sendiri				
	Ya	221	114	107	0.004
	Tidak	35	9	26	

Keterangan: Tabel 3 menunjukkan karakteristik dari 256 responden dengan jumlah kriteria dibagi jumlah responden dalam kelompok berdasarkan jenis kelamin, tingkat kelas, tempat tinggal, durasi tidur malam dalam sehari, durasi penggunaan *gadget* sebelum tidur, durasi tidur siang dalam seminggu, penggunaan obat tidur, kegiatan selain kegiatan akademik, jumlah organisasi yang diikuti, dan motivasi belajar di fakultas kedokteran atas keinginan sendiri dengan tingkat manajemen waktu. Uji statistik menggunakan tabulasi silang chi square dengan nilai signifikan apabila $p\text{-value} < 0.05$.

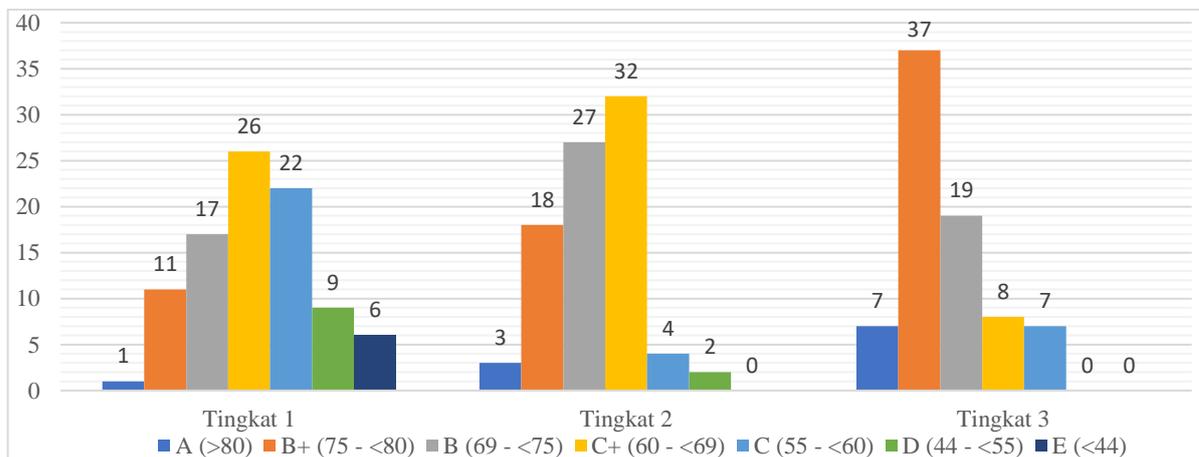
Berdasarkan data yang disajikan pada **Tabel 3**, dari keseluruhan responden diperoleh karakteristik responden yang berpengaruh signifikan terhadap kualitas tidur dengan $p\text{-value} < 0.05$ antara

lain jenis kelamin, durasi penggunaan *gadget* sebelum tidur, dan motivasi belajar di fakultas kedokteran atas keinginan sendiri.

Hasil Evaluasi Performa Akademik Mahasiswa Pre-klinik FK UNISMA selama Pembelajaran Daring

Jumlah mahasiswa yang mendapatkan nilai baik (nilai A, B+, dan B) pada tingkat 1 sebanyak 29 mahasiswa (32%), tingkat 2 sebanyak 48 mahasiswa (56%), dan tingkat 3 sebanyak 63 mahasiswa (81%). Mahasiswa yang mendapat nilai cukup (nilai C+ dan C) pada tingkat 1 sebanyak 48 mahasiswa (52%), tingkat 2 sebanyak 36 mahasiswa (42%), dan tingkat

3 sebanyak 15 mahasiswa (19%). Sedangkan mahasiswa yang mendapat nilai kurang (nilai D dan E) pada tingkat 1 sebanyak 15 mahasiswa (16%) dan tingkat 2 sebanyak 2 mahasiswa (2%). Mahasiswa tingkat 3 terbanyak yang mendapatkan nilai baik (nilai A, B+, dan B) sejumlah 63 mahasiswa (81%), sedangkan tingkat 1 terbanyak yang mendapatkan nilai cukup (nilai C+ dan C) sejumlah 48 mahasiswa (52%), dan tingkat 1 terbanyak yang mendapatkan nilai kurang (nilai D dan E) (**Gambar 2**).



Gambar 2 Sebaran Performa Akademik

Hasil Analisa Regresi Logistik Ordinal Kualitas Tidur dan Manajemen Waktu Mahasiswa Pre-klinik FK UNISMA selama Pembelajaran Daring

Variabel independen yang digunakan dalam penelitian terdapat dua variabel. Variabel dependen terdiri dari 6 kategori yaitu A, B+, B, C+,

C, D, dan E. Langkah berikutnya adalah melakukan uji besaran pengaruh dan uji koefisiensi regresi logistik ordinal untuk mengetahui apakah variabel independen berpengaruh terhadap variabel dependen dan seberapa besar pengaruhnya.

Tabel 4 Hasil Uji Besaran Pengaruh (*Pseudo R-Square*)

Tingkat	Cox and Snell	Nagelkerke	McFadden	p
Tingkat 1	0.613	0.634	0.276	

Tingkat	Cox and Snell	Nagelkerke	McFadden	p
Tingkat 2	0.581	0.618	0.309	Nilai Nagelkerke mendekati 1
Tingkat 3	0.582	0.619	0.311	

Keterangan: Tabel 4 menunjukkan hasil uji besaran pengaruh (*Pseudo R-Square*) pada responden tingkat 1, 2, dan 3.

Pada uji *Pseudo R-Square* pada **Tabel 4** nilai *Nagelkerke* pada tingkat 1 sebesar 0.634 dengan probabilitas mendekati 1 menunjukkan bahwa kualitas tidur dan manajemen waktu berpengaruh terhadap performa akademik sebesar 63.4% sedangkan 36.6% dipengaruhi variabel lain. Pada tingkat 2 didapatkan nilai *Nagelkerke* sebesar 0.618 dengan probabilitas mendekati 1 menunjukkan bahwa kualitas tidur dan manajemen waktu berpengaruh

terhadap performa akademik sebesar 61.8% sedangkan 38.2% dipengaruhi variabel lain. Pada tingkat 3 didapatkan nilai *Nagelkerke* sebesar 0.619 dengan probabilitas mendekati 1 menunjukkan bahwa kualitas tidur dan manajemen waktu berpengaruh terhadap performa akademik sebesar 61.9% sedangkan 38.1% dipengaruhi oleh variabel lain.

Tabel 5 Hasil Uji Koefisien Regresi Logistik Ordinal Tingkat 1, 2, dan 3

Tingkat	Variabel	Sig.	p
1	Kualitas Tidur	0.043	<0.05
	Manajemen Waktu	0.000	
2	Kualitas Tidur	0.916	
	Manajemen Waktu	0.001	
3	Kualitas Tidur	0.481	
	Manajemen Waktu	0.012	

Keterangan: Tabel 5 menunjukkan hasil uji koefisien regresi logistik ordinal pada responden tingkat 1, 2, dan 3.

Tabel 5 menunjukkan bahwa hasil uji regresi logistik ordinal tingkat 1 didapatkan *p-value* variabel Kualitas Tidur sebesar 0.043 menandakan bahwa nilai *p-value* lebih kecil daripada tingkat signifikansi (α) = 0.05, sehingga diputuskan bahwa H_0 ditolak. Hal ini menandakan bahwa Kualitas Tidur berpengaruh secara signifikan terhadap performa akademik. Nilai *p-value* variabel Manajemen Waktu sebesar 0.000 menandakan nilai *P-value* lebih kecil dari pada tingkat signifikansi (α) = 0.05, sehingga diputuskan bahwa H_0 ditolak. Hal ini menandakan bahwa Manajemen Waktu berpengaruh secara signifikan terhadap performa akademik. Pada tingkat 2, nilai *p-value* variabel Kualitas Tidur sebesar 0.916 menandakan nilai *p-value* lebih besar dari pada tingkat signifikansi (α) = 0.05, sehingga diputuskan bahwa H_0 diterima. Hal ini menandakan bahwa Kualitas Tidur tidak berpengaruh secara signifikan terhadap performa akademik. Nilai *p-value* variabel Manajemen Waktu

sebesar 0.001 menandakan bahwa nilai *P-value* lebih kecil dari pada tingkat signifikansi (α) = 0.05, sehingga diputuskan bahwa H_0 ditolak. Hal ini menandakan bahwa Manajemen Waktu berpengaruh secara signifikan terhadap performa akademik. Pada tingkat 3, nilai *p-value* variabel Kualitas Tidur sebesar 0.481 menandakan nilai *p-value* lebih kecil dari pada tingkat signifikansi (α) = 0.05, sehingga diputuskan bahwa H_0 diterima. Hal ini menandakan bahwa Kualitas Tidur tidak berpengaruh secara signifikan terhadap performa akademik. Nilai *p-value* variabel Manajemen Waktu sebesar 0.012 menandakan nilai *p-value* lebih kecil dari pada tingkat signifikansi (α) = 0.05, sehingga diputuskan bahwa H_0 ditolak. Hal ini menandakan bahwa Manajemen Waktu berpengaruh secara signifikan terhadap performa akademik.

PEMBAHASAN

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 *gadget* dalam sehari, durasi penggunaan *gadget* sebelum tidur malam, penggunaan obat tidur dalam seminggu, kegiatan yang dilakukan selain kuliah, organisasi yang diikuti, serta belajar di fakultas kedokteran karena kemauan sendiri. Berdasarkan distribusi jenis kelamin, Mahasiswa Pre-klinik FK

UNISMA tingkat 1, 2, dan 3 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, mahasiswa perempuan memiliki kualitas tidur yang lebih baik sebanyak 110 mahasiswa dibanding mahasiswa laki-laki sebanyak 62 mahasiswa dan memiliki kualitas tidur yang lebih buruk sebanyak 53 mahasiswa dibanding mahasiswa laki-laki sebanyak 31 mahasiswa. Hasil penelitian Nashori, *et al*, (2005) menyatakan bahwa mahasiswa

perempuan cenderung mempunyai kebiasaan tidur lebih awal sehingga kualitas tidur mereka lebih baik daripada laki-laki.⁸ Namun, dari 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.⁹ Selain itu, sebagian besar responden yang mengikuti penelitian ini berjenis kelamin perempuan, sehingga dapat mempengaruhi hasil penelitian ini.

Berdasarkan penelitian ini, mahasiswa perempuan memiliki manajemen waktu lebih baik yaitu sebanyak 90 mahasiswa dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki yaitu sebanyak 33 mahasiswa. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hanafi, *et al*, (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.¹⁰

Karakteristik responden berdasarkan tempat tinggal didominasi oleh mahasiswa yang bertempat tinggal di asrama sebanyak 96 mahasiswa dan paling sedikit sebanyak 6 mahasiswa yang bertempat tinggal di rumah saudara. 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 1, 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 ibadah dan pengajian subuh di asrama sehingga tak jarang mereka merasa mengantuk ketika kuliah di pagi dan siang hari.

Selain itu, hasil penelitian Sulistiyani (2012) menyatakan pengaruh tempat tinggal dengan kualitas tidur mahasiswa dapat dipicu oleh suara gaduh di sekitar tempat tinggal yang bersumber dari suara kendaraan atau suara keramaian lainnya yang mengganggu kenyamanan tidur seseorang.¹¹ Hal

tersebut didukung oleh hasil penelitian Putri (2016) yang menyatakan bahwa mahasiswa yang tinggal bersama dengan orang tua cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk karena berpotensi mengalami stres lebih besar dibandingkan mahasiswa yang tinggal sendiri. Stres dapat dipicu dari permasalahan keluarga seperti pertengkaran orang tua atau antar saudara, sedangkan pada mahasiswa yang tinggal berpisah dengan orang tua cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih baik karena berpotensi mengalami stres lebih kecil dan juga adanya teman sebaya yang dianggap dapat saling memahami satu sama lain.¹² Hal tersebut tidak sejalan dengan hasil penelitian Indrawati (2012), 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.¹⁴

Karakteristik responden berdasarkan durasi tidur didominasi oleh mahasiswa yang tidur selama 3-5 jam sehari sebanyak 174 mahasiswa dan paling sedikit sebanyak 1 mahasiswa yang tidur selama 0-2 jam sehari. 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.¹⁴ Tidur kurang dari 6 jam dalam sehari dapat menyebabkan defisit kognitif, gangguan emosi, penurunan hasil belajar, dan penurunan penampilan sosial.¹⁶

Karakteristik responden berdasarkan durasi tidur siang didominasi oleh mahasiswa yang tidur siang sebanyak 1 kali dalam seminggu dan paling sedikit sebanyak 33 mahasiswa yang tidak pernah melakukan tidur siang. 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 Mumpuni (2012), jika melakukan tidur siang singkat (*brief nap*) selama 15-30 menit dapat meningkatkan kesiagaan dan *logical reasoning* walaupun bertahan sekitar 2 jam saja.¹⁶ 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.¹⁵

Karakteristik responden berdasarkan durasi penggunaan *gadget* didominasi oleh mahasiswa yang menggunakan *gadget* selama 7-12 jam sehari sebanyak 192 mahasiswa dan paling sedikit sebanyak 9 mahasiswa yang menggunakan *gadget* selama 19-24 jam sehari. Idealnya seseorang menggunakan *gadget* maksimal selama 4 jam dalam sehari.¹⁶ Menurut peneliti, dengan meningkatnya intensitas penggunaan *gadget* 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 *gadget*.¹⁷

Karakteristik responden berdasarkan durasi penggunaan *gadget* sebelum tidur didominasi oleh mahasiswa yang menggunakan *gadget* selama 1-30 menit sebelum tidur sebanyak 131 mahasiswa dan paling sedikit sebanyak 18 mahasiswa yang menggunakan *gadget* >1 jam sebelum tidur. Penggunaan *gadget* di malam hari merupakan waktu yang nyaman untuk bersantai karena berkurangnya kegiatan saat malam hari, sehingga menggunakan *gadget* di malam hari memiliki waktu yang panjang.¹⁶ Penggunaan *gadget* 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 *gadget* sebelum tidur malam terutama jika mereka meletakkan *gadget* didekat mereka bahkan ketika sudah tertidur, ketika ada pesan atau notifikasi yang masuk maka otomatis *gadget* akan menyalakan cahaya. Secara tidak langsung hal tersebut memaksa tubuh untuk terus beraktifitas atau terjaga karena adanya cahaya yang timbul dari *gadget*. Apabila produksi hormon melatonin terganggu dapat menimbulkan gangguan tidur.¹⁶

Karakteristik responden berdasarkan penggunaan obat tidur didominasi oleh mahasiswa yang tidak pernah menggunakan obat tidur sebanyak 220 mahasiswa dan paling sedikit 6 mahasiswa yang menggunakan obat tidur sebanyak ≥ 3 kali seminggu. 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.¹⁵ Penghentian penggunaan obat tidur dapat menyebabkan insomnia *rebound*, yaitu gangguan tidur yang disebabkan oleh penghentian penggunaan obat hipnotik jenis benzodiazepin.¹⁶

Karakteristik responden berdasarkan kegiatan yang diikuti selain kegiatan akademik didominasi oleh mahasiswa hanya aktif kegiatan akademik sebanyak 139 mahasiswa dan paling sedikit sebanyak 2 mahasiswa yang berorganisasi sambil bekerja. 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.¹¹

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.¹⁴

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, sedangkan mahasiswa yang belajar di fakultas kedokteran bukan karena keinginan sendiri sebanyak 35 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.¹⁰

Pada penelitian ini, kualitas tidur dan manajemen waktu mahasiswa pre-klinik setiap tingkatan menunjukkan hasil yang berbeda. Hasil penelitian pada tingkat 1, 45 mahasiswa memiliki kualitas tidur baik dan 47 mahasiswa memiliki kualitas tidur buruk. Pada tingkat 2, 39 mahasiswa mengalami kualitas tidur baik dan 47 mahasiswa mengalami kualitas tidur buruk. Pada tingkat 3, 39

mahasiswa mengalami kualitas tidur baik dan 39 mahasiswa mengalami kualitas tidur buruk. Hasil manajemen waktu tingkat 1 didapatkan 36 mahasiswa memiliki manajemen waktu baik dan 56 mahasiswa memiliki manajemen waktu buruk. Pada tingkat 2, 43 mahasiswa yang mengalami manajemen waktu baik dan 43 mahasiswa mengalami manajemen waktu buruk. Pada tingkat 3, 44 mahasiswa mengalami manajemen waktu baik dan 34 mahasiswa mengalami manajemen waktu buruk sebanyak. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti jenis kelamin, tingkat pendidikan, intensitas penggunaan *gadget*, dan tempat tinggal.^{10,13,16} Selain itu, perbedaan kualitas tidur dan manajemen waktu antar tingkat kelas di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang juga dapat disebabkan oleh kepadatan jadwal akademik maupun non akademik, proses adaptasi mahasiswa di setiap tingkatan, jadwal akademik yang terkadang berubah tidak sesuai dengan jadwal yang sudah ditetapkan, dan beban akademik yang dijalani selama masa pembelajaran daring.

Kualitas Tidur Menurut Responden Dihubungkan dengan Performa Akademik

Hasil penelitian ini didapatkan kualitas tidur berpengaruh pada mahasiswa tingkat 1. 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 1 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. Mahasiswa juga mengalami masa transisi jadwal dan gaya belajar dari masa sekolah ke masa perkuliahan di tahun pertama sehingga terjadi perubahan pola tidur.⁷

Hasil penelitian pada mahasiswa tingkat 2 dan 3 tidak sejalan dengan hasil penelitian pada mahasiswa tingkat 1 yaitu tidak ditemukan adanya pengaruh antara kualitas tidur dengan performa akademik. Hasil ini sejalan dengan penelitian Qalbi (2018) bahwa tidak didapatkan adanya pengaruh kualitas tidur terhadap prestasi akademik mahasiswa kedokteran.⁵ 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.²⁶

Pengaruh Kualitas Tidur terhadap Performa Akademik

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 1, sedangkan pada tingkat 2 dan 3 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.^{24,25,28} 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.¹⁴

Manajemen Waktu Menurut Responden Dihubungkan dengan 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.¹¹ Hasil serupa sependapat dengan hasil penelitian Safuni (2020) bahwa mahasiswa yang mampu memanajemen waktunya dengan baik akan mencapai hasil belajar yang maksimal.⁶ Namun hasil tersebut bertentangan dengan hasil penelitian Puspitasari (2018) yang menyatakan bahwa manajemen waktu tidak berpengaruh terhadap performa akademik mahasiswa.⁷

Adanya ketidakteraturan jadwal akademik selama pembelajaran daring serta aktivitas lain di luar kegiatan akademik membuat mahasiswa harus mengelola waktu mereka sebaik mungkin. Mahasiswa tingkat 1 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. Dalam pelaksanaannya, mahasiswa tingkat 1 memiliki tingkat kesiapan yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa tingkat 2 dan 3 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.²² Sedangkan mahasiswa tingkat 2 dan 3 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 1.

Pengaruh Manajemen Waktu terhadap Performa Akademik

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 *gadget*, 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.²⁸

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 1 saja, sehingga semakin tinggi tingkat kualitas tidur maka performa akademik yang didapat akan lebih memuaskan. Sedangkan untuk kualitas tidur mahasiswa tingkat 2 dan 3 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.⁴ 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 1 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. Penelitian yang dilakukan oleh Hunta (2020) menyebutkan bahwa *self-regulated learning* (SLR) dapat mempengaruhi performa akademik mahasiswa. SRL merupakan sebuah strategi pengaturan belajar mandiri tentang pengolahan pikiran, perasaan, dan tindakan untuk mencapai hasil akademik yang memuaskan yang dapat berkaitan

dengan manajemen waktu.³⁰ Faktor lain yang mempengaruhi performa akademik adalah adiksi internet, prokrastinasi akademik, mekanisme koping, 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.³¹ Penelitian yang dilakukan oleh Prajanti (2021) menyatakan bahwa terdapat korelasi positif antara stres dan mekanisme koping terhadap performa akademik mahasiswa.³² Sedangkan dari hasil penelitian Fithriyah (2021) menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat kesiapan dan kepuasan mahasiswa maka performa akademik yang didapat akan semakin memuaskan.³³

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa:

1. Kualitas tidur hanya berpengaruh positif terhadap performa akademik mahasiswa tingkat 1, hal ini terjadi adanya perbedaan stressor akademik yang mempengaruhi siklus tidur mahasiswa.
2. Manajemen waktu berpengaruh positif terhadap performa akademik mahasiswa semua tingkat kelas, hal ini terjadi karena adanya ketidakteraturan jadwal akademik yang mempengaruhi pengelolaan waktu mahasiswa.
3. Faktor yang paling berpengaruh terhadap performa akademik mahasiswa pre-klinik selama pembelajaran daring adalah manajemen waktu.

SARAN

Untuk perbaikan penelitian ke depannya, maka disarankan untuk:

1. Mencari faktor-faktor yang mempengaruhi performa akademik selain kualitas tidur dan manajemen waktu selama pembelajaran daring untuk melanjutkan penelitian ini.
2. Melakukan penelitian lanjutan mengenai performa akademik yang dihubungkan dengan kualitas tidur dan manajemen waktu pada saat pembelajaran *blended learning*.
3. Meminimalisir timbulnya bias dengan melakukan teknik wawancara mendalam kepada responden pada penelitian selanjutnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Ikatan Orangtua Mahasiswa (IOM) Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang yang telah mendanai penelitian ini serta dr. H. Marindra Firmansyah, M.Med.Ed. sebagai *peer reviewer*.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Sadikin A, Hamidah A. Pembelajaran Daring Di Tengah Wabah Covid-19. *Biodik*. 2020;6(2):109–19.
- [2] Ni Bulan SS. Hubungan Aktivitas Fisik Selama Pandemi Covid-19 Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. *Ni Bulan, Shania Sondang*. 2021;
- [3] Yi WW, Wavy. The Relationship Between Time Management, Perceived Stress, Sleep Quality And Academic Performance Among University Students. 2008;(May):461.
- [4] Putri SA, Ichsan B, Dasuki S, Agustina T. Hubungan Pola Tidur Dan Tingkat Stres Dengan Prestasi Mahasiswa FK UMS Selama Perkuliahan Online. *Sekol Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Klaten Hub*. 2021;158–65.
- [5] Safuni N, Hidayati H, Fitriani N. Manajemen Waktu Selama Pandemi Covid 19 Pada Mahasiswa Keperawatan Di Kotamadya Banda Aceh. 2020;XI(1):6–11.
- [6] Yi H, Shin K, Shin C. Development Of The Sleep Quality Scale. Vol. 15, *Journal Of Sleep Research*. 2006. P. 309–16.
- [7] Fitriah N. Manajemen Waktu Belajar Mahasiswa Keperawatan Dalam Melaksanakan Metode Problem Based Learning (PBL) Di Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. Skripsi [Internet]. 2016;1–116. Available From: [Http://Repository.Uinjkt.Ac.Id/Dspace/Handle/123456789/25609](http://Repository.Uinjkt.Ac.Id/Dspace/Handle/123456789/25609)
- [8] Nashori F. Perbedaan Kualitas Tidur Dan Kualitas Mimpi Antara Mahasiswa Antara Mahasiswa Laki-Laki Dan Mahasiswa Perempuan. *Universitas Islam Indonesia, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Abstrak*. 2021;(March).
- [9] Bangun RF. Gambaran Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tahap Akademik Tingkat Awal Di Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. 2021;
- [10] Hanafi CN, Widjaja Y. Kemampuan Manajemen Waktu Mahasiswa Tahap Profesi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. 2021;3(2):250–60.
- [11] Sulistiyani C. Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang. *J Kesehat Masy [Internet]*. 2012 [Cited 2022 Feb 8];1(2):280–92. Available From: [Http://Ejournals1.Undip.Ac.Id/Index.Php/Jkm](http://Ejournals1.Undip.Ac.Id/Index.Php/Jkm)
- [12] Putri SD. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Semester VII Di Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Tahun 2016. 2016;
- [13] Nova Indrawati B. Perbandingan Kualitas Tidur Mahasiswa Yang Mengikuti UKM Dan Tidak Mengikuti UKM Pada Mahasiswa Reguler FIK UI. *Fak Ilmu Keperawatan Univ Indones*. 2012;
- [14] Syah H. Analisis Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur Pelajar SMA Plus Shafiyatul Amaliyyah Medan. 2018;L(Cmc):44–8.
- [15] Wahab A, Audry Devisanty Wuysang Dr, Si Sp MS, Dokter Fakultas Kedokteran P. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Migren Pada Mahasiswa Angkatan 2014 Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin. 2017;
- [16] Mumpuni. Pengaruh Tidur Siang (Brief Nap) Terhadap Pemulihan Kemampuan Persepsi. 2012 [Cited 2022 Feb 18];
- [17] 'Uliyatul Mukaromah. Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa Melalui Tidur Siang. 2020;
- [18] Azizah M. The Relationship Between Time Management, Self Regulation, And Smartphone Addiction. *Empati-Jurnal Bimbingan Dan Konseling*. 2021 Sep 30;8(2):82–98.
- [19] Lakshono BD. Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMA Negeri 2 Kota Bangun. 2018;
- [20] Mohammad Saifullah. Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Pola Tidur Pada Anak Sekolah Di UPT SDN Gadingrejo II Pasuruan [Internet]. Surabaya; 2017 [Cited 2022 Feb 17]. Available From: [Https://Repository.Unair.Ac.Id/79251/2/FK.P.N.251-18.Sai.H.Pdf](https://Repository.Unair.Ac.Id/79251/2/FK.P.N.251-18.Sai.H.Pdf)
- [21] D Kandou Manado DR. Gambaran Kualitas Tidur Pada Perawat Dinas Malam RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. *J E-Clinic*. 2015;3(3).
- [22] Roehrs T, Vogel G, Roth T. Rebound Insomnia: Its Determinants And Significance. *Am J Med*. 1990 Mar 2;88(3):S39–42.
- [23] Ahmad IE, Rijal S, Haryati H. Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo. *J Surya Med*. 2020;5(2):42–53.
- [24] Minar ET. Korelasi Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Angkatan 2017-2019. Vol. 1. 2019. 280–292 P.
- [25] Qalbi N. The Correlation Quality Between Sleeping With Learning Students Medical Faculty In Muhammadiyah University Of Makassar Approach 2017. 2018;
- [26] Catur MMSP, Rahmatika A, Oktaria D. Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Kedokteran Prelinik. *J Ilm Mhs Kedokt Indones*. 2018;6(2):109–17.
- [27] Agustin D. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Pekerja Shift Di PT Krakatau Tirta Industri Cilegon.

- Universitas Indonesia. 2012.
- [28] Puspitasari AS. Hubungan Manajemen Waktu Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember. 2018;
- [29] Rondonuwu VWK, Mewo YM, Wungouw HIS. Pendidikan Kedokteran Di Masa Pandemi Covid-19 Dampak Pembelajaran Daring Bagi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan 2017 Unsrat. *J Biomedik Jbm*. 2021;13(1):67–75.
- [30] Widyawati Hunta. Analisis Faktor Pengaruh Self-Regulated Learning Terkait Motivasi Akademik Dan Kecemasan Sebelum Ujian Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa. 2020;
- [31] Fitriyanti L. Pengaruh Adiksi Internet Dan Prokrastinasi Akademik Selama Pembelajaran Daring Terhadap Performa Akademik Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran. *J Kedokt Komunitas*. 2021;
- [32] Prajanti AM, Korelasi Stres Dan Mekanisme Koping Sel Ama Pembelajaran Daring Dengan Performa Akademik Mahasiswa Pre-Klinik Fakultas. :1–10.
- [33] Fithriyah M. Pembelajaran Daring Terhadap Performa Akademik Mahasiswa Pre-Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang. :1–12.