

BAB I

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Sebagai mahasiswa di Fakultas Kedokteran, tantangan dan tekanan akademis seolah tak pernah henti. Mulai dari padatnya jadwal kuliah, kegiatan praktikum yang intensif, sampai persiapan menuju fase klinik, semua ini dapat berpengaruh negatif pada kualitas istirahat. Padahal, tidur yang nyenyak dan berkualitas sangatlah krusial dalam memantapkan ingatan, menjaga fokus, dan memelihara kesehatan jiwa, yang semuanya merupakan kunci penting untuk meraih kesuksesan dalam studi. Berdasarkan informasi yang dipublikasikan oleh Centers for Disease Control and Prevention (CDC), kekurangan waktu tidur merupakan persoalan kesehatan yang serius di kalangan remaja di Amerika Serikat. Berdasarkan hasil survei Youth Risk Behavior Surveillance System (YRBSS), tercatat bahwa sekitar 68,8% remaja tidak mendapatkan tidur malam yang cukup, yaitu kurang dari 8 jam pada malam hari selama hari sekolah. Jika ditinjau berdasarkan jenis kelamin, remaja perempuan menunjukkan tingkat kekurangan tidur yang lebih tinggi, yakni mencapai 71,3%, dibandingkan dengan 66,4% pada remaja laki-laki. (CDC, 2024)

Penelitian yang dilakukan di Universitas Brawijaya pada tahun 2017 menunjukkan adanya kaitan yang cukup erat antara mutu tidur dan hasil belajar mahasiswa jurusan kedokteran ($p = 0,007$), walaupun mayoritas dari mereka hanya tidur sekitar lima jam setiap malam (Susilohadi, 2017). Studi lain yang dilakukan di Universitas Warmadewa (2024) terhadap mahasiswa angkatan 2019 hingga 2021 menunjukkan bahwa antara 65,6% sampai 75,4% mengalami masalah tidur. Yang lebih menarik, riset itu mengungkap adanya hubungan erat antara kualitas tidur dan kinerja akademis ($r = 0,216-0,247$; $p < 0,01$) (Dharma, M. F. A.; Pariartha, I. M.; Ekayani, 2024).

Di luar jurusan kedokteran, Sahri dan Hasibuan (2023) dari STIKes Murni Teguh Medan menemukan hubungan erat antara mutu tidur dan hasil studi mahasiswa ($n = 39$, $p = 0,001$) (Sari, R. P.; Widuri, 2024). Ini menunjukkan bahwa faktor perancu seperti motivasi, manajemen waktu, dan strategi belajar kemungkinan turut mempengaruhi hasil akademik.

Studi serupa yang dilaksanakan pada tahun 2017 di area Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara menunjukkan adanya korelasi yang kuat antara mutu istirahat dan indeks prestasi mahasiswa jurusan kedokteran ($p = 0,019$) (Sihombing, 2017). Sementara itu, Dalam kawasan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta (2021), tidak ada bukti yang menunjukkan bahwa kualitas tidur berpengaruh pada indeks prestasi kumulatif mahasiswa di tahap pra-klinik ($p = 0,131$) (Azaria, 2021).

Rumusan Masalah

Mengacu pada latar belakang yang telah dipaparkan, penelitian ini mengajukan rumusan masalah berupa apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara kualitas tidur terhadap nilai IPK mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia angkatan 2023

Tujuan Penelitian

Tujuan Umum

Studi ini bertujuan menganalisis hubungan antara kualitas tidur dengan pencapaian Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) pada mahasiswa angkatan 2023 di Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia.

Tujuan Khusus

1. Untuk mengidentifikasi kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia angkatan 2023.

2. Untuk mengidentifikasi Rerata capaian Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) mahasiswa angkatan 2023 pada Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia.

Manfaat Penelitian

Manfaat Teoritik

Diharapkan temuan dari penelitian ini diharapkan mampu mendukung pengembangan pemahaman serta pendidikan melalui kontribusi ilmiah, terutama terkait dengan keterkaitan antara kualitas tidur dan hasil akademis. Hasil dari riset ini dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian-penelitian berikutnya dengan mengeksplorasi faktor-faktor yang memengaruhi pencapaian belajar mahasiswa.

Manfaat Praktik

- **Bagi Mahasiswa/i**

Mengedukasi mengenai betapa pentingnya tidur yang berkualitas untuk mendukung kesuksesan di bidang akademik, sehingga mahasiswa bisa memperbaiki pola tidur dan cara mereka mengatur waktu belajar.

- **Bagi Pihak Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia**

Berfungsi sebagai landasan dalam penyusunan program bimbingan di ranah akademik maupun non-akademik guna mendukung peningkatan pencapaian belajar mahasiswa.

- **Bagi Peneliti Selanjutnya**

Menjadi landasan atau pedoman untuk penelitian yang serupa dengan jangkauan yang lebih besar, metode yang lebih luas, atau dengan cara kualitatif untuk menelusuri faktor psikologis yang lain.