

ANALISIS PENGARUH SISTEM BELAJAR LEMBUR TERHADAP KUALITAS TIDUR MAHASISWA UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA KAMPUS PURWAKARTA

Aulia Mella Nooraisya¹ Luthfia Chairun Nisa Putri Syahbana², Maryam Khaerani³, Vanska Lidia⁴,
Benardo Manalu⁵, Hafiziani Eka Putri⁶
^{1,2,3,4,5,6}Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

Article Info

Article history:

Keywords:

Sistem belajar lembur,
Kualitas Tidur,
Mahasiswa, Homogenitas,
Normalitas, Wilcoxon

ABSTRAK

Sistem belajar lembur menjadi kebiasaan yang sering dijumpai di kalangan mahasiswa, terutama saat menghadapi tenggat waktu pengumpulan tugas dan ujian, yang berpotensi kepada kesehatan dan berdampak negatif terhadap kualitas tidur. Sistem belajar lembur yang berkelanjutan akan mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa sehingga mengakibatkan gangguan fisik dan mental. Keadaan ini akan berpengaruh pada penurunan akademik yaitu hasil penyusunan tugas menjadi kurang maksimal. Banyak mahasiswa merasa tertekan oleh beban akademik dan kesibukan sehari-hari mereka, menyebabkan gangguan tidur yang serius. Banyaknya tugas yang menumpuk dan sistem belajar lembur yang berkelanjutan akan mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa sehingga mengakibatkan gangguan keseimbangan fisik dan mental. Keadaan ini akan berpengaruh pada penurunan akademik yaitu hasil belajar dan tugas menjadi kurang maksimal. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh sistem belajar lembur terhadap kualitas tidur mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Purwakarta. Penelitian yang kami lakukan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan melakukan survei terhadap 50 mahasiswa dari berbagai program studi. Data analisis menggunakan uji normalitas, homogenitas dan uji wilcoxon untuk mengidentifikasi antara hubungan pengaruh sistem belajar lembur dan kualitas tidur. Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara sistem belajar lembur dan kualitas tidur mahasiswa, dengan gangguan pola tidur dan kelelahan di siang hari membuat penurunan konsentrasi mahasiswa.

ABSTRACT

Studying overtime is a common habit among students, especially when facing deadlines for assignments and exams, which has the potential to affect health and negatively affect sleep quality. Continuous overtime study system will affect the quality of sleep of students resulting in physical and mental disorders. This situation will affect the academic decline, namely the results of the preparation of tasks to be less than optimal. Many students feel pressured by their academic load and daily activities, causing serious sleep disturbances. The large number of tasks that accumulate and the continuous overtime study system will affect the quality of student sleep, resulting in physical and mental balance disorders. This situation will affect academic decline, namely learning outcomes and assignments become less than optimal. This study aims to analyze the effect of overtime learning system on the quality of sleep of students of Universitas Pendidikan Indonesia Purwakarta Campus. The research we conducted used a quantitative approach by conducting a survey of 50 students from various study programs. Data were analyzed using normality, homogeneity and wilcoxon tests to identify the relationship between the influence of the overtime study system and sleep quality. The results show that there is a significant influence between the overtime study system and students' sleep quality, with disrupted sleep patterns and daytime fatigue leading to a decrease in students' concentration.

Corresponding Author:

Aulia Mella Nooraisya
Universitas Pendidikan Indonesia
Email: auliamella.13@upi.edu

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu proses mengembangkan kemampuan diri manusia, baik dari segi pemikiran, keagamaan, pengetahuan dan kepribadian. Menurut Purwaningsih dkk., (2023) pendidikan merupakan suatu usaha untuk mencapai tujuan dari pendidikan itu sendiri. Dalam pendidikan, pembelajaran merupakan aktivitas atau proses membelajarkan, dimana pada aktivitas ini ada interaksi antara pemberi materi dan penerima materi sehingga dapat memperoleh ilmu dan pengetahuan baru.

Kegiatan belajar tidak luput dari kebutuhan seorang mahasiswa. Tetapi, pada kenyataannya belajar dianggap beban, sehingga kegiatan ini tidak dilakukan seorang mahasiswa. Menurut Djamililleil dkk., (2020) banyak mahasiswa yang belajar ketika ada ujian atau tugas saja, hal ini menjadi pemicu terbentuknya sistem belajar lembur atau mahasiswa sering menyebutnya sistem kebut semalam. Perilaku ini sudah menjadi kebiasaan banyak mahasiswa karena dianggap lebih mudah dan tugas lebih cepat selesai.

Namun, pola belajar yang seperti ini berdampak pada terganggunya waktu istirahat, terutama pada waktu tidur. Padahal, tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang penting dan tentu saja tidak bisa diabaikan. Setiap individu membutuhkan waktu tidur yang cukup agar tubuh dan pikiran dapat berfungsi secara optimal. Menurut Stores 2009 dalam Ratnaningtyas & Fitriani, (2019), mengatakan bahwa seorang dewasa awal seharusnya memiliki total jam tidur per hari 7 sampai 8 jam untuk memperoleh fungsi kepuasan tidur. Sayangnya, akibat tekanan akademik dan kebiasaan belajar mendadak, banyak sekali mahasiswa yang mengorbankan waktu tidurnya. Hal ini berdampak negatif terhadap konsentrasi, daya ingat, serta kemampuan akademik mereka secara keseluruhan. Penelitian Arifin dkk., (2024) menunjukkan bahwa mahasiswa yang terbiasa belajar hingga larut malam, mengalami gangguan tidur dan kelelahan pada keesokan harinya. Selain itu, jam biologis tubuh yang biasanya mengatur kapan seseorang tidur dan bangun dapat terganggu saat otak dipaksa terus aktif di waktu yang seharusnya digunakan untuk istirahat. Kondisi ini mengurangi kemampuan konsentrasi dan menyebabkan rasa kantuk saat perkuliahan.

Konsentrasi diartikan sebagai suatu proses terfokusnya perhatian seseorang secara maksimal terhadap suatu objek kegiatan yang dilakukannya (Sastrawan & Griadhi, 2017). Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk mengatur waktu belajar dan istirahat secara seimbang agar proses pendidikan dapat berjalan secara optimal dan berkelanjutan. Kualitas tidur memegang peran yang sangat penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental seseorang, karena tidur yang cukup dan berkualitas dapat memperbaiki fungsi kognitif, suasana hati, serta sistem kekebalan tubuh (Medic dkk., 2017).

Menurut Fadlilah dkk., (2020) mengemukakan bahwa mahasiswa dengan kualitas tidur yang buruk umumnya tidak siap untuk mengikuti kegiatan pembelajaran, karena merasa tidak bugar baik fisik maupun mental. Jika kebiasaan ini dibiarkan, dapat berdampak negatif pada kesehatan mental, seperti meningkatnya stress dan gangguan kecemasan. Oleh karena itu, sistem belajar lembur tidak hanya memengaruhi kualitas tidur tetapi juga berpengaruh terhadap kinerja akademik dan kesejahteraan mahasiswa secara keseluruhan.

Di lingkungan Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Purwakarta, aktivitas belajar lembur ini banyak ditemui, apalagi ketika menjelang masa-masa padat tugas dan ujian. Oleh karena itu, penting untuk meneliti apakah sistem belajar lembur yang dilakukan oleh mahasiswa berpengaruh terhadap kualitas tidur mereka. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran nyata mengenai hubungan antara kebiasaan belajar lembur dengan kualitas tidur mahasiswa, serta menjadi bahan pertimbangan bagi mahasiswa dalam mengelola waktu belajar dan istirahat secara lebih seimbang dan sehat. Pada penelitian ini akan membahas mengenai bagaimana pola belajar lembur yang dilakukan mahasiswa dan kualitas tidur mahasiswa.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis hubungan antara sistem belajar lembur dengan kualitas tidur mahasiswa UPI Kampus Purwakarta. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi pola belajar lembur yang sering dilakukan oleh mahasiswa. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi dalam pengaturan waktu belajar yang lebih sehat dan seimbang bagi mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif untuk menggambarkan data numerik dan analisis statistik yang dilakukan. Penelitian ini disebut kuantitatif karena berisi angka-angka dan analisis menggunakan pendekatan statistic (Irfan Syahrone, 2022). Teknik pengambilan sampel yaitu dengan menyebarkan kuesioner kepada 50 responden yang mewakili populasi mahasiswa UPI Kampus Purwakarta. Kuesioner terdiri atas 10 pertanyaan, dimana 5 pertanyaan mengenai sistem belajar lembur dan 5 pertanyaan mengenai kualitas tidur. Analisis data

dilakukan menggunakan aplikasi SPSS yang dimana pertama penulis menguji statistka deskriptif lalu normalitas, dilanjut homogenitas dan terakhir uji lanjutan apabila sudah diketahui normalitas dan homogenitasnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Statotik deskriptif menggunakan SPSS

	Skor		\bar{X}	sd	Skor Maksimum Ideal
	Terkecil	Terbesar			
Sistem Belajar Lembur	5	24	0.661	4.675	50
Kualitas Tidur	8	21	0.445	3.147	

Berdasarkan hasil analisis deskriptif menggunakan SPSS, variabel *Sistem Belajar Lembur* menunjukkan bahwa skor terendah yang telah diperoleh dari responden adalah 5, sementara skor tertinggi nya mencapai 24. Rata-rata skor (\bar{X}) pada variabel ini, yaitu 0,661 dengan standar deviasi sebesar 4,675, dan skor maksimum ideal yang mungkin dicapai adalah 50. Nilai rata-rata yang relatif rendah dibandingkan dengan skor maksimum ideal, serta standar deviasi yang cukup besar, menunjukkan bahwa adanya variasi yang tinggi dalam kebiasaan dalam belajar lembur di kalangan responden. Artinya, sebagian mahasiswa cenderung sering menerapkan sistem kebut semalam, sementara sebagian lainnya jarang atau tidak melakukannya.

Sementara itu, pada variabel *Kualitas Tidur*, diperoleh skor minimum sebesar 8 dan skor maksimum sebesar 21. Nilai rata-rata yang dihasilkan adalah 0,445 dengan standar deviasi sebesar 3,147. Nilai rata-rata yang rendah ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kualitas tidur yang kurang baik. Temuan ini menunjukkan adanya kemungkinan hubungan antara kebiasaan belajar lembur dengan penurunan kualitas tidur yang dialami mahasiswa. Menurut Maulani dkk., (2024) data dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk memberikan gambaran menyeluruh tentang distribusi, frekuensi, serta kecenderungan data yang diperoleh.

Tabel 2 2. Uji normalitas menggunakan SPSS

	Shapiro-Wilk		
	Statistik	df	Sig.
Sistem Belajar Lembur	0,182	50	<0,001
Kualitas Tidur	0,110	50	0,182

Setelah melakukan analisis deskriptif, langkah selanjutnya adalah uji normalitas untuk mengetahui apakah data dari kedua variabel, yaitu sistem belajar lembur dan kualitas tidur, berdistribusi normal atau tidak. Uji yang dilakukan yaitu Shapiro-Wilk karena jumlah responden yang diteliti sebanyak 50 orang. Berdasarkan hasil uji diperoleh nilai signifikansi untuk variabel sistem belajar lembur <0,001 dan untuk kualitas tidur 0,182. Nilai signifikansi ini digunakan sebagai acuan apakah distribusi data mendekati distribusi normal.

Dari hasil tabel diatas diketahui bahwa variabel sistem belajar lembur menunjukkan nilai signifikansi yang sangat rendah, hal tersebut menunjukkan kemungkinan data yang diperoleh tidak berdistribusi normal. Hal ini bisa terjadi karena sistem belajar lembur mahasiswa sangat beragam, tergantung pada gaya belajar pribadi mahasiswa, beban tugas, atau bahkan jadwal pribadi seperti organisasi atau pekerjaan sampingan. Septalia dkk., (2023) menjelaskan bahwa keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan non-akademik turut memengaruhi cara mereka mengatur waktu belajar.

Sementara itu, data pada variabel kualitas tidur, menunjukkan niali signifikansi lebih tinggi, sehingga dapat disimpulkan bahwa data ini mendekati distribusi normal. Ini bisa mengindikasikan bahwa meskipun pola tidur mahasiswa tidak sama persis, tetapi masih dalam pola yang relatif serupa. Hal ini dapat menjadi pertimbangan dalam memilih metode analisis statistik yang tepat untuk langkah selanjutnya.

Tabel 3. Uji Homogenitas menggunakan SPSS

	Statistik Levene	df1	df2	Sig.
Rata-rata	4,669	1	98	0,033
Median	3,487	1	98	0,065
Median dan df yang disesuaikan	3,487	1	80,641	0,065
Rata-rata yang dipotong (Trimmed Mean)	4,331	1	98	0,040

Setelah pengujian normalitas yang dilakukan pada pembahasan sebelumnya, selanjutnya dilakukan homogenitas untuk mengukur apakah data yang diuji homogen atau tidak. Pada hasil uji coba pada tabel 3 Setelah dilakukan uji normalitas, kemudian dilakukan uji homogenitas. pada tabel 3, menunjukkan bahwa hasil signifikan (Sig.) berada pada angka 0,033; 0,65; 0,065; dan 0,040. Hal ini berarti terdapat perbedaan varians yang signifikan antar kelompok, sehingga asumsi homogenitas tidak terpenuhi. Karena data sudah diketahui tidak normal juga tidak homogen, selanjutnya akan dilakukan uji wilcoxon.

Tabel 4. Uji Wilcoxon menggunakan SPSS

	Kualitas Tidur – Sistem Belajar Lembur
Z	-8,689 ^b
Sig. Asimtotik (2 arah)	<0,001

a. Uji wilcoxon Signed rank

b. Berdasarkan peringkat positif.

h1: Terdapat pengaruh antara sistem belajar lembur dengan kualitas tidur mahasiswa upi kampus purwakarta

Rumusan hipotesis statistik:

$$H_0 : \mu_A = \mu_B$$

$$H_1 : \mu_A \neq \mu_B$$

Gambar 1. Hipotesis Statistik

Berdasarkan dari hasil uji Wilcoxon yang telah dilakukan untuk mengetahui pengaruh sistem belajar lembur terhadap kualitas tidur mahasiswa UPI Kampus Purwakarta, diperoleh nilai Z sebesar -8,689 dengan nilai signifikansi kurang dari 0,001. Hasil dari nilai signifikansi ini jauh lebih kecil dari tingkat signifikansi yang digunakan ($\alpha = 0,05$). Menurut pendapat Nugraha & Pradanarka, (2024) hipotesis yang diuji dalam analisis ini adalah H_0 , yang menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan dan H_1 , yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan antara kedua kondisi tersebut. Sehingga uji kriteria hipotesis yang digunakan adalah menolak (H_0) jika tidak terdapat pengaruh antara sistem belajar lembur dengan kualitas tidur mahasiswa upi kampus purwakarta dan menerima (H_1) jika terdapat pengaruh antara sistem belajar lembur dengan kualitas tidur mahasiswa upi kampus purwakarta. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara sistem belajar lembur dengan kualitas tidur mahasiswa. Yang dimana, sistem belajar lembur ini memiliki dampak terhadap kualitas tidur mahasiswa, di mana perubahan pada pola belajar lembur berpotensi memengaruhi kualitas tidur mahasiswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa sistem belajar lembur memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kualitas tidur mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Purwakarta. Mahasiswa yang sering melakukan sistem belajar lembur cenderung mengalami gangguan tidur seperti kesulitan tidur, tidur tidak nyenyak, serta kelelahan di pagi hari. Hal ini berdampak pada penurunan konsentrasi, produktivitas, dan kondisi psikologis mahasiswa dalam kegiatan perkuliahan sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun belajar lembur dilakukan dengan tujuan meningkatkan pencapaian akademik, namun justru dapat menimbulkan efek negatif apabila dilakukan secara berlebihan dan tidak teratur. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk mengatur waktu belajar secara efektif dan menjaga keseimbangan antara aktivitas akademik dan kebutuhan biologis

seperti tidur yang cukup, demi menunjang kesehatan fisik dan mental serta keberhasilan akademik secara berkelanjutan.

REFERENSI

- Arifin, N. M., Al-atsariyah, N., Pradani, A. P., & Nadya, N. (2024). *Pengaruh Kualitas Tidur terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Pendidikan Ekonomi 2024 Universitas Pendidikan Indonesia*. 8.
- Djamalilleil, S. F., Rosmaini, R., & Dewi, N. P. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturahmah Padang Angkatan 2018. *Health and Medical Journal*, 3(1), 43–50. <https://doi.org/10.33854/heme.v3i1.339>
- Fadlilah, M., Aristoteles, A., & Pebyana, B. (2020). HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KESIAPAN MENGIKUTI PROSES BELAJAR MAHASISWA S1 KEPERAWATAN SEMERTER IV STIKES MUHAMMADIYAH PALEMBANG. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 11(1), 86. <https://doi.org/10.26751/jikk.v11i1.573>
- Irfan Syahroni, M. (2022). PROSEDUR PENELITIAN KUANTITATIF. *ejurnal Al Musthafa*, 2(3), 43–56. <https://doi.org/10.62552/ejam.v2i3.50>
- Maulani, R. I., Sahira, N. A., & Firmansyah, M. I. (2024). Analisis Statistik Deskriptif Pada Lingkungan Kerja Toxic Pada Produktivitas Karyawan. *Komunika: Jurnal Ilmiah Komunikasi*, 2(1), 13–26. <https://doi.org/10.70437/komunika.v2i1.882>
- Medic, G., Wille, M., & Hemels, M. (2017). Short- and long-term health consequences of sleep disruption. *Nature and Science of Sleep, Volume 9*, 151–161. <https://doi.org/10.2147/NSS.S134864>
- Nugraha, I., & Pradanarka, A. M. (2024). *PENGARUH BANTUAN BENIH PADI TERHADAP PENDAPATAN USAHA TANI DENGAN UJI STATISTIK*. 4(1).
- Purwaningsih, I., Hernawati, L., Wardarita, R., & Utami, P. I. (2023). *PENDIDIKAN SEBAGAI SUATU SISTEM*. 1(1).
- Ratnaningtyas, T. O., & Fitriani, D. (2019). Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Edu Masda Journal*, 3(2), 181. <https://doi.org/10.52118/edumasda.v3i2.40>
- Sastrawan, I. M. A., & Griadhi, I. P. A. (2017). *HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DAN DAYA KONSENTRASI MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS UDAYANA*. 6(8).
- Septalia, D., Maharani, A. N., Fadillah, Y. N., Zahroh, F., & Khairunnisa, Z. (2023). *Pengaruh Kegiatan Non Akademik Terhadap Prestasi Mahasiswa Arsitektur dan Desain Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jawa Timur*. 1(1).