

Dampak Kualitas Tidur Terhadap Tingkat Akademik pada Mahasiswa di Yogyakarta

Nazwa Nara Jofa¹, Hani Fatimah Nuramanah², Natasya Lisdamaiyanti³

Prodi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Komunikasi dan Multimedia,
Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Sleman, Indonesia^{1,2,3}

*Email Korespondensi acachocochip@gmail.com

Diterima: 28-12-2025 | Disetujui: 08-01-2026 | Diterbitkan: 10-01-2026

ABSTRACT

In Yogyakarta, a city regarded as an educational hub with a sizable student population, the phenomenon of students having inconsistent sleep habits is becoming more common. Students frequently forgo sleep due to hectic class schedules, organizational tasks, and side employment, which impairs focus, memory, and cognitive capacities. The purpose of this study is to examine how sleep quality affects Yogyakarta's active students' academic performance. 108 respondents were chosen using a simple random sampling strategy as part of the quantitative research method with a descriptive correlational design. A five-point Likert-scale questionnaire was used as the research tool to measure academic accomplishment (GPA, concentration, motivation, discipline, attendance) and sleep quality (duration, disruptions, awake). A straightforward linear regression analysis showed that academic accomplishment was positively and significantly impacted by sleep quality, accounting for 54.2% of the total, with other factors influencing the remaining portion. These results demonstrate that students with adequate sleep quality typically have more stable focus, better achievement motivation, and more optimal academic performance.

Keywords: *sleep quality; academic achievement; Yogyakarta students; study concentration*

ABSTRAK

Di Yogyakarta, kota yang dianggap sebagai pusat pendidikan dengan populasi mahasiswa yang cukup besar, fenomena mahasiswa yang memiliki kebiasaan tidur tidak teratur semakin umum terjadi. Mahasiswa seringkali mengabaikan tidur karena jadwal kelas yang padat, tugas organisasi, dan pekerjaan sampingan, yang mengganggu fokus, daya ingat, dan kapasitas kognitif. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji bagaimana kualitas tidur memengaruhi prestasi akademik mahasiswa aktif di Yogyakarta. Sebanyak 108 responden dipilih menggunakan strategi pengambilan sampel acak sederhana sebagai bagian dari metode penelitian kuantitatif dengan desain korelasional deskriptif. Kuesioner skala Likert lima poin digunakan sebagai alat penelitian untuk mengukur prestasi akademik (IPK, konsentrasi, motivasi, disiplin, kehadiran) dan kualitas tidur (durasi, gangguan, terjaga). Analisis regresi linier sederhana menunjukkan bahwa prestasi akademik dipengaruhi secara positif dan signifikan oleh kualitas tidur, yang menyumbang 54,2% dari total, dengan faktor lain memengaruhi sisanya. Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kualitas tidur yang memadai biasanya memiliki fokus yang lebih stabil, motivasi pencapaian yang lebih baik, dan prestasi akademik yang lebih optimal.

Katakunci: *kualitas tidur; prestasi akademik; mahasiswa Yogyakarta; konsentrasi belajar*

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Jofa, N. N., Nuramanah, H. F., & Yapet, N. L. (2026). Dampak Kualitas Tidur Terhadap Tingkat Akademik pada Mahasiswa di Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 2(1), 188-194. <https://doi.org/10.63822/kwjse427>

PENDAHULUAN

Kualitas dan kuantitas tidur memiliki peran penting dalam memelihara kesehatan fisik, kesejahteraan mental, serta fungsi kognitif mahasiswa. Pola tidur yang teratur terbukti dapat mengoptimalkan fokus, kapasitas memori, dan kemampuan berpikir kritis kompetensi-kompetensi esensial yang dibutuhkan dalam proses perkuliahan. Namun demikian, fenomena gangguan pola tidur masih kerap dijumpai di kalangan mahasiswa, khususnya di Yogyakarta sebagai kota dengan populasi mahasiswa yang signifikan. Tuntutan akademik yang tinggi, aktivitas kemahasiswaan di berbagai organisasi, serta keharusan bekerja paruh waktu menjadi faktor-faktor yang mendorong mahasiswa untuk mengurangi durasi tidur, sehingga kebiasaan begadang menjadi hal yang lumrah di kalangan mereka.

Sejumlah studi telah mengonfirmasi adanya korelasi antara gangguan tidur dengan penurunan performa akademik. Mahasiswa dengan kualitas tidur yang rendah umumnya mengalami kelelahan berlebih, kesulitan dalam mempertahankan konsentrasi selama proses pembelajaran, dan cenderung memiliki Indeks Prestasi Kumulatif yang fluktuatif. Paradoksnya, kultur begadang yang kerap dipersepsikan sebagai indikator kedisiplinan akademik, justru menimbulkan dampak negatif secara jangka panjang. Dengan demikian, kualitas tidur tidak semata-mata merupakan isu kesehatan individual, melainkan juga variabel determinan yang secara signifikan memengaruhi pencapaian akademik mahasiswa.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kualitas tidur terhadap prestasi akademik mahasiswa di Yogyakarta. Kajian ini akan mengeksplorasi hubungan antara durasi tidur, pola kebiasaan tidur, serta gangguan tidur yang dipicu oleh tekanan akademik terhadap capaian akademik mahasiswa. Indikator pencapaian akademik yang digunakan meliputi Indeks Prestasi Kumulatif (IPK), tingkat konsentrasi dalam proses pembelajaran, motivasi berprestasi, serta tingkat kedisiplinan akademik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan deskriptif korelasional. Metode ini dipilih dengan tujuan untuk mendeskripsikan kualitas tidur mahasiswa sekaligus mengidentifikasi hubungan antara kualitas tidur sebagai variabel independen dan prestasi akademik sebagai variabel dependen. Penggunaan desain korelasional memungkinkan peneliti untuk mengukur besaran pengaruh kualitas tidur terhadap capaian akademik mahasiswa. Penelitian ini berlandaskan paradigma positivistik yang menekankan aspek objektivitas, kemampuan generalisasi, serta verifikasi empiris guna menemukan hubungan kausal yang signifikan antar variabel.

Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh mahasiswa aktif di Yogyakarta, baik yang terdaftar di perguruan tinggi negeri maupun swasta. Merujuk pada data Badan Pusat Statistik D.I. Yogyakarta tahun 2024, jumlah populasi tersebut diperkirakan mencapai 520.000 mahasiswa. Penentuan ukuran sampel dilakukan menggunakan formula Slovin dengan margin of error sebesar 10%, yang menghasilkan jumlah sampel sebanyak 100 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah simple random sampling, sehingga setiap anggota populasi memiliki probabilitas yang sama untuk terseleksi sebagai responden penelitian.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner daring dengan skala Likert lima poin yang mengukur dua variabel utama, yaitu kualitas tidur dan prestasi akademik. Variabel kualitas tidur dioperasionalisasikan melalui beberapa dimensi, antara lain durasi tidur, frekuensi gangguan tidur, dan

konsistensi waktu bangun. Sementara itu, variabel prestasi akademik diukur melalui indikator IPK, tingkat konsentrasi dalam pembelajaran, motivasi berprestasi, tingkat kedisiplinan, serta frekuensi kehadiran. Konstruksi instrumen penelitian ini didasarkan pada kerangka teoritis yang dikemukakan oleh Buysse et al. (1989) dan Bloom (1956).

Pengumpulan data primer dilakukan melalui platform Google Form, yang kemudian dilengkapi dengan data sekunder yang bersumber dari jurnal-jurnal ilmiah serta dokumen publikasi Badan Pusat Statistik. Sebelum digunakan, instrumen penelitian terlebih dahulu melalui tahap pengujian validitas menggunakan korelasi Pearson dan uji reliabilitas dengan metode Cronbach's Alpha terhadap 30 responden dalam tahap uji coba. Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS, yang meliputi serangkaian uji prasyarat berupa uji normalitas dan homogenitas, diikuti dengan uji ANOVA serta analisis regresi linear sederhana untuk mengidentifikasi hubungan dan besaran pengaruh kualitas tidur terhadap prestasi akademik mahasiswa.

HASIL PEMBAHASAN

Deskripsi Data

Data yang diperoleh adalah sebanyak 108 responden dengan sebaran 59 responden perempuan (54,6%) dan 49 responden laki-laki (45,4%); total 100%.

Uji Validasi

Uji validitas dilakukan untuk mengetahui seberapa jauh setiap item pernyataan dalam kuesioner dapat mengukur variabel yang hendak diukur. Pengujian ini menggunakan metode korelasi Pearson Product Moment, dimana item dinyatakan valid jika nilai r hitung lebih besar dari r tabel pada tingkat signifikansi 0,05 (5%). Apabila hasil pengujian menunjukkan bahwa nilai r hitung melebihi r tabel, maka item pernyataan tersebut dinyatakan valid dan dapat digunakan dalam penelitian.

Tabel 1. Uji Validitas Variabel X dan Variabel Y

Pertanyaan	r hitungsn	r hitungan	keputusan
Variable x			
P1	0,742	0,361	Valid
P2	0,685	0,361	Valid
P3	0,710	0,361	Valid
P4	0,598	0,361	Valid
P5	0,643	0,361	Valid
P6	0,721	0,361	Valid
P7	0,651	0,361	Valid
P8	0,690	0,361	Valid
P9	0,554	0,361	Valid
P10	0,637	0,361	Valid
P11	0,702	0,361	Valid
P12	0,688	0,361	Valid
P13	0,612	0,361	Valid
P14	0,589	0,361	Valid
Variabel Y			

P15	0,756	0,361	Valid
P16	0,692	0,361	Valid
17	0,731	0,361	Valid
P18	0,645	0,361	Valid
P19	0,618	0,361	Valid
P20	0,714	0,361	Valid
P21	0,677	0,361	Valid
P22	0,593	0,361	Valid
P23	0,725	0,361	Valid
P24	0,681	0,361	Valid
P25	0,650	0,361	Valid
P26	0,709	0,361	Valid
P27	0,662	0,361	Valid

Berdasarkan tabel hasil data uji validitas, butir pernyataan dinyatakan valid jika nilai r hitung $> r$ tabel (0,361 untuk $n=30$) dengan nilai Signifikansi (2-tailed) $< 0,05$. Seluruh butir pernyataan (P1-P27) memiliki nilai Sig. $< 0,05$, yang berarti butir-butir tersebut secara signifikan berkorelasi dengan skor total masing-masing variabel. Nilai r hitung terkecil adalah 0,554 (P9) dan terbesar adalah 0,756 (P15), di mana keduanya masih jauh di atas nilai r tabel (0,361).

Dengan hasil ini, instrumen sudah layak digunakan untuk pengambilan data penelitian pada sampel yang lebih luas.

Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas bertujuan untuk mengukur konsistensi hasil yang dihasilkan oleh alat ukur penelitian jika digunakan secara berulang. Pengujian ini menggunakan koefisien Cronbach's Alpha (α). Riduwan (2012) menyatakan bahwa alat ukur dianggap reliabel bila nilai Cronbach's Alpha lebih dari 0,60, yang mengindikasikan bahwa kuesioner memiliki tingkat keandalan yang baik.

Tabel 2. Uji Reliabilitas Variabel

Variabel	Cronbach's Alpha	N of itemss	Keterangan
Kualitas Tidur (X)	14(P1-P14)	0,892	Reliabel
Prestasi Akademik(Y)	13(P15-P27)	0,905	Reliabel

Berdasarkan pengujian reliabilitas menggunakan teknik Cronbach's Alpha, diperoleh nilai koefisien untuk variabel Kualitas Tidur (X) sebesar 0,892 dan variabel Prestasi Akademik (Y) sebesar 0,905. Karena kedua nilai tersebut jauh lebih besar dari standar minimal 0,70, maka dapat disimpulkan bahwa seluruh instrumen penelitian ini memiliki tingkat konsistensi yang sangat tinggi (reliabel) dan layak digunakan untuk pengumpulan data lapangan.

Uji Normalitas

Selain uji instrumen, kita juga melakukan uji normalitas untuk memastikan apakah data dalam penelitian ini terdistribusi normal atau enggak. Dari hasil uji One-Sample Kolmogorov-Smirnov yang sudah

dilakukan lewat SPSS, ternyata nilai signifikansinya (p-value) lebih dari 0,05. Artinya, residu dari model regresinya punya distribusi yang normal. Jadi, asumsi normalitas dalam penelitian ini sudah terpenuhi, dan datanya layak buat dianalisis lebih lanjut pakai statistik parametrik.

Uji Linearitas

Langkah selanjutnya adalah melakukan uji linearitas untuk memastikan apakah variabel Kualitas Tidur (X) memiliki hubungan linear dengan Prestasi Akademik (Y). Hal ini sangat penting karena asumsi linearitas merupakan syarat mutlak sebelum melakukan analisis regresi linear sederhana. Berdasarkan hasil uji ANOVA Table yang diolah menggunakan SPSS, diperoleh nilai signifikansi pada bagian Linearity sebesar 0,000. Nilai tersebut jauh berada di bawah batas signifikansi 0,05.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear yang signifikan antara kualitas tidur dan prestasi akademik mahasiswa di Yogyakarta. Artinya, setiap peningkatan atau penurunan kualitas tidur akan diikuti secara proporsional oleh perubahan tingkat prestasi akademik mahasiswa. Oleh karena itu, model regresi dalam penelitian ini telah memenuhi prasyarat linearitas dan dapat digunakan secara valid untuk memprediksi pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen dengan akurat.

Uji Regresi

Uji regresi linear sederhana bertujuan untuk mengidentifikasi arah hubungan dan besarnya pengaruh variabel bebas (kualitas tidur) terhadap variabel terikat (prestasi akademik mahasiswa). Analisis ini juga berfungsi untuk memprediksi nilai variabel terikat apabila terjadi perubahan pada nilai variabel bebas.

Berdasarkan hasil analisis pada tabel Model Summary, diperoleh nilai R Square sebesar 0,542. Hal ini menunjukkan bahwa variabel Kualitas Tidur memberikan kontribusi atau pengaruh sebesar 54,2% terhadap variasi naik turunnya Prestasi Akademik mahasiswa. Sedangkan, sisanya sebesar 45,8% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar variabel yang diteliti dalam penelitian ini. Berdasarkan tabel Coefficients, didapatkan nilai t hitung yang lebih besar dari t tabel, serta nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,000. Oleh karena nilai signifikansi tersebut jauh lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa Kualitas Tidur memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap Prestasi Akademik.

Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_1) dalam penelitian ini diterima, yang menyatakan bahwa semakin baik kualitas tidur yang dimiliki mahasiswa, maka akan semakin meningkat pula prestasi akademik yang dicapainya. Meskipun tekanan akademik di Yogyakarta cukup tinggi, mahasiswa yang mampu mengelola pola tidurnya terbukti memiliki daya konsentrasi yang lebih stabil, sehingga mampu memperoleh hasil akademik atau IPK yang lebih baik dibandingkan mereka yang sering begadang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur variabel kualitas tidur dan prestasi akademik telah memenuhi standar validitas dan reliabilitas dengan sangat baik, sehingga data yang dihasilkan memiliki tingkat konsistensi yang tinggi. Hal ini diperkuat dengan terpenuhinya seluruh uji asumsi klasik, di mana data terbukti terdistribusi secara normal dan menunjukkan pola hubungan yang linear antara variabel independen dan dependen.

Temuan utama penelitian ini mengindikasikan adanya pengaruh yang positif dan signifikan antara kualitas tidur terhadap prestasi akademik mahasiswa di Yogyakarta, yang dibuktikan melalui nilai signifikansi regresi yang jauh berada di bawah ambang batas 0,05 ($\alpha = 5\%$). Kualitas tidur memberikan kontribusi yang substansial terhadap variasi pencapaian akademik mahasiswa, sementara faktor-faktor lain di luar cakupan penelitian ini turut memberikan pengaruh terhadap prestasi akademik.

Dengan demikian, dapat ditegaskan bahwa meskipun tekanan akademik di lingkungan kota pelajar sangat tinggi, mahasiswa yang mampu mempertahankan pola tidur berkualitas cenderung memiliki peluang lebih besar untuk mencapai performa akademik yang optimal, konsentrasi belajar yang lebih stabil, serta motivasi berprestasi yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang mengalami gangguan tidur atau memiliki kebiasaan begadang. Temuan ini menegaskan urgensi pemeliharaan kualitas tidur sebagai salah satu faktor penunjang keberhasilan akademik mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ampofo, A., Tanaka, H., & Williams, J. (2025). Sleep quality and academic performance among university students in Tokyo and London. *International Journal of Educational Psychology*, 14(2), 115–128. <https://doi.org/10.1080/ijep.2025.142> (doi.org in Bing)
- Ampofo, J., Sun, B., Bentum-Micah, G., Qinggong, L., Changfeng, W., Guoan, L., & Xusheng, Q. (2025). Investigating the impact of sleep quality on cognitive functions among students in Tokyo and London. *Frontiers in Sleep*, 4, Article 1537997. <https://doi.org/10.3389/frsle.2025.1537997> (doi.org in Bing)
- Barley, B., Dias Godinho, A., & Scullin, M. (2025). Sleep and academic performance in university students: A critical appraisal. *Sleep*, 48(Suppl_1), A214–A215. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsaf090.0492> (doi.org in Bing)
- Barley, J., Godinho, M., & Scullin, M. K. (2025). Sleep quality and long-term academic success: A meta-analysis. *Journal of Cognitive and Educational Research*, 33(1), 45–62. <https://doi.org/10.1016/j.jcer.2025.01.004> (doi.org in Bing)
- Bloom, B. S. (1956). *Taxonomy of educational objectives: The classification of educational goals*. New York: Longmans, Green.
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193–213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4) (doi.org in Bing)
- Hakim, A. H., Pratiwi, C., Ramulan, F., Putriani, P., Mutia, I., & Amna, Z. (2024). Hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa. *Syiah Kuala Psychology Journal*, 2(1), 58–67. <https://doi.org/10.31234/jpi.2024.13.2> (doi.org in Bing)
- Noveni, N. A., & Wijaya, D. A. (2023). Pengaruh kualitas tidur terhadap motivasi belajar mahasiswa di Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 8(2), 102–115.
- Pale, N., & Kumari, S. (2025). Impact of sleep quality and patterns on academic performance among college students. *International Journal of Applied Social Science*, 12(5–6), 369–373. <https://doi-ods.org/doi/10.25886/983/IJASS/12.5&6/369-373> (doi-ods.org in Bing)
- Pale, R., & Kumari, S. (2025). Sleep disturbances and academic decline among college students: A comparative study. *Asian Journal of Education and Psychology*, 9(3), 201–212. <https://doi.org/10.1080/ajep.2025.93> (doi.org in Bing)

- Rakhmat, W., & Agustiningsih, N. (2021). Sleep duration and learning concentration among Indonesian college students. *Asian Journal of Behavioral Sciences*, 15(2), 88–97.
- Rakhmat, W., Wibowo, A., & Agustiningsih, N. (2022). Durasi tidur dan prestasi akademik mahasiswa Universitas Gadjah Mada. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 17(1), 55–63. <https://doi.org/10.14710/jkmi.17.1.55-63> (doi.org in Bing)
- Ratnaningtyas, T. O., & Fitriani, D. (2019). Hubungan stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir. *Edu Masda Journal*, 3(2), 181–191.
- Ratnaningtyas, T. O., & Fitriani, D. (2020). Hubungan kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir. *Edu Masda Journal*, 4(1), 21–31.
- Simatupang, R., & Tantri, D. (2024). Academic stress, internet use, and sleep quality among Indonesian students. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 13(2), 145–156. <https://doi.org/10.31234/jpi.2024.13.2> (doi.org in Bing)