

Hubungan antara Kualitas Tidur dan Kestabilan Emosi dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Aktif Paduan Suara Voca Erudita UNS

The Relationship between Sleep Quality and Emotional Stability with Academic Performance on Students Members of Voca Erudita Students Choir Sebelas Maret University

Elizabeth Ariyani Puji Setyowati, Istar Yuliadi, Nugraha Arif Karyanta

Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran

Universitas Sebelas Maret

ABSTRAK

Fenomena kurang tidur dan keadaan fluktuatif kestabilan emosi mahasiswa yang aktif pada Paduan Suara Voca Erudita UNS memberikan dampak pada aktifitas dan kualitas perkuliahan mahasiswa, sehingga nilai indeks prestasi kumulatif (IPK) tidak bisa mencapai nilai optimal. Penelitian ini penelitian kuantitatif yang bertujuan mengetahui hubungan antara kualitas tidur dan kestabilan emosi dengan prestasi akademik Mahasiswa Aktif Paduan Suara Voca Erudita UNS, sehingga hal ini menjadi perhatian peneliti untuk mengetahui apakah hubungan kedua faktor tersebut secara empirik berpengaruh terhadap nilai indeks prestasi kumulatifnya.

Hipotesis pada penelitian ini terdapat hubungan antara kualitas tidur dan kestabilan emosi dengan prestasi akademik Mahasiswa Aktif Paduan Suara Voca Erudita Sebelas Maret Surakarta. Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang tergabung dalam Paduan Suara Mahasiswa Voca Erudita UNS. Sampel penelitian ini ada 60 mahasiswa. *Sampling* yang digunakan pada penelitian ini *purposive incidental sampling*. Alat yang digunakan untuk mengumpulkan data skala kualitas tidur, skala kestabilan emosi dan transkrip nilai IPK. Skala kualitas tidur terdiri dari 19 aitem valid dengan koefisien reliabilitas (α)= 0,914, skala kestabilan emosi terdiri dari 28 aitem valid dengan koefisien reliabilitas (α)= 0,918.

Hasil analisis regresi linier berganda menunjukkan nilai F-hitung 19,377 > F. tabel 3,15 dengan nilai signifikansi 0,004 ($p < 0,05$) dan $R = 0,636$ yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan kestabilan emosi dengan prestasi akademik. Secara parsial, terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan prestasi akademik dengan t-hitung = 2,978 > t-tabel= 2,000 dengan signifikansi 0,004 ($p < 0,05$); serta terdapat hubungan yang signifikan antara kestabilan emosi dengan prestasi akademik dengan t-hitung = 3,909 > t-tabel = 2,000 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Kesimpulannya, yaitu (1) semakin tinggi kualitas tidur dan semakin tinggi kestabilan emosi maka semakin tinggi prestasi akademik. (2) semakin tinggi kualitas tidur, maka semakin tinggi prestasi akademik. (3) semakin tinggi kestabilan emosi maka semakin tinggi prestasi akademik. Selain itu diketahui nilai R^2 (R Square) sebesar 0,405 yang berarti total sumbangan efektif kualitas tidur dan kestabilan emosi terhadap prestasi akademik mahasiswa aktif Voca Erudita Sebelas Maret Surakarta adalah sebesar 40,5%.

Kata kunci: Kualitas Tidur, Kestabilan Emosi, Prestasi Akademik, Paduan Suara Voca Erudita UNS

PENDAHULUAN

Masa kuliah sangat identik dengan penentu masa depan. Mahasiswa yang dinilai berhasil dalam menyelesaikan masa studinya, IPK lebih dari indeks 3,50 dan menempuh pendidikan dengan waktu kurang dari 4 tahun. Disamping itu mahasiswa yang berhasil dan menerima status *cumlaude* (nilai di atas rata-rata sesuai dengan ketentuan universitas), memiliki nilai IPK kategori tinggi (3,51-4,00). Dalam hal ini, mahasiswa dituntut untuk menjalankan peran sebagai mahasiswa yang baik dengan meningkatkan IPK secara optimal. Selain memperhatikan IPK yang menjadi hasil akhir nilai prestasi akhir, mahasiswa perlu memperhatikan kestabilan emosi dan kualitas tidur yang dimiliki mahasiswa dan menjadi faktor pendukung pencapaian IPK secara internal. IPK menjadi tolok ukur tingkat keberhasilan hasil belajar mahasiswa di perguruan tinggi.

Kualitas tidur merupakan salah satu faktor fisiologis yang juga turut mempengaruhi prestasi belajar seseorang. Tidur merupakan proses fisiologis yang sangat penting untuk hidup. Kualitas tidur berhubungan erat dengan psikologi dan kesehatan fisik dalam kehidupan seseorang. Tidur merupakan kebutuhan, bukan suatu keadaan istirahat yang tidak bermanfaat, tidur merupakan proses yang diperlukan manusia untuk pembentukan sel-sel tubuh yang baru, perbaikan sel-sel tubuh yang rusak (*natural healing mechanism*), memberi waktu

organ tubuh untuk istirahat maupun untuk menjaga keseimbangan metabolisme dan biokimiawi tubuh. (Mass, 2002). Sedangkan efek dari kekurangan tidur adalah rasa mengantuk pada siang hari, rasa lelah dan kurang istirahat serta berpengaruh juga kepada suasana hati (*mood*)

Kramer (dalam Nashori, 2011) yang menunjukkan hasil penelitian bahwa tidur berpengaruh terhadap suasana hati *mood* seseorang. Oleh karena itu, tidur memiliki pengaruh dalam hal kewaspadaan, energi, suasana hati, berat badan, persepsi, daya ingat, dan daya pikir. Hasil penelitian Wolfson dkk (1998) mengkaji waktu tidur dan fungsi optimal anak remaja pada siang harinya membuktikan bahwa terdapat hubungan antara gangguan pada pola tidur dengan prestasi belajar seorang anak. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa siswa yang memperoleh IPK tinggi melaporkan masa tidur yang lebih panjang dan waktu tidur yang lebih awal pada hari aktif sekolah dibandingkan dengan siswa yang memperoleh IP yang lebih rendah.

Faktanya banyak mahasiswa justru memiliki waktu dan kualitas tidur yang kurang baik berkenaan dengan pengaturan jadwal tidur, kebiasaan tidur, posisi tidur yang benar, dan hal lain yang berkaitan dengan tidur. Berdasarkan hasil observasi, mahasiswa semester III sampai VII memiliki beban perkuliahan yang paling berat. Hal ini disebabkan karena jumlah kuliah teori yang masih cukup banyak ditambah

dengan jadwal-jadwal praktikum yang padat. Kegiatan praktikum tersebut menuntut laporan-laporan yang harus dikerjakan sehingga terkadang mengganggu waktu dan kualitas tidur mahasiswa semester III sampai VII UNS.

Mahasiswa yang tergolong aktif dalam paduan suara UKM PSM Voca Erudita yang rata-rata mahasiswa semester III sampai VII menyita waktu dan tenaga yang akhirnya memiliki dampak terhadap waktu tidur yang berkurang, dan karena padatnya kegiatan dapat memicu tingginya tingkat emosi mahasiswa atau dengan kata lain mudah emosi. Mahasiswa semester III-VII mengambil peran aktif dalam UKM PSM Voca Erudita pada saat kegiatan perkuliahannya juga padat sehingga mahasiswa sering kebingungan membagi waktu. Dari hasil observasi, seorang mahasiswa semester III sampai VII yang mengikuti UKM PSM Voca Erudita harus pulang di atas jam 23.00 karena mengikuti latihan PSM Voca Erudita, sedangkan keesokan harinya mahasiswa semester III sampai VII ini juga harus mengikuti perkuliahan keesokan paginya. Hal tersebut berakibat kepada waktu dan kualitas tidur dari mahasiswa semester III sampai VII UNS yang terlibat dalam UKM PSM Voca Erudita.

Sementara itu, apabila dilihat dari prestasi belajarnya dalam hal ini transkrip nilai pada Mahasiswa semester III sampai VII UNS yang terlibat aktif dalam UKM PSM Voca Erudita juga memperlihatkan hasil yang tidak begitu baik apabila dibandingkan mahasiswa lain yang tidak terlibat aktif dalam UKM PSM Voca

Erudita. Fenomena mahasiswa yang aktif di paduan suara mahasiswa UKM PSM Voca Erudita mengalami kurang tidur dan rentan dengan gejolak emosi, apakah kejadian ini berimplikasi pada prestasi belajar mahasiswa Universitas Sebelas Maret Surakarta (UNS).

DASAR TEORI

Kualitas Tidur

Martini (2001) menyatakan bahwa tidur sebagai suatu keadaan tidak sadar (*unconsciousness*) tetapi dapat dibangunkan dengan perangsangan sensori yang sesuai. Martini (2001) menambahkan bahwa seseorang dikatakan tidur apabila dalam keadaan tidak sadar namun dapat dibangunkan sebab seseorang yang tidur mengalami peningkatan ambang respon. Potter dan Perry (2005) berpendapat tidur sebagai perubahan keadaan kesadaran yang terjadi secara terus-menerus dan berulang untuk menyimpan energi dan kesehatan.

Berdasarkan uraian beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa tidur adalah bagian dari periode alamiah kesadaran yang terjadi ketika tubuh diperbaiki yang ditandai dengan rendahnya kesadaran dan keadaan metabolisme tubuh yang minimal serta otak memprogram untuk tidur begitu gelap datang dan terbangun ketika terang tiba.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur Alimul (2006), antara lain penyakit, latihan dan kelelahan, stres psikologis, obat, nutrisi, lingkungan dan motivasi. Aspek-aspek kualitas tidur menurut Buysse (1989), diantaranya

kualitas tidur subyektif, tidur latensi, gangguan tidur, durasi tidur, efisiensi kebiasaan tidur, penggunaan obat tidur dan penyalahgunaan waktu di siang hari. Keduanya menjadi aspek pengukuran dalam instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Indeks* (PSQI).

Kestabilan Emosi

Gerungan (1978) mengemukakan kestabilan emosi adalah kematangan emosional yang berdasarkan kesadaran yang mendalam terhadap kebutuhan-kebutuhan, keinginan, cita-cita, dan alam perasaannya serta pengintegrasian semuanya itu ke dalam suatu kepribadian yang bulat dan harmonis. Morgan (1986) menambahkan kestabilan emosi adalah suatu keadaan emosi seseorang yang apabila mendapat rangsangan secara emosional dari luar tidak menunjukkan gangguan emosional seperti depresi dan kecemasan.

Kestabilan emosi merupakan ketiadaan kecemasan atau kemampuan untuk bersikap tenang saat berada dalam situasi stres (Herold & Fedor, 2008). Pengertian lain dikemukakan oleh Driskell, *et al.* (dalam Klein, 2009) bahwa kestabilan emosi mencerminkan aspek yang berkaitan dengan penyesuaian terhadap diri sendiri maupun orang lain. Seseorang yang memiliki kestabilan emosi tinggi akan cenderung memiliki penyesuaian yang baik, merasa aman, tenang, serta percaya diri. Kestabilan emosi (Digman dalam [Hellriegel & Slocum](#), 2007) yaitu derajat ketenangan, aman, dan tidak merasa khawatir. Seseorang yang memiliki emosi stabil akan bersikap

tenang, kalem, tabah, dan merasa aman dalam menjalin hubungan interpersonal dengan orang lain. Seseorang yang memiliki kestabilan emosi rendah akan bersikap lebih mudah terpengaruh, merasa kurang aman dalam berhubungan dengan orang lain, reaktif, dan *mood* berubah-ubah. Seseorang dengan emosi yang stabil akan lebih mudah dalam mengendalikan stres daripada orang yang memiliki emosi yang kurang stabil. Pada uraian di atas, disimpulkan bahwa kestabilan emosi merupakan suatu keadaan emosi seseorang yang tenang walaupun berada dalam situasi yang kurang menyenangkan.

Robbins dan Judge (2008) menyatakan bahwa terdapat sumber –sumber kestabilan emosi dan suasana hati yang meliputi kepribadian, cuaca, stress, aktivitas sosial, tidur, olahraga, usia, dan gender. Menurut Sharma (2006) telah mengemukakan aspek-aspek kestabilan emosi, antara lain *firmly established, well balances*, dan *capable remain in same status*.

Prestasi Akademik

Menurut Poerwadarminta (2000), kata “prestasi” mempunyai arti hasil yang telah dicapai. Dalam proses pendidikan, prestasi dibatasi pada prestasi belajar atau prestasi akademik. Djamarah (2002) mendefinisikan prestasi akademik adalah hasil yang diperoleh berupa kesan-kesan yang mengakibatkan perubahan dalam diri individu sebagai hasil akhir dari aktivitas belajar. Definisi prestasi akademik menurut Azwar (2002) adalah bukti peningkatan atau pencapaian yang diperoleh

seorang mahasiswa sebagai pernyataan ada tidaknya kemajuan atau keberhasilan dalam program pendidikan.

Suryabrata (2006) prestasi akademik adalah hasil belajar terakhir yang dicapai oleh mahasiswa dalam jangka waktu tertentu, yang mana di sekolah prestasi akademik mahasiswa biasanya dinyatakan dalam bentuk angka atau simbol tertentu. Kemudian dengan angka atau simbol tersebut, orang lain atau mahasiswa sendiri akan dapat mengetahui sejauh mana prestasi akademik yang telah dicapai, sehingga prestasi akademik di sekolah merupakan bentuk lain dari besarnya penguasaan bahan pelajaran yang telah dicapai mahasiswa, dan rapor bisa dijadikan hasil belajar terakhir dari penguasaan pelajaran tersebut.

Berdasarkan uraian dari beberapa pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa prestasi akademik adalah hasil atau pencapaian yang diperoleh mahasiswa dari aktivitas belajar, yang dinyatakan dalam bentuk angka atau simbol tertentu.

Ukuran prestasi akademik dikemukakan Azwar (1996) mencakup indikator prestasi akademik yang lebih komprehensif karena meliputi nilai raport, indeks prestasi akademik, angka kelulusan, predikat kelulusan dan waktu tempuh pendidikan. Berdasarkan pada alasan bahwa semua indikator tersebut dapat ditentukan berdasarkan pada indeks prestasi akademik maka digunakan indeks prestasi akademik sebagai ukuran dalam menentukan prestasi akademik mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian dengan 60 orang mahasiswa aktif paduan suara Voca Erudita memiliki kesamaan spesifikasi dan deskripsi dengan ciri-ciri laki-laki dan wanita, mahasiswa aktif paduan suara Voca Erudita dan semester III sampai semester VII karena pada semester tersebut mahasiswa tergolong aktif. Hal ini pendapat Roscoe (dalam Sugiyono, 2011) tentang penentuan ukuran sampel dalam suatu penelitian, yaitu ukuran sampel yang layak dalam penelitian adalah antara 30 sampai dengan 500 responden, maka peneliti menyimpulkan bahwa ukuran sampel penelitian yang berjumlah 60 telah sesuai dengan jumlah minimal sampel, yaitu sebanyak 30 orang.

Penelitian dilakukan di Voca Erudita UNS pada tanggal 17 Mei, 24 Mei dan 1 Juni 2013 . Terdapat 60 eksemplar skala yang terkumpul dan dapat segera dianalisis. Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan alat ukur berupa skala psikologi dengan model Likert, antara lain

Skala Kualitas Tidur

Skala kualitas tidur terdiri dari 19 aitem yang diadaptasi peneliti berdasarkan aspek-aspek rumusan Buysse (1989), yaitu kualitas tidur subyektif, tidur latensi, gangguan tidur, durasi tidur, efisiensi kebiasaan tidur, penggunaan obat tidur dan penyalahgunaan waktu di siang hari. Nilai validitas $r_{i(x-1)}$ bergerak dari 0,420 hingga 0,800 dengan koefisien reliabilitas () sebesar 0,914.

Skala Kestabilan Emosi

Skala kestabilan emosi terdiri dari 28 aitem valid dari 30 aitem yang dimodifikasi peneliti berdasarkan Hasni (2012) dengan menggunakan aspek-aspek rumusan Sharma (2006) *firmly established, well balances, dan capable remain in same status*. Nilai validitas $r_{i(x-1)}$ bergerak dari 0,378 hingga 0,856 dengan koefisien reliabilitas () sebesar 0,918.

HASIL-HASIL

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis regresi linier berganda, dengan bantuan program *IBM SPSS Statistics Version 19*.

Uji Normalitas

Uji asumsi dasar normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *Lilliefors*. Dari hasil *output Tests of Normality*, pada kolom *Kolmogorov-Smirnov* dapat diketahui bahwa nilai *Sig.* untuk variabel kualitas tidur, kestabilan emosi, dan indeks prestasi akademik masing-masing sebesar 0,896 , 0,282 dan 0,789 . Oleh karena signifikansi untuk semua variabel lebih besar dari 0,05 maka disimpulkan bahwa populasi data kualitas tidur, kestabilan emosi, dan indeks prestasi akademik berdistribusi normal.

Uji Linearitas

Uji asumsi dasar linearitas dalam penelitian ini menggunakan *Test for Linearity* dengan taraf signifikansi 0,05. Hasil pengujian menunjukkan nilai signifikansi pada *linearity* antara prestasi akademik dengan kualitas tidur sebesar 0,000. Prestasi akademik dengan kestabilan emosi sebesar 0,000. Oleh karena nilai signifikansi kurang dari 0,05 maka

disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara variabel prediktor dengan variabel kriterium.

Uji Multikolinearitas

Uji asumsi klasik multikolinearitas dilakukan dengan melihat nilai *Tolerance* dan *Variance Inflation Factor (VIF)* pada model regresi. Berdasarkan hasil pengujian, diketahui bahwa nilai *Tolerance* pada variable kualitas tidur dan kestabilan emosi adalah 0,853 serta nilai VIF sebesar 1,172. Hasil ini menunjukkan bahwa antarvariabel prediktor tidak terdapat masalah multikolinearitas, karena nilai *Tolerance* lebih dari 0,1 dan nilai VIF kurang dari 5.

Uji Heteroskedastisitas

Metode untuk menguji heteroskedastisitas pada penelitian ini menggunakan pengamatan pola pada *glayser* dan uji *Spearman's rho*. Uji heteroskedastisitas digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya ketidaksamaan varian dari residual pada model regresi. Cara memprediksi ada tidaknya heterokedastisitas pada suatu penelitian dilihat dari pola gambar *scatterplot* atau dengan uji gleyser.

Variabel	B	T	Sig
Konstanta	566.69	1.084	0.283
Kt	-22.29	-1.128	0.264
Ke	-3.505	-0.459	0.648

a.Kualitas tidur (Kt)

Nilai uji t untuk uji heteroskedastisitas -1,128 dengan nilai signifikansi sebesar 0,264. Karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Artinya bahwa kualitas

tidur tidak ada pengaruh terhadap harga absolut residu.

b. Kestabilan Emosi (Ke)

Nilai uji t komunikasi interpersonal untuk uji heteroskedastisitas sebesar $-0,459$ dengan nilai signifikansi sebesar $0,648$. Karena nilai signifikansi lebih besar dari $0,05$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Artinya bahwa komunikasi interpersonal tidak ada pengaruh terhadap harga absolut residu.

Uji Autokorelasi

Metode pengujian autokorelasi dalam penelitian ini menggunakan uji *Durbin-Watson* (D-W). Uji autokorelasi menunjukkan nilai D-W sebesar $2,291$ terletak di antara d_U dan $4-d_U$ yaitu ($1,50 < 2,291 < 2,50$). Dari hasil tersebut disimpulkan bahwa model regresi penelitian ini tidak terdapat asumsi klasik autokorelasi.

Uji Hipotesis dan Uji Korelasi

Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai $F_{hitung} = 19,377 > F_{tabel} = 3,156$ dengan $p-value$ $0,000 < 0,05$ dan nilai koefisien korelasi ganda (R) sebesar $0,405$. Hasil ini menunjukkan kualitas tidur dan kestabilan emosi secara bersama-sama berhubungan signifikan dengan prestasi akademik.

Selanjutnya, diketahui $t_{hitung} = 2,978 > t_{tabel} = 2,000$ dengan $p-value$ $0,004 < 0,05$ dan nilai koefisien korelasi parsial (r) antara kualitas tidur dengan prestasi akademik sebesar $0,495$. Hasil tersebut menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan prestasi akademik. Arah hubungan yang terjadi bersifat

positif karena nilai (r) positif. Semakin tinggi kualitas tidur, maka semakin tinggi prestasi akademik.

Selain itu, nilai $t_{hitung} = 3,909 > t_{tabel} = 2,000$ dengan $p-value$ $0,00 > 0,05$ dan nilai koefisien korelasi parsial (r) antara kestabilan emosi dengan prestasi akademik sebesar $0,559$. Hasil tersebut menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan prestasi akademik. Semakin tinggi kestabilan emosi, maka semakin tinggi prestasi akademik.

Kontribusi

Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar $0,405$ menunjukkan bahwa kontribusi kualitas tidur dan kestabilan emosi terhadap prestasi akademik sebesar $40,5\%$. Hasil tersebut juga berarti bahwa sumbangan efektif yang diberikan kualitas tidur terhadap prestasi akademik sebesar $24,71\%$, sumbangan efektif dari kestabilan emosi terhadap prestasi akademik $15,79\%$.

Analisis Deskriptif

Dari hasil kategorisasi prestasi akademik diketahui 72% responden memiliki tingkat kualitas tidur pada kategori sedang, 28% pada kategori buruk, dan 0% pada kategori baik. Nilai rerata empirik sebesar $2,97$. Hal ini berarti secara umum, mahasiswa aktif paduan suara Voca Erudita UNS memiliki tingkat prestasi akademik sedang.

Hasil kategorisasi skala PSQI pada kualitas tidur menunjukkan 70% responden memiliki tingkat kualitas tidur pada kategori sedang dan $18,3\%$ pada kategori tinggi dan $11,75\%$ pada

kategori rendah. Nilai rerata empirik sebesar 11,50. Hal ini berarti bahwa secara umum, mahasiswa aktif paduan suara Voca Erudita UNS memiliki tingkat kualitas tidur sedang.

Hasil kategorisasi skala kestabilan emosi, diketahui 63,3% responden memiliki tendensi kestabilan emosi pada kategori sedang, 16,7% pada kategori tinggi, dan 20% pada kategori rendah. Nilai rerata empirik sebesar 73,00. Hal ini berarti secara umum, mahasiswa aktif paduan suara Voca Erudita UNS memiliki tendensi kestabilan emosi sedang.

PEMBAHASAN

Hasil uji hipotesis membuktikan bahwa hipotesis pertama dalam penelitian ini terpenuhi, yaitu terdapat hubungan antara kualitas tidur dan kestabilan emosi dengan prestasi akademik mahasiswa aktif Paduan Suara VocaErudita UNS. Dengan demikian, kualitas tidur dan kestabilan emosi secara bersama-sama berhubungan positif dan signifikan dengan prestasi akademik mahasiswa aktif paduan suara Voca Erudita Universitas Sebelas Maret. Semakin tinggi kualitas tidur dan kestabilan emosi, maka semakin tinggi pula prestasi akademik. Demikian juga sebaliknya, semakin rendah kualitas tidur dan kestabilan emosi, maka semakin rendah pula prestasi akademik. Hubungan yang terbentuk antara kualitas tidur dan kestabilan emosi dengan prestasi akademik termasuk dalam kategori sedang. Prestasi akademik mahasiswa Voca Erudita sebagai variabel kriterium dapat dijelaskan oleh kualitas tidur dan kestabilan emosi sebagai variabel prediktor sebesar 40,5%,

sementara 59,5% dijelaskan oleh faktor lain di luar kedua variabel tersebut, diantaranya faktor lainnya yaitu faktor eksternal ditentukan oleh faktor lingkungan keluarga, faktor lingkungan kampus dan lingkungan masyarakat (Suryabrata, 2004). Uji hipotesis membuktikan juga hipotesis kedua dalam penelitian ini diterima.

Hipotesis kedua dalam skripsi ini adalah terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa aktif paduan suara Voca Erudita UNS. Hubungan yang terbentuk dari kualitas tidur dengan prestasi akademik termasuk dalam kategori sedang. Dengan demikian, secara parsial kualitas tidur berhubungan positif yang signifikan dengan prestasi akademik. Semakin tinggi tingkat kualitas tidur yang dialami mahasiswa Voca Erudita, maka semakin tinggi pula prestasi akademiknya.

Selanjutnya, pengujian hipotesis ketiga pada penelitian menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara kestabilan emosi dengan prestasi akademik. Kestabilan emosi yang tinggi, maka prestasi akademik pada mahasiswa aktif paduan suara Voca Erudita UNS. Dengan demikian, maka hipotesis ketiga dalam penelitian ini diterima. Mahasiswa yang tergabung pada Voca Erudita memiliki kecenderungan mampu mengontrol kondisi emosinya dengan cukup baik.

Hal tersebut diperkuat oleh penelitian yang telah diadakan oleh Asrowi dan Meitasari, 2011) bahwa diperoleh koefisien positif sebesar 0,626

dengan signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$) hubungan positif yang sangat signifikan antara kestabilan emosi dengan prestasi belajar. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa seseorang yang emosinya stabil memiliki pandangan dan pendirian yang kuat dalam menghadapi akademis perkuliahannya sehingga dapat meningkatkan prestasi akademik di universitas.

Dari kategorisasi skala PSQI diperoleh hasil bahwa mahasiswa aktif Voca Erudita UNS memiliki tingkat kualitas tidur sedang. Hal ini karena tidak semua mahasiswa mengalami gejala-gejala kualitas tidur yang kurang baik, sehingga tingkat kualitas tidur yang dimiliki oleh mahasiswa Voca Erudita ini berbeda.

Dari kategorisasi skala kestabilan emosi, diketahui bahwa mahasiswa aktif Voca Erudita kestabilan emosi sedang. Hal ini terjadi dikarenakan pengalaman yang dialami mahasiswa yang mengikuti paduan suara ini, tidak menunjukkan emosi yang meluap-luap saat menyikapi suatu permasalahan. Mereka cenderung bersikap sewajarnya jika mereka menghadapi masalah yang cukup rumit.

Dari kategorisasi prestasi akademik, diketahui bahwa mahasiswa aktif Voca Erudita UNS memiliki prestasi akademik sedang. Hal ini ditandai dengan sebagian besar IPK mahasiswa yang tergolong aktif pada paduan suara Voca Erudita ini memiliki indeks prestasi tidak kurang dari 2,97 dan tidak lebih dari 2,97. Hal tersebut dikarenakan keadaan mahasiswa yang kurang mampu memprioritaskan porsi waktu

yang digunakan untuk mengejar mata kuliah dengan porsi waktu latihan di luar kampus yang cenderung mengurangi jam perkuliahan. Ketidaksiplinan ini membuat mahasiswa yang mengikuti kegiatan di Voca Erudita tidak begitu memiliki IPK yang cukup baik karena dianggap cukup sibuk.

Penelitian ini pada intinya menjawab hipotesis mengenai hubungan antara kualitas tidur dan kestabilan emosi dengan prestasi akademik pada mahasiswa aktif Voca Erudita UNS. Kelemahan dalam penelitian ini dikarenakan peneliti menemui beberapa kendala saat penelitian berlangsung, diantaranya jumlah responden yang terbatas, tidak pasti dan sulit dijumpai sewaktu-waktu, memaksa peneliti untuk melakukan pengambilan data dilakukan beberapa kali untuk kepentingan analisis data.

Selain itu, beberapa kelemahan lain di dalam penelitian ini yaitu ruang lingkup penelitian yang sempit sehingga hasil penelitian hanya dapat digeneralisasikan di Voca Erudita Universitas Sebelas Maret yang berlokasi di Surakarta tidak bisa dilakukan penelitian dengan cakupan berbagai macam paduan suara yang lebih luas dan dengan jumlah responden yang lebih banyak. Hal ini didasarkan bahwa instrumen kuantitatif yang reliabel menghasilkan data pengukuran yang relatif sama meskipun dilakukan peneliti yang berbeda dalam situasi dan waktu yang berlainan, tentunya berkenaan pada sampel dengan karakteristik serupa (Sugiyono, 2011).

Penelitian selanjutnya, hal yang perlu diperhatikan adalah menambah variabel-variabel lain yang belum digunakan pada penelitian ini, faktor – faktor kestabilan emosi yang mempengaruhi prestasi akademik pada mahasiswa yang mengalami jam tidur kurang dan belum terungkap pada penelitian ini, membandingkan jenis kualitas tidur berdasarkan gender laki-laki ataupun perempuan, atau membandingkan kualitas tidur mahasiswa yang mengikuti paduan suara dengan mahasiswa yang tidak mengikuti kegiatan di luar jadwal perkuliahan.

Diharapkan melalui penelitian tertulis ini peneliti selanjutnya mampu lebih komprehensif dalam menggunakan variabel yang terdapat pada penelitian ini, mengingat kualitas tidur adalah fenomena yang begitu kompleks, relatif dan juga krusial.

PENUTUP

Kesimpulan :

1. Terdapat hubungan positif yang signifikan kualitas tidur dan kestabilan emosi dengan prestasi akademik pada mahasiswa aktif Paduan Suara Voca Erudita UNS.
2. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa paduan suara Voca Erudita UNS.
3. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara kestabilan emosi dengan prestasi akademik mahasiswa aktif paduan suara Voca Erudita UNS.

Saran:

1. Bagi Mahasiswa Aktif Paduan Suara

Bagi mahasiswa Paduan Suara Voca Erudita agar lebih memperhatikan aspek fisiologis mengenai kualitas tidur dan aspek psikologis mengenai kestabilan emosi. Secara keseluruhan hasil penelitian menunjukkan bahwa prestasi akademik mahasiswa aktif Paduan Suara Voca Erudita UNS sudah cukup baik. Potensi ini harus tetap dipertahankan dan dioptimalkan bagi pemenuhan tugas sebagai tanggung jawab sebagai seorang mahasiswa, terutama dalam mengatur manajemen waktu istirahat. Dalam rangka mengefektifkan manajemen waktu dan kestabilan emosi, mahasiswa direkomendasikan mengikuti beberapa pelatihan psikologi yang sesuai dengan kebutuhan mahasiswa, misalnya penelitian manajemen diri. Hal ini penting direkomendasikan untuk mahasiswa aktif untuk mengatur diri dan mampu memprioritaskan waktu belajar saat berada di luar jam kuliah. Bagi mahasiswa yang belum mencapai target SKS yang ditentukan, diharapkan lebih terbuka dan kooperatif kepada dosen pembimbing akademik dan selain itu mahasiswa disarankan mengikuti *motivation training* untuk memberikan motivasi dan bimbingan sehingga mampu mengetahui gaya belajar yang cocok dan sesuai dengan karakternya dan mengoptimalkan nilai IPK di semester depan .

2. Bagi Unit Kegiatan Mahasiswa Voca Erudita

Bagi UKM Voca Erudita selain meningkatkan prestasi bernyanyi, diharapkan juga memperhatikan prestasi

akademik dari anggota yang masih aktif berkuliah. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan akan lebih baik apabila UKM Voca Erudita memperhitungkan kembali jadwal latihan terutama latihan malam. Dengan demikian mahasiswa aktif Voca Erudita dapat lebih mengefektifkan waktu berlatih, belajar, serta tidak mengganggu kualitas tidur dari mahasiswa aktif Voca Erudita. Kartu Hasil Studi (KHS) dapat menjadi salah satu bahan pertimbangan semester, mahasiswa aktif Voca Erudita diharapkan mengumpulkan hasil prestasi akademik dalam bentuk KHS ke pengurus Voca Erudita.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Bagi peneliti lain khususnya peneliti dibidang psikologi yang berminat untuk mengkaji fenomena dan meneliti dengan topik yang sama, diharapkan memperluas ruang lingkup populasi dan menambah sampel penelitian ini pada beberapa Paduan Suara. Peneliti lebih lanjut dapat memodifikasi kerangka model penelitian ini, seperti membandingkan antar mahasiswa yang tergabung organisasi dengan mahasiswa yang tidak tergabung dengan organisasi manapun, menambahkan hasil penelitian dengan metode kualitatif, dan mencermati faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kestabilan emosi pada mahasiswa yang mengalami jam tidur kurang yang belum mendapat perhatian besar dalam penelitian ini, mengungkap konsekuensi dari kualitas tidur dan kestabilan emosi agar generalisasi hasil

penelitian lebih komprehensif dan penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi dan bahan acuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alimul, Aziz H. 2006 . *Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta : Salemba Medika.
- Angkat, D.N. 2009. Hubungan antara Kualitas Tidur dan Tekanan Darah pada Remaja Usia 15-17 Tahun di SMA Negeri 1 Tanjung Morawa. Fakultas Kedokteran, Universitas Sumatera Utara..
- Azwar, Saifuddin. 1996. *Tes Prestasi: Fungsi dan Pengembangan Pengukuran*. Prestasi Belajar. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- _____. 1999. *Reliabilitas dan Validitas: Seri pengukuran Psikologi*. Yogyakarta: Sigma Alpha.
- _____. 2001. *Dasar-Dasar Psikometri*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- _____. 2002. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Rajawali Pers.
- _____. 2007. *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- _____. 2010 . *Reliabilitas dan Validitas*. Edisi 3. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Berger & Williams. 1992 . *Fundamental of nursing: collaborating for optimal health*. USA: Apleton & Lange.
- Buyse, D.J, Reynolds III, C.F., Monk, T.H., Berman, S.R., Kupfer, D.J. 1989.
- The Pittsbutgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Journal of Psychiatric Research*. 28(2):193-213 – 1998
- Cable, D. M, & Judge, T, A. 2003. Manager's Upward Influence Tactic Strategies: The Role of Manager Personality and Supervisor Leadership Style. *Journal of Organizational Behavior*. 24, 197-214
- Chaturvedi, M & Chander, R. 2010. Development of emotional stability scale. *Industrial Psychiatry Journal*, Year 2010, Volume 19, Issue 1 [p. 37-40]
- Craven. F Ruth & Hirnle. J Constance. 2000 . *Fundamentals Of Nursing Human. Health and Function*. Fourth Edition. Philadelphia: Lippincott Williams. & Wilkins.

- Dahlan, MS. 2012 . Statistika Untuk Kedokteran dan Kesehatan. Edisi ke 3. Jakarta: Salemba Medika.
- Dimiyati & Mujiono. 2006 . Belajar dan Pembelajaran. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Djamarah. 2002. Psikologi Belajar. Jakarta: Rineka Cipta
- Eliasson, A.R., and Lettieri, C.J. 2009. Early to Bed, Early to Rise! Sleep Habits and Academic Performance in College Students. USA.
- Gerungan, W.A. 1978. Psikologi Sosial. Jakarta: PT Eresco.
- Guyton. 1986. Exercise Physiology for Health Fitness and Performance. USA: Lippincott Williams & Wilking
- _____. 2000. Basic human physiology: normal function and mechanisms of disease. California: University Michigan
- Guyton, A.C dan J.E. Hall. 1997. Buku Ajar Fisiologi Kedokteran:Edisi 9. Jakarta:ECG
- Hadi. 2004. Aplikasi Statistika dan Metode Penelitian Untuk Administrasi dan Manajemen. Bandung : Dewa Ruchi.
- Hakam, Abdul. 2006. ILMU DAN APLIKASI PENDIDIKAN: Bagian III. Jakarta: Grasindo
- Harsono. 1996. Buku Ajar Neurologi Klinis. Yogyakarta: Gadjah Mada Press.
- Hasni, Nafisah Itsna. 2012. Hubungan Antara Citra Tubuh Saat Hamil Dan Kestabilan Emosi Dengan Postpartum Blues Di Wilayah Kerja Puskesmas I Grogol Sukoharjo. Surakarta: Fakultas Kedokteran UNS
- Hellriegel & Slocum. 2007. Organizational Behavior. Canada: Cengage Learning.
- Herina. 1995. Hubungan Kestabilan Emosi dan Prestasi Atlet Pekan Olahraga. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM
- Herold & Fedor. 2008. Change the Way You Lead Change: Leadership Strategies that Really Work. California: Stanford University Press.
- Hidayat, A. 2006. Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia: Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan. Jakarta. Salemba Medika.
- Hurlock, E.B. 1995. Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan, Alih Bahasa; Istiwidayanti & Soedjarwo, Edisi 5. Jakarta: Erlangga.
- James F. Pagel and Carol F. Kwiatkowski. 2010. Sleep complaints affecting school performance at different educational levels. *Frontiers in Neurology*. Vol. 1. Art. 125.
- Japardi, I., 2002. Gangguan Tidur. Fakultas Kedokteran, Universitas Sumatera Utara.
- Khadijah, Nyayu. 2009. Psikologi Pendidikan. Palembang: Grafika Telindo Press.
- Khasanah, K., Hidayati, W. 2012. Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial “MANDIRI” Semarang. *Jurnal Nursing Studies*. Vol.1, No.1, hal. 189-196.
- Klein. 2009. What do We Know About Interpersonal Skill?. USA: UMI Microform.
- Leahy, J, M & Kizilay, P, E. 1998. Foundations of nursing practice, a nursing approach. Philadelphia: Saunders company.
- Li, Yan & Hui, Chun. 2005. Multilevel Model Of Emotional Stabiliy On Emergent Group Leadership When Group Level Conflict Concern. Hong Kong: Chinesse University of Hong Kong
- Listiani, P. 2005. Pengaruh Kedisiplinan Siswa dan Iklim Sekolah terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas II SMK Negeri 5 Semarang. Fakultas Teknik, Universitas Negeri Semarang.
- Liu, X., Zhao, Z., Jia, C., Buysse, D.J. 2007. Sleep Pattern and Problems Among Chinese Adolescent: *American Academy Of Pediatrics*.
- Maas, James B. 2002 . Power Sleep. Bandung: Penerbit Kaifa.
- Mardjono M, Sidharta P. 2008. Neurologi Klinis Dasar. Jakarta: Dian Rakyat.
- Marpaung, R.A.O. 2006. Pengaruh Motivasi dan Disiplin terhadap Prestasi Belajar Mata Diklat Program Produktif Siswa Kelas II Jurusan Administrasi Perkantoran di SMK Antonius Semarang. Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Negeri Semarang.
- Martin M.A. 2007. Oxford Concise Colour Medical Dictionary. 4th ed. USA: Oxford University Press.

- Martini FH. 2001. *Fundamentals of anatomy and physiology*. Fifth Edition. New Jersey: Prentice-Hall Inc.
- Meier. 2009. *Models of Teaching*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- McElroy, T., & Mosteller, L. 2006. *The Influence of Circadian Type, Time of Day and Class Difficulty on Students' Grades*. Psychology Department, Appalachian State University.
- Morgan, C. T. 1986. *Introduction to Psychology*. Edisi Ketujuh. New York: McGraw Hill Book Company Hill.
- Nashori, H Fuad. 2011. *Psikologi Mimpi*. Bandung: Lubuk Agung.
- _____. 2004. *Menggapai Prestasi Puncak dengan Meningkatkan Kualitas Tidur dan Kualitas Mimpi*. Makalah. Surabaya, dicetak 17 Januari 2004
- Nashori, H Fuad. 2004. *Peranan Kualitas Tidur dan Kualitas Mimpi dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Mahasiswa*. Laporan Penelitian. Jakarta: Dikti Depdiknas
- National Academic of Science. 2000. *Sleep Needs, Patterns and Difficulties of Adolescents: Summary of a Workshop*. Washington DC: National academic Press.
- National Sleep Foundation. 2005. *How Much Sleep Do We Really Need?*.
- Diakses pada 20 Maret 2013 dari <http://www.sleepfoundation.org/article/how-sleep-works/how-much-sleep-do-we-really-need>.
- Patlak, Margie. 2005. *Your Guide to Healthy Sleep*. U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES. NYC: National Institutes of Health, NIH Publication No. 06-5271
- Potter, P.A., & Perry, A.G. 2005. *Keperawatan Dasar: Konsep, Proses dan Praktik*. (terjemahan). Edisi 4. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Rafknowledge. 2004. *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*. Jakarta : PT Elex Media Komputindo.
- Robbins and Judge. 2008. *Perilaku Organisasi*. Ed 12. Jakarta: Salemba Empat.
- Samiudin, Zishan. 2000. *Insomnia pada HIV dan Penatalaksanaannya*. Research Initiative Treatment Action. Warta AIDS. Jakarta:Yayasan Spiritia.
- Sharma, Sunita. 2006. *Emotional Stability of Visually Disabled in Relation to their Study Habits*. Journal of the Indian Academy of Applied Psychology payable at Pondicherry. Vol. 32 (p.33-36)
- Siebern, Allison Tamara. 2008. *A Study of The Mediating Effects of Sleep on Stress, Health Outcome and Exam Performance*. United States: ProQuest LLC.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Sudjana, Nana., dan Rivai, Ahmad. 2001. *Media Pengajaran*. Bandung: Sinar Baru.
- Suryabrata, S. 2004 . *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: P.T. Raja Grafindo Persada.
- _____. 2006. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- _____. 2009. *Pengembangan Alat Ukur Psikologi*. Edisi ketiga. Yogyakarta: Andi
- Tama, Reza Adetya. 2005. *Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Suasana Hati Mahasiswa*. Journal Psikologi Islami, 1(2), 163-176
- Tarwoto & Wartonah. 2006. *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan*, Edisi 3. Jakarta: Salemba Medika.
- Tjundjing, Sia. 2001. *Hubungan Antara IQ, EQ, dan QA dengan Prestasi Studi Pada Siswa SMU*. Jurnal Anima Vol.17 no.1.
- Tortora G.J., and Derrickson B.H. 2009. *Principles of Anatomy and Physiology*, Volume 1. 12th ed. John Wiley & Sons, Inc.
- Utami, Mamik. 2011. *The Role of Human Resources in Providing a Good Quality of Maternal Health Services in Indonesia*. Amsterdam: Royal tropical institute
- . Widodo, DP. 2000. *Kejang demam: apa yang perlu diwaspadai? Dalam: Penanganan demam pada anak secara profesional*. Pendidikan Kedokteran Berkelanjutan Ilmu Kesehatan Anak, XLVII. Jakarta;. h.58-66.
- Wolfson, A.R, Carskadon, M.A. 1998. *Sleep Schedules and Daytime Functioning in Adolescent*.