

ABSTRAK

Judul : Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2021 dan 2022
Peneliti : Sulis Wahyu Nugroho
Nim : A1E119092
Pembimbing I : Drs. Rasimin, M.Pd.
Pembimbing II : Nur Hasanah Harahap, S.Pd., M.Pd., Kons.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kurangnya kesadaran mahasiswa mengenai pentingnya menjaga kualitas tidur yang dimiliki, salah satu faktor yang dapat mempengaruhi motivasi belajar mahasiswa adalah tidak terpenuhinya kebutuhan dasar manusia yaitu tidur. Motivasi berperan penting dalam meningkatkan kualitas belajar mahasiswa, karena motivasi sebagai salah satu faktor pendorong mahasiswa dalam peningkatan hasil belajarnya, jika keadaan kurang tidur terus berlanjut dapat menimbulkan berbagai permasalahan seperti timbulnya perasaan lelah dan mengantuk, kurangnya kesiapan dalam belajar, dan penurunan konsentrasi yang bisa mengganggu motivasi belajar mahasiswa.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kualitas tidur, mengetahui tingkat motivasi belajar mahasiswa serta mengungkapkan hubungan kualitas tidur terhadap motivasi belajar mahasiswa Bimbingan dan konseling angkatan 2021 dan 2022. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode korelasi dan teknik pengumpulan data menggunakan instrumen angket, untuk mengetahui ketepatan instrumen dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas. Sedangkan teknik analisis data menggunakan persentase, uji normalitas, uji linearitas, serta analisis korelasi *product moment* dengan bantuan program *IMB SPSS 25*, untuk teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 80 responden mahasiswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2021 dan 2022 memiliki kategori kualitas tidur yang buruk sedangkan untuk tingkat motivasi belajar mahasiswa Bimbingan dan konseling angkatan 2021 dan 2022 berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 60,82%. Hasil penelitian juga menunjukkan berdasarkan hasil hipotesis diketahui nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dan nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ atau $-0,675 > -0,2172$ yang berarti hipotesis penelitian terbukti kebenarannya yaitu terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan motivasi belajar mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2021 dan 2022.

Hasil penelitian ini memberikan implikasi terhadap mahasiswa Bimbingan dan Konseling sebagai bahan informasi dan evaluasi bagi mahasiswa untuk lebih memperhatikan kualitas tidur yang dimiliki dengan cara mahasiswa mampu mengatur serta mengelola waktu tidur mereka dengan baik. Hal ini berguna dalam upaya menjaga serta meningkatkan motivasi dalam belajarnya.

Kata kunci : Kualitas Tidur; Motivasi Belajar