



## HUBUNGAN LINGKUNGAN TEMAN SEBAYA DAN KUALITAS TIDUR DENGAN PRESTASI AKADEMIK MAHASISWA S-1 PSIKOLOGI ANGKATAN 2019 UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN YOGYAKARTA

Bagus Riyono<sup>1)</sup>, Khoiruddin Bashori<sup>2)</sup>

Fakultas Psikologi, Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta

Email: [bagusriyono12@gmail.com](mailto:bagusriyono12@gmail.com)

### Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara lingkungan teman sebaya dan kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa S-1 Psikologi angkatan 2019 Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. Sampel penelitian ini adalah mahasiswa S-1 Psikologi angkatan 2019 Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. Jumlah populasi 320 dengan sampel yang diambil pada penelitian ini sebanyak 147 mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan alat ukur berupa skala lingkungan teman sebaya, skala kualitas tidur dan skala prestasi akademik. Analisis data penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi berganda dengan bantuan SPSS versi 25. Berdasarkan hasil analisis data antara lingkungan teman sebaya dengan prestasi akademik mendapat nilai koefisien  $R = 0,499$  dan  $P = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Dengan demikian hipotesis penelitian diterima, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara lingkungan teman sebaya dan kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa S-1 Psikologi angkatan 2019 Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. Dari hasil analisis ini diperoleh bahwa lingkungan teman sebaya dan kualitas tidur memberikan kontribusi sebesar 24,9% terhadap prestasi akademik dan sisanya 75,1% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi lingkungan sosial teman sebaya dan kualitas tidur, maka semakin tinggi pula prestasi akademik mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah lingkungan teman sebaya dan kualitas tidur, maka semakin rendah pula prestasi akademik mahasiswa.

### Sejarah Artikel

Submitted: 16 Desember 2024

Accepted: 22 Desember 2024

Published: 23 Desember 2024

### Kata Kunci

Kualitas tidur, Lingkungan Teman Sebaya, Prestasi akademik.

## PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan insan akademis yang memiliki bagian dan peranan sangat penting pada sebuah lembaga pendidikan tinggi. Penyelenggaraan pendidikan diupayakan secara optimal memenuhi bahkan melebihi standar mutu yang telah ditetapkan pemerintah. Proses pembelajaran tidak hanya berfokus pada pendidikan yang bersifat *hard skills* namun juga *soft skills*. Hal ini agar para mahasiswa memiliki bekal yang memadai untuk dapat memenangkan persaingan perolehan pekerjaan dan memiliki profesi yang gemilang (Manurung, 2017).

Menurut Arifayani (2015) Pendidikan adalah hal terpenting dalam kehidupan kita, pendidikan tidak dapat dipisahkan dari kehidupan setiap manusia baik dalam keluarga, masyarakat, dan bangsa karena pendidikan merupakan investasi jangka panjang yang harus kita persiapkan agar kita mempunyai kehidupan yang lebih baik di masa depan. Dalam UUD 1945 amandemen pasal 31 ayat 1 dan 2 telah disebutkan bahwa setiap warga negara berhak mendapatkan pendidikan dan setiap warga negara wajib mengikuti pendidikan dasar dan pemerintah wajib membiayainya, hal itu menjelaskan bahwa pendidikan sangat penting untuk semua orang.

Penyelenggaraan seluruh program studi tersebut senantiasa mengedepankan profesionalisme dan kualitas secara optimal, sehingga diharapkan seluruh mahasiswa memiliki kompetensi yang handal sesuai dengan bidang yang dipelajari. Prestasi akademik merupakan sebuah istilah untuk menunjukkan suatu pencapaian atau tingkat keberhasilan tentang suatu tujuan sebagai hasil dari usaha belajar yang telah dilakukan oleh seseorang



secara optimal. Prestasi akademik menjadi salah satu tolak ukur keberhasilan mahasiswa dalam menyelesaikan studinya di bangku kuliah (Manurung, 2017).

Muzenda (2013) mengutarakan bahwa penilaian prestasi akademik mahasiswa dapat menggunakan pendekatan rata-rata nilai keseluruhan dari semua mata kuliah yang diambil oleh mahasiswa per semester tahun kalender akademik atau dapat disebut dengan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK). Prestasi akademik merupakan salah satu syarat untuk melamar pekerjaan. Perusahaan-perusahaan menentukan standar IPK minimal 2,75 atau 3,00 untuk dapat lolos dalam seleksi berkas. Mahasiswa dengan IPK dibawah standar akan mengalami kesulitan dan kalah dalam persaingan mencari pekerjaan. Hal ini berdampak pada meningkatnya jumlah pengangguran di Indonesia.

Sebanyak 172 mahasiswa S1 Keperawatan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto, menurut data. Tiga siswa (1,75%) memiliki nilai rata-rata kurang dari 2,75; tujuh belas siswa (9,88%) memiliki nilai rata-rata antara 2,75 dan 3,00; dan 152 siswa (88,37%) memiliki nilai rata-rata lebih tinggi dari 3,00. Data sebelumnya menunjukkan bahwa sebagian besar siswa Angkatan 2015 telah mencapai prestasi akademik maksimal, namun 11,63 persen siswa masih belum mencapai prestasi akademik maksimal (Setiawan, 2016). Berdasarkan hasil observasi dan wawancara kepada 4 mahasiswa psikologi universitas ahmad dahlan, 2 mahasiswa masih memiliki prestasi akademik yang belum maksimal, 1 mahasiswa belum lulus tepat waktu dan 1 mahasiswa sudah memiliki prestasi akademik yang maksimal. Hal ini yang mendasari peneliti untuk meneliti di fakultas psikologi.

Menurut Wahab (2015) faktor yang mempengaruhi prestasi akademik dibagi menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal, faktor internal terdiri dari faktor psikologis dan faktor fisiologis. Faktor psikologis meliputi beberapa hal, seperti intelegensi atau kecerdasan, sikap belajar, bakat atau kemampuan potensial, minat belajar, motivasi belajar, dan regulasi diri dalam belajar. Sedangkan Faktor fisiologis meliputi kesehatan organ indera dan jasmani dari seseorang saat belajar yang dapat mempengaruhi proses pembelajaran, misalnya daya fokus atau konsentrasi saat belajar, serta kemampuan dalam memahami informasi. Faktor eksternal yang mempengaruhi prestasi akademik terdiri dari lingkungan sosial dan non sosial. Lingkungan sosial meliputi keluarga, teman sebaya, sekolah atau perkuliahan, dan masyarakat yang dapat berpengaruh untuk mendapatkan prestasi akademik yang tinggi. Faktor lingkungan non sosial misalnya berupa kondisi atau letak gedung perkuliahan atau sekolah, media dalam penggunaan belajar, tempat belajar di rumah, sumber belajar, dan fasilitas belajar untuk membantu dalam proses pembelajaran.

Menurut Puspita (2012) salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi akademik adalah faktor fisiologis, yaitu siswa perlu memperhatikan serta memelihara kesehatan badan atau fisik. Dalam upaya menjaga kesehatan badan, siswa perlu memperhatikan pola makan dan juga kualitas tidur yang bertujuan untuk melancarkan metabolisme tubuh, mengkonsumsi jajanan sehat, mencuci tangan, tidak merokok, menimbang berat badan, mengukur tinggi badan, olah raga yang teratur dan terukur bukan saja untuk memelihara kesehatan fisik bahkan untuk meningkatkan ketangkasan.

Berdasarkan uraian di atas, faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi akademik terdiri dari faktor eksternal yaitu teman sebaya dan faktor internal yaitu kualitas tidur. Teman sebaya adalah suatu lingkungan yang terdiri dari orang yang bersamaan usianya. Menurut Indra, Yudha dan Idris (2013) dalam sebuah lingkungan sekolah agar dapat mendukung kelancaran dalam proses pelaksanaan pembelajaran, hendaknya dapat memperhatikan kebutuhan akan sarana pendukung. Sehingga, siswa dapat mengembangkan kemampuan mereka dengan bantuan teman seusianya agar lebih termotivasi. Dalam meningkatkan hasil



belajar, lingkungan teman sebaya dapat dijumpai di lingkungan sekolah maupun tempat tinggalnya.

Temitope dan Christy (2015) menyatakan bahwa lingkungan teman sebaya memiliki pengaruh yang besar terhadap tingkat akademik siswa. Teman sebaya merupakan lingkungan yang dapat mempengaruhi peserta didik, secara tidak langsung dengan adanya teman sebaya maka hal tersebut dapat mempengaruhi pola pikir, tingkah laku dan lain sebagainya dari siswa termasuk prestasi belajar dari siswa itu sendiri. Dengan adanya teman sebaya dapat memberikan dorongan-dorongan yang positif terhadap prestasi belajar siswa seperti membentuk kelompok belajar siswa atau menjadikan teman sebaya untuk bertanya tentang materi pelajaran yang tidak dipahami oleh siswa sehingga prestasi akademik meningkat.

Selain faktor lingkungan teman sebaya, faktor lain yang mempengaruhi prestasi akademik adalah kualitas tidur. Tidur adalah keadaan fisiologis yang sangat penting serta menjadi kebutuhan dasar bagi setiap manusia. Setiap manusia pasti memiliki kualitas tidur yang berbeda. Kualitas tidur adalah tingkat kepuasan individu akan tidurnya, seperti durasi tidur, frekuensi seorang terbangun, waktu yang diperlukan seseorang untuk dapat memulainya tertidur, serta intensitas kepuasan seseorang saat tidur (Dwi, 2017).

Kualitas tidur setiap manusia berbeda-beda, kondisi kurangnya durasi tidur banyak terjadi pada dewasa muda khususnya mahasiswa yang nantinya akan berdampak pada penurunan konsentrasi belajar dan gangguan memori sehingga mengganggu proses belajar (Retnawati & Imelda, 2019). Kualitas tidur yang tidak teratur dapat menimbulkan masalah pada proses belajar seseorang karena mengakibatkan terjadinya gangguan fisiologis seperti mengantuk dan gangguan psikologis pada seseorang (Martini, et al., 2018). Apabila seseorang mengalami penurunan konsentrasi belajar dan mengalami masalah pada proses belajar maka akan terganggu juga hasil pembelajaran yang didapatkan yaitu contohnya indeks prestasi mahasiswa (Retnawati & Imelda, 2019).

Berdasarkan latar belakang yang sudah dipaparkan di atas, peneliti tertarik untuk meneliti “Hubungan lingkungan teman sebaya dan kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa S-1 Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta angkatan 2019”.

## **METODE PENELITIAN**

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi berganda, yaitu teknik analisis statistik parametrik untuk menguji hipotesis mengenai hubungan dua variabel bebas dan satu variabel tergantungan (Sugiyono, 2014). Data yang diperoleh dari penelitian akan ditabulasikan dan kemudian dilakukan uji asumsi yaitu uji normalitas, uji linearitas dan uji multikolinieritas. Data harus berdistribusi normal, masing-masing data berhubungan secara linier dan tidak terjadi multikolinieritas antara variabel bebas untuk dapat melakukan analisis regresi berganda (Iukman, 2018). Proses menganalisis data dilakukan dengan bantuan program komputer SPSS (*Statistical Product or Service Solution*) versi 25.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **A. Orientasi Kancuh**

Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta merupakan salah satu Universitas Swasta yang ada di Provinsi Yogyakarta, Indonesia. Program studi Psikologi – S1, didirikan pada tanggal 19 Desember 1994 berdasarkan surat keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor: 102/D/1994. Program studi psikologi menyelenggarakan proses belajar mengajar yang kreatif dan inovatif untuk menghasilkan lulusan yang cakap dalam mengidentifikasi, memahami, dan memecahkan masalah-masalah masyarakat dengan prinsip-prinsip psikologi berdasarkan nilai keislaman dan kemuhammadiyah.



Program ini mengembangkan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat dalam bidang psikologi yang berorientasi pada upaya menjawab tuntutan dan kebutuhan masyarakat dengan pendekatan keterpaduan moral dan intelektual. Iulusan menguasai konsep dasar teori Psikologi, asesmen dengan alat ukur atau alat tes dengan kategori tertentu, intervensi yang tidak terkait dengan hal-hal yang bersifat patologis, dan kemampuan riset.

Pelaksanaan penelitian ini diawali dengan melakukan kegiatan untuk melengkapi persyaratan yang digunakan untuk mendapatkan izin penelitian. Peneliti terlebih dahulu mengajukan surat izin penelitian kepada Dekan Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. Surat izin dari Dekan Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta digunakan sebagai pengantar untuk memperoleh izin dilaksanakannya penelitian.

## B. Uji Coba Alat Ukur

### 1. Persiapan Uji Coba Alat Ukur

Persiapan uji coba alat ukur yang dilakukan oleh peneliti adalah melakukan konfirmasi terlebih dahulu dengan pihak Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta untuk meminta data Mahasiswa Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Angkatan 2019. Pengambilan data subjek dilakukan dengan cara acak pada setiap kelas. Persiapan lain yaitu peneliti mempersiapkan alat ukur yang akan digunakan yaitu skala Prestasi Akademik yang terdiri dari 42 aitem, skala Lingkungan Teman Sebaya yang terdiri dari 42 aitem dan skala Kualitas Tidur yang terdiri 42 aitem untuk dilihat validitas dan reliabilitasnya.

Skala prestasi akademik, lingkungan teman sebaya, dan kualitas tidur disusun dalam dua jenis aitem, yaitu favourable dan unfavourable. Pernyataan favourable atau yang mendukung adalah ketika pernyataan subjek searah dengan variabel yang hendak diukur atau diteliti dengan diberikan nilai 4,3,2,1. Pernyataan sangat sesuai (SS) diberi nilai 4, sesuai (S) diberi nilai 3, tidak sesuai (TS) diberi nilai 2, dan sangat tidak sesuai diberi nilai 1. Pernyataan unfavourable atau yang tidak mendukung adalah ketika jawaban subjek tidak searah dengan variabel yang hendak diukur atau diteliti dengan diberikan nilai 1,2,3,4. Pernyataan sangat sesuai (SS) diberi nilai 1, sesuai (S) diberi nilai 2, tidak sesuai (TS) diberi nilai 3, sangat tidak sesuai (STS) diberi nilai 4.

#### a. Skala Prestasi Akademik

Skala ini disusun berdasarkan aspek-aspek prestasi akademik dari Hamalik (2011). Peneliti menyusun sebanyak 42 aitem, jumlah tersebut dimaksudkan untuk mengantisipasi banyaknya aitem yang gugur. Sebaran aitem uji coba skala prestasi akademik dapat dilihat pada tabel 5.

**Tabel 5.**

**Blue Print Skala prestasi akademik sebelum uji coba**

No	Aspek	No. Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Kognitif	1,3,5,7,9,11, 13	15,17,19,21,23,25,27	14
2	Afektif	2,4,6,8,10,12,14,	16,18,20,22,24,26,28	14
3	Psikomotorik	29,31,33,15,37,39,41	30,32,34,36,38,40,42	13
<b>Total</b>		21	21	42

#### b. Skala Lingkungan Teman Sebaya

Skala ini disusun berdasarkan aspek-aspek lingkungan teman sebaya dari Santrock (2011). Peneliti menyusun sebanyak 42 aitem, jumlah tersebut



dimaksudkan untuk mengantisipasi banyaknya aitem yang gugur. Sebaran aitem uji coba skala lingkungan teman sebaya dapat dilihat pada table 6.

**Tabel 6.****Blue print skala lingkungan teman sebaya sebelum uji coba**

No	Aspek	No. Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Pertemanan	1,3,5,7,9	11,13,15,17,19,21	11
2	Dukungan fisik	2,4,6,8,10	12,14,16,18,20	10
3	Dukungan ego	23,25,27,29,31	33,35,37,39,41	10
4	Keintiman	22,24,26,28,30,32	34,36,38,40,42	11
<b>Total</b>		21	21	42

**c. Skala Kualitas Tidur**

Skala ini disusun berdasarkan aspek-aspek kualitas tidur dari WoIniczak (2013). Peneliti menyusun sebanyak 42 aitem, jumlah tersebut dimaksudkan untuk mengantisipasi banyaknya aitem yang gugur. Sebaran aitem uji coba skala kualitas tidur dapat dilihat pada tabel 7.

**Tabel 7.****Blue print Skala kualitas tidur sebelum uji coba**

No	Aspek	No. Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Durasi tidur	1,3,5,7,9	11,13,15,17,19,21	11
2	Gangguan saat tidur	2,4,6,8,10	12,14,16,18,20	10
3	Attency	23,25,27,29,31	33,35,37,39,41	10
4	Efisiensi tidur	22,24,26,28,30,32	34,36,38,40,42	11
<b>Total</b>		21	21	42

**2. Uji Coba Alat Ukur**

PeIaksanaan uji coba alat ukur diIaksanakan pada tanggal 22 oktober sampai 16 November 2022. PeIaksanaan uji coba diIakukan dengan membagikan skala yang dibuat menggunakan google form (<https://forms.gle/MzQ6qa1NGFkw5bbS8>) yang kemudian di bagikan secara online kepada mahasiswa psikologi Universitas Ahmad Dahlan angkatan 2019 sebanyak 42 subjek yang dipilih secara random pada setiap kelas. Skala yang tersebar sebanyak 42 aitem pada setiap variable dan diisi oleh 42 subjek. Setelah semua data terkumpul, peneliti melakukan skoring dan melakukan analisis menggunakan SPSS versi 25.

**3. Hasil Analisis Uji Coba**

Keseluruhan jawaban yang didapatkan kemudian diskor dan diIakukan analisis menggunakan program SPSS versi 25, sehingga dapat diketahui reliabilitas skala.

**a. Skala Prestasi Akademik****1) Seleksi aitem**



Pada skala prestasi akademik terdiri dari 3 aspek dengan 21 aitem favorable dan 21 aitem unfavorable. Seleksi aitem ini berdasarkan pada koefisien korelasi aitem total (*corrected item-total correlation*). Berdasarkan hasil output SPSS versi 25, aitem prestasi akademik yang memiliki indeks daya beda aitem (rit) kurang dari 0,3 ( $rit \leq 0,3$ ) akan digugurkan karena aitem tersebut memiliki daya beda yang rendah.

## 2) Penyesuaian aitem

Setelah melakukan pengguguran aitem berdasarkan koefisien daya beda aitem (rit), selanjutnya akan dilakukan penyesuaian jumlah aitem pada setiap aspek dengan jumlah minimal aitem adalah 24. Sehingga pada tiap aspek berjumlah 8 aitem. Seleksi aitem yang dilakukan menggugurkan sebanyak 18 aitem yaitu nomor 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 23, 25, 26, 27, 28, 29, 31, 33, 36, 38, 41.

**Tabel 8.**  
**Persebaran skala prestasi akademik**

No	Aspek	No. Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Kognitif	1,3,5,7	15,17,19,21	8
2	Afektif	2,4,6	16,18,20,22,24	8
3	Psikomotorik	35,37,39	30,32,34,40,42	8
<b>Total</b>		10	14	24

Selanjutnya dilakukan proses memberikan penomoran yang baru sebagai berikut :

**Tabel 9.**

**Blue print skala prestasi akademik dengan penomoran ulang**

No	Aspek	No. Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Kognitif	1,3,5,7	9, 11,13, 15	8
2	Afektif	2,4,6	8,10,12,14,16	8
3	Psikomotorik	17,19,21	18, 20, 22, 24	8
<b>Total</b>		10	14	24

Berdasarkan hasil analisis aitem menggunakan SPSS versi 25, didapatkan indeks daya beda aitem terendah sebesar 0,353, rata-rata indeks daya beda aitem (rit) sebesar 0,567 dan reliabilitas skala prestasi akademik (Alpha cronbach's) sebesar 0,926

## b. Skala Lingkungan Teman Sebaya

### 1) Seleksi aitem

Pada skala lingkungan teman sebaya terdiri dari 4 aspek dengan 21 aitem favorable dan 21 aitem unfavorable. Seleksi aitem ini berdasarkan pada koefisien korelasi aitem total (*corrected item-total correlation*). Berdasarkan hasil output SPSS versi 25, aitem lingkungan teman sebaya yang memiliki

indeks daya beda aitem (rit) kurang dari 0,3 ( $rit \leq 0,3$ ) akan digugurkan karena aitem tersebut memiliki daya beda yang rendah.

2) Penyesuaian aitem

Setelah melakukan pengguguran aitem berdasarkan koefisien daya beda aitem (rit), selanjutnya akan dilakukan penyesuaian jumlah aitem pada setiap aspek dengan jumlah minimal aitem adalah 24. Sehingga pada tiap aspek berjumlah 6 aitem. Seleksi aitem yang dilakukan menggugurkan sebanyak 18 aitem yaitu nomor 4, 5, 8, 9, 11, 14, 17, 18, 19, 22, 23, 24, 26, 28, 29, 30, 33, 35.

**Tabel 10.**  
**Persebaran skala lingkungan teman sebaya**

No	Aspek	No. Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Pertemanan	1,3,7	13,15,21	6
2	Dukungan fisik	2,6,10	12,16,20	6
3	Dukungan ego	25,27,31	37,39,41	6
4	Keintiman atau kasih sayang	32	34,36,38,40,42	6
<b>Total</b>		10	14	24

Selanjutnya dilakukan proses memberikan penomoran yang baru sebagai berikut :

**Tabel 11.**  
**Blue print skala lingkungan teman sebaya dengan penomoran ulang**

No	Aspek	No. Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Pertemanan	1,3,5	7, 9, 11	6
2	Dukungan fisik	2,4,6	8, 10, 12	6
3	Dukungan ego	13, 15, 17	19, 21, 23	6
4	Keintiman atau kasih sayang	14	16, 18, 20, 22, 24	6
<b>Total</b>		10	14	24

Berdasarkan hasil analisis aitem menggunakan SPSS versi 25, didapatkan indeks daya beda aitem terendah sebesar 0,326, rata-rata indeks daya beda aitem (rit) sebesar 0,495 dan reliabilitas skala prestasi akademik (Alpha cronbach's) sebesar 0,895.

c. Skala Kualitas Tidur

1) Seleksi aitem

Pada skala kualitas tidur terdiri dari 4 aspek dengan 21 aitem favorable dan 21 aitem unfavorable. Seleksi aitem ini berdasarkan pada koefisien korelasi aitem total (corrected item-total correlation). Berdasarkan hasil output SPSS versi 25, aitem kualitas tidur yang memiliki indeks daya beda aitem (rit) kurang dari 0,3 ( $rit \leq 0,3$ ) akan digugurkan karena aitem tersebut memiliki daya beda yang rendah.

2) Penyesuaian aitem

Setelah melakukan pengguguran aitem berdasarkan koefisien daya beda aitem (rit), selanjutnya akan dilakukan penyesuaian jumlah aitem pada setiap aspek dengan jumlah minimal aitem adalah 24. Sehingga pada tiap aspek berjumlah 6 aitem. Seleksi aitem yang dilakukan menggugurkan sebanyak 18 aitem yaitu nomor 1, 2, 6, 8, 9, 11, 14, 15, 18, 21, 23, 24, 30, 32, 33, 37, 40, 42.

**Tabel 12.**  
**Persebaran skala kualitas tidur**

No	Aspek	No. Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Durasi tidur	3,5,7	13,17,19	6
2	Gangguan saat tidur	4,10,12	16, 20, 22	6
3	Iatensi tidur	25 ,27, 29	31, 35, 39	6
4	Efisiensi tidur	26,28,34	36,38,41	6
<b>Total</b>		12	12	24

Selanjutnya dilakukan proses memberikan penomoran yang baru sebagai berikut :

**Tabel 13.**  
**Blue print skala kualitas tidur dengan penomoran ulang**

No	Aspek	No. Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Durasi tidur	1, 3, 5	7, 9,11	6
2	Gangguan saat tidur	2, 4, 6	8, 10, 12	6
3	Iatensi tidur	13, 15, 17	19, 21, 23	6
4	Efisiensi tidur	14, 16, 18	20, 22, 24	6
<b>Total</b>		12	12	24

Berdasarkan hasil analisis aitem menggunakan SPSS versi 25, didapatkan indeks daya beda aitem terendah sebesar 0,244, rata-rata indeks daya beda aitem (rit) sebesar 0,495 dan reliabilitas skala prestasi akademik (Alpha cronbach's) sebesar 0,429.



### C. Prosedur Pengumpulan Data

Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa S1 Psikologi Universitas Ahmad Dahlan angkatan 2019. Penelitian ini menggunakan Teknik *simple random sampling*, yaitu melakukan randomisasi pada setiap kelompok. Teknik *simple random sampling* dilakukan dengan cara mengundi sampel pada kelas A, B, C, D, dan E secara acak sehingga didapatkan sampel kelas A sejumlah 29 mahasiswa, kelas B sejumlah 29 mahasiswa, kelas C sejumlah 29 mahasiswa, kelas D sejumlah 30 mahasiswa, dan kelas E sejumlah 30 mahasiswa, dengan total keseluruhan sampel yaitu 147 mahasiswa.

Pengambilan data penelitian dilakukan secara online. Peneliti menggunakan google form : <https://forms.gle/WIJ2xBiqGVW5ATUw8> , kemudian peneliti berkoordinasi dengan masing-masing ketua kelas untuk melakukan penyebaran skala penelitian, lalu peneliti dimasukan kedalam group whatsapp masing-masing kelas agar proses pengambilan data bisa berjalan dengan lancar dan peneliti dapat mengikuti proses pengambilan data tersebut. Penyebaran skala dilakukan dalam jangka waktu 9 hari, yaitu pada tanggal 29 November – 7 Desember 2022. Setelah data sudah terkumpul, peneliti melakukan skoring dan menganalisis data dengan bantuan computer program SPSS versi 25.

### D. Hasil Analisis Data

#### 1. Deskripsi data penelitian

Analisis statistik deskriptif terhadap data penelitian ini dilakukan dengan tujuan memberikan gambaran mengenai kecenderungan respon subjek terhadap variabel-variabel penelitian yaitu prestasi akademik (Y) dan lingkungan teman sebaya dan kualitas tidur (X). Data statistik deskriptif dari hasil penelitian yang diperoleh dapat dilihat pada tabel .. berikut ini:

**Tabel 14.**

**Skor Hipotetik dan Skor Empirik**

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Min	Maks	Mean	SD	Min	Maks	Mean	SD
Prestasi Akademik	24	96	60	12	47	90	68,5	7,16
Lingkungan Teman Sebaya	24	96	60	12	48	92	70	7,33
Prestasi Akademik	24	96	60	12	53	79	66	4,33

**Keterangan**

X : Iingkungan Teman Sebaya dan Kualitas Tidur

Y : Prestasi Akademik

Skor Min :  $\Sigma Aitem \times Skor \text{ min aitem}$

Skor Maks :  $\Sigma Aitem \times Skor \text{ maks aitem}$

Mean :  $(Skor \text{ Maks} + Min) : 2$

SD :  $(Skor \text{ Maks} - Min) : 6 \text{ SD}$

Berdasarkan data diatas, pada skor hipotetik variabel lingkungan teman sebaya dan variabel kualitas tidur memiliki nilai yang sama dengan variabel prestasi akademik, yaitu 24 sampai 96. Hasil nilai mean hipotetik yang didapatkan dari variabel



lingkungan teman sebaya, kualitas tidur dan prestasi akademik yaitu 60. Analisis deskriptif ini mewakili gambaran skor pada masing-masing variabel.

Setelah diperoleh data statistik deskriptif, maka dapat dilakukan kategorisasi skor variabel lingkungan teman sebaya, kualitas tidur dan prestasi akademik berdasarkan nilai mean empirik dan standar deviasi empirik pada masing-masing variabel. Kategorisasi ketiga variabel menggunakan skor empirik didasarkan pada asumsi bahwa data sampel penelitian terdistribusi normal, yang artinya data dapat mewakili populasinya. Norma kategorisasi yang digunakan yaitu:

**Tabel 15.****Rumus perhitungan jarak interval**

Norma	Kategorisasi
$X < (M - 1.0 \text{ SD})$	Rendah
$(M - 1.0 \text{ SD}) \leq X < (M + 1.0 \text{ SD})$	Sedang
$(M + 1.0 \text{ SD}) \leq X$	Tinggi

Keterangan :

X : Skor Mentah

M : Mean Empirik

SD : Standar Deviasi Empirik

**2. Kategorisasi**

Setelah menetapkan kriteria interval pada masing-masing variabel, maka hasil dari kategorisasi dari masing-masing variabel adalah sebagai berikut:

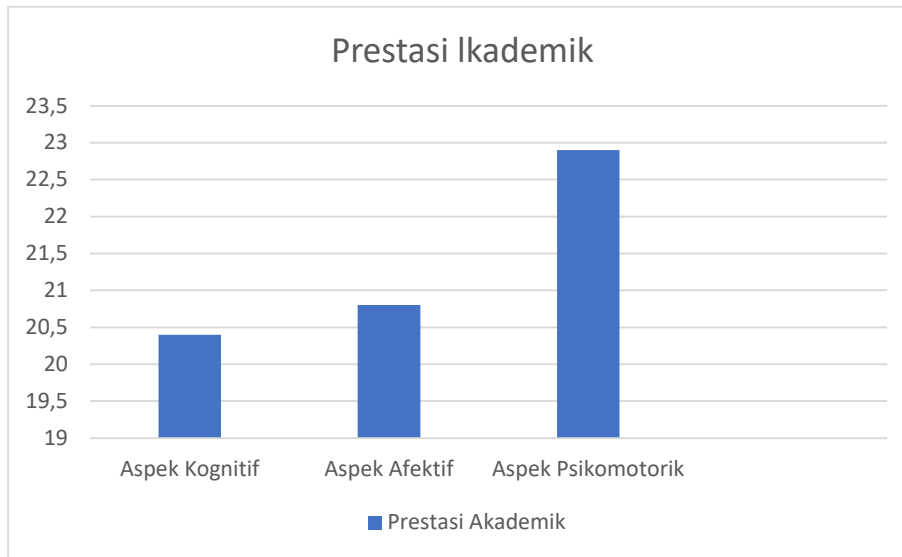
## a. Prestasi Akademik

**Tabel 16.****Kategorisasi prestasi akademik**

Interval	Kategori	Subjek	
		Frekuensi	Presentase
$X < 48$	Rendah	4	2,7 %
$48,5 \leq X < 72$	Sedang	121	82,3 %
$72,5 \leq X$	Tinggi	22	15 %

Berdasarkan hasil kategorisasi diatas, maka dapat disimpulkan bahwa dari keseluruhan mahasiswa yang diteliti, sebanyak 4 mahasiswa memiliki prestasi akademik rendah, 121 mahasiswa memiliki prestasi akademik sedang dan 22 mahasiswa memiliki prestasi akademik tinggi.

**Bagian 1.****Jumlah subtotal aspek variabel prestasi akademik**



Berdasarkan gambar 1, maka dapat disimpulkan bahwa prestasi akademik mahasiswa yang diteliti dengan rerata nilai pada aspek kognitif (20,4), aspek afektif (20,8), dan aspek psikomotorik (22,9).

b. Lingkungan Teman Sebaya

**Tabel 17.**

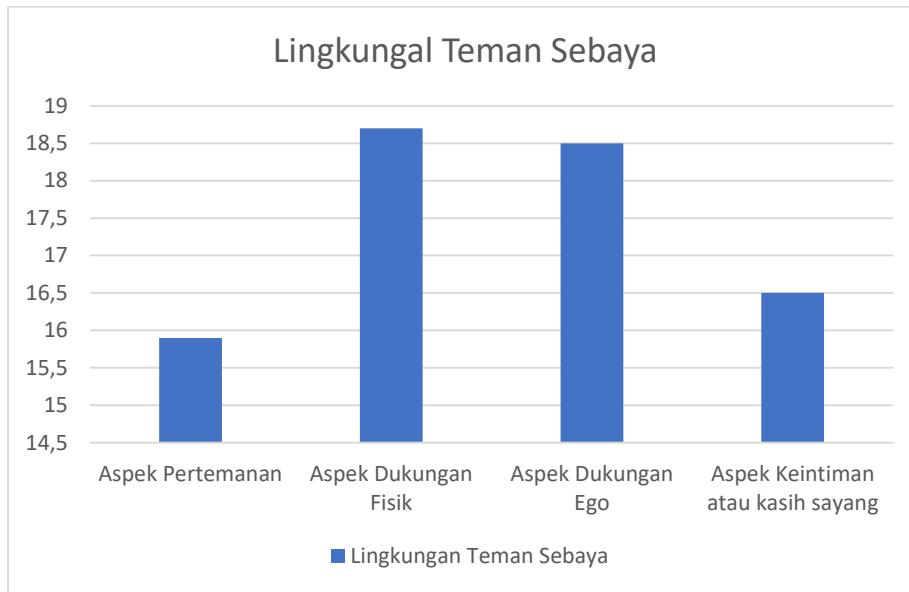
**Kategorisasi lingkungan teman sebaya**

Interval	Kategori	Subjek	
		Frekuensi	Presentase
$X < 48$	Rendah	1	0,7 %
$48,5 \leq X < 72$	Sedang	99	67,3 %
$72,5 \leq X$	Tinggi	47	32 %

Berdasarkan hasil kategorisasi diatas, maka dapat disimpulkan bahwa dari keseluruhan mahasiswa yang diteliti, 1 mahasiswa memiliki lingkungan teman sebaya rendah, 99 mahasiswa memiliki lingkungan teman sebaya sedang dan 44 mahasiswa memiliki lingkungan teman sebaya tinggi.

**Gambar 2.**

**Jumlah subtotal aspek variabel lingkungan teman sebaya**



Berdasarkan gambar 2, maka dapat disimpulkan bahwa lingkungan teman sebaya mahasiswa yang diteliti dengan rerata nilai pada aspek pertemanan (15,9), aspek afektif (18,7), aspek dukungan ego (18,5) dan aspek keintiman atau kasih sayang (16,5).

c. Kualitas Tidur

**Tabel 18.**

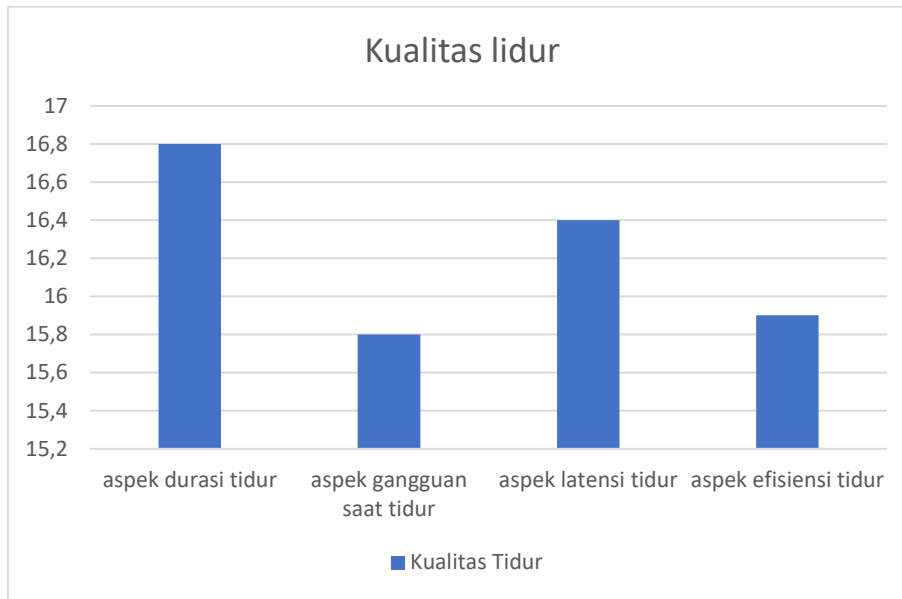
**Kategorisasi kualitas tidur**

Interval	Kategori	Subjek	
		Frekuensi	Presentase
$X < 48$	Rendah	-	- %
$48,5 \leq X < 72$	Sedang	129	87,8 %
$72,5 \leq X$	Tinggi	18	12,2 %

Berdasarkan hasil kategorisasi diatas, maka dapat disimpulkan bahwa dari keseluruhan mahasiswa yang diteliti, 129 mahasiswa memiliki kualitas tidur sedang dan 18 mahasiswa memiliki kualitas tidur tinggi.

**Gambar 3.**

**Jumlah subtotal aspek variabel kualitas tidur**



Berdasarkan gambar 3, maka dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur mahasiswa yang diteliti dengan rerata nilai pada aspek durasi tidur (16,8), aspek gangguan tidur (15,8), aspek latensi tidur (16,4) dan aspek efisiensi tidur (15,9).

### 3. Uji asumsi

Sebelum dilakukan analisis, peneliti terlebih dahulu melakukan uji asumsi atau uji hipotesis terhadap data yang telah terkumpul menggunakan teknik analisis regresi berganda. Uji asumsi yang digunakan adalah uji normalitas, uji linieritas dan uji multikolinieritas. Tujuan dilakukan uji asumsi adalah agar kesimpulan yang ditarik tidak menyimpang dari kebenaran yang seharusnya.

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan bertujuan untuk mengetahui normal tidaknya suatu distribusi data pada suatu variabel yang di analisis. Pengujian normalitas menggunakan teknik *one-sample Kolmogorov-Smirnov test* dengan bantuan SPSS versi 25. Suatu data dapat dikatakan terdistribusi normal apabila memiliki taraf signifikan ( $p > 0,05$ ). Sedangkan data dikatakan terdistribusi tidak normal jika taraf signifikan ( $p < 0,05$ ). Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 19.**

#### Hasil uji normalitas

Sig (p)	Keterangan
0,302	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas diatas, diperoleh nilai taraf signifikansi ( $p$ ) sebesar 0,302 ( $p > 0,05$ ). Sehingga dapat disimpulkan bahwa data variabel terdistribusi normal, artinya yaitu sebaran data normal dan persyaratan dalam model regresi sudah terpenuhi).

#### b. Uji linieritas

Uji linieritas bertujuan untuk memastikan bahwa data variabel yang akan dikorelasikan dapat dihubungkan dengan garis lurus (linier). Uji linieritas dilakukan dengan bantuan SPSS versi 25. Kriteria dalam uji linieritas adalah jika nilai signifikansi pada *Flinierity* kurang dari 0,05 ( $< 0,05$ ) dan *Fdeviation from*



*linierity* lebih besar dari 0,05 ( $> 0,05$ ) maka hubungan antara variabel bebas dengan variabel terganggu linier. Hasil uji linieritas terhadap masing-masing variabel dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 20.**  
**Hasil uji linieritas**

Variabel	linearity		Deviation from linearity		Keterangan
	F	Sig (p)	F	Sig (p)	
Prestasi Akademik dengan Lingkungan Teman Sebaya	31,263	0,000	1,451	0,075	linier dan ideal
Prestasi Akademik dengan Kualitas Tidur	37,567	0,000	2,333	0,002	linier

Berdasarkan hasil uji linieritas pada tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara variabel prestasi akademik dengan lingkungan teman sebaya adalah linier dan ideal. Sedangkan hubungan prestasi akademik dengan kualitas tidur linier namun kurang ideal.

c. Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas adalah uji yang dilakukan untuk memastikan interkorelasi atau kolineritas antar variabel bebas (prediktor) dalam sebuah model regresi. Uji multikolinieritas dilakukan dengan bantuan SPSS versi 25. Kriteria dalam uji multikolinieritas adalah jika nilai *tolerance* lebih dari 0,10 ( $tolerance > 0,10$ ) dan nilai VIF kurang dari 10 ( $VIF < 10$ ). Hasil uji multikolinieritas dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 21.**  
**Uji multikolinieritas**

Variabel	Tolerance	VIF
Lingkungan Teman Sebaya	0,870	1,150
Kualitas Tidur	0,870	1,150

Berdasarkan uji multikolinieritas pada tabel diatas, diperoleh nilai *tolerance* dari lingkungan teman sebaya dan kualitas tidur masing-masing sebesar 0,870 ( $> 0,10$ ) dan diperoleh nilai VIF dari lingkungan teman sebaya dan kualitas tidur masing-masing sebesar 1,150 ( $< 10$ ). Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa antara variabel lingkungan teman sebaya dan kualitas tidur tidak terjadi interkorelasi atau kolineritas.

**4. Uji Hipotesis**

Setelah uji asumsi terpenuhi, langkah selanjutnya adalah melakukan uji hipotesis. Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi (anareg) berganda yang dihitung dengan bantuan SPSS Versi 25. Uji korelasi ini



bertujuan untuk mengetahui tingkat keeratan hubungan yang dinyatakan dengan koefisien ( $r$ ) apakah jenis hubungan antar variabel lingkungan teman sebaya ( $X_1$ ) dan kualitas tidur ( $X_2$ ) dengan prestasi akademik ( $Y$ ) bersifat positif atau negatif. Berikut adalah uji hipotesis yang dilakukan.

a. Uji hipotesis pertama

Uji hipotesis pertama pada penelitian ini yaitu ada hubungan yang signifikan antara lingkungan teman sebaya dan kualitas tidur dengan prestasi akademik pada mahasiswa S-1 Psikologi Angkatan 2019 Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. Uji hipotesis ini menggunakan analisis regresi (anareg) berganda dengan bantuan SPSS versi 25. R-Square pada hipotesis pertama ini terdapat pada tabel berikut ini.

**Tabel 22.**

**R-Square model summary**

Model	R	R-Square	Sig	Keterangan
Summary	0,499	0,249	0,000	signifikan

Hasil analisis data pada tabel di atas memperoleh nilai  $R = 0,499$  dan  $p = 0,000$ . Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel lingkungan teman sebaya dan kualitas tidur memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prestasi akademik pada mahasiswa S-1 Psikologi angkatan 2019 Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta yang artinya hipotesis mayor diterima.

Selanjutnya melihat seberapa besar pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat yang dapat dilihat dari nilai R-Square. Berdasarkan tabel analisis data memperoleh nilai R-Square sebesar 0,249 atau 24,9%, dan taraf signifikansi 0,006 dengan demikian dapat diinterpretasikan bahwa lingkungan teman sebaya dan kualitas tidur memiliki pengaruh sebesar 24,9% terhadap prestasi akademik dan 75,1% dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini.

b. Uji hipotesis kedua

Uji hipotesis kedua dalam penelitian ini adalah adanya hubungan yang signifikan antara lingkungan teman sebaya dengan prestasi akademik mahasiswa S-1 Psikologi Angkatan 2019 Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. Hasil uji hipotesis kedua dapat dilihat pada tabel berikut ini.

**Tabel 23**

**Hasil uji hipotesis kedua**

Variabel	Correlations Partial	Sig	Keterangan
$r_{1y-2}$	0,298	0,000	Sangat signifikan

Hasil uji hipotesis kedua di atas menunjukkan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan atau memiliki hubungan yang positif antara lingkungan teman sebaya dengan prestasi akademik. Hasil tersebut dapat diinterpretasikan bahwa semakin tinggi lingkungan teman sebaya yang dimiliki seseorang maka semakin tinggi prestasi akademik mahasiswa Psikologi S-1 angkatan 2019 Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.



c. Uji hipotesis ketiga

Uji hipotesis kedua dalam penelitian ini adalah adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa S-1 Psikologi Angkatan 2019 Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. Hasil uji hipotesis kedua dapat dilihat pada tabel berikut ini.

**Tabel. 24**

**Hasil uji hipotesis ketiga**

Variabel	Correlations Partial	Sig	Keterangan
R <sub>2y-1</sub>	0,321	0,000	Sangat signifikan

Hasil uji hipotesis ketiga di atas menunjukkan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan atau memiliki hubungan yang positif antara kualitas tidur dengan prestasi akademik. Hasil tersebut dapat diinterpretasikan bahwa semakin tinggi kualitas tidur yang dimiliki seseorang maka semakin tinggi prestasi akademik mahasiswa Psikologi S-1 angkatan 2019 Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.

## 5. Pengujian Sumbangan Relatif dan Efektif Masing-Masing Variabel Bebas

Sumbangan kedua variabel tergantung terhadap variabel bebas telah diketahui yaitu sebesar 24,9%. Selanjutnya, peneliti menjelaskan sumbangan relatif dan sumbangan efektif dari masing-masing variabel bebas terhadap variabel tergantung. Sumbangan relatif merupakan ukuran atau besaran sumbangan variabel bebas terhadap jumlah kuadrat regresi, sedangkan sumbangan efektif merupakan ukuran sumbangan suatu predictor terhadap keseluruhan efektifitas garis regresi yang digunakan sebagai dasar predikris (Winarsunu, 2015). Sumbangan efektif dari keseluruhan variabel bebas terhadap variabel tergantung memiliki jumlah yang sama dengan R-square.

**Tabel. 25**

**Sumbangan relatif dan sumbangan efektif**

Variabel	Koefisien Regresi (Beta)	Sumbangan Relatif (%)	Sumbangan Efektif (%)
Lingkungan Teman Sebaya (X1)	0,290	46,9	11,687%
Kualitas Tidur (X2)	0,315	53,1	13,23%

Tabel di atas menunjukkan bahwa masing-masing variabel bebas memiliki sumbangan relatif dan efektif terhadap variabel tergantung. Pertama sumbangan relative pada variabel lingkungan teman sebaya sebesar 46,9% dan sumbangan efektif sebesar 11,687%. Kedua sumbangan relatif pada variabel kualitas tidur sebesar 53,1 dan sumbangan efektif sebesar 13,23%.

Hasil tersebut menjelaskan bahwa kedua variabel bebas memiliki pengaruh yang berbeda terhadap variabel tergantung. Variabel lingkungan teman sebaya memberikan pengaruh lebih kecil dengan sumbangan relative 46,9% dan sumbangan efektif sebesar 11,687%. Sedangkan pada variabel kualitas tidur lebih besar dengan sumbangan relative 53,1 dan sumbangan efektif 13,23%.



## E. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan antara lingkungan teman sebaya dan kualitas tidur dengan prestasi akademik pada mahasiswa Psikologi S-1 angkatan 2019 Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi berganda untuk melihat ada tidaknya hubungan antara variabel bebas dengan variabel tergantung. Proses tersebut menggunakan bantuan SPSS versi 25.

Penelitian ini menggunakan 147 sampel dari seluruh populasi yang berjumlah 320 mahasiswa Psikologi S-1 angkatan 2019 Universitas Ahmad Dahlan. Subjek dipilih secara cluster sampling dari setiap kelas. Subjek dari kelas A berjumlah 29, subjek dari kelas B berjumlah 29, subjek dari kelas C berjumlah 29, subjek dari kelas D berjumlah 30 dan subjek dari kelas E berjumlah 30.

Penelitian ini memiliki tiga hipotesis yang diajukan. Hasil hipotesis pertama menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara lingkungan teman sebaya dan kualitas tidur dengan prestasi akademik pada mahasiswa dengan  $R = 0,499$  dengan sumbangan efektif 24,9% yang dipengaruhi oleh variabel bebas dalam penelitian ini dan 75,1% dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini yang berarti hipotesis pertama yang diajukan diterima. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi lingkungan teman sebaya dan kualitas tidur maka semakin tinggi prestasi akademik yang diraih mahasiswa.

Penelitian ini terdapat tiga kategorisasi yaitu rendah, sedang dan tinggi. Berdasarkan data yang diperoleh kategorisasi prestasi akademik pada mahasiswa S-1 Psikologi angkatan 2019 Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta tergolong tinggi dengan frekuensi sebanyak 22 subjek yang memiliki presentase 15%. Prestasi akademik kategori tinggi tersebut dapat menggambarkan mahasiswa tersebut mampu memenuhi tuntutan dalam perkuliahan. Kategori yang tergolong sedang sebanyak 121 subjek dengan presentase 82,3%. Kategori sedang tersebut menunjukkan bahwa subjek agak merasa kesulitan dalam memenuhi tuntutan dalam perkuliahan. Pada kategori yang tergolong rendah diperoleh 4 subjek dengan presentase 3,7%. Kategori rendah tersebut menunjukkan bahwa subjek tidak mampu memenuhi tuntutan dalam perkuliahan.

Penelitian ini juga terdapat hasil subtotal dari setiap aspek, pertama aspek kognitif dengan nilai rerata 20,4, aspek afektif dengan nilai rerata 20,8 dan aspek psikomotorik dengan nilai rerata 22,9. Hal ini dapat disimpulkan bahwa mahasiswa S-1 Psikologi angkatan 2019 Universitas Ahmad Dahlan prestasi akademik paling tinggi dipengaruhi oleh tingkah laku nyata atau keterampilan sebagai hasil belajar.

Djamarah (2012) menyebutkan bahwa prestasi akademik sebagai prestasi belajar dinyatakan sebagai penilaian yang dicapai dalam mata pelajaran atau mata kuliah tertentu, penilaian tersebut sebagai aktivitas dalam menentukan tinggi rendahnya prestasi akademik. Prestasi akademik dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah intelegensi, sikap belajar, regulasi diri, lingkungan sosial meliputi keluarga, teman sebaya dan sekolah (Wahab, 2015). Sedangkan menurut Puspita (2012) faktor yang mempengaruhi prestasi akademik adalah memperhatikan kesehatan badan atau fisik seperti upaya menjaga kesehatan badan, pola makan dan kualitas tidur.

Hasil uji hipotesis kedua menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara lingkungan teman sebaya dengan prestasi akademik pada mahasiswa dengan  $r_{ly-2} = 0,298$  dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ) yang berarti hipotesis kedua diterima. Variabel lingkungan teman sebaya memberikan sumbangan efektif sebesar 11,687% terhadap prestasi akademik pada mahasiswa. Hasil tersebut menunjukkan semakin tinggi lingkungan teman sebaya yang dimiliki seseorang maka semakin tinggi prestasi akademik yang diraih oleh mahasiswa, begitu sebaliknya jika semakin rendah lingkungan teman sebaya yang



dimiiliki seseorang maka semakin rendah pula prestasi akademik yang diraih oleh mahasiswa.

Berdasarkan kategorisasi yang dilakukan oleh peneliti dapat diketahui bahwa terdapat tiga kategorisasi dalam penelitian ini yaitu kategori rendah, sedang, dan tinggi. Berdasarkan kategori tersebut pada lingkungan teman sebaya, mahasiswa tergolong dalam kategori tinggi dalam mempengaruhi prestasi akademik yaitu diperoleh 47 subjek dengan presentase sebesar 32,0%. Kategori selanjutnya lingkungan teman sebaya dalam kategori sedang diperoleh 99 subjek dengan presentase 67,3%. Lingkungan teman sebaya kategori rendah diperoleh 1 subjek dengan presentase 0,7%.

Penelitian ini juga terdapat hasil subtotal dari setiap aspek, pertama aspek pertemanan dengan nilai rerata 15,9, aspek dukungan fisik dengan nilai rerata 18,7, aspek dukungan ego dengan nilai rerata 18,5 dan aspek keintiman atau kasih sayang dengan nilai rerata 16,5. Hal ini dapat disimpulkan bahwa mahasiswa S-1 Psikologi angkatan 2019 Universitas Ahmad Dahlan lingkungan teman sebaya paling tinggi dipengaruhi oleh dukungan ego seseorang yang dapat membuat suatu individu memiliki kekuatan moral dan semangat saat menghadapi masalah.

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fadziha (2014) yang memperoleh hasil bahwa lingkungan teman sebaya memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap prestasi belajar yaitu sebesar 19,92%. Lingkungan teman sebaya mempunyai fungsi untuk belajar berinteraksi dengan orang lain, memberikan dukungan untuk hal-hal yang positif, memberikan pengalaman baru sehingga siswa akan menjadi lebih termotivasi untuk belajar dan mendapat prestasi yang optimal.

Hasil uji hipotesis ketiga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan prestasi akademik pada mahasiswa dengan  $rx^2y-1 = 0,321$  dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ) yang berarti hipotesis kedua diterima. Variabel kualitas tidur memberikan sumbangan efektif sebesar 13,23% terhadap prestasi akademik pada mahasiswa. Hasil tersebut menunjukkan semakin tinggi kualitas tidur yang dimiliki seseorang maka semakin tinggi prestasi akademik yang diraih oleh mahasiswa, begitu sebaliknya jika semakin rendah kualitas tidur yang dimiliki seseorang maka semakin rendah pula prestasi akademik yang diraih oleh mahasiswa.

Berdasarkan kategorisasi yang dilakukan oleh peneliti dapat diketahui bahwa terdapat tiga kategorisasi dalam penelitian ini yaitu kategori rendah, sedang, dan tinggi. Berdasarkan kategori tersebut pada kualitas tidur, mahasiswa tergolong dalam kategori tinggi dalam mempengaruhi prestasi akademik pada penelitian ini diperoleh 18 subjek dengan presentase 12,2%. Kategori selanjutnya kualitas tidur dalam kategori sedang diperoleh 129 subjek dengan presentase 87,2%. Pada penelitian ini tidak didapatkan mahasiswa dengan kualitas tidur kategori rendah.

Penelitian ini juga terdapat hasil subtotal dari setiap aspek, pertama aspek durasi tidur dengan nilai rerata 16,8, aspek gangguan saat tidur dengan nilai rerata 15,8, aspek latensi tidur dengan nilai rerata 16,4 dan aspek efisiensi tidur dengan nilai rerata 15,9. Hal ini dapat disimpulkan bahwa mahasiswa S-1 Psikologi angkatan 2019 Universitas Ahmad Dahlan kualitas tidur paling tinggi dipengaruhi oleh lamanya waktu tidur seseorang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nifida (2016) tentang hubungan kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa program studi Pendidikan Dokter 2010 FK Universitas Andalas dimana juga terdapat hubungan kualitas tidur dengan nilai akademik mahasiswa. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Irawaty dan Stefanie (2019) dimana terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi akademik.



Kelemahan dalam penelitian ini adalah dalam skala aspek prestasi akademik. Pada penelitian ini dalam mengukur prestasi akademik menggunakan aspek kognitif, afektif dan psikomotorik. Dalam mengukur aspek kognitif dalam penelitian ini tidak menggunakan hasil akademik mahasiswa sehingga hasilnya tidak relevan dan tidak akurat.

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, maka peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang positif antara lingkungan teman sebaya dan kualitas tidur dengan prestasi akademik pada mahasiswa S-1 Psikologi angkatan 2019 Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. Hasil tersebut menandakan bahwa semakin tinggi lingkungan teman sebaya dan kualitas tidur maka semakin tinggi pula prestasi akademik mahasiswa.
2. Terdapat hubungan yang sangat signifikan antara lingkungan teman sebaya dengan prestasi akademik pada mahasiswa S-1 Psikologi angkatan 2019 Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. Hasil tersebut menandakan bahwa semakin tinggi lingkungan teman sebaya maka semakin tinggi prestasi akademik mahasiswa.
3. Terdapat hubungan yang sangat signifikan antara kualitas tidur dengan prestasi akademik pada mahasiswa S-1 Psikologi angkatan 2019 Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. Hasil tersebut menandakan bahwa semakin tinggi kualitas tidur maka semakin tinggi pula prestasi akademik mahasiswa.

### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, maka peneliti dapat memberikan beberapa saran diantaranya:

#### 1. Saran teoritis

Peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti dan mengkaji kembali tentang lingkungan teman sebaya dan kualitas tidur dengan prestasi akademik diharapkan dapat lebih memperhatikan adanya faktor lain yang mempengaruhi prestasi akademik mahasiswa. Selain itu, dapat lebih cermat juga dalam menentukan skala pengukuran dalam setiap variabel seperti aspek-aspek yang akan digunakan untuk penelitian.

#### 2. Saran praktis

##### a. Bagi subjek penelitian

Bagi para mahasiswa S-1 Psikologi angkatan 2019 Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta agar lebih mampu melakukan pengelolaan dari segi perkuliahan, teman dan tidur sehingga dapat meningkatkan prestasi akademiknya.

##### b. Bagi Dosen

Bagi tenaga pengajar atau dosen khususnya dosen S-1 Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta hendaknya lebih dapat mengidentifikasi dan mengetahui masalah-masalah yang terjadi pada mahasiswa, misalnya dengan mengadakan seminar tentang lingkungan teman sebaya dan kualitas tidur untuk para mahasiswa sehingga mahasiswa dapat meningkatkan prestasi akademiknya.

### DAFTAR PUSTAKA

- Aminuddin, M (2018). Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Akademi Keperawatan Pemerintah Provinsi Kalimantan Timur Samarinda, *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, 1(1), 51-71
- Arifayani, Y. (2015). *Pengaruh Motivasi Belajar, Kemandirian Belajar, Lingkungan Teman Sebaya, dan Perhatian Orang Tua Terhadap Prestasi Belajar Akuntansi*



- Siswa Kelas X SMK YPKK 1 Sleman Tahun Ajaran 2014/2015. (Skripsi). Pendidikan Akuntansi FE UNY*
- Asmara, S. R. , Heryati, T., & Patonah, R. (2021). Pengaruh Lingkungan Teman Sebaya terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik pada Mata Pelajaran Akuntansi di SMK Swadaya Karangnunggal. *Jurnal Keguruan dan Ilmu Pendidikan*, 2(1), 71-78
- Ayukawati, H., P. (2015). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas XI IPA SMA Negeri 2 Samarinda. *Skripsi*
- Azwar, S. (2015). *Dasar-Dasar Psikometrika* (Edisi II). Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2019). *Metode Penelitian Psikologi* (Edisi II). Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2019). *Penyusunan Skala Psikologi* (Edisi II). Pustaka Pelajar.
- Baiti, H. N. (2010). *Pengaruh Rasa Percaya Diri Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas VIII Di MTs Miftahul Huda Muncar Banyuwangi 2009-2010. (Skripsi). Malang: Fakultas Psikologi.*
- CaIaguas, G. M. (2012). Academic Achievement and School Ability: Implications of Guidance and Counseling Program. *Journal of Arts Science & Commerce*, 3(2), 49-55.
- DewaId, J.F., Anne, M.M., Frans, J.O., Gerard, A.K., and Susan, M.B. (2010). The Influence of Sleep Quality, Sleep Duration and Sleepiness on School Performance in Children and Adolescents: A Meta-Analytic Review. *Sleep Medicine Review*, 14, 179- 189.
- Fadzila. (2014). *Pengaruh Persepsi Siswa Tentang Mata Pelajaran Akuntansi, Lingkungan Teman sebaya dan Motivasi Belajar terhadap Prestasi Belajar Akuntansi Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 1 Sewon Tahun Ajaran 2013/2014. (Skripsi).*
- Hamalik, O. (2011). *Proses Belajar Mengajar*. Bumi Askara
- Harahap, D. M. (2011). *Pengertian Motivasi Berprestasi*.
- Lukman. (2018). *Motivasi Berprestasi dengan Prokrastinasi*.
- Martini, S., Roshifanni, S., & MarzeIa, F. (2018). Pola Tidur Yang Buruk Meningkatkan Risiko Hipertensi. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(3), 297. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v14i3.4181>
- Murti, R. W., & Prasetyo, A. P. (2018). *Pengaruh Akademik Pada Mahasiswa Demau UIN Raden Fatah Palembang Periode 2017/2018. (Skripsi). Universitas Islam Negeri Raden Fatah.*
- Manurung, T. M. S. (2017). Pengaruh Motivasi dan Perilaku Belajar Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Analisis Sistem Pendidikan Tinggi*, 1(1), 17-26.
- Muzenda, A. (2013). Lecturer's Competences and Students' Academic Performance. *International Journal of Humanities and Social Science Invention*.
- Nilifda, H., Nadjmir, & Hardisman. (2016). Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 FK Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(1).
- Nuryanti, I. (2008). *Psikologi Anak*. PT Indeks.
- Nyoman, S., & Iga (2014). *Psikologi Pendidikan*. Erlangga.
- Ormrod, J. E. (2008). *Psikologi Pendidikan* (Jilid I). Erlangga
- Puspita, D. W. (2012). Pengaruh Persepsi Siswa Tentang Mata Pelajaran Akuntansi dan Pemberian Pekerjaan Rumah Terhadap Prestasi Belajar Akuntansi Siswa kelas XI IPS SMA Negeri 1 Sewon Tahun Ajaran 2011/2012. *Jurnal Universitas Negeri Yogyakarta*.



- Rahmawati, R., Siswandari, & Ivada, E. (2013). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Belajar Siswa School MAN 1 Surakarta. *Jurnal Pendidikan Ekonomi*, 1(2).
- Retnawati, S. A., & Imeida, K. (2019). Hubungan Kualitas Tidur dengan Indeks Prestasi Kumulatif Mahasiswa Akademi Kebidanan Anugerah Bintang. *Jurnal Cakrawala Kesehatan*, 10(2), 128–133.
- Santrock. (2011). *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup* (Edisi 13, Jilid 1). Erlangga.
- Setiawan, I. (2016). *Hubungan Sikap dan Dukungan Keluarga dengan Prestasi Mahasiswa Semester IV di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto*. (Skripsi).
- Sidiq, I. A. Q. (2016). Pengaruh Pergaulan Teman Sebaya Terhadap Prestasi Belajar Matematika Kelas V Sekolah Dasar Gugus Gajah Mada. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 32(5), 3051-3055
- Simamora, B. (2014). Pengaruh Disiplin dan Kompetensi Dosen Terhadap Prestasi Mahasiswa Program Studi Penerbitan. *Jurnal Publipreneur*, 2(4), 98-113.
- Siameto, 2010. *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhi*. Rineka Cipta.
- Slavin, Robert. (2009). *Cooperative Learning Teori, Riset dan Praktik*. Nusa Media.
- Soviyani, F. (2019). Pengaruh Teman Sebaya Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 31 Kota Jambi. (Skripsi)
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Alfabeta.
- Temitope, B. E., & Christy, O. F. (2015). Influence of Peer Group on Academic Performance of Secondary School Students in Ekiti State. *International Journal of Innovative Research & Development*, 4(1), 324 – 331.
- Tirtarahardja, Umar. (2005). *Pengantar Pendidikan*. Rineka Cipta.
- Wahab, R. (2015). *Psikologi Belajar*. Rajawali Pers.
- Yudha, R. I., & Idris. (2013). Pengaruh Lingkungan Sekolah, Teman Sebaya dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar Siswa pada SMK Bidang Manajemen Bisnis Jurusan Pemasaran di Kecamatan Jambi Selatan Kota Jambi. *Jurnal Kajian Pendidikan*.