

Perhubungan antara kualiti tidur dan prestasi akademik mahasiswa sarjana muda Universiti Kebangsaan Malaysia

Relationship between sleep quality and academic performance among degree students in The National University of Malaysia

Muhammad Nasiruddin Nakur Ali
¹Nik Hairi Omar

Pusat Kajian Psikologi dan Kesejahteraan Manusia
Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan
Universiti Kebangsaan Malaysia

Correspondence e-mel: ¹nho@ukm.edu.my

ABSTRAK

Kualiti tidur adalah penting dalam memastikan kesihatan fungsi minda yang penting. Terdapat banyak kajian yang menunjukkan kepentingan kualiti tidur ke atas prestasi akademik. Pelbagai spekulasi wujud dalam menyatakan hubungan antara kualiti tidur dan prestasi akademik pelajar institusi pendidikan tinggi di Malaysia. Oleh itu, kajian ini dilakukan untuk meneliti dan meningkatkan kefahaman semua pihak tentang hubungan kualiti tidur dan prestasi akademik. Objektif utama kajian ini ialah untuk mengkaji hubungan antara kualiti tidur dan prestasi akademik dalam kalangan mahasiswa sarjanamuda Universiti Kebangsaan Malaysia. Kajian ini menggunakan rekabentuk kuantitatif dan untuk mengkaji hubungan antara kualiti tidur dan prestasi akademik. Sejumlah 425 pelajar dari semua fakulti diUKM telah dijadikan responden dan menjawab tinjauan soalselidik mengenai kualiti tidur mereka (Pittsburgh indeks kualiti tidur, PSQI) dan CGPA. Kajian ini dilakukan pada pertengahan semester untuk mengawal faktor tekanan daripada mempengaruhi kualiti tidur pelajar. Perbezaan faktor demografi dalam kualiti tidur pelajar juga dikaji dan hasil kajian menunjukkan tiada perbezaan yang signifikan antara faktor demografi dalam kualiti tidur pelajar sarjana muda UKM. Penyelidik juga telah mengkaji dan meneliti arah hubungan bagi corak tidur dan prestasi akademik bagi mengenalpasti corak tidur yang sesuai bagi prestasi akademik yang optimum. Akhir sekali, kajian ini juga akan mengkaji hubungan antara disfungsi siang hari dan prestasi akademik. Hasil kajian menunjukkan tiada hubungan yang signifikan antara kualiti tidur, disfungsi siang hari serta corak tidur dengan prestasi akademik.

Kata Kunci: *Kualiti tidur, Prestasi akademik, Disfungsi siang hari, Corak tidur, Faktor demografi*

ABSTRACT

The quality of sleep is important in ensuring the health of vital functions of the mind. There are many studies that show the importance of sleep quality on academic performance. Various speculations exist in stating the relationship between sleep quality and academic performance of students in higher education institutions in Malaysia. Therefore, this study was conducted to examine and improve the understanding of all parties about the relationship between sleep quality and academic performance. The main objective of this study was to examine the relationship between sleep quality and academic performance among undergraduate students of Universiti Kebangsaan Malaysia. This study uses a quantitative design and in order to examine the relationship between sleep quality and academic performance, 425 degree students from all the faculties in The National University of Malaysia answered a survey regarding their sleep quality (Pittsburgh sleep quality index, PSQI) and CGPA. This study was done in the middle of semester to control the stress factor from influencing the sleep quality of students. Differences in demographic factors in the sleep quality of students were also studied and the results showed no significant differences between demographic factors in the sleep quality of UKM undergraduate students. Researchers have also studied and examined the direction of the relationship between sleep patterns and academic performance to identify appropriate sleep patterns for optimal academic performance. Finally, this study will also examine the relationship between daytime dysfunction and academic performance. The results showed no significant relationship between sleep quality, daytime dysfunction and sleep patterns with academic performance.

Key Words: *Academic performance, Daytime dysfunction, Sleep pattern, Demographic Factors*

1. Pengenalan

1.1 Latar belakang kajian

Tidur adalah komponen penting dalam aspek kesihatan dan kesejahteraan setiap orang. Tidur adalah mustahak kerana ia membolehkan badan kembali sihat dan cergas dan bersedia untuk hari lain. Era globalisasi ini, setiap individu didedahkan dengan tekanan dan beban kerja yang tinggi bagi mencapai pembangunan dan pergerakan ekonomi yang laju serta Chepesiuk, R., (2009) menyatakan bahawa kitaran tidur yang asal sebelum penciptaan lampu elektrik tidak lagi menjadi satu norma di negara yang mempunyai lampu buatan yang memanjangkan hari (cahaya pada waktu malam). Perkara-perkara ini menjadi punca utama dalam mengganggu kitaran tidur kebanyakan orang dan ia menjadi satu perkara yang biasa dan diterima sebagai rutin harian yang normal. Guyton, A.C & Hall, J.E. (2006) pula menyatakan dalam keadaan berehat dan tidur, tubuh badan akan melakukan proses pemulihan dan mengembalikan stamina tubuh badan kepada tahap optimum. Tidur juga sering dikaitkan dengan membantu otak untuk membaik pulih saraf lama dan membentuk saraf baru. Kajian beliau juga mendedahkan bahawa ketika manusia tidur, memori dan kemahiran yang dipelajari diperkuatkan dan ditambah baik dengan beralih ke kawasan otak yang lebih efisien dan kekal, ianya satu proses yang dikenali sebagai penyatuan memori yang menunjukkan kepentingan kualiti tidur ke atas prestasi akademik. Selain itu, Pilcher, J.J. & Huffcutt, A.I. (1996) juga menyatakan bahawa kekurangan tidur dapat memberi

kesan ke atas fungsi kognitif dan motor serta kestabilan emosi yang menunjukkan kepentingan tidur ke atas fungsi kognitif dan secara tidak langsung ke atas prestasi akademik.

Kualiti tidur dalam kalangan mahasiswa adalah pada tahap yang membimbangkan. Perkara ini ditunjukkan di dalam kajian yang dilakukan oleh Nurul Husna Mohd Nor & Abdul Rahim Zumrah (2015) mendapati mahasiswa akhir tahun menyatakan bahawa kekurangan tidur adalah salah satu faktor utama yang menyebabkan stres. Selain itu, kajian tersebut juga menyatakan bahawa menjalani kehidupan sebagai pelajar di IPT adalah amat mencabar. Ini kerana suasana di IPT adalah berbeza dengan suasana di alam persekolahan. Di IPT, mahasiswa perlu belajar berdikari dan menyesuaikan diri dengan persekitaran baharu (alam kampus). Brown, F. C., et.al., (2002), seseorang mahasiswa sering dikaitkan dengan isu tidak mendapat kualiti tidur yang baik kerana rutin harian yang sibuk bagi mahasiswa untuk kekal aktif di kolej kediaman dan di fakulti. Svanum, S., & Bigatti, S. M. (2006) pula menyatakan bahawa aktiviti kemahiran insaniah banyak membebani mahasiswa dengan menyebabkan mereka melibatkan diri dalam banyak aktiviti berkaitan kelab dan persatuan serta program kemahiran insaniah. Perkara ini banyak memberi kesan kepada rutin harian mahasiswa kerana jadual harian semakin sibuk dan bersama dengan keperluan untuk hadir ke kelas dan kuliah untuk tujuan akademik juga memainkan peranan penting dalam hal ini. Potter, P.A., et.al., (2017) dalam buku asas kejururawatan menyatakan perubahan corak tidur secara umumnya disebabkan oleh tuntutan aktiviti harian akan mengakibatkan seseorang kurang tidur sehingga sering mengantuk pada siang hari. Prestasi akademik atau pencapaian akademik adalah sejauh mana pelajar, guru atau institusi telah mencapai matlamat pendidikan jangka pendek atau jangka panjang mereka. Pencapaian akademik biasanya diukur melalui peperiksaan atau penilaian berterusan. Perkara ini berkait rapat dengan kepentingan tidur kerana ia mempunyai kesan yang signifikan ke atas fungsi kognitif manusia dan seterusnya dapat memainkan peranan dalam keputusan peperiksaan yang diperolehi oleh mahasiswa. Maka, boleh disimpulkan bahawa kualiti tidur menjadi faktor utama dalam menentukan prestasi yang baik dalam penilaian berterusan dan secara keseluruhan dapat memberi kesan ke atas prestasi akademik seseorang.

1.2 Permasalahan kajian

Kajian ini memusatkan tentang kesan kualiti tidur seseorang ke atas prestasi akademiknya. Kajian seperti ini masih berada dalam tahap awal di negara Malaysia walaupun banyak kajian seperti ini telah dilakukan di luar negara. Namun begitu, kajian yang dilakukan di luar negara tidak akan memberi gambaran yang jelas terhadap fenomena ini di negara Malaysia kerana perbezaan budaya dan pelbagai aspek kehidupan yang berlainan tetapi rujukan terhadap hipotesis telah dilakukan sebagai dasar penyelidikan ini. Permasalahan utama kajian ini ialah menjelaskan hubungan antara kualiti tidur terhadap prestasi akademik dalam kalangan mahasiswa sarjana muda UKM. Pelbagai perkara memainkan peranan dalam membina tekanan serta beban dalam setiap mahasiswa untuk melalui perubahan situasi hidup dan rutin harian daripada kehidupan yang jauh lebih berbeza ketika melalui alam sebelum universiti seperti di matrikulasi dan STPM. Perubahan rutin yang amat signifikan ini telah menjadi punca utama dalam mempengaruhi kualiti tidur mahasiswa. Walau bagaimanapun, kajian ini juga mempunyai hadnya. Kajian ini tidak mengambil kira atau mengecualikan faktor lain seperti tekanan peperiksaan, kesukaran peperiksaan, dan lain-lain yang boleh menyumbang kepada prestasi akademik yang buruk.

Tambahan pula, walaupun ahli psikologi kolej dan universiti sedar bahawa kemurungan boleh memberi kesan negatif terhadap prestasi akademik pelajar (Fazio & Palm, 1998) dan secara

rutin akan melakukan diagnosis kemurungan, gejala kurang tidur atau kualiti tidur yang buruk jarang disaring tetapi juga boleh memberi kesan negatif terhadap prestasi akademik yang diterangkan di dalam kajian oleh (Fazio & Palm,1998). Kuantiti tidur yang kurang dan kualiti boleh berlaku secara bebas dari kemurungan, dan bahkan boleh menyebabkannya. Kekurangan tidur dan kualiti tidur yang rendah didapati menjadi pendahulu kepada perkembangan masalah kemurungan (Pilcher et al., 1997). Untuk merumitkan masalah, kuantiti dan kualiti yang tidak baik dapat menunjukkan gejala yang sama seperti gejala kemurungan. Kualiti tidur yang kurang juga mungkin akan sering terlepas pandang oleh para psikologi dan juga salah didiagnosis sebagai kemurungan. Akibatnya, kualiti tidur jarang menjadi sasaran langsung intervensi terapi, walaupun ketika mengatasi masalah tidur secara mendadak akan menjadi pendekatan yang paling berkesan untuk meningkatkan fungsi akademik dan mencegah kemurungan pada klien yang mempunyai tahap awal masalah tidur.

Permasalahan kedua ialah mengenalpasti corak tidur yang sesuai bagi mahasiswa UKM. Hal ini demikian kerana corak tidur atau kualiti tidur seseorang mahasiswa jauh lebih berbeza kerana rutin dan jadual yang sibuk serta situasi di mana mahasiswa akan mengorbankan masa tidur bagi menyiapkan tugas yang sedia ada. Tinjauan dan kajian makmal menunjukkan bahawa sejumlah faktor, seperti tuntutan sosial dan akademik, mempengaruhi corak kitaran tidur bangun pelajar kolej yang sihat. Faktor lain, termasuk jadual kerja dan belajar, mempengaruhi jangka waktu tidur dan keteraturan kitaran tidur. Perkara ini menunjukkan bahawa corak tidur seseorang mahasiswa merupakan salah satu aspek dalam menentukan kualiti tidur serta fungsi otak ketika mahasiswa sedar dan mempunyai fungsi otak yang aktif ketika siang hari. Dalam penyelidikan ini, kajian mengenai corak kitaran tidur ke atas sekumpulan mahasiswa, dan peranan yang dimainkan oleh jenis corak tidur terhadap kualiti tidur dan prestasi akademik akan dilihat dengan lebih jelas.

Permasalahan ketiga ialah mengenalpasti kesan disfungsi siang hari kepada proses pembelajaran mahasiswa. Fenomena disfungsi siang hari dapat menjejaskan proses pembelajaran mahasiswa secara signifikan kerana kebanyakan kelas dan kuliah akan dijalankan semasa waktu kerja iaitu 8 pagi hingga 5 petang atau boleh dikatakan pada siang hari. Selain itu, kajian ini juga akan menjelaskan tentang hubungan antara disfungsi siang hari dan kualiti tidur secara keseluruhan. Hal ini demikian kerana isu yang amat merumitkan dalam kalangan mahasiswa Malaysia ialah tahap kesedaran terhadap kesan disfungsi siang hari adalah rendah dan mereka kurang memberi perhatian kepada faktor yang menyebabkan fenomena disfungsi siang hari.

2. Sorotan Literatur

2.1 Kualiti tidur

Menurut kajian yang dilakukan oleh Nihayah, M. et.al., (2011), tidur adalah salah satu keperluan asas manusia. Perkara ini penting untuk kesihatan fizikal, intelektual dan emosi manusia. Kajian ini dilakukan untuk mengenal pasti hubungan antara waktu tidur dengan pencapaian akademik pelajar, dan untuk menetapkan waktu tidur yang standard atau ideal dalam kalangan pelajar untuk membantu meningkatkan pelajaran mereka. Parameter yang terlibat dalam kajian ini meliputi pengukuran waktu tidur, tahap tekanan, kemahiran belajar dan purata nilai gred kumulatif (PNGK) di kalangan pelajar Sains Bioperubatan tahun kedua dan ketiga Fakulti Sains Kesihatan Bersekutu (FSKB) sesi 2009/2010; membandingkan CGPA antara jantina dan tahun

belajar; dan perkaitan waktu tidur, tahap tekanan dan kemahiran belajar dengan PNGK subjek. Hasil kajian menunjukkan tidak ada kaitan antara waktu tidur pelajar, tahap tekanan dan kemahiran belajar dengan CGPA mereka.

Akhir sekali, kajian yang dijalankan oleh Zailinawati, A.H., et.al., (2009) menyatakan bahawa kualiti tidur yang rendah dilaporkan berkaitan dengan kejadian kardiovaskular, kemalangan jalan raya, prestasi akademik yang lemah dan masalah psikologi. Beberapa kajian mendokumentasikan bahawa ia berlaku di kebanyakan populasi tetapi kekerapannya di kalangan pelajar perubatan belum didokumentasikan di Malaysia. Kajian ini dilakukan untuk mengenalpasti fenomena tidur siang hari dan kualiti tidur antara pelajar perubatan di Malaysia. Kajian ini dilakukan kerana kekurangan kajian berkaitan tidur di negara Malaysia antara pelajar universiti khususnya dalam kalangan pelajar perubatan. Hasil kajian menunjukkan fenomena mengantuk pada waktu siang meliputi 35.5%, tekanan psikologi terdapat pada 41.8% dan 16.1% melaporkan kualiti tidur yang lemah. Mengantuk pada waktu siang adalah lebih biasa di kalangan pelajar klinikal, mereka yang mempunyai kualiti tidur buruk dan tekanan psikologi yang dilaporkan tidak berkaitan dengan jumlah jam tidur pada waktu malam. Para penyelidik telah mendokumentasikan kelaziman mengantuk yang tinggi pada waktu siang, kualiti tidur yang rendah dan tekanan psikologi. Kekerapan yang lebih tinggi dalam kalangan pelajar klinikal dan hubungan yang signifikan dengan tekanan psikologi menunjukkan kemungkinan hubungan dengan latihan klinikal yang tertekan. Kajian ini lebih menyokong kajian yang sedang dijalankan kerana ini menunjukkan gambaran tentang situasi kualiti tidur dan tahap isu ini di negara Malaysia. Kepentingan melalui kajian ini juga boleh digunakan oleh pelbagai pihak dalam membantu pelajar meningkatkan prestasi akademik serta fungsi kognitif.

2.2 Prestasi Akademik

Menurut kajian yang dilakukan oleh Mushtaq, I., & Khan, S.N., (2012) bagi meneroka faktor penting yang mempengaruhi prestasi akademik pelajar. Penyelidikan ini tertumpu di kolej swasta di Pakistan. Pelajar kolej swasta di Rawalpindi dan Islamabad diambil sebagai populasi dan menumpukan perhatian pada hasil prestasi pelajar dan pencapaian mereka pada tahun akademik. Kajian ini mendapati bahawa tekanan keluarga menunjukkan kesan negatif terhadap prestasi pelajar pada tahap signifikan yang tinggi. Stres didapati dapat memberi kesan kepada kualiti tidur dan secara tidak langsung ia dapat memberi kesan kepada prestasi akademik selain dan boleh menjadi faktor utama dalam menentukan prestasi akademik. Para penyelidik juga memberi pendapat bahawa prestasi akademik para pelajar dapat ditingkatkan jika pihak pentadbiran kolej menyediakan kemudahan serta persekitaran kondusif kepada para pelajar. Kajian ini juga menyatakan bahawa penyelidikan menunjukkan bahawa prestasi pelajar bergantung pada banyak faktor seperti kemudahan pembelajaran, perbezaan jantina dan umur dan sebagainya yang boleh mempengaruhi prestasi pelajar. Perkara ini menunjukkan signifikan penyelidikan faktor-faktor lain seperti kualiti tidur dalam mengukur prestasi akademik. Pengukuran prestasi akademik pelajar telah mendapat perhatian besar dalam penyelidikan sebelum, aspek akademik yang mencabar dan prestasi pelajar mampu terjejas kerana faktor sosial, psikologi, ekonomi, persekitaran dan peribadi. Faktor-faktor ini sangat mempengaruhi prestasi pelajar, tetapi faktor-faktor ini berbeza mengikut situasi dan individu. Para penyelidik juga menyatakan bahawa kajian ini dapat memberi peluang kepada pentadbiran kolej untuk merancang dan melaksanakan dasar-dasar untuk meningkatkan prestasi pelajar dan kualiti pendidikan yang diperoleh.

3. Metodologi

3.1 *Rekabentuk kajian*

Kajian ini dilakukan untuk mengenalpasti hubungan antara kualiti tidur dan prestasi akademik antara mahasiswa-mahasiswi sarjana muda daripada Universiti Kebangsaan Malaysia di kampus Bangi. Kajian ini menggunakan reka bentuk kajian kuantitatif. Para pengkaji telah menggunakan soal selidik untuk mengutip data berkenaan dengan maklumat demografi, kualiti tidur dan prestasi akademik. Kajian ini menggunakan soal selidik Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) bagi mengutip data kualiti tidur manakala CGPA ditanya di dalam soal selidik bagi mengutip data prestasi akademik. Kajian ini dilakukan di Universiti Kebangsaan Malaysia. Lokasi ini dipilih bagi memenuhi keperluan kajian ini yang menyasarkan pelajar institusi tinggi di Malaysia. Pemilihan lokasi ini juga memudahkan proses persampelan dan pengutipan data kerana pandemik Covid-19 yang membuatkan pencarian subjek kajian lebih sukar. Kaedah persampelan yang digunakan ialah kaedah persampelan bukan rawak iaitu persampelan Snowball. Hal ini demikian kerana instrumen yang digunakan ialah soal selidik yang akan diedarkan melalui platform atas talian. Kaedah ini dipilih kerana ia merupakan kaedah yang paling sesuai ketika musim pandemik ini. Selain itu, kaedah ini merupakan kaedah efisien bagi pihak penyelidik serta pihak responden dalam mengumpul serta memberi data yang tepat dalam situasi yang kondusif serta selamat.

4. Dapatan Kajian dan Perbincangan

4.1 *Taburan Responden Mengikut Faktor Demografi*

Hasil daripada kajian didapati bahawa bilangan responden lelaki seramai 146 orang iaitu 34% dan responden perempuan seramai 279 orang iaitu 66% seperti di Rajah 4.3.1. Ini menunjukkan bahawa responden perempuan adalah merupakan golongan majoriti dalam kajian ini. Jumlah responden yang berumur 22 adalah yang paling tinggi jumlahnya iaitu sebanyak 171 orang iaitu 40.2%. Responden yang berumur 23 adalah kedua tertinggi iaitu sebanyak 105 orang iaitu 24.7% diikuti oleh ketiga tertinggi iaitu 21 tahun sebanyak 67 orang iaitu 15.8%. Manakala terdapat 49 responden iaitu 11.5% yang berumur 20 tahun dan terdapat 21 responden iaitu 4.9% yang berumur 24 tahun. 2 responden iaitu 0.5% berumur 19 tahun manakala terdapat 1 responden iaitu 0.2% yang berumur 31 dan 35 tahun. Daripada jumlah keseluruhan responden, 226 responden iaitu 53% terdiri dari bangsa Melayu, manakala bangsa India sebanyak 122 orang iaitu 29% dan Cina sebanyak 67 orang iaitu 16%. Selebihnya adalah daripada Lain-lain iaitu hanya 10 orang iaitu 2%. Jumlah responden yang merupakan majoriti ialah pelajar tahun 3 iaitu seramai 201 orang iaitu 47.3%. Responden yang berada dalam tahun pengajian 1 adalah kedua tertinggi iaitu sebanyak 93 orang iaitu 21.9% diikuti oleh ketiga tertinggi iaitu tahun 4 sebanyak 72 orang iaitu 16.9%. Manakala terdapat 59 responden iaitu 13.9% yang merupakan tahun 2.

4.2 *Perbezaan kualiti tidur berdasarkan faktor demografi*

4.2.1 *Perbezaan kualiti tidur berdasarkan jantina*

Berdasarkan Jadual 1, dilihat bahawa nilai t hitung yang diperolehi dengan ujian pada paras keertian 0.05 ialah 1.960 iaitu dengan probabiliti .051 ($p=.0051$). Ini bermakna keputusan kajian ialah menerima H_0 , justeru dirumuskan tiada perbezaan min secara signifikan bagi kualiti tidur antara pelajar sarjana muda lelaki dan perempuan di Universiti Kebangsaan Malaysia.

JADUAL 1. Keputusan Ujian T bebas untuk Jantina dan Kualiti Tidur

Perkara	Min Kumpulan		Ujian Sampel bebas		
	Lelaki	Perempuan	Perbezaan min	Nilai T	Probabiliti keertian (2 arah)
Kualiti Tidur	6.7123	6.1828	.52953	1.960	.670

4.2.2 *Perbezaan kualiti tidur dengan umur, bangsa, tahun pengajian*

Jadual 2 secara keseluruhan menunjukkan keputusan ujian ANOVA bagi tiga kategori kumpulan yang berbeza. Menurut keputusan tersebut, nilai signifikan bagi kategori umur adalah 0.975, $p>0.05$. Manakala, nilai P keseluruhan bagi kategori bangsa ialah 0.108 $p>0.05$. Bagi kategori tahun pengajian pula, nilai P keseluruhan adalah 0.846 $p>0.05$ yang menunjukkan bahawa tiada perbezaan signifikan dalam kualiti tidur antara kategori kumpulan umur, bangsa dan juga tahun pengajian pelajar sarjana muda Universiti Kebangsaan Malaysia.

JADUAL 2. Keputusan nilai P bagi ujian ANOVA untuk kualiti tidur bagi kumpulan umur, bangsa dan tahun pengajian.

Perkara	Nilai Min Kuasa Dua	Nilai f	Nilai df	Nilai P keseluruhan
Umur	1.928	0.270	8	0.975
Bangsa	14.249	2.038	3	0.108
Tahun Pengajian	0.975	0.271	3	0.846

4.3 *Perhubungan Antara Kualiti Tidur Dan Prestasi Akademik*

Jadual 3 menunjukkan keputusan korelasi antara Kualiti Tidur dan CGPA. Analisis korelasi pearson telah dijalankan untuk menentukan korelasi di antara kualiti tidur dan prestasi akademik dalam kalangan pelajar sarjana muda Universiti Kebangsaan Malaysia. Berdasarkan jadual di atas, dilihat bahawa mata korelasi diperolehi adalah -0.49 dengan nilai $p=.310$. Ini bermakna keputusan kajian ialah menerima H_0 . Justeru itu, dapat dirumuskan bahawa terdapat hubungan korelasi yang negatif, lemah dan tidak signifikan antara kualiti tidur dan prestasi akademik pelajar sarjana muda UKM.

JADUAL 4. Perhubungan Antara Kualiti Tidur Dan Prestasi Akademik

Perkara	Mata Korelasi	Prob. Signifikasi	Kekuatan Hubungan
Kualiti tidur dengan Prestasi akademik	-0.49	0.310	Sederhana

4.4 Perhubungan Antara Corak Tidur Dan Prestasi Akademik

Analisis korelasi pearson telah dijalankan untuk menentukan korelasi di antara corak tidur yang diwakili oleh tiga domain corak tidur iaitu waktu masuk tidur, waktu bangun tidur dan bilangan jam tidur dengan prestasi akademik dalam kalangan pelajar sarjana muda Universiti Kebangsaan Malaysia. Berdasarkan jadual di atas, dilihat bahawa mata korelasi diperolehi bagi waktu masuk tidur dengan prestasi akademik adalah 0.062 dengan nilai $p=0.201$ (Lihat Jadual 5). Justeru itu, dapat dirumuskan bahawa terdapat hubungan korelasi yang positif, kecil tetapi tidak signifikan antara waktu masuk tidur dan prestasi akademik pelajar sarjana muda UKM. Selain itu, mata korelasi diperolehi bagi waktu bangun tidur dengan prestasi akademik adalah -0.063 dengan nilai $p=0.195$. Keputusan ujian ini juga menunjukkan bahawa walaupun terdapat hubungan korelasi yang negatif, kecil, namun ia tidak signifikan antara waktu bangun tidur dan prestasi akademik pelajar sarjana muda UKM. Akhir sekali, mata korelasi diperolehi bagi bilangan jam tidur dengan prestasi akademik adalah 0.016 dengan nilai $p=0.743$. Justeru itu, dapat dirumuskan bahawa terdapat hubungan korelasi yang positif, kecil dan tidak signifikan antara bilangan jam tidur dan prestasi akademik pelajar sarjana muda UKM. Secara keseluruhan, tiada hubungan yang signifikan antara corak tidur dengan prestasi akademik pelajar Universiti Kebangsaan Malaysia. Maka, corak tidur yang optimum bagi prestasi akademik yang optimum tidak dapat ditunjukkan.

JADUAL 5. Keputusan korelasi antara Waktu masuk tidur, waktu bangun tidur dan bilangan jam tidur dengan CGPA

Perkara	Mata Korelasi	Prob. Signifikasi	Kekuatan Hubungan
Waktu Bangun Tidur	0.062	0.201	kecil
Waktu Masuk Tidur	-0.063	0.195	kecil
Bilangan Jam Tidur	0.016	0.743	kecil

4.5 Perhubungan Antara Disfungsi Siang Hari Dan Prestasi Akademik

Analisis korelasi pearson telah dijalankan untuk menentukan korelasi di antara disfungsi siang hari dan prestasi akademik dalam kalangan pelajar sarjana muda Universiti Kebangsaan Malaysia. Berdasarkan jadual di atas, dilihat bahawa mata korelasi diperolehi adalah -0.43 dengan nilai $p=.379$. Ini bermakna keputusan kajian ialah menerima H_0 . Justeru itu, dapat dirumuskan bahawa terdapat hubungan korelasi yang negatif, sederhana dan tidak signifikan antara disfungsi siang hari dan prestasi akademik pelajar sarjana muda UKM.

JADUAL 6. Jadual menunjukkan keputusan korelasi antara Disfungsi Siang Hari dan CGPA

Perkara	Mata Korelasi	Prob. Signifikasi	Kekuatan Hubungan
Disfungsi siang dengan Prestasi akademik	-0.43	0.379	Sederhana

4.6 *Perbincangan*

Hasil kajian menunjukkan tiada perbezaan yang signifikan dalam kualiti tidur antara jantina pelajar Universiti Kebangsaan Malaysia. Maka, hipotesis null diterima bagi kategori jantina. Dapatan ini juga ditunjukkan di dalam kajian yang dilakukan oleh Hawkins, J., & Shaw, P. (1992) yang mendapati bahawa perbezaan jantina tidak dikaitkan dengan waktu tidur, waktu bangun tidur, atau kualiti tidur. Perkara ini boleh dijelaskan melalui kajian oleh Lai, P. P., & Say, Y. H. (2013) di Malaysia yang membuat spekulasi bahawa perbezaan jantina dalam pola tidur dan gangguan tidur merupakan tidak konsisten yang mungkin menyebabkan signifikan pengaruh jantina dalam pola tidur dan gangguan tidur tidak konsisten. Seterusnya, daripada aspek umur, dapatan kajian menunjukkan bahawa tiada perbezaan yang signifikan dalam kualiti tidur dan faktor umur pelajar sarjana muda UKM. Hasil kajian ini selari dengan kajian yang dilakukan oleh Mellor, A., et.al., (2013) yang menyatakan analisis awal skor global PSQI menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan dengan usia. Tambahan lagi, bagi aspek etnik, hasil kajian menunjukkan bahawa tiada perbezaan yang signifikan dalam kualiti tidur antara bangsa pelajar UKM. Perkara ini lebih dirungkai di dalam kajian yang dilakukan oleh Redline, S., et.al., (2004) yang menyatakan bahawa perbezaan antara kumpulan etnik ke atas kualiti tidur adalah tidak signifikan secara klinikal. Para penyelidik kajian tersebut tidak jelas tentang kesan perbezaan etnik ke atas tidur disebabkan kewujudan faktor luaran lain. Redline, S., et.al., (2004) juga menyatakan bahawa bangsa sahaja tidak dapat menjadi pemboleh ubah yang dapat menentukan arah kualiti tidur kerana terdapat banyak faktor yang memainkan peranan dalam perbezaan bangsa yang lebih mempengaruhi kualiti tidur tetapi kajian lebih lanjut perlu dilakukan bagi mengenalpasti signifikan faktor-faktor tersebut ke atas kualiti tidur. Dari aspek taburan responden mengikut tahun pengajian, dapatan kajian menunjukkan bahawa tiada perbezaan yang signifikan dalam kualiti tidur antara tahun pengajian pelajar UKM. Hasil kajian ini selari dengan kajian yang dilakukan oleh Alotaibi, A. D., et.al., (2020) yang mendapati bahawa tiada hubungan signifikan antara tahun pengajian dan kualiti tidur tetapi menunjukkan bahawa kualiti tidur pelajar perubatan pada tahun prakliniknya buruk dan tahap tekanan mereka meningkat.

Objektif utama kajian ini ialah untuk mengenal pasti hubungan antara kualiti tidur dan prestasi akademik pelajar sarjana muda Universiti Kebangsaan Malaysia. Hasil kajian ini mendapati bahawa tiada hubungan yang signifikan antara kualiti tidur dan prestasi akademik dalam kalangan pelajar sarjana muda UKM. Hasil kajian ini merupakan sama dengan kajian yang dilakukan di pelbagai negara seperti kajian oleh Alotaibi, A.D., et.al., (2020) prestasi akademik tidak menunjukkan hubungan yang signifikan secara statistik dengan kualiti tidur atau tahap tekanan. Keputusan yang sama ditunjukkan di dalam Alqarni et al., (2016) dan Al-Zahrani et al., (2018) yang menunjukkan bahawa tiada hubungan yang signifikan antara prestasi kualiti tidur. Terdapat tiga perkara utama yang perlu diberi perhatian bagi lebih memahami hasil kajian ini. Sebagai permulaan kajian yang sama telah dilakukan dengan populasi yang sama tetapi

dengan sampel saiz yang lebih kecil oleh Nihayah, M., et.al., (2011) menunjukkan hasil kajian yang selari dengan kajian ini. Perkara ini menunjukkan bahawa hasil kajian ini adalah tepat dan memenuhi keperluan objektif yang dibina. Namun begitu, terdapat kajian lepas yang menunjukkan hasil kajian yang bertentangan. Kajian-kajian tersebut menunjukkan kepentingan peranan kualiti tidur ke atas fungsi otak dan proses pemikiran dan ia menimbulkan persoalan seperti adakah reka bentuk kajian yang digunakan memenuhi keperluan bagi menunjukkan hubungan kausaliti yang signifikan antara kedua-dua pemboleh ubah. Bagi menjawab soalan ini, kajian-kajian lepas yang dianalisis telah memberikan input penting dalam mengubah reka bentuk bagi kajian-kajian di masa depan supaya dapat lebih menjelaskan hubungan antara kedua-dua pemboleh ubah. Sebagai contoh, Nouhi, E., et.al., (2008) dan Wolfson, A. R., & Carskadon, M. A. (2003) yang menjelaskan bahawa hubungan antara kedua-dua pemboleh ubah tersebut dapat dirungkai dengan lebih teliti jika kehadiran faktor luaran seperti perbezaan etnik, jantina, tahap tekanan serta tahap komitmen psikososial yang mampu menyumbang kepada pengeluaran hasil kajian yang bias dapat dikawal oleh para penyelidik akan datang. Tambahan pula, persoalan mengenai jenis reka bentuk yang digunakan bagi mengenal pasti hubungan antara kualiti tidur dan prestasi akademik juga dapat dijelaskan dengan tepat melalui penelitian terhadap kajian lepas. Hasil penelitian tersebut dan perbandingan kepada kajian ini telah menunjukkan bahawa pendekatan terhadap objektif utama kajian ini melalui reka bentuk eksperimental adalah terhadap (Curcio, G., et.al., 2016) dan bagi lebih memahami dan meningkatkan tahap kebolehpercayaan ke atas hasil kajian, reka bentuk eksperimental perlu diadaptasi oleh para penyelidik akan datang (Wolfson, A. R., & Carskadon, M. A. 2003).

Objektif kedua kajian ini ialah untuk mengenal pasti hubungan antara corak tidur dan prestasi akademik pelajar sarjana muda Universiti Kebangsaan Malaysia. Hasil kajian ini mendapati bahawa tiada hubungan yang signifikan antara waktu masuk tidur, waktu bangun tidur dan bilangan jam tidur dengan prestasi akademik pelajar sarjana muda Universiti Kebangsaan Malaysia. Perkara ini menunjukkan bahawa corak tidur yang sesuai bagi prestasi akademik yang optimum tidak dapat ditentukan melalui kajian ini. Hasil kajian ini bertentangan dengan beberapa kajian lain seperti kajian oleh Medeiros, A. L. D., et.al., (2001) yang mendapati bahawa wujud korelasi yang signifikan antara jangka waktu tidur dengan prestasi akademik. Hal ini mungkin disebabkan oleh pandemik yang didapati memberi kesan kepada secara umum tidur dan aspek-aspek psikologi masyarakat termasuk pelajar. Kajian oleh Casagrande, M., et.al., (2021) mendapati bahawa keadaan psikologi penduduk telah dipengaruhi oleh pandemik COVID-19 dan tindakan pemerintah yang diambil untuk membendungkannya, tetapi ia juga memainkan peranan penting dalam memanipulasi kualiti tidur, mewujudkan lingkaran tidak baik terhadap kesihatan orang. Selain itu, kajian-kajian lain juga menyatakan bahawa selama pandemik, modifikasi pola tidur seperti peningkatan penggunaan ubat tidur, prevalensi insomnia yang lebih tinggi, dan penurunan umum kualiti tidur dilaporkan berkaitan dengan perubahan gaya hidup akibat penjarakan sosial dan perubahan kualiti dan kuantiti tidur didapati dalam kajian seperti Casagrande, M., et.al., (2020). Perkara ini menunjukkan bahawa norma baharu akibat penularan pandemik COVID-19 memainkan peranan dan memberi kesan ke atas aspek tidur dan psikologikal yang mungkin dapat memberi impak ke atas corak tidur dan prestasi akademik pelajar sarjana muda UKM dan seterusnya memberi kesan ke atas keputusan yang diterima melalui data yang dikutip.

Objektif terakhir kajian ini ialah untuk mengenal pasti hubungan antara disfungsi siang hari dan prestasi akademik pelajar sarjana muda Universiti Kebangsaan Malaysia. Hasil kajian ini mendapati bahawa terdapat hubungan korelasi yang negatif, lemah dan tidak signifikan.

Kajian Shim, E. J., et.al., (2019) menyatakan bahawa tahap disfungsi siang hari berubah mengikut tahap semester. Sebagai contoh, kajian tersebut menunjukkan bahawa perbezaan yang signifikan dalam disfungsi siang hari pada permulaan semester dalam kalangan pelajar. Seterusnya, kajian ini pula dilakukan pada tahap pertengahan semester dan kemungkinan untuk mendapat hasil yang menunjukkan hubungan yang signifikan adalah rendah. Hal ini demikian kerana perubahan tahap disfungsi siang hari sepanjang semester dapat memberi kesan kepada keputusan yang diperolehi. Secara tidak langsung, Shim, E. J., et.al., (2019) juga menyatakan bahawa faktor kemurungan juga mampu menjadi pemboleh ubah yang dapat menentukan arah hubungan disfungsi siang hari dan prestasi akademik.

5. Rumusan dan Cadangan

Hasil kajian menunjukkan bahawa terdapat beberapa faktor luaran yang perlu diambil kira sewaktu menjalankan kajian yang dapat menentukan arah hubungan dengan lebih tepat. Sebagai contoh, Ahrberg, K., et.al., (2012) menekankan bahawa hubungan antara tekanan dan gred peperiksaan mempunyai signifikan yang lebih tinggi daripada pemboleh ubah kualiti tidur dan prestasi akademik. Tambahan pula, analisis kajian-kajian lepas dan perbandingan kepada kajian ini menunjukkan bahawa kemungkinan kualiti tidur dan prestasi akademik mempunyai hubungan kausal adalah kurang dan perhubungan antara kedua-dua pemboleh ubah tersebut tidak bersifat secara langsung. Selain itu, konsistensi keputusan kajian perhubungan antara kualiti tidur dan prestasi akademik didapati tidak selari dan berbeza mengikut konteks dan pendekatan kajian serta budaya populasi dan juga kehadiran punca tekanan seperti waktu peperiksaan. Sebagai contoh, Curcio, G., et.al., (2016) menggunakan pendekatan eksperimental dalam menjalankan kajian dan perkara ini mencadangkan bahawa kemungkinan untuk mengenal pasti hubungan kausal yang signifikan antara kualiti tidur dan prestasi akademik adalah lebih tinggi. Selain itu, kajian ini juga menunjukkan kepentingan situasi pandemik yang mampu memberi impak kepada hasil kajian dan juga memainkan peranan yang penting dalam memanipulasi pemboleh ubah seperti kualiti tidur dan prestasi akademik pelajar. Perkara ini mungkin dapat dijelaskan melalui perubahan gaya tidur kerana sesi pembelajaran dan pengajaran diadakan secara atas talian yang juga mengubah rutin harian pelajar. Selain itu, kaedah penilaian di universiti juga berubah mengikut keadaan semasa kerana sistem peperiksaan diubah menjadi sesi peperiksaan atas talian dan perubahan silabus pemarkahan juga mampu menjadi sebab utama di dalam aspek ini. Sebagai contoh, Casagrande, M., et.al., (2021) mendapati bahawa keadaan psikologi penduduk telah dipengaruhi oleh pandemik COVID-19 dan tindakan pemerintah yang diambil untuk membendungnya, tetapi ia juga memainkan peranan penting dalam memanipulasi kualiti tidur, mewujudkan lingkaran tidak baik terhadap kesihatan orang. Kajian ini juga merupakan sumber rujukan penting bagi penyelidik membina cadangan ini. Tambahan pula, perbezaan umur juga dikenal pasti tidak memainkan peranan dalam kualiti tidur pelajar. Walaupun terdapat kajian yang menunjukkan perhubungan yang signifikan dan cadangan yang dapat diberikan melalui kajian ini ialah para penyelidik pada masa akan datang perlu mengambil kira faktor lain dalam mengkaji hubungan kedua-dua pemboleh ubah ini seperti menurut kajian oleh Mellor, A., et.al., (2013) yang menjelaskan bahawa perbezaan signifikan yang berkaitan dengan usia dalam kualiti tidur global hanya dapat dilihat selepas pemboleh ubah kemurungan, jantina dan risiko Sleep-Disordered Breathing (SDB) dikawal. Seterusnya, hasil kajian juga menunjukkan bahawa bangsa tidak mempunyai pengaruh yang signifikan ke atas kualiti tidur dalam kalangan pelajar UKM.

Perkara ini mencadangkan bahawa faktor-faktor lain sekali lagi perlu diambil kira ketika menentukan arah hubungan antara kedua-dua pemboleh ubah ini seperti yang dinyatakan oleh Redline, S., et.al., (2004) yang mencadangkan bahawa kesan persekitaran yang tidak dapat diukur termasuk gangguan psikososial, penggunaan alkohol atau ubat lain atau penyakit komorbid yang tidak dapat diukur memainkan peranan penting dalam hubungan kedua-dua pemboleh ubah ini.

Secara keseluruhan, kajian ini telah menunjukkan bahawa tiada hubungan yang signifikan antara kualiti tidur dan disfungsi siang hari dengan prestasi akademik. Selain itu, kajian ini juga tidak dapat menentukan corak tidur yang sesuai bagi prestasi akademik yang optimum kerana tiada hubungan yang signifikan antara kedua-dua pemboleh ubah ini. Tambahan pula, kajian ini juga menunjukkan bahawa tiada perbezaan yang signifikan dalam kualiti tidur dengan faktor demografi terpilih. Oleh itu, perkara ini perlu diberi perhatian dan dititikberatkan oleh penyelidik bagi akan datang. Hasil yang diperolehi adalah mewakili populasi pelajar sarjana muda Universiti Kebangsaan Malaysia pada tahun 2021. Penyelidik juga ingin menyatakan bahawa kajian ini bersifat kajian rentas dan kajian-kajian akan datang adalah perlu bagi menjelaskan dan meningkatkan kesahan hasil kajian ini. Kajian ini mampu menjadi dasar kepada penyelidik akan datang sebagai rujukan dan titik permulaan kepada kefahaman yang mendalam dalam aspek kualiti tidur dan prestasi akademik pelajar institusi pendidikan tinggi secara umum. Kefahaman berkaitan dengan arah hubungan antara kesemua pemboleh ubah di dalam kajian ini adalah masih rendah dan ia perlu dikaji dengan teliti bagi memberi input yang penting untuk mencapai objektif kajian ini dan seterusnya memberi pengeluaran yang positif kepada semua pihak.

Rujukan

- Alsofyani, M. A., Almalki, A. A., Alqarni, A. B., & Alzahrani, N. J. (2018). The interaction between sleep quality and academic performance among the medical students in Taif university. *The Egyptian Journal of Hospital Medicine*, 70(12), 2202-2208.
- Alotaibi, A. D., Alosaimi, F. M., Alajlan, A. A., & Abdulrahman, K. A. B. (2020). The relationship between sleep quality, stress, and academic performance among medical students. *Journal of family & community medicine*, 27(1), 23.
- Al-Zahrani, J. M., Aldossari, K. K., Abdulmajeed, I., Al-Ghamdi, S. H., Al-Shamrani, A. M., & Al-Qahtani, N. S. (2016). Daytime sleepiness and academic performance among medical students. *Health Science Journal*, 10(3), 1.
- Ahrberg, K., Dresler, M., Niedermaier, S., Steiger, A., & Genzel, L. (2012). The interaction between sleep quality and academic performance. *Journal of psychiatric research*, 46(12), 1618-1622.
- Brown, F. C., Buboltz Jr, W. C., & Soper, B. (2002). Relationship of sleep hygiene awareness, sleep hygiene practices, and sleep quality in university students. *Behavioral medicine*, 28(1), 33-38.
- Casagrande, M., Forte, G., Tambelli, R., & Favieri, F. (2021). The coronavirus pandemic: a possible model of the direct and indirect impact of the pandemic on sleep quality in Italians. *Nature and Science of Sleep*, 13, 191.
- Curcio, G., Ferrara, M., & De Gennaro, L. (2006). Sleep loss, learning capacity and academic performance. *Sleep medicine reviews*, 10(5), 323-337.
- Chepesiuk R. (2009). Missing the dark: health effects of light pollution. *Environmental health perspectives*, 117(1), A20-A27. <https://doi.org/10.1289/ehp.117-a20>
- Fazio, N. M., & Palm, L. J. (1998). Attributional style, depression, and grade point averages of college students. *Psychological Reports*, 83(1), 159-162.
- Guyton AC, Hall JE. (2006) *Textbook of Medical Physiology*. 11th edition. Elsevier Saunders, Philadelphia.

- Hawkins, J., & Shaw, P. (1992). Self-reported sleep quality in college students: a repeated measures approach. *Sleep, 15*(6), 545-549.
- Lai, P. P., & Say, Y. H. (2013). Associated Factors of Sleep Quality and Behavior among Students of Two Tertiary Institutions in Northern Malaysia. *The Medical journal of Malaysia, 68*(3), 195–203.
- Medeiros, A. L. D., Mendes, D. B., Lima, P. F., & Araujo, J. F. (2001). The relationships between sleep-wake cycle and academic performance in medical students. *Biological rhythm research, 32*(2), 263-270.
- Mellor, A., Waters, F., Olaithe, M., McGowan, H., & Bucks, R. S. (2014). Sleep and aging: examining the effect of psychological symptoms and risk of sleep-disordered breathing. *Behavioral sleep medicine, 12*(3), 222-234.
- Mushtaq, I., & Khan, S. N. (2012). Factors affecting Students academic performance. *Global journal of management and business research, 12*(9).
- Nurul Husna, M. and Abdul Rahim, Z., 2015. Stres dalam kalangan Mahasiswa Institusi Pengajian Tinggi Islam di Malaysia. *العنفري مجلة الثقافة الإسلامية و الإنسانية*, [online] (5), pp.39-53. Available at: <<http://ddms.usim.edu.my:80/jspui/handle/123456789/14385>>.
- Nihayah, M., Ismarlyusda, I., Syarif, H. L., Zakiah, M. N., Baharudin, O., & Fadzil, M. H. (2011). Sleeping hours and academic achievements: a study among biomedical science students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 18*, 617-621.
- Nouhi, E., Shakouri, A., & Nakhei, N. (2008). Study habits and skills, and academic achievement of students in Kerman University of medical sciences.
- Wolfson, A. R., & Carskadon, M. A. (2003). Understanding adolescents' sleep patterns and school performance: a critical appraisal. *Sleep medicine reviews, 7*(6), 491–506. [https://doi.org/10.1016/s1087-0792\(03\)90003-7](https://doi.org/10.1016/s1087-0792(03)90003-7)
- Potter, P. A., Perry, A. G., Hall, A., & Stockert, P. A. (2017). *Fundamentals of nursing*. Ninth edition. St. Louis, Mo.: Mosby Elsevier.
- Pilcher, J. J., Ginter, D. R., & Sadowsky, B. (1997). Sleep quality versus sleep quantity: relationships between sleep and measures of health, well-being and sleepiness in college students. *Journal of psychosomatic research, 42*(6), 583-596.
- Pilcher, J. J., & Huffcutt, A. I. (1996). Effects of sleep deprivation on performance: a meta-analysis. *Sleep, 19*(4), 318–326. <https://doi.org/10.1093/sleep/19.4.318>
- Redline, S., Kirchner, H. L., Quan, S. F., Gottlieb, D. J., Kapur, V., & Newman, A. (2004). The effects of age, sex, ethnicity, and sleep-disordered breathing on sleep architecture. *Archives of internal medicine, 164*(4), 406-418.
- Svanum, S., & Bigatti, S. M. (2006). The influences of course effort and outside activities on grades in a college course. *Journal of College Student Development, 47*(5), 564-576.
- Shim, E. J., Noh, H. L., Yoon, J., Mun, H. S., & Hahm, B. J. (2019). A longitudinal analysis of the relationships among daytime dysfunction, fatigue, and depression in college students. *Journal of American college health, 67*(1), 51-58.
- Zailinawati, A. H., Teng, C. L., Chung, Y. C., Teow, T. L., Lee, P. N., & Jagmohni, K. S. (2009). Daytime sleepiness and sleep quality among Malaysian medical students. *The Medical journal of Malaysia, 64*(2), 108-110.