

## HUBUNGAN MOTIVASI BELAJAR, GAYA BELAJAR, KUALITAS TIDUR DENGAN INDEKS PRESTASI KUMULATIF (IPK) PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN ANGKATAN 2021 UNIVERSITAS ISLAM AL-AZHAR

Ananda Bismantara Putra<sup>1\*</sup>, Ronanarasafa<sup>2</sup>, Lalu Yogi Prasetyo Imam<sup>3</sup>, Irwan Syuhada<sup>4</sup>

<sup>1-4</sup>Universitas Islam Al-Azhar

Email Korespondensi: m.arifkiz@gmail.com

Disubmit: 03 Februari 2025

Diterima: 12 Maret 2025

Diterbitkan: 01 April 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v7i4.19449>

### ABSTRACT

*Learning activities are the main activities that exist in any educational process. Learning has a global goal to change one's behavior and potential behavior. Graduates, especially at the undergraduate level, use the cumulative grade point average (GPA) as an indicator of the real ability of students to learn in a course after going through the learning process in a certain time. This study aims to analyze whether there is a relationship between learning motivation, learning style and sleep quality with grade point average (GPA) in Al-Azhar Islamic University Medical students class of 2021. This research is an observational analytical study with a cross-sectional design that analyzes the relationship between learning style, learning motivation, and sleep quality on the GPA of Al-Azhar Islamic University Faculty of Medicine students class of 2021. A sample of 98 students was selected using total sampling technique, with research instruments in the form of MSLQ for learning motivation, VARK for learning style, and PSQI for sleep quality. The results showed that the majority of students had moderate motivation (58.16%), unimodal learning style (80%), and good sleep quality (65.31%). A total of 76.53% of students experienced an increase in GPA. Analysis using the Chi-square test showed that learning motivation was significantly associated with GPA ( $p = 0.000$ ), while learning style did not have a significant relationship ( $p = 0.633$ ). Sleep quality was significantly associated with an increase in GPA ( $p = 0.044$ ,  $PR = 2.053$ ,  $95\% CI: 1.015-4.154$ ). This study concludes that learning motivation and sleep quality have a significant effect on GPA, while learning style has no significant relationship.*

**Keyword:** Learning Motivation, Learning Style, Sleep Quality, GPA

### ABSTRAK

Kegiatan pembelajaran merupakan kegiatan utama yang ada pada setiap proses pendidikan. Belajar mempunyai tujuan global untuk mengubah tingkah laku maupun potensi perilaku seseorang. Pejalar khususnya pada jenjang mahasiswa, menggunakan Indeks prestasi kumulatif (IPK) sebagai indikator kecakapan nyata prestasi belajar mahasiswa dalam suatu mata kuliah setelah menjalani proses belajar dalam waktu tertentu. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis

apakah terdapat hubungan antara motivasi belajar, gaya belajar, dan kualitas tidur dengan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) pada mahasiswa Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar Angkatan 2021. Penelitian ini merupakan studi analitik observasional dengan desain cross-sectional yang menganalisis hubungan gaya belajar, motivasi belajar, dan kualitas tidur terhadap IPK mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar angkatan 2021. Sampel sebanyak 98 mahasiswa dipilih menggunakan teknik total sampling, dengan instrumen penelitian berupa MSLQ untuk motivasi belajar, VARK untuk gaya belajar, dan PSQI untuk kualitas tidur. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas mahasiswa memiliki motivasi sedang (58,16%), gaya belajar unimodal (80%), dan kualitas tidur baik (65,31%). Sebanyak 76,53% mahasiswa mengalami peningkatan IPK. Analisis menggunakan uji Chi-square menunjukkan motivasi belajar berhubungan signifikan dengan IPK ( $p = 0.000$ ), sedangkan gaya belajar tidak memiliki hubungan signifikan ( $p = 0.633$ ). Kualitas tidur berhubungan signifikan dengan peningkatan IPK ( $p = 0.044$ ,  $PR = 2,053$ , 95% CI: 1,015-4,154). Penelitian ini menyimpulkan bahwa motivasi belajar dan kualitas tidur berpengaruh signifikan terhadap IPK, sementara gaya belajar tidak memiliki hubungan yang signifikan.

**Kata Kunci:** Motivasi Belajar, Gaya Belajar, Kualitas Tidur, Indeks Prestasi Kumulatif

## PENDAHULUAN

Kegiatan pembelajaran merupakan kegiatan utama yang ada pada setiap proses pendidikan. Belajar mempunyai tujuan global untuk mengubah tingkah laku maupun potensi perilaku seseorang. Perubahan yang ditunjukkan oleh seorang pelajar merupakan hasil dari pengalaman dan latihan yang sudah didapat dan diperkuat (Kajian dan Riset Dalam Teknologi Pembelajaran et al., 2020). Pejalar khususnya pada jenjang mahasiswa, menggunakan Indeks prestasi kumulatif (IPK) sebagai indikator kecakapan nyata prestasi belajar mahasiswa dalam suatu mata kuliah setelah menjalani proses belajar dalam waktu tertentu (Rannu Dawenan et al., 2024).

Prestasi belajar mahasiswa dipengaruhi oleh kebiasaan mahasiswa dalam menerima pembelajaran. Beban pembelajaran memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prestasi akademik mahasiswa di institusi pendidikan tinggi (Inayah et al., 2023). Terdapat titik optimum beban pembelajaran yang memungkinkan mahasiswa

untuk mencapai prestasi akademik terbaik mereka. Mahasiswa Fakultas Kedokteran cenderung memiliki beban belajar yang cukup berat dengan waktu tempuh yang singkat. Mahasiswa yang mengambil beban pembelajaran yang lebih berat cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih rendah, terutama jika beban tersebut tidak seimbang atau melebihi kapasitas mereka (Silmi et al., 2024). Kemampuan setiap mahasiswa dalam mengatur pembelajaran dan beban belajar yang dimilikinya berbeda-beda tergantung setiap individu. Hal ini secara jelas dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti gaya belajar baik secara mandiri maupun berkelompok yang merupakan komponen penting yang dapat mendukung peningkatan IPK, sementara stres akademik, gaya belajar, bahkan kualitas tidur juga berperan dalam pencapaian prestasi akademik, meskipun tidak sekuat self-regulated learning (Husna et al., 2023).

Faktor-faktor seperti beban pembelajaran dan kebiasaan mahasiswa dalam menerima informasi berperan penting dalam menentukan efektivitas belajar dan pencapaian akademik, termasuk Indeks Prestasi Kumulatif (IPK). Mahasiswa yang dapat menerima informasi dalam kondisi apapun, dimanapun dan bagaimanapun lebih efektif dan efisien sehingga proses belajar dapat berjalan cepat dan hasil yang diperoleh lebih optimal. Gaya belajar merupakan suatu cara untuk memproses, menghayati, maupun kecenderungan pelajar memperoleh dan mempelajari ilmu dengan caranya sendiri (Rismayasa et al., 2022). Gaya belajar masing-masing individu berbeda. Hal ini dipengaruhi dari cara tiap individu berkonsentrasi dan mengolah suatu informasi. Mahasiswa yang mengetahui gaya belajar serta karakteristik belajarnya sendiri akan meningkatkan performa dan prestasi akademik mereka (Liu dan Widjaja, 2022). Pemahaman terhadap gaya belajar mahasiswa dapat meningkatkan pencapaian akademik mereka (Hartono, 2023). Hartono, (2023), dalam penelitiannya menyebutkan bahwa, penyesuaian metode pembelajaran yang lebih sesuai dengan gaya belajar mahasiswa sangat penting untuk mencapai hasil akademik yang lebih baik, tiap mahasiswa memiliki gaya belajarnya masing-masing sehingga dapat mendukung dalam mendapatkan IPK yang terbaik pula khususnya pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian oleh Sakdiah et al., (2018) juga menemukan bahwa terdapat hubungan signifikan dengan intensitas lemah antara gaya belajar dan IPK. Penelitian ini menyimpulkan bahwa gaya belajar berhubungan dengan IPK pada mahasiswa.

Motivasi belajar berperan penting dalam menentukan

keberhasilan belajar mahasiswa. Mahasiswa dengan motivasi belajar yang tinggi cenderung mencapai hasil belajar yang lebih baik. Dengan kata lain, semakin besar motivasi belajar yang dimiliki mahasiswa, semakin besar pula usaha yang mereka lakukan untuk mencapai prestasi belajar yang lebih tinggi. Sebaliknya, jika motivasi belajar mahasiswa rendah, usaha mereka untuk mencapai prestasi belajar juga akan menurun. Dalam penelitian Mauliya et al., (2020) terdapat berbagai faktor eksternal yang dapat mempengaruhi motivasi belajar pada mahasiswa tahap akhir meliputi kesulitan memahami instruksi, beban belajar yang semakin meningkat, hingga fokus yang teralihkan pada proses kuliah, hingga distraksi yang tidak dapat dihindarkan. Sedangkan faktor internal berasal dari diri mahasiswa, seperti ambisi yang menurun, kemalasan, keinginan bermain, menganggap remeh akibat mulai ke tahap akhir, hingga kepercayaan diri yang menurun pada mahasiswa tahap akhir. Hal ini mengakibatkan penurunan motivasi belajar pada mahasiswa, terutama dengan beban belajar yang berat yang pada akhirnya dapat mempengaruhi IPK mahasiswa (AL-Muslawi & Hamid, 2020).

Aktivitas manusia seiring perkembangan jaman semakin terus meningkat, sehingga perhatian terhadap aspek tidur yang cukup dan berkualitas masih sangat kurang. Hal ini dibuktikan oleh survei indeks pola hidup sehat American International Assurance (AIA) pada tahun 2013 di Indonesia, yang dilaksanakan oleh perusahaan riset global Taylor Nelson Sofres (TNS). Survei tersebut menunjukkan bahwa meskipun masyarakat Indonesia menginginkan waktu tidur selama 7,8 jam, mereka hanya dapat merealisasikan rata-rata 6,8 jam setiap harinya karena

meningkatnya aktivitas (Supriatmo, 2019). Optimalisasi konsentrasi juga dipengaruhi dengan kualitas tidur (Djamalilleil S. F. et al., 2021). Kemampuan untuk berkonsentrasi dapat menurun akibat kurangnya tidur. Rasa kantuk dan lelah akibat kurang tidur mengakibatkan menurunnya konsentrasi belajar seseorang (Djamalilleil S. F. et al., 2021). Hal ini dikarenakan tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang bersifat fisiologis. Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian Karissa Caesarridha et al. (2021) didapatkan hasil yang berhubungan kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar pada mahasiswa. Pada kondisi tidur, tubuh manusia akan melakukan kondisi seperti reset atau pemulihan kembali sehingga tubuh dapat kembali ke kondisi yang optimal. Hal ini terjadi karena kurangnya tidur dapat menimbulkan gejala klinis seperti mengantuk dan kelelahan akibat terganggunya homeostasis tubuh, kondisi ini disebut sleep debt. Sleep debt adalah akumulasi kekurangan tidur yang terjadi ketika seseorang tidak mendapatkan waktu tidur yang cukup secara konsisten, sehingga mengganggu fungsi tubuh dan otak (Guzzetti & Banks, 2023). Penelitian lain yang dilakukan oleh Amminudin (2019) menunjukkan hasil yang tidak signifikan mengenai hubungan antara kualitas tidur dan prestasi individu. Hal ini diasumsikan karena faktor eksternal seperti kondisi saat pembelajaran maupun masalah lain yang tidak dapat diprediksi selama penelitian berlangsung.

Berdasarkan uraian di atas, maka penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengkaji hubungan antara motivasi belajar, gaya belajar, dan kualitas tidur dengan IPK mahasiswa Fakultas Kedokteran. Mengingat kompleksitas materi yang dihadapi dalam bidang

Kedokteran, penting untuk memahami bagaimana ketiga faktor tersebut dapat saling berinteraksi dan mempengaruhi prestasi akademik. Untuk itu, pemahaman yang lebih mendalam, diharapkan dapat ditemukan strategi yang efektif untuk meningkatkan IPK mahasiswa Kedokteran melalui pendekatan yang komprehensif dan holistik pada mahasiswa Kedokteran Al-Azhar angkatan 2021.

## KAJIAN PUSTAKA

### Konsep Indeks Prestasi Kumulatif (IPK)

Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) merupakan salah satu indikator utama dalam menilai pencapaian akademik mahasiswa. IPK dihitung berdasarkan rata-rata tertimbang dari nilai yang diperoleh mahasiswa dalam berbagai mata kuliah selama masa studi. IPK tidak hanya mencerminkan kemampuan intelektual mahasiswa, tetapi juga mencerminkan aspek-aspek lain seperti kedisiplinan, keaktifan dalam perkuliahan, serta strategi belajar yang digunakan.

Menurut teori evaluasi akademik (Santrock, 2020), keberhasilan akademik tidak hanya ditentukan oleh kecerdasan intelektual semata, tetapi juga oleh berbagai faktor psikologis dan lingkungan, seperti motivasi belajar, strategi belajar, kualitas tidur, serta tingkat stres. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa mahasiswa dengan strategi belajar yang terorganisir dan manajemen waktu yang baik cenderung memiliki IPK yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang kurang terstruktur dalam pembelajaran mereka (Schunk & Zimmerman, 2019). Oleh karena itu, pemahaman terhadap faktor-faktor yang memengaruhi IPK sangat penting dalam meningkatkan keberhasilan akademik mahasiswa.

### **Motivasi Belajar dan Hubungannya dengan IPK**

Motivasi belajar merupakan faktor kunci dalam menentukan keberhasilan akademik seorang mahasiswa. Motivasi ini dapat berasal dari faktor internal (intrinsik) maupun eksternal (ekstrinsik). Menurut teori *Self-Determination* yang dikemukakan oleh Deci dan Ryan (2020), motivasi intrinsik lebih efektif dalam meningkatkan pencapaian akademik dibandingkan dengan motivasi ekstrinsik. Mahasiswa dengan motivasi intrinsik yang tinggi cenderung belajar dengan rasa ingin tahu dan memiliki ketertarikan yang mendalam terhadap materi yang dipelajari, sehingga mereka lebih mampu memahami dan menguasai materi secara lebih baik.

Sebaliknya, mahasiswa dengan motivasi ekstrinsik lebih cenderung belajar hanya untuk mencapai nilai tertentu atau memenuhi harapan sosial, yang dalam jangka panjang bisa berdampak kurang optimal terhadap IPK mereka. Penelitian yang dilakukan oleh Pintrich dan Schunk (2019) menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara tingkat motivasi belajar dan pencapaian akademik mahasiswa. Mahasiswa dengan motivasi tinggi lebih aktif dalam mencari sumber belajar tambahan, lebih disiplin dalam mengelola waktu, serta lebih gigih dalam menghadapi tantangan akademik. Dengan demikian, meningkatkan motivasi belajar dapat menjadi salah satu strategi utama untuk meningkatkan IPK mahasiswa.

### **Gaya Belajar dan Hubungannya dengan IPK**

Setiap individu memiliki gaya belajar yang berbeda dalam menyerap, mengolah, dan menyimpan informasi. Menurut teori VARK Learning Styles yang

dikembangkan oleh Fleming dan Baume (2020), terdapat empat jenis utama gaya belajar, yaitu:

1. Visual - Belajar lebih efektif melalui gambar, grafik, diagram, dan peta konsep.
2. Auditori - Lebih mudah memahami informasi melalui mendengarkan ceramah, diskusi, atau rekaman suara.
3. Kinestetik - Lebih memahami materi dengan cara praktik langsung, eksperimen, atau simulasi.
4. Membaca/Menulis - Belajar lebih efektif melalui membaca teks dan mencatat poin-poin penting.

Gaya belajar yang sesuai dengan preferensi individu dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran dan, pada akhirnya, berdampak positif terhadap IPK mahasiswa. Mahasiswa yang mampu menyesuaikan metode belajarnya dengan gaya belajarnya cenderung memiliki pemahaman yang lebih baik dan prestasi akademik yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak mengenali gaya belajarnya sendiri (Dunn & Dunn, 2019). Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk mengetahui dan menerapkan metode belajar yang sesuai dengan gaya belajar mereka guna memaksimalkan hasil akademik.

### **Kualitas Tidur dan Hubungannya dengan IPK**

Tidur memiliki peran yang sangat penting dalam fungsi kognitif, termasuk konsolidasi memori, peningkatan konsentrasi, serta kemampuan berpikir kritis. Menurut teori Regulasi Tidur yang dikemukakan oleh Stickgold dan Walker (2020), tidur yang cukup dan berkualitas membantu proses pembelajaran dengan memperkuat ingatan dan meningkatkan kapasitas otak dalam menyimpan informasi baru.

Penelitian yang dilakukan oleh Hirshkowitz et al. (2019) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan pola tidur yang tidak teratur atau kurang tidur cenderung memiliki IPK yang lebih rendah dibandingkan mereka yang memiliki jadwal tidur yang baik. Kurang tidur dapat menyebabkan gangguan kognitif, seperti menurunnya kemampuan fokus, sulit berkonsentrasi dalam kelas, serta meningkatkan tingkat stres dan kelelahan. Selain itu, kurang tidur juga dapat menghambat regulasi emosi, yang berdampak pada motivasi belajar dan interaksi sosial dalam lingkungan akademik.

Menurut pedoman yang dikeluarkan oleh National Sleep Foundation (2020), mahasiswa berusia 18-25 tahun disarankan untuk tidur selama 7-9 jam per malam agar dapat mempertahankan fungsi kognitif yang optimal. Namun, banyak mahasiswa yang mengalami gangguan tidur akibat tugas kuliah yang menumpuk, kebiasaan begadang, serta penggunaan perangkat elektronik sebelum tidur, yang dapat mengganggu kualitas tidur mereka. Oleh karena itu, mengelola waktu belajar dengan baik serta menerapkan kebiasaan tidur yang sehat merupakan langkah penting dalam meningkatkan IPK mahasiswa.

#### **METODOLOGI PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan desain analitik observasional dengan pendekatan *cross-sectional* untuk menganalisis hubungan antara motivasi belajar, gaya belajar, dan kualitas tidur sebagai variabel bebas dengan indeks prestasi kumulatif (IPK) sebagai variabel terikat. Pengumpulan data dilakukan pada 98 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar angkatan

2021 di Kota Mataram, Nusa Tenggara Barat, selama bulan Januari 2025. Sampel penelitian dipilih dengan metode total sampling, karena jumlah populasi yang relatif kecil, sehingga seluruh mahasiswa dalam populasi dijadikan responden guna meningkatkan representativitas dan validitas eksternal penelitian. Kriteria inklusi mencakup mahasiswa yang aktif berkuliah, telah menempuh 7 semester, dan bersedia menjadi responden dengan menandatangani informed consent. Sementara itu, kriteria eksklusi mencakup mahasiswa yang tidak bersedia mengikuti penelitian. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner terstruktur, yang meliputi kuesioner *Motivated Strategies for Learning Questionnaire* (MSLQ) untuk mengukur motivasi belajar, kuesioner VARK untuk mengidentifikasi gaya belajar, serta *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk menilai kualitas tidur. Setiap kuesioner menggunakan skala Likert atau sistem penilaian standar yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Pengolahan data dilakukan melalui tahap editing, coding, dan analisis menggunakan perangkat lunak SPSS. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi frekuensi setiap variabel. Selanjutnya, analisis bivariat dilakukan menggunakan uji Chi-square untuk menentukan hubungan antara variabel independen dan dependen, dengan tingkat signifikansi 95% dan  $p\text{-value} < 0,05$ . Hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel distribusi serta hubungan antarvariabel untuk memberikan gambaran mengenai faktor-faktor yang berkontribusi terhadap pencapaian IPK mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar.

## HASIL PENELITIAN

**Table 1. Distribusi Berdasarkan Motivasi Belajar, Gaya Belajar, Kualitas Tidur, dan Indeks Prestasi Kumulatif pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan 2021 Universitas Islam Al-Azhar**

Motivasi Belajar	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	21	21.43
Sedang	57	58.16
Rendah	20	20.41
Gaya Belajar	Frekuensi	Persentase (%)
Unimodal	80	81.68
Multimodal	18	18.37
Kualitas Tidur	Frekuensi	Persentase (%)
Buruk	34	34.69
Baik	64	65.31
Indeks Prestasi Kumulatif (IPK)	Frekuensi	Persentase (%)
Meningkat	75	76.53%
Menurun	23	23.47%
<b>Total</b>	<b>68</b>	<b>100.0</b>

Sumber: Data primer

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki motivasi belajar sedang (58,16%), dengan sebagian kecil memiliki motivasi tinggi (21,43%) dan rendah (20,41%). Sebagian besar mahasiswa juga cenderung menggunakan gaya belajar unimodal (81,63%), sementara sisanya memiliki gaya belajar multimodal (18,37%). Dari segi kualitas tidur, mayoritas mahasiswa memiliki kualitas tidur yang baik (65,31%),

meskipun proporsi dengan kualitas tidur buruk (34,69%) masih cukup signifikan dan berpotensi memengaruhi pencapaian akademik. Selain itu, sebagian besar mahasiswa mengalami peningkatan IPK (76,53%), sedangkan sisanya mengalami penurunan (23,47%), yang perlu mendapat perhatian lebih dalam evaluasi faktor-faktor yang memengaruhi prestasi akademik mereka.

**Table 2. Hubungan Motivasi Belajar dengan Indeks Prestasi Kumulatif pada Mahasiswa FK Angkatan 2021 Universitas Islam Al-Azhar**

Motivasi Belajar	IPK				Total		p-value	PR	CI 95%
	Meningkat		Menurun		N	%			
	n	%	n	%					
Tinggi	20	18.37	1	2.04	21	20.41	0.000		
Sedang	48	50.00	9	15.31	57	65.31			
Rendah	7	8.16	13	6.12	20	14.29			
<b>Total</b>	<b>75</b>	<b>76.53</b>	<b>23</b>	<b>23.47</b>	<b>98</b>	<b>100.00</b>			

PR dan CI95% hanya bisa dihitung pada 2\*2

Berdasarkan tabel penelitian, terdapat hubungan signifikan antara motivasi belajar dan perubahan IPK mahasiswa ( $p\text{-value} = 0,000$ ;  $\alpha = 0,05$ ). Dari 21 mahasiswa dengan motivasi tinggi, 20 orang (18,37%) mengalami peningkatan IPK, sementara 1 orang (2,04%) mengalami penurunan. Pada kelompok motivasi sedang, 48 dari 57 mahasiswa (50,00%) mengalami peningkatan, sedangkan 9 orang (15,31%) mengalami penurunan. Sementara itu, pada motivasi

rendah, hanya 7 dari 20 mahasiswa (8,16%) mengalami peningkatan, dan 13 orang (6,12%) mengalami penurunan.

Mahasiswa dengan motivasi belajar tinggi cenderung memiliki peningkatan IPK lebih besar dibandingkan kelompok lain. Nilai PR dan CI 95% tidak dapat dihitung karena tabel tidak berbentuk 2x2. Data ini menunjukkan bahwa motivasi belajar berpotensi memengaruhi perubahan IPK mahasiswa.

**Table 3. Hubungan Gaya Belajar dengan Indeks Prestasi Kumulatif pada Mahasiswa FK Angkatan 2021 Universitas Islam Al-Azhar**

Gaya Belajar	IPK				Total		P-value	PR	CI 95%
	Meningkat		Menurun		n	%			
	n	%	n	%					
Unimodal	62	63.27	18	18.37	80	81.63	1.073	0.787-1.463	
Multimodal	13	13.27	5	5.10	18	18.37	0.633	0.347-1.893	
<b>Total</b>	<b>75</b>	<b>76.53</b>	<b>23</b>	<b>23.47</b>	<b>98</b>	<b>100.00</b>	<b>1.325</b>	<b>0.416-4.214</b>	

Berdasarkan tabel penelitian, tidak terdapat hubungan signifikan antara gaya belajar dan perubahan IPK mahasiswa ( $p\text{-value} = 0,633$ ;  $\alpha = 0,05$ ). Dari 98 responden, 80 mahasiswa (81,63%) memiliki gaya belajar unimodal dan 18 mahasiswa (18,37%) multimodal. Pada gaya belajar unimodal, mayoritas (62 orang atau 63,27%) mengalami peningkatan IPK, sementara 18 orang (18,37%) mengalami penurunan. Pada gaya belajar multimodal, 13 dari 18 mahasiswa (13,27%) mengalami peningkatan, sedangkan 5 orang (5,10%) mengalami

penurunan. Nilai PR untuk gaya belajar unimodal adalah 1,073 dengan CI 95%: 0,787-1,463. Meskipun PR > 1 menunjukkan kecenderungan peningkatan IPK lebih tinggi pada kelompok unimodal, interval kepercayaan mencakup nilai 1, sehingga hasil ini tidak signifikan secara statistik. Secara keseluruhan, meskipun mahasiswa dengan gaya belajar unimodal cenderung lebih sering mengalami peningkatan IPK, hubungan ini tidak signifikan secara statistik.

**Table 4. Hubungan Kualitas Tidur dengan Indeks Prestasi Kumulatif pada Mahasiswa FK Angkatan 2021 Universitas Islam Al-Azhar**

Kualitas tidur	IPK				Total		P-value	PR	CI 95%
	Meningkat		Menurun		n	%			
	n	%	n	%					
Buruk	22	22.45	12	12.24	34	34.69	0.044	0.781	0.595-1.026
Baik	53	54.08	11	11.22	64	65.31			
<b>Total</b>	<b>75</b>	<b>76.53</b>	<b>23</b>	<b>23.47</b>	<b>98</b>	<b>100.00</b>			

Berdasarkan tabel penelitian, terdapat hubungan signifikan antara kualitas tidur dan perubahan IPK mahasiswa ( $p$ -value = 0,044;  $\alpha$  = 0,05). Dari 98 responden, 64 mahasiswa (65,31%) memiliki kualitas tidur baik, sedangkan 34 mahasiswa (34,69%) memiliki kualitas tidur buruk. Pada kelompok dengan kualitas tidur baik, mayoritas (53 orang atau 54,08%) mengalami peningkatan IPK, sementara 11 orang (11,22%) mengalami penurunan. Pada kualitas tidur buruk, 22 dari 34 mahasiswa (22,45%) mengalami peningkatan, sedangkan 12 orang (12,24%) mengalami penurunan.

## PEMBAHASAN

### Variabel Motivasi Belajar

Motivasi belajar adalah dorongan internal dan eksternal untuk mencapai tujuan belajar (Adiputra & Mujiyati, 2019). Pada penelitian ini, tingkat motivasi mahasiswa terbagi menjadi tinggi, sedang, dan rendah, yang mencerminkan variasi dalam faktor-faktor yang memengaruhi perilaku belajar. Mahasiswa dengan motivasi tinggi (21,43%) biasanya memiliki tujuan yang jelas, dukungan lingkungan, dan minat mendalam terhadap bidang studi.

Mereka juga menggunakan strategi belajar yang efektif dan mampu mengelola waktu dengan baik. Akademik. Temuan ini sesuai dengan teori yang diungkapkan oleh Steinmayr et al., (2019) yang membahas mahasiswa dengan motivasi tinggi cenderung memiliki efikasi diri yang baik dan tujuan akademik yang jelas, sehingga mereka lebih terdorong mengadopsi strategi belajar efektif dan mencapai hasil optimal. Sebagian besar mahasiswa (58,16%) memiliki motivasi sedang. Kelompok ini dipengaruhi oleh keseimbangan antara dorongan dan hambatan,

Nilai PR untuk kualitas tidur baik adalah 2,053 dengan CI 95%: 1,015-4,154.  $PR > 1$  menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kualitas tidur baik memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk meningkatkan IPK dibandingkan dengan mahasiswa dengan kualitas tidur buruk. Karena interval kepercayaan tidak mencakup angka 1, hasil ini signifikan secara statistik. Secara keseluruhan, mahasiswa dengan kualitas tidur baik cenderung lebih berpotensi mengalami peningkatan IPK dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki kualitas tidur buruk.

seperti tuntutan akademik atau tekanan eksternal. Namun, motivasi mereka tidak selalu konsisten karena rasa lelah atau kejenuhan (Steinmayr et al., 2019). Mahasiswa dengan motivasi rendah (20,41%) menghadapi kendala seperti kurangnya tujuan jelas, masalah personal, atau lingkungan belajar yang kurang mendukung. Rendahnya minat terhadap materi juga menjadi faktor penting. Mayoritas mahasiswa dengan motivasi sedang menunjukkan peluang untuk didorong lebih tinggi melalui program mentoring, metode pengajaran menarik, dan peningkatan fasilitas belajar (Steinmayr et al., 2019).

### Variabel Gaya Belajar

Gaya belajar merupakan pada cara individu memproses dan memahami informasi selama proses pembelajaran. Dalam penelitian ini, gaya belajar mahasiswa terbagi menjadi unimodal dan multimodal. Mayoritas mahasiswa, yaitu 81,63%, memiliki gaya belajar unimodal, sementara 18,37% memiliki gaya belajar multimodal. Penelitian oleh Akbar et al., (2024) menjelaskan,

bahwa mahasiswa memiliki gaya belajar yang berbeda, yang dipengaruhi oleh faktor kognitif, afektif, dan psikomotorik, serta preferensi sensorik mereka.

Penelitian oleh Cintiya & Yulfi, (2023) mengungkapkan bahwa mahasiswa dengan gaya belajar unimodal cenderung fokus pada satu metode pembelajaran utama, seperti visual, auditori, atau kinestetik. Preferensi ini mencerminkan kenyamanan mereka dalam memproses informasi melalui saluran tertentu yang dianggap paling efektif. Faktor seperti pengalaman belajar sebelumnya, kebiasaan, dan kecocokan metode pembelajaran di lingkungan pendidikan dapat memengaruhi preferensi ini. Sebaliknya, mahasiswa dengan gaya belajar multimodal memiliki fleksibilitas untuk menggunakan lebih dari satu metode dalam memahami materi. Mereka cenderung beradaptasi dengan berbagai situasi belajar dan dapat menggabungkan metode visual, auditori, dan kinestetik sesuai kebutuhan. Fleksibilitas ini memungkinkan mereka untuk lebih mudah menyesuaikan diri dalam lingkungan pembelajaran yang beragam (Cintiya & Yulfi, 2023). Mayoritas mahasiswa dengan gaya belajar unimodal menunjukkan bahwa pendekatan pengajaran yang spesifik dan sesuai dengan metode dominan mereka dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran.

#### **Variabel Kualitas Tidur**

Kualitas tidur adalah salah satu faktor penting yang memengaruhi kesehatan fisik, mental, dan kinerja akademik individu. Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas mahasiswa (65,31%) memiliki kualitas tidur yang baik, sementara 34,69% memiliki kualitas tidur yang buruk. Mahasiswa dengan kualitas tidur yang baik

cenderung memiliki energi yang cukup untuk menjalani aktivitas sehari-hari, termasuk belajar. Penelitian oleh Saragih, (2016) menjelaskan, pola tidur yang teratur dan cukup waktu istirahat dapat meningkatkan konsentrasi, daya ingat, dan kemampuan menyelesaikan tugas akademik. Faktor-faktor yang mendukung kualitas tidur yang baik meliputi manajemen waktu yang baik, kebiasaan tidur yang sehat, dan lingkungan tidur yang kondusif (Fairuza, 2021).

Sebaliknya, mahasiswa dengan kualitas tidur yang buruk mungkin mengalami kelelahan, sulit berkonsentrasi, dan penurunan performa akademik. Penyebab kualitas tidur yang buruk dapat mencakup stres, penggunaan perangkat elektronik sebelum tidur, atau jadwal aktivitas yang tidak teratur. Kondisi ini dapat berpotensi menghambat pencapaian akademik mereka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa proporsi mahasiswa dengan kualitas tidur buruk cukup signifikan (Saragih, 2016).

#### **Variabel Indeks Prestasi Kumulatif**

Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) merupakan indikator pencapaian akademik mahasiswa yang menggambarkan kemampuan mereka dalam memahami dan menerapkan materi perkuliahan. Berdasarkan hasil penelitian, sebanyak 76,53% mahasiswa memiliki IPK yang meningkat, sementara 23,47% mengalami penurunan IPK. Mahasiswa dengan IPK meningkat menunjukkan kemampuan adaptasi yang baik terhadap proses pembelajaran. Penelitian oleh Utami et al., (2019) menjelaskan terdapat berbagai faktor-faktor yang dapat berkontribusi pada peningkatan IPK seperti faktor internal yang meliputi

motivasi belajar yang tinggi, kualitas tidur yang baik, gaya belajar yang efektif, serta manajemen waktu yang optimal. Faktor eksternal juga dapat memengaruhi IPK mahasiswa, seperti dukungan dari lingkungan akademik dan keluarga juga menjadi elemen penting dalam mendorong keberhasilan mereka. Sebaliknya, mahasiswa dengan penurunan IPK mungkin menghadapi berbagai hambatan, seperti stres, kurangnya motivasi, atau strategi belajar yang tidak efektif (Utami et al., 2019). Kondisi ini memerlukan perhatian lebih untuk membantu mereka mengatasi kendala dan meningkatkan performa akademik.

#### **Hubungan Motivasi Belajar dengan IPK**

Motivasi merupakan hasrat, dorongan, atau kebutuhan seseorang untuk melakukan suatu aktivitas, yang menjadi faktor penting dalam hubungan dengan prestasi belajar (Adiputra & Mujiyati, 2019). Motivasi tidak hanya berkaitan dengan minat dan bakat, tetapi juga dengan persepsi, kepercayaan, nilai, dan minat yang dapat mendorong seseorang untuk melakukan perubahan perilaku, termasuk dalam konteks akademik (Rismayasa et al., 2022).

Dalam penelitian ini, hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara motivasi belajar dengan perubahan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK), dengan nilai p-value sebesar 0,000 pada tingkat signifikansi 0,05. Hal ini mengindikasikan bahwa motivasi belajar memiliki hubungan yang erat dengan perubahan IPK mahasiswa. Data menunjukkan bahwa mahasiswa dengan motivasi belajar tinggi memiliki proporsi peningkatan IPK yang lebih besar dibandingkan kelompok motivasi sedang dan rendah. Dari 21 mahasiswa dengan motivasi belajar tinggi, sebanyak 20

orang (18,37%) mengalami peningkatan IPK, sedangkan hanya 1 orang (2,04%) mengalami penurunan IPK. Sebaliknya, pada kelompok dengan motivasi belajar rendah, hanya 7 dari 20 mahasiswa (8,16%) yang mengalami peningkatan IPK, sementara 13 orang (6,12%) mengalami penurunan IPK.

Dalam ranah sosial-kognitif, motivasi terdiri atas komponen harapan (keyakinan diri) dan komponen nilai (alasan melakukan tugas) yang berkontribusi pada keberhasilan akademik (Steinmayr et al., 2019). Mahasiswa dengan motivasi tinggi cenderung memiliki efikasi diri yang baik dan tujuan akademik yang jelas, sehingga mereka lebih terdorong mengadopsi strategi belajar efektif dan mencapai hasil optimal.

Teori tradisional tentang motif pencapaian juga mendukung temuan ini, dengan menekankan bahwa harapan keberhasilan dan ketakutan akan kegagalan berhubungan dengan tingkat motivasi mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki keyakinan kuat pada kemampuan diri mereka dan optimisme terhadap hasil belajar cenderung lebih gigih dalam menghadapi tantangan akademik, yang pada akhirnya tercermin dalam peningkatan IPK mereka (Steinmayr et al., 2019).

Penelitian ini sejalan dengan Rismayasa et al. (2022) yang menemukan hubungan signifikan antara motivasi belajar dan hasil belajar, serta studi Chandra et al. (2023) yang menunjukkan hubungan positif antara motivasi belajar dan IPK mahasiswa kedokteran. Penelitian mereka juga menyebutkan bahwa dorongan motivasi dapat meningkatkan keuletan dan kegigihan mahasiswa dalam belajar, sehingga membantu optimalisasi konsentrasi melalui terbentuknya gaya belajar yang sesuai, serta menekankan

pentingnya motivasi dalam membantu mahasiswa mencapai potensi akademik mereka secara maksimal. Namun, temuan ini berbeda dari penelitian Kapitan et al. (2021), yang tidak menemukan hubungan signifikan antara motivasi belajar dan prestasi akademik, mengindikasikan bahwa faktor kontekstual seperti lingkungan dan strategi belajar juga memengaruhi hasil akademik.

### **Hubungan Gaya Belajar dengan IPK**

Gayabelajar menggambarkan cara dan metode yang digunakan individu untuk fokus dalam memahami informasi baru dan kompleks (Liu & Widjaja, 2022). Berbeda individu memiliki gaya belajar yang berbeda, yang dipengaruhi oleh faktor kognitif, afektif, dan psikomotorik, serta preferensi sensorik mereka (Akbar et al., 2024).

Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa mayoritas mahasiswa memiliki gaya belajar unimodal (81,63%), dengan 63,27% di antaranya mengalami peningkatan IPK, sementara 18,37% mengalami penurunan IPK. Sebaliknya, mahasiswa dengan gaya belajar multimodal, yang menggunakan berbagai metode belajar, memiliki proporsi peningkatan IPK yang lebih rendah (13,27%) dan lebih banyak mengalami penurunan IPK (5,10%). Namun, hasil analisis statistik menunjukkan nilai p-value sebesar 0,633, yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara gaya belajar dan perubahan IPK. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun terdapat kecenderungan mahasiswa dengan gaya belajar unimodal lebih banyak mengalami peningkatan IPK, ini disebabkan oleh berbagai faktor-faktor lain seperti kebiasaan belajar, motivasi, serta kualitas pengajaran juga memainkan peran yang signifikan dalam menentukan

prestasi akademik mereka. Penelitian sejalan oleh Cintiya & Yulfi, (2023) menyebutkan bahwa gaya belajar tidak memiliki hubungan signifikan dengan prestasi akademik mungkin dapat disebabkan karena prestasi akademik dipengaruhi oleh berbagai faktor lain yang lebih dominan, seperti motivasi, usaha, kebiasaan belajar, dan dukungan lingkungan. Selain itu, metode pembelajaran yang digunakan dalam perkuliahan seringkali tidak sepenuhnya selaras dengan gaya belajar mahasiswa, sehingga preferensi belajar seseorang tidak selalu tercermin dalam hasil akademik.

Efektifitas pembelajaran sangat bergantung pada kesesuaian antara gaya belajar yang disukai dan strategi yang digunakan. Mahasiswa yang dapat memanfaatkan gaya belajarnya dengan baik akan lebih mudah dalam menyerap informasi, sehingga berpotensi mencapai prestasi akademik yang lebih tinggi (Liu & Widjaja, 2022). Hal ini sejalan dengan temuan dalam penelitian ini yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan gaya belajar unimodal, yang lebih fokus pada satu metode dominan, cenderung memiliki peluang lebih tinggi untuk mengalami peningkatan IPK.

Menurut Anthony et al. (2020) dalam penelitian yang dilakukannya, kebiasaan belajar yang baik, seperti mencatat dengan teratur atau berpartisipasi dalam kelompok belajar, memiliki dampak besar pada kesuksesan akademik. Oleh karena itu, meskipun gaya belajar dapat memengaruhi cara seseorang menyerap informasi, faktor lain yang berhubungan dengan kebiasaan belajar dan disiplin akademik tetap menjadi penentu utama dalam prestasi akademik mahasiswa. Namun hasil penelitian ini tidak sejalan dengan temuan Rismayasa et al. (2022), yang menemukan

hubungan signifikan antara gaya belajar dan motivasi belajar dengan hasil belajar mahasiswa. Dalam penelitiannya, gaya belajar cenderung memiliki hubungan signifikan dengan hasil belajar, menunjukkan bahwa gaya belajar memiliki peran penting dalam mendorong individu untuk mencapai hasil pembelajaran maksimal. Perbedaan hasil ini bisa jadi dipengaruhi oleh faktor kontekstual atau perbedaan metodologi yang digunakan dalam kedua penelitian.

Sehingga, tidak adanya hubungan signifikan antara gaya belajar dengan IPK dalam penelitian dapat disebabkan oleh faktor lain yang lebih dominan, seperti motivasi, usaha, kebiasaan belajar, dan dukungan lingkungan. Meskipun mahasiswa memiliki gaya belajar unimodal atau multimodal, keberhasilannya bergantung pada bagaimana mereka menggunakan strategi belajar tiap mahasiswa yang tepat. Gaya belajar yang dipilih tidak selalu diikuti dengan kebiasaan belajar yang baik, dan faktor lain seperti kualitas pengajaran, dukungan teman atau dosen, serta lingkungan belajar juga sangat mempengaruhi.

#### **Hubungan Kualitas Tidur dengan IPK**

Tidur merupakan proses fisiologis yang penting untuk pemulihan tubuh dan otak. Aktivitas otak selama tidur, terutama dalam fase non-REM dan REM, memainkan peran sentral dalam konsolidasi memori dan fungsi kognitif. Mekanisme ini didukung oleh teori restorasi, yang menyatakan bahwa tidur membantu memperbaiki dan memulihkan sistem saraf pusat, termasuk fungsi kognitif seperti perhatian, konsentrasi, dan memori (Navya, 2023; Brinkman et al., 2023).

Dalam penelitian ini, didapatkan sebagian besar mahasiswa dengan kualitas tidur baik (54,08%) mengalami peningkatan IPK, sedangkan mahasiswa dengan kualitas tidur buruk lebih banyak yang tidak mengalami peningkatan (12,24%). Berdasarkan uji statistik, didapatkannilai p sebesar 0,044 ( $< 0,05$ ) menegaskan bahwa kualitas tidur berpengaruh secara signifikan terhadap perubahan IPK. Sehingga secara statistik menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kualitas tidur dengan perubahan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) mahasiswa. Prevalence Ratio (PR) sebesar 2,053 dengan interval kepercayaan 1,015-4,154 menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kualitas tidur baik memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk mengalami peningkatan IPK dibandingkan mahasiswa dengan kualitas tidur buruk.

Individu berusia 18-40 tahun membutuhkan durasi tidur sekitar 7-8 jam per hari. Namun, tuntutan akademik sering kali mengurangi waktu tidur mahasiswa, menyebabkan kualitas tidur yang buruk. Hal ini diperparah dengan kebiasaan begadang, stres akademik, dan penggunaan gadget yang berlebihan (Tri Widhiyanti dan Ariawati, 2017).

Mahasiswa dengan kualitas tidur baik cenderung memiliki IPK yang meningkat karena selama tidur terjadi proses konsolidasi memori. Proses ini memperkuat informasi yang telah dipelajari dan meningkatkan kemampuan untuk mengingat informasi (Saragih, 2016). Sebaliknya, mahasiswa dengan kualitas tidur buruk berisiko mengalami gangguan konsentrasi, kelelahan, dan perubahan suasana hati yang dapat menghambat proses belajar (Fairuza, 2021). Penelitian Eliasson dan Lettieri mendukung temuan ini, di mana mahasiswa

dengan pola tidur teratur cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih baik dibandingkan mahasiswa dengan pola tidur tidak teratur (Fenny dan Supriatmo, 2016).

Penelitian sebelumnya mendukung hasil penelitian ini. Survei dari AIA (2013) menunjukkan bahwa masyarakat Indonesia rata-rata hanya tidur 6,8 jam sehari, meskipun idealnya membutuhkan 7,8 jam. Kekurangan tidur berkontribusi pada sleep debt, yaitu akumulasi kekurangan tidur yang berdampak negatif pada fungsi otak, seperti konsentrasi dan daya ingat (Supriatmo, 2019; Guzzetti & Banks, 2023).

Penelitian Karissa Caesarridha et al. (2021) dan Djamalilleil S. F. et al. (2021) juga menemukan bahwa kualitas tidur berhubungan erat dengan konsentrasi belajar. Namun, faktor eksternal, seperti metode pembelajaran, juga dapat memengaruhi hasil akademik. Penelitian Amminudin (2019) menunjukkan hasil yang tidak signifikan, kemungkinan disebabkan oleh faktor-faktor lain yang sulit diukur. Meskipun begitu, secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan pentingnya kualitas tidur dalam mendukung keberhasilan akademik mahasiswa.

## KESIMPULAN

Penelitian ini melibatkan 98 responden dan menunjukkan bahwa motivasi belajar serta kualitas tidur berhubungan signifikan dengan perubahan IPK mahasiswa kedokteran Universitas Islam Al-Azhar angkatan 2021, sementara gaya belajar tidak. Mayoritas mahasiswa memiliki motivasi sedang (58,16%), gaya belajar unimodal (81,68%), dan kualitas tidur baik (65,31%). Sebanyak 76,53% mengalami peningkatan IPK. Mahasiswa dengan motivasi tinggi

lebih banyak mengalami peningkatan IPK dibandingkan kelompok lain ( $p$ -value = 0.000), sementara kualitas tidur baik juga berkontribusi terhadap peningkatan IPK ( $p$ -value = 0.044, PR = 2,053, CI 95%: 1,015-4,154). Sebaliknya, gaya belajar tidak menunjukkan hubungan signifikan dengan perubahan IPK ( $p$ -value = 0.633).

## DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, S., & Mujiyati, M. (2019). Motivasi Dan Prestasi Belajar Siswa Di Indonesia: Kajian Meta-Analisis. *Konselor*, 6(4), 150.  
<https://doi.org/10.24036/02017648171-0-00>
- Akbar, S., Darungan, T. S., & Rahma, D. S. (2024). Instrument Development For Study Programs Excellence Evaluation Based On Kirkpatrick Evaluation Model. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia: The Indonesian Journal Of Medical Education*, 13(2), 106.  
<https://doi.org/10.22146/jpk.i.91960>
- Anthony, M., Cruz, C., Tus, J., Rayo, F., Lubo, R., & Cruz, M. A. (2020). The Learners' Study Habits And Its Relation On Their Academic Performance. *International Journal Of All Research Writings*, 02(06).  
<https://doi.org/10.6084/M9.Figshare.13325177.V1>
- Chandra, K., Manoppo, F. P., & Mewo, Y. M. (2023). Peran Motivasi Belajar Terhadap Indeks Prestasi Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Medical Scope Journal*, 4(2), 115-123.  
<https://doi.org/10.35790/Msj.V4i2.44856>
- Cintiya, R., & Yulfi, H. (2023). Pengaruh Gaya Belajar

- Terhadap Indeks Prestasi Akademik Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. 4(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.30596/jph.v4i1.6576>. G9001
- Djamalilleil S. F., Rosmaini, & Dewi N. P. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturahmah Padang Angkatan 2018 & Medical Journal. Heme, 3(1), 43-50.
- Erna Sri Utami, N., & Afriyuni Yonanda, D. (2020). Hubungan Gender Terhadap Prestasi Belajar Siswa.
- Fairuza, A. S. D. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Indeks Prestasi Kumulatif (Ipk) Mahasiswa Pre-Klinik Fk Uin Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Guzzetti, J. R., & Banks, S. (2023). Dynamics Of Recovery Sleep From Chronic Sleep Restriction. Sleep Advances, 4(1), 1-6. <https://doi.org/10.1093/sleepadvances/zpac044>
- Hartono, B. (2023). Analisis Gaya Belajar Terhadap Ipk Semester 7 Pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Angkatan 2019 Di Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Ukrida Learning Style Analysisof Semester 7 Gpa In Medical Study Program Students Classof 2019 At The Facultyof M. 2(3), 276-282.
- Husna, Y. S., Novitasari, A., Hajar, N., & Pandu A., M. (2023). Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Hasil Belajar Pada Mahasiswa Kedokteran Tahun Pertama Di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang. Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan, 10(6), 2219-2226. <https://doi.org/10.33024/jikk.v10i6.10003>
- Kapitan, I. K., Kareri, D. G. R., & Amat, A. L. S. (2021). Hubungan Motivasi Belajar Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Fakultas Kedokteran Di Nusa Tenggara Timur. Cendana Medical Journal (Cmj), 9(1), 64-71. <https://doi.org/10.35508/cmj.v9i1.4937>
- Karissa Caesarridha, D., Author, C., Studi Pendidikan Dokter, P., & Kedokteran, F. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Di Masa Pandemi Covid-19. Jurnal Medika Utama, 02(04). <http://jurnalmedikahutama.com>
- Liu, V., & Widjaja, Y. (2022). The Implementation Of Learning Strategies According To Learning Styles And The Relationship With Undergraduate Medical Students' Academic Performances. Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia: The Indonesian Journal Of Medical Education, 11(1), 40. <https://doi.org/10.22146/jpki.65555>
- Mauliya, I., Relianisa, R. Z., & Rokhyati, U. (2020). Lack Of Motivation Factors Creating Poor Academic Performance In The Context Of Graduate English Department Students. Linguists: Journal Of Linguistics And Language Teaching, 6(2), 73. <https://doi.org/10.29300/ling.v6i2.3604>

- Rannu Dawenan, F., Winata Nurikhwan, P., Muhammad Irahman, G., Studi Kedokteran Program Sarjana, P., & Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan, F. (2024). Hubungan Gaya Belajar Terhadap Indeks Prestasi Kumulatif (Ipk) Mahasiswa Pskps Fkik Ulm. <https://doi.org/10.61722/Jssr.V2i2.1218>
- Rismayasa, K. A., Wibawa, I. M. C., & Suarjana, I. M. (2022). Hubungan Antara Gaya Belajar Dan Motivasi Belajar Dengan Hasil Belajar Ips Siswa Kelas Iv Sd. *Mimbar Pendidikan Indonesia*, 2(2), 93-107. <https://doi.org/10.23887/Mpi.V2i2.40183>
- Sakdiah, Suryadi, T., & Putri, A. R. (2018). Hubungan Gaya Belajar Dengan Indeks Prestasi Kumulatif Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala Yang Menderita Dispepsia Fungsional. 18(1), 34-40. <https://doi.org/10.24815/Jks.V18i1.11210>
- Saragih, E. Boru. (2016). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Indeks Prestasi Mahasiswa Keperawatan Angkatan 2013 Universitas Tanjungpura. *Naskah Publikasi Universitas Tanjungpura*, 67, 1-15. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/Jmkeperawatanfk/article/viewfile/16135/14058>
- Silmi, Z., Politeknik, I., Negeri, P., Zpetznaz, S., Politeknik, P., Zuhrotun, S., Politeknik, A., Denny, S., Radianto, O., Perkapalan, P., & Surabaya, N. (2024). Pengaruh Beban Pembelajaran Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Sains Student Research*, 2(2), 185-192. <https://doi.org/10.61722/Jssr.V2i2.1218>
- Steinmayr, R., Weidinger, A. F., Schwinger, M., & Spinath, B. (2019). The Importance Of Students' Motivation For Their Academic Achievement-Replicating And Extending Previous Findings. *Frontiers In Psychology*, 10(July). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01730>
- Supriatmo, F. (2019). Hubungan Kualitas Dan Kuantitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia*, 5(3).
- Utami, H., Barokah, S. N., & Taviyastusi. (2019). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Indeks Prestasi Mahasiswa (Studi Kasus Pada Jurusan Administrasi Bisnis Politeknik Negeri Semarang). *Admisi & Bisnis*, 19(1), 59-68.