

**HUBUNGAN ANTARA TAHAP KUALITI TIDUR DENGAN PENCAPAIAN
AKADEMIK DALAM KALANGAN PELAJAR SARJANA MUDA PENDIDIKAN
BIMBINGAN DAN KAUNSELING DI MALAYSIA**

*The Relationship Between Levels of Sleep Quality and Academic Achievement Among
Undergraduate Students in Guidance and Counseling Education in Malaysia*

Ayu Basri & Aslina Ahmad*

*Fakulti Pembangunan Manusia, Universiti Pendidikan Sultan Idris,
35900 Tanjong Malim, Perak, Malaysia*

*Corresponding author: aslina.ahmad@fpm.upsi.edu.my

Published: 10 December 2024

To cite this article (APA): Basri, A., & Ahmad, A. (2024). Hubungan antara tahap kualiti tidur dengan pencapaian akademik dalam kalangan pelajar sarjana muda pendidikan bimbingan dan kaunseling di Malaysia. *Jurnal Pendidikan Bitara UPSI, 17*(Isu Khas 3), 72–81. <https://doi.org/10.37134/bitara.vol17.sp3.7.2024>

To link to this article: <https://doi.org/10.37134/bitara.vol17.sp3.7.2024>

ABSTRAK

Kualiti tidur merupakan antara aspek penting dalam pencapaian akademik pelajar universiti, namun kurang kajian meneliti aspek ini terutamanya dalam kalangan pelajar yang mengikuti program Sarjana Muda Pendidikan Bimbingan dan Kaunseling (ISMPBK). Oleh itu, kajian ini dijalankan bagi mengkaji tahap kualiti tidur dan tahap pencapaian akademik, hubungan antara tahap kualiti tidur dengan pencapaian akademik dalam kalangan pelajar ISMPBK di Malaysia, serta hubungan antara komponen tempoh tidur dan kependaman tidur dengan pencapaian akademik. Seramai 260 orang pelajar Bimbingan dan Kaunseling dengan Pendidikan daripada 4 buah universiti yang menawarkan program SMPBK terlibat dalam kajian tinjauan ini. Maklumat dan data diperolehi melalui Instrumen Indeks Kualiti Tidur Pittsburgh versi Bahasa Malaysia (PSQI-M) bagi tahap kualiti tidur dan purata nilai gred kumulatif (PNGK) bagi pencapaian akademik. Analisis statistik deskriptif, perbandingan dan inferensi iaitu korelasi Spearman digunakan. Kajian ini mendapati tahap kualiti tidur pelajar adalah kurang baik, namun tahap pencapaian akademik pelajar berada pada tahap yang baik. Dapatan kajian turut menunjukkan terdapat hubungan korelasi negatif sederhana yang signifikan antara tahap kualiti tidur dan juga tempoh tidur dengan pencapaian akademik dalam kalangan pelajar Ijazah Sarjana Muda Pendidikan Bimbingan dan Kaunseling di Malaysia. Sebaliknya, kajian ini mendapati terdapat hubungan korelasi negatif yang lemah antara kependaman tidur dengan pencapaian akademik dalam kalangan pelajar SMPBK. Oleh itu, kajian dan tindakan lanjut berkaitan tidur dan pencapaian akademik pelajar SMPBK boleh diteliti dengan lebih mendalam pada masa akan datang.

Kata kunci: tahap kualiti tidur, pencapaian akademik, tempoh tidur, kependaman tidur

ABSTRACT

Sleep quality is one of the important aspects in the academic achievement of university students, but there is a lack of research examining this aspect, especially among students enrolled in the Bachelor of Education in Guidance and Counseling program (ISMPBK). Therefore, this study was conducted to examine the level of sleep quality and academic achievement, the relationship between sleep quality and academic achievement among ISMPBK students in Malaysia, as well as the relationship between the components of sleep duration and sleep latency with academic achievement. A total of 260 students from Guidance and Counseling with Education at four universities offering the SMPBK program were involved in this survey study. Information and data were obtained

through the Pittsburgh Sleep Quality Index Instrument in the Malaysian version (PSQI-M) for sleep quality levels and the cumulative grade point average (CGPA) for academic achievement. We used descriptive, comparative, and inferential statistical analysis, specifically Spearman correlation. This study found that the quality of sleep among students is poor, yet their academic achievement is at a satisfactory level. The study findings also indicate a significant, moderately negative correlation between sleep quality and sleep duration with academic achievement among Bachelor of Education in Guidance and Counseling students in Malaysia. On the contrary, this study found a weak negative correlation between sleep latency and academic achievement among SMPBK students. Therefore, further research and actions related to sleep and the academic achievement of SMPBK students can be studied more in depth in the future.

Keywords: sleep quality levels, academic achievement, sleep duration, sleep latency

PENGENALAN

Pencapaian akademik merupakan salah satu komponen yang penting di dalam kehidupan seorang pelajar universiti. Dengan pencapaian akademik yang baik, maka pelajar universiti mampu untuk memperoleh kebolehpasaran yang tinggi. Menurut Abdul Rashid, Mohd Azrin, Rezki Perdani, Amin Al-Haadi dan Muhammad Asyraf (2021), fenomena yang berlaku pada masa ini menunjukkan pelbagai universiti awam serta swasta melaksanakan pelbagai usaha dalam menaiktaraf mutu program akademik yang dipromosikan. Hal ini kerana pencapaian akademik yang cemerlang merupakan antara elemen penting bagi kebolehpasaran graduan.

Walaubagaimanapun, terdapat faktor yang kurang diberi penekanan sebagai aspek penting dalam pencapaian akademik seperti kualiti tidur (Baert, Omeij, Verhaest & Vermeir, 2015). Menurut Brinkman et al. (2023), tidur dikenali sebagai perbuatan rehat yang mempunyai peringkat tertentu, kitaran yang boleh dijangka dan mempunyai tempoh masa tertentu. Tahap badan berehat dan berfungsi bukan sahaja bergantung pada jumlah masa tidur namun ia bergantung kepada masa yang diperuntukkan untuk setiap peringkat tidur. Tidur terbahagi kepada dua jenis iaitu *Non-Rapid Eye Movement* (NREM) dan *Rapid Eye Movement* (REM).

Tidur jenis *Non-Rapid Eye Movement* mempunyai tiga peringkat (Pacheco & Anis, 2023). Pada peringkat pertama, keadaan tidur yang ringan, mudah tersedar, otot dalam keadaan berehat dan pergerakan mata menjadi perlahan. Peringkat kedua, pergerakan mata terhenti dan gelombang otak menjadi perlahan. Peringkat ketiga berlaku setelah diri tidur pada suku pertama waktu 3 malam, berada dalam keadaan sukar untuk sedar, gelombang otak semakin perlahan, jantung, kadar pernafasan dan otot dalam keadaan rehat (Brinkman et al., 2023).

Menurutnya lagi, REM pula berlaku 90 minit selepas tidur di mana mata mempunyai pergerakan berulang pada kelopak mata yang tertutup, pernafasan tidak menentu dan bermimpi. Pada masa itu, kaki dan tangan tidak dapat bergerak atau lumpuh sementara. Dapat dilihat bahawa proses dalam tidur bukan sesuatu yang boleh dipandang remeh kerana setiap proses yang dialami dalam tidur merupakan proses yang penting. Hal ini kerana berehat pada waktu malam adalah vital dalam membantu mengekalkan mood, tumpuan, motivasi, memori dan prestasi kognitif kerana semasa tidur, otak menggabungkan pengetahuan baru (Alvaro, 2014).

Trend tidur dalam kalangan masyarakat khususnya di peringkat kanak-kanak sehingga belia adalah pada tahap yang kurang baik. Laporan Berita Harian bertarikh 28 Januari 2018 menunjukkan bahawa kanak-kanak Kanda mengalami kemerosotan tempoh tidur disebabkan lambakan teknologi maklumat. Kajian dijalankan di Ontario ke atas 5242 pelajar berumur 11 hingga 20 tahun didapati tidak tidur mengikut tempoh yang disarankan. Secara asasnya, tempoh tidur yang disarankan untuk kanak-kanak tiga hingga lima tahun ialah 11 hingga 12 jam sehari, sembilan hingga sepuluh jam sehari untuk remaja manakala dewasa tujuh hingga lapan jam sehari (Zainuddin Isa, 2018). Perkara ini menunjukkan masalah tidur adalah masalah yang sangat menonjol dalam kalangan masyarakat moden pada ketika ini. Masalah tidur berlaku apabila masyarakat lebih memilih mengorbankan waktu tidur untuk menyelesaikan aktiviti harian dengan harapan bahawa mengorbankan waktu tidur tidak memberi kesan yang berbahaya dan dapat menyelesaikan perkara yang lain (Curcio, Ferrara & Degenallo, 2006). Menurut Yilmaz et al. (2017), kualiti tidur yang kurang baik bukan sahaja memberi risiko kepada pencapaian akademik tetapi juga emosi dan tingkah laku bermasalah serta pelajar turut mengalami status emosi yang negatif serta peningkatan pengambilan alkohol dan rokok. Seperti yang kita sedia

maklum, tidur merupakan penyesuai berperanan di dalam aktiviti kardiovaskular, mengawasi glukosa dan neuroendokrin. Manusia tidak berfungsi dengan baik, kesihatan terjejas dan menghadapi kesukaran untuk pulih adalah akibat daripada kurang tidur. Menurut Li, Bai, Zhu, Duan, Yu, Xu, Wang, Hua, Yu, Li dan Kou (2020) tidur yang tidak berkualiti akan memberi impak terhadap mental, fizikal serta sosial. Rehat yang mencukupi pada waktu malam amat penting untuk mengekalkan prestasi tumpuan, mood, memori, motivasi dan pemikiran (Aldabal & Bahammam, 2011).

Seperti yang diketahui, peringkat universiti merupakan sebuah tempoh pelajar meneruskan pembangunan diri sebagaimana mereka berpindah daripada zaman remaja kepada zaman dewasa (Albqoor & Shaheen, 2021). Namun demikian, hasil dapatan kajian berkenaan tahap kualiti tidur dalam kalangan pelajar adalah berbeza. Kajian yang mendapati kualiti tidur yang rendah dan kurang baik dalam kalangan pelajar bidang kejururawatan (Marta, Kuo & Bloomfield, 2019; Priya et al., 2017; Alqarni, Alzahrani, Alsofyani, Almalki., 2018; Alotaibi, Alosaimi, Alajlan, Abdulrahman, 2020; Javaid, Momina, Sarwar, Naqi., 2020), dan pelajar Ijazah Sarjana Muda tahun satu dan dua di Universiti Putra Malaysia (Darnisha Ragupati, Normala Ibrahim, Kit dan Ng, 2020). Berbeza dengan dapatan kajian yang menunjukkan bahawa tahap kualiti tidur berada pada tahap yang baik dalam kalangan pelajar kolej di Jilin, China (Li et al., 2020) dan pelajar semester satu di Universiti Ghent, Belgium (Baert et al. 2015).

Dalam kajian lepas berkenaan tahap pencapaian akademik dalam kalangan pelajar universiti, terdapat beberapa kajian yang menunjukkan tahap pencapaian akademik yang baik dalam kalangan pelajar bidang perubatan dan kejururawatan (Marta et al., 2019; Alhazzani, Masudi & Algarni, 2018; Javaid et al., 2020) dan pelajar universiti selain bidang perubatan dan kejururawatan juga (Darnisha Ragupathi et al., 2020; Baert et al., 2015; Mao et al., 2022).

Namun demikian, hasil dapatan kajian yang berbeza diperoleh dalam kajian Albqoor dan Shaheen (2021) dalam kalangan pelajar universiti di Jordan. Hasil kajian yang sama iaitu pencapaian akademik pelajar universiti berada pada tahap kurang baik diperoleh dalam kajian Sadry, Habibi dan Aslamiyar (2022) bagi pelajar Fakulti Pendidikan Universiti Kunduz, Afghanistan, kajian Alotaibi et al. (2020) yang menjalankan kajian terhadap pelajar bidang perubatan di Universiti Islamik Imam Muhammad Ibnu Saud, Riyadh Arab Saudi.

Terdapat beberapa kajian yang mendapati bahawa terdapat hubungan antara tahap kualiti tidur dan pencapaian akademik pelajar universiti (Okano et al., 2019; Mao et al., 2022), pelajar Ijazah Sarjana Muda Universiti Malaysia Sabah (Balan Rathakrishnan et al., 2021), pelajar perubatan (Priya et al., 2017). Berbeza dengan dapatan kajian yang diperoleh dalam kajian Muhammad Nasiruddin Nakur Ali dan Nik Hairi Omar (2022) yang menunjukkan tidak terdapat hubungan antara tahap kualiti tidur dengan pencapaian akademik dalam kalangan pelajar Sarjana Muda tahun satu hingga empat Universiti Kebangsaan Malaysia. Dapatan ini turut diperoleh dalam kajian Alqarni et al. (2018) terhadap pelajar universiti di Jordan, kajian Alotaibi et al., 2020; Alhazzani et al., 2018; Javaid et al., 2020) dalam kalangan pelajar bidang perubatan. Berdasarkan perbezaan dapatan ini, kajian bagi melihat hubungan antara tahap kualiti tidur dengan pencapaian akademik dalam kalangan pelajar Ijazah Sarjana Muda Pendidikan Bimbingan dan Kaunseling dijalankan bagi mengisi jurang kajian yang selama ini lebih tertumpu kepada pelajar bidang perubatan dan kejururawatan dan juga hanya berfokus kepada hanya satu universiti.

Indeks Kualiti Tidur Pittsburgh (PSQI) mempunyai beberapa komponen yang membentuk sebuah jumlah skor yang digunakan bagi menunjukkan tahap kualiti tidur individu secara keseluruhan. Terdapat tujuh komponen dalam Indeks Kualiti Tidur Pittsburgh (PSQI) dan komponen yang sering dikaji dalam kajian lepas adalah komponen tempoh tidur dan kependaman tidur atau lebih dikenali sebagai masa yang diambil untuk tidur. Bagi komponen tempoh tidur, kajian Maheshwari dan Shaukat (2019) mendapati terdapat hubungan antara komponen tempoh tidur dengan pencapaian akademik dalam kalangan pelajar bidang perubatan. Dapatan yang sama turut diperoleh dalam kajian Okano et al. (2019). Namun demikian, dapatan kajian berbeza diperoleh dalam kajian Muhammad Nasiruddin Nakur Ali dan Nik Hairi Omar (2022), Albqoor dan Shaheen (2021) dan Shehata, Sharfeldin dan Ghadeer (2022) yang menunjukkan tidak terdapat hubungan antara komponen tempoh tidur dengan pencapaian akademik dalam kalangan pelajar di institusi masing-masing.

Kependaman tidur atau masa yang diambil untuk tidur juga merupakan salah satu komponen yang sering dikaji dengan pencapaian akademik dalam kajian lepas. Antara kajian tersebut ialah Agu et al. (2021) yang menjalankan kajian berkenaan hubungan antara komponen kependaman tidur dengan

pencapaian akademik dalam kalangan pelajar perubatan tahun tiga, Kolej Perubatan Universiti Nigeria. Hasil kajian mendapati terdapat hubungan antara komponen kependaman tidur dengan pencapaian akademik dalam kalangan pelajar. Hasil dapatan yang sama turut diperolehi dalam kajian Jalali, Khazaei, Khaledi Paveh, Hayrani dan Menati (2020) dalam kalangan pelajar Universiti Sains Perubatan Kermanshah, Iran.

Berbeza pula dengan dapatan kajian yang diperolehi dalam kajian Armand, Biassoni dan Corrias (2021) yang mendapati tidak terdapat hubungan antara komponen kependaman tidur dengan pencapaian akademik dalam kalangan pelajar Sarjana Muda yang tinggal di penginapan kolej Universiti Kebangsaan Singapura. Hasil dapatan kajian yang sama turut diperolehi dalam kajian Albqoor dan Shaheen (2021) yang menjalankan kajian dalam kalangan pelajar universiti di Jordan. Melihat kepada perbezaan dapatan kajian lepas berkaitan tahap kualiti tidur, pencapaian akademik dan hubungan antara tahap kualiti tidur dengan pencapaian akademik dalam kalangan pelajar universiti yang kebanyakannya daripada jurusan perubatan dan kejuruarawatan serta kajian lepas tertumpu kepada satu universiti sahaja, maka kajian ini dijalankan dalam kalangan pelajar Ijazah Sarjana Muda Pendidikan Bimbingan dan Kaunseling di Malaysia. Tambahan lagi, pelajar SMPBK merupakan bakal kaunselor yang akan ditempatkan di sekolah bagi membantu anak murid di sekolah. Oleh itu adalah penting kajian ini dijalankan bagi mengenalpasti tahap dan hubungan antara kualiti tidur dan pencapaian akademik pelajar SMPBK di Malaysia.

OBJEKTIF

Tujuan kajian ini adalah berdasarkan objektif penyelidikan khusus, iaitu:

1. Menenalpasti tahap kualiti tidur dalam kalangan pelajar Ijazah Sarjana Muda Pendidikan Bimbingan dan Kaunseling di Malaysia.
2. Menenalpasti tahap pencapaian akademik dalam kalangan pelajar Ijazah Sarjana Pendidikan Bimbingan dan Kaunseling di Malaysia.
3. Menenalpasti hubungan antara kualiti tidur dengan pencapaian akademik dalam kalangan pelajar Ijazah Sarjana Muda Pendidikan Bimbingan dan Kaunseling di Malaysia.
4. Menenalpasti hubungan antara komponen tempoh tidur dengan pencapaian akademik dalam kalangan pelajar Ijazah Sarjana Muda Pendidikan Bimbingan dan Kaunseling di Malaysia.
5. Menenalpasti hubungan antara komponen kependaman tidur dengan pencapaian akademik dalam kalangan pelajar Ijazah Sarjana Muda Pendidikan Bimbingan dan Kaunseling di Malaysia.

METODOLOGI

Reka bentuk kajian kuantitatif dengan kaedah tinjauan digunakan di dalam kajian ini. Data kuantitatif dikumpul melalui soal selidik berdasarkan saranan Jones, Baxter dan Khanduja (2013) atas dasar memudahkan kutipan data yang melibatkan bilangan sampel yang banyak. Sampel kajian merangkumi pelajar Ijazah Sarjana Muda Pendidikan Bimbingan dan Kaunseling daripada 4 buah institusi pengajian tinggi awam di Malaysia yang terdiri daripada pelajar semester dua hingga semester lapan. Saiz populasi pelajar dalam bidang tersebut adalah seramai 800 orang. Dalam kajian ini, teknik persampelan rawak mudah adalah sesuai digunakan kerana menurut Norazlin Mohamad Rusdin (2015), setiap ahli dalam populasi mempunyai peluang yang sama untuk dipilih. Saiz sampel ditentukan mengikut penentuan saiz sampel Krejcie dan Morgan (1970) yang membentuk saiz sampel yang diperlukan dalam kajian ini adalah seramai 260 orang responden.

Terdapat dua instrumen yang digunakan di dalam kajian ini iaitu Indeks Kualiti Tidur Pittsburgh versi Bahasa Malaysia (PSQI-M) yang diterjemahkan oleh Nor Farah Mohamad Fauzi et al. (2019) bagi mengukur tahap kualiti tidur. Kesahan dan kebolehpercayaan PSQI-M menunjukkan nilai konsistensi dalaman antara 0.68 hingga 0.74 yang menunjukkan skor yang boleh diterima bagi kajian selanjutnya (Nor Farah Mohamad Fauzi et al., 2019).

Purata Nilai Gred Kumulatif pelajar (PNGK) pula digunakan bagi mengukur pencapaian akademik pelajar Ijazah Sarjana Muda Pendidikan Bimbingan dan Kaunseling. Bagi mendapatkan data kajian, soal selidik dalam bentuk pautan *Google Form* digunakan yang terdiri daripada tiga bahagian merangkumi demografi responden, purata nilai gred kumulatif (PNGK) yang diperolehi pelajar dan instrumen Indeks Kualiti Tidur Pittsburgh versi Bahasa Malaysia (PSQI-M).

DAPATAN KAJIAN

Dapatan kajian dihuraikan berdasarkan demografi dan dapatan soalan kajian.

Demografi

Terdapat 20 (7.7%) orang pelajar lelaki dan 240 (92.3%) orang pelajar perempuan yang terlibat dalam kajian ini. Selain itu, peratus tertinggi adalah pelajar daripada Semester 3 (56 orang atau 21.5%), Semester 7 (50 orang atau 19.2%), Semester 5 (41 orang atau 15.8%) dan Semester 6 (32 orang atau 12.3%). Tiga Semester lain merangkumi Semester 8 (29 orang atau 11.2%), Semester 4 (27 orang atau 10.4%), dan Semester 2 (25 orang atau 9.6%).

Dapatan Soalan Kajian 1: Apakah Tahap Kualiti Tidur dalam Kalangan Pelajar Ijazah Sarjana Muda Pendidikan Bimbingan dan Kaunseling di Malaysia?

Jadual 1 menunjukkan tahap kualiti tidur pelajar Ijazah Sarjana Muda Pendidikan Bimbingan dan Kaunseling di Malaysia. Hasil kajian mendapati bahawa tahap kualiti tidur pelajar berada pada tahap kurang baik dengan nilai min = 6.12 dengan sisihan piawai 4.54. Hal ini menunjukkan bahawa tahap kualiti tidur pelajar Ijazah Sarjana Muda Pendidikan Bimbingan dan Kaunseling berada pada tahap yang kurang baik berlandaskan interpretasi pemarkahan Indeks Kualiti Tidur Pittsburgh yang menunjukkan bahawa apabila jumlah skor Indeks Kualiti Tidur Pittsburgh (PSQI) mencapai lima markah dan ke atas, maka menunjukkan bahawa kualiti tidur adalah kurang baik.

Jadual 1 Statistik Deskriptif Tahap Kualiti Tidur Dalam Kalangan Pelajar ISMP Bimbingan dan Kaunseling di Malaysia (n=260)

| Tahap Kualiti Tidur | Min | Sisihan Piawai | Tahap |
|---------------------|------|----------------|-------------|
| | 6.12 | 4.54 | Kurang baik |

Dapatan Soalan Kajian 2: Apakah Tahap Pencapaian Akademik Dalam Kalangan pelajar Ijazah Sarjana Muda Pendidikan Bimbingan dan Kaunseling di Malaysia?

Jadual 2 menunjukkan tahap pencapaian akademik pelajar Ijazah Sarjana Muda Pendidikan Bimbingan dan Kaunseling. Hasil kajian mendapati bahawa tahap pencapaian akademik pelajar berada pada tahap yang baik dengan nilai min =3.75 dan sisihan piawai ialah 0.189. Hal ini menunjukkan bahawa tahap pencapaian akademik pelajar Ijazah Sarjana Muda Pendidikan Bimbingan dan Kaunseling berada pada tahap yang baik.

Jadual 2 Statistik Deskriptif Pencapaian Akademik dalam Kalangan Pelajar Ijazah Sarjana Muda Pendidikan Bimbingan dan Kaunseling di Malaysia (n=260)

| Tahap Pencapaian Akademik | Min | Sisihan Piawai | Tahap |
|---------------------------|------|----------------|-------|
| | 3.75 | 0.189 | Baik |

Dapatan Soalan Kajian 3: Adakah Terdapat Hubungan Antara Tahap Kualiti Tidur dengan Pencapaian Akademik dalam Kalangan Pelajar Ijazah Sarjana Muda Pendidikan Bimbingan dan Kaunseling di Malaysia?

Jadual 3 menunjukkan hubungan di antara tahap kualiti tidur dan pencapaian akademik pelajar Ijazah Sarjana Muda Pendidikan Bimbingan dan Kaunseling di Malaysia. Dapatan ujian korelasi Spearman menunjukkan bahawa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara tahap kualiti tidur dengan pencapaian akademik pelajar Ijazah Sarjana Muda Pendidikan Bimbingan dan Kaunseling di Malaysia adalah signifikan $r = -.518$ nilai $p = .000$. Ini bermakna terdapat hubungan yang signifikan dan korelasi negatif yang sederhana antara tahap kualiti tidur dengan pencapaian akademik pelajar Ijazah Sarjana Muda Pendidikan Bimbingan dan Kaunseling di Malaysia. Dapatan ini menunjukkan terdapat hubungan antara kualiti tidur dengan pencapaian akademik, namun hubungan tersebut adalah negatif yang sederhana.

Jadual 3 Statistik Inferensi Hubungan Antara Tahap Kualiti Tidur dengan Pencapaian Akademik dalam Kalangan Pelajar Ijazah Sarjana Muda Pendidikan Bimbingan dan Kaunseling di Malaysia

| Tahap Kualiti Tidur dengan Pencapaian Akademik | N | r | Sig. (2 tailed) |
|--|-----|-------|-----------------|
| | 260 | -.518 | 0.000 |

Dapatan Soalan Kajian 4: Adakah Terdapat Hubungan Antara Komponen Tempoh Tidur dengan Pencapaian Akademik dalam Kalangan Pelajar Ijazah Sarjana Muda Pendidikan Bimbingan dan Kaunseling di Malaysia?

Jadual 4 menunjukkan hubungan di antara tempoh tidur dan pencapaian akademik pelajar Ijazah Sarjana Muda Pendidikan Bimbingan dan Kaunseling di Malaysia. Analisis korelasi Spearman menunjukkan bahawa hubungan antara tempoh tidur dengan pencapaian akademik pelajar Ijazah Sarjana Muda Pendidikan Bimbingan dan Kaunseling mempunyai korelasi sederhana negatif yang signifikan $r = -.475$, nilai $p = .000$. Hal ini bermakna jika tempoh tidur yang lama, maka pencapaian akademik menurun.

Jadual 4 Statistik Inferensi Hubungan Antara Komponen Tempoh Tidur dengan Pencapaian Akademik dalam Kalangan Pelajar Ijazah Sarjana Muda Pendidikan Bimbingan dan Kaunseling di Malaysia

| Tempoh Tidur dengan Pencapaian Akademik | N | r | Sig. (2 tailed) |
|---|-----|-------|-----------------|
| | 260 | -.475 | 0.000 |

Dapatan Soalan Kajian 5: Adakah Terdapat Hubungan Antara Komponen Kependaman Tidur dengan Pencapaian Akademik dalam Kalangan Pelajar Ijazah Sarjana Muda Pendidikan Bimbingan dan Kaunseling di Malaysia?

Jadual 5 menunjukkan hubungan di antara kependaman tidur dan pencapaian akademik pelajar Ijazah Sarjana Muda Pendidikan Bimbingan dan Kaunseling di Malaysia. Analisis korelasi Spearman menunjukkan bahawa terdapat hubungan negatif yang lemah dan signifikan antara kependaman tidur dengan pencapaian akademik pelajar Ijazah Sarjana Muda Pendidikan Bimbingan dan Kaunseling di Malaysia dengan $r = -.389$, nilai $p = .000$.

Jadual 5 Statistik Inferensi Hubungan Antara Komponen Kependaman Tidur dengan Pencapaian Akademik dalam Kalangan Pelajar Ijazah Sarjana Muda Pendidikan dan Kaunseling di Malaysia

| Kependaman Tidur dengan Pencapaian Akademik | N | r | Sig. (2 tailed) |
|---|-----|-------|-----------------|
| | 260 | -.389 | 0.000 |

PERBINCANGAN

Berdasarkan dapatan kajian yang diperolehi, didapati bahawa tahap kualiti tidur dalam kalangan pelajar Ijazah Sarjana Muda Pendidikan Bimbingan dan Kaunseling di Malaysia berada pada tahap yang kurang baik atau lebih sinonim diketahui sebagai *poor sleep quality*. Perkara ini menunjukkan pelajar Ijazah Sarjana Muda Pendidikan Bimbingan dan Kaunseling mempunyai kualiti tidur yang kurang baik. Dapatan kajian ini selari dengan dapatan kajian lepas (Darnisha Ragupathi et al., 2020; Yilmaz et al., 2017; Aung et al., 2016; Marta et al., 2019; Priya et al., 2017; Alqarni et al., 2018; Alotaibi et al., 2020; Javaid et al., 2020). Tahap kualiti tidur yang rendah mungkin atas beberapa faktor yang dialami seperti penggunaan telefon bimbit sebelum tidur yang menyebabkan peningkatan respon kognitif dan emosi dan membawa kepada kualiti tidur yang kurang baik (Darnisha Ragupathi et al., 2020). Di samping itu, tahap kualiti tidur yang kurang baik juga berkemungkinan berpunca daripada tabiat tidur lewat, pengambilan kafein dan tekanan akademik yang menyebabkan pelajar lebih memilih untuk mengorbankan waktu tidur untuk membuat tugas (Marta, 2019; Aung et al., 2016; Javaid et al., 2020). Hal ini mungkin juga diperolehi memandangkan responden yang terlibat terdiri daripada pelajar yang berada pada Semester 3, 5 dan 7 yang mempunyai kuliah makmal yang memerlukan pelajar menjalankan sesi kaunseling terutamanya bagi Kaunseling Individu, Kaunseling Kelompok dan Praktikum Kaunseling. Selain itu, peratusan pelajar dari segi jantina juga adalah tidak dapat memberi gambaran yang lebih jelas.

Kajian ini juga bertujuan mengkaji tahap pencapaian akademik dalam kalangan pelajar Ijazah Sarjana Muda Pendidikan Bimbingan dan Kaunseling di Malaysia. Hasil kajian menunjukkan bahawa tahap pencapaian akademik dalam kalangan pelajar Ijazah Sarjana Muda Pendidikan Bimbingan dan Kaunseling berada pada tahap yang baik. Dapatan kajian ini selaras dengan dapatan kajian lepas yang menunjukkan tahap pencapaian akademik yang baik dalam kalangan pelajar universiti (Marta et al., 2019; Mao et al., 2022; Alhazzani et al., 2018; Javaid et al., 2020; Darnisha Ragupathi et al., 2020). Tahap pencapaian akademik yang baik berkemungkinan atas beberapa faktor seperti pilihan pelajar yang lebih memilih untuk membuat tugas dan belajar sehingga mengorbankan waktu tidur (Javaid et al., 2020) dan pengurangan penggunaan media elektronik (Aung et al., 2016). Selain itu, berdasarkan program yang diambil iaitu bimbingan dan kaunseling yang banyak menyingkap tentang pengurusan emosi dan kesihatan mental serta pengurusan masa, teknik membuat nota dan menjawab soalan dapat digunakan oleh pelajar di dalam kehidupan seharian mereka.

Dapatan kajian turut menunjukkan bahawa terdapat hubungan korelasi negatif sederhana yang signifikan antara tahap kualiti tidur dengan pencapaian akademik dalam kalangan pelajar Ijazah Sarjana Muda Pendidikan Bimbingan dan Kaunseling di Malaysia. Dapatan kajian ini disokong oleh kajian lepas (Balan Rathakrishnan et al., 2021; Okano et al., 2019; Mao et al., 2022; Baert et al., 2015; Priya et al., 2017). Kajian ini menunjukkan apabila tahap kualiti tidur mempunyai jumlah skor yang tinggi, pencapaian akademik pelajar berada pada tahap yang kurang baik. Jumlah skor kualiti tidur yang tinggi menunjukkan tahap kualiti tidur yang kurang baik. Dalam erti kata lain tahap kualiti tidur yang kurang baik membawa kepada penurunan pencapaian akademik dalam kalangan pelajar Ijazah Sarjana Muda Pendidikan Bimbingan dan Kaunseling. Hal ini dikatakan demikian kerana tidur membantu individu memproses informasi dan menyimpan memori tentang perkara yang dipelajari malahan pelajar yang mempunyai kualiti tidur yang rendah, mengakibatkan penyimpanan informasi pada otak menjadi kurang efektif yang akhirnya memberi kesan terhadap penurunan pencapaian akademik (Balan Rathakrishnan et al., 2021). Okano et al. (2019) menyatakan kualiti tidur yang baik membantu meningkatkan prestasi kognitif pelajar yang menyebabkan informasi mudah diingat dan difahami. Walaupun hubungan antara tahap kualiti tidur dengan pencapaian akademik mempunyai korelasi

negatif yang sederhana, perkara tersebut tetap memberi kesan yang besar dalam kalangan pelajar Ijazah Sarjana Muda Pendidikan Bimbingan dan Kaunseling jika mereka mempunyai kualiti tidur yang kurang baik secara konsisten.

Dapatan kajian seterusnya pula bertujuan untuk mengkaji hubungan antara komponen tempoh tidur dengan pencapaian akademik pelajar Ijazah Sarjana Muda Pendidikan Bimbingan dan Kaunseling di Malaysia. Dapatan kajian menunjukkan bahawa terdapat hubungan korelasi negatif yang sederhana dan signifikan antara tempoh tidur dengan pencapaian akademik pelajar dan dapatan kajian ini disokong oleh kajian lepas yang menunjukkan terdapat hubungan antara tempoh tidur dengan pencapaian akademik pelajar (Okano et al., 2019; Maheshwari & Shaukat, 2019). Ini bermakna apabila tempoh tidur mempunyai jumlah yang tinggi, maka pencapaian akademik pelajar berada pada tahap yang lemah. Hal ini menunjukkan apabila tempoh tidur pelajar berada pada tahap yang rendah, maka pencapaian akademik adalah tinggi dalam kalangan pelajar Ijazah Sarjana Muda Pendidikan Bimbingan dan Kaunseling. Hal ini bermakna pelajar memerlukan masa yang lebih untuk menyiapkan tugas dan mengorbankan masa tidur mereka. Namun, kajian lebih berfokus kepada pengalaman dan amalan yang digunakan bagi melihat tempoh tidur pelajar universiti perlu dijalankan bagi melihat amalan dan pengalaman para pelajar sebelum mereka tidur faktor yang turut mempengaruhi tempoh tidur tersebut.

Akhir sekali, kajian ini juga bertujuan untuk mengkaji hubungan antara komponen dalam kualiti tidur iaitu kependaman tidur dengan pencapaian akademik pelajar Ijazah Sarjana Muda Pendidikan Bimbingan dan Kaunseling di Malaysia. Dapatan kajian menunjukkan bahawa terdapat hubungan korelasi negatif yang lemah dan signifikan antara kependaman tidur dengan pencapaian akademik pelajar. Dapatan kajian ini disokong oleh kajian lepas yang menunjukkan korelasi antara masa yang diambil untuk tidur dengan pencapaian akademik (Jalali et al., 2020; Agu et al., 2021). Hal ini bermaksud terdapat hubungan antara kependaman tidur dengan pencapaian akademik tetapi hubungan tersebut adalah lemah dan tidak boleh digunakan bagi membuat rumusan. Kajian lanjutan juga boleh dijalankan bagi melihat aspek kependaman tidur dalam kalangan para pelajar universiti.

KESIMPULAN

Daripada kajian ini, dapat disimpulkan bahawa pelajar SMPBK mempunyai tahap kualiti tidur yang tidak memuaskan, namun pencapaian akademik berada pada tahap yang baik. Dapatan selanjutnya juga menunjukkan bahawa apabila tahap kualiti dan tempoh tidur tidak begitu tinggi, maka pencapaian akademik pelajar SMPBK akan meningkat. Namun bagi aspek kependaman tidur perlu dikaji semula agar dapatan kajian yang lebih konkrit dan menyeluruh diperoleh.

Kajian lanjut boleh dijalankan bagi melihat proses dan pengalaman pelajar SMPBK menjadi pelajar cemerlang difokuskan kepada pengurusan masa dan tidur yang sihat dan berkualiti. Oleh itu, kajian kualitatif yang menggunakan reka bentuk fenomenologi wajar digunakan agar dapat diteroka pengalaman pengurusan tidur dan pelajaran para pelajar yang cemerlang dalam bidang Bimbingan dan Kaunseling.

Selain itu, kajian seterusnya juga boleh dijalankan bagi melihat tahap kualiti tidur, pencapaian akademik dan hubungan antara kedua-dua pemboleh ubah ini berdasarkan tahun pengajian. Dengan dapatan ini, maka tindakan susulan boleh diambil bagi membantu pelajar yang berkaitan. Begitu juga dari segi jantina, namun yang menjadi masalah dalam kajian ini adalah bilangan responden lelaki dan perempuan adalah sangat jauh berbeza.

Hasil kajian juga memberi implikasi kepada pelajar Ijazah Sarjana Muda Pendidikan Bimbingan dan Kaunseling yang merupakan sebuah entity yang penting dalam bidang Bimbingan dan Kaunseling dalam melahirkan Kaunselor yang sihat, bertenaga mempunyai tidur yang berkualiti dan berprestasi akademik yang cemerlang. Hal ini penting memandangkan mereka yang akan menjadi Guru Bimbingan dan Kaunseling kelak perlu membimbing anak murid mengurus waktu tidur yang baik agar pencapaian akademik juga turut meningkat. Seterusnya, kaunselor Institusi Pengajian Tinggi turut memainkan peranan penting dalam memastikan bakal Guru Bimbingan dan Kaunseling kelak mengetahui dan mengaplikasikan pengurusan diri yang baik terutamanya tentang pengurusan tidur yang berkualiti.

RUJUKAN

- Abdul Rashid Abdul Aziz., Mohd Azrin Mohd Nasir., Rezki Perdani Sawai., Amin Al-Haadi Shafie., Muhammad Asyraf Che Amat. (2021) Pengaruh Konsep Kendiri Terhadap Pencapaian Akademik Pelajar Universiti. *International Journal Of Education, Psychology And Counselling (IJEPC)*, 6(44), 112- 123. <https://doi.org/DOI:10.35631/IJEPC.644009>
- Agu., Uchechukwu, A., Esom., Anayochukwu, E., Chime., Chukwudi, S., et al (2021). Impact of Sleep Patterns on the Academic Performance of Medical Students of College of Medicine, University of Nigeria. *International Journal of Medicine and Health Development*, 26(1), 31-36. <http://surl.li/rriigw>
- Albqoor, M. A., & Shaheen, A. M. (2021). Sleep quality, sleep latency, and sleep duration: a national comparative study of university students in Jordan. *Sleep & Breathing Schlaf & Atmung*, 25(2), 1147–1154. <https://doi.org/10.1007/s11325-020-02188-w>
- Aldabal, L., & Bahammam, A. S. (2011). Metabolic, endocrine, and immune consequences of sleep deprivation. *The Open Respiratory Medicine Journal*, 5, 31–43. <https://doi.org/10.2174/1874306401105010031>
- Alhazzani, N., Masudi, E., Algarni, A. (2018). The Relationship Between Sleep Pattern and Academic Performance among Medical Students at King Saud Bin Abdulaziz University for Health Science. *The Egyptian Journal of Hospital Medicine*, 70(7), 1131-1134. <https://platform.almanhal.com/Reader/Article/113591>
- Alotaibi, A. D., Alosaimi, F. M., Alajlan, A. A., & Abdulrahman, K. A. (2020). The relationship between sleep quality, stress, and academic performance among medical students. *Journal of Family & Community Medicine*, 27(1), 23–28. https://doi.org/10.4103/jfcm.JFCM_132_19
- Alqarni, A. B., Alzahrani, N. J., Alsofyani, M. A., Almalki, A. A. (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. <https://m5.gs/UHVwYn>
- Balan Rathakrishnan., Soon Singh Bikar Singh., Mohd Fahmi Ghazali., Azizi Yahaya., Noor Hassline Mohammed., Mohammad Rahim Kamaluddin. (2021). Association between Quality of Sleep and Academic Performance: Evidence from Undergraduate Students from Sabah, Malaysia. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*, 10(1), 620-628. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.6007/IJARPED/v10-i1/9549>
- Brinkman, J. E., Reddy, V., Sharma, S. (2023). *Physiology of Sleep*. StatPearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK482512/>
- Darnisha Ragupathi., Normala Ibrahim., Kit, A. T., Ng, B. A. (2020). Relations of Bedtime Mobile Phone Use to Cognitive Functioning, Academic Performance, and Sleep Quality in Undergraduate Students. *International Journal of Environment Research and Public Health*, 17. <https://shorturl.at/vBCYZ>
- Fakulti Pengajian Pendidikan (2023). Bachelo Pendidikan Bimbingan dan Kaunseling dengan Keupujian. https://educ.upm.edu.my/akademik/prasiswazah/program_pengajian-32492
- Jalali, R., Khazaei, H., Khaledi Paveh, B., Hayrani, Z., Menati, L. (2020). The Effect of Sleep Quality on Students' Academic Achievement. *Advances in Medical Education and Practice*. <https://doi.org/https://doi.org/10.2147/AMEP.S261525>
- Javaid, R., Momina, A. U., Sarwar, M. Z., & Naqi, S. A. (2020). Quality of Sleep and Academic Performance among Medical University Students. *Journal of the College of Physicians and Surgeons-Pakistan: JCPSP*, 30(8), 844–848. <https://doi.org/10.29271/jcpsp.2020.08.844>
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). *Determining Sample Size for Research Activities. Educational and Psychological Measurement*, 30, 607-610. <https://doi.org/10.1177/001316447003000308>
- Li, Y., Bai, W., Zhu, B., Duan, R., Yu, X., Xu, W., Wang, M., Hua, W., Yu, W., Li, W., Kou, C. (2020). Prevalence and correlates of poor sleep quality among college students: a cross-sectional survey. *Health and Quality of Life Outcomes*, 18(210). <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s12955-020-01465-2>
- Maheshwari, G., & Shaukat, F. (2019). Impact of Poor Sleep Quality on the Academic Performance of Medical Students. *Cureus*, 11(4). <http://surl.li/rhxge>
- Mao, Y., Xie, B., Chen, B., Cai, Y., Wu, J., Zhang, J., Shao, R., Li, Y. (2022) Mediating Effect of Sleep Quality on the Relationship Between Electronic Screen Media Use and Academic Performance Among College Students. *Nature and Science of Sleep*, 14, 232-334. <https://doi.org/https://doi.org/10.2147/NSS.S34685>
- Marta O.F.D., Kuo, S. -Y., Bloomfield, J., Lee, H. -C, Faqih Ruhyanuddin., Poynor, M. Y., Brahmadi, A., Indah Dwi Pertiwi., Nur Aini., Erma Wahyu Mashfufa., Faizul Hassan., Chiu, H. -Y. (2019). Gender Differences in the Relationships between Sleep disturbances and Academic Performance among Nursing Students: A Cross-sectional Study. *Nurse Education Today*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.nedt.2019.104270>
- Muhammad Aminuddin. (2018). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Akademi KeperawatanPemprov Kaltim Samarinda. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan Publikasi Artikel*

- Science dan Art Kesehatan, Bermutu, Unggul, Manfaat dan Inovatif*, 1(1). <http://ejournals.unmul.ac.id/index.php/JKPBK/article/view/3618/2345>
- Muhammad Hussin., Norhaslinda Mohd Razali & Agussalim, M., SE., M. (2021). Influence of Cognitive Style on Students' Academic Achievement at Faculty of Economics, National University of Malaysia. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 11(3), 762-771. <http://surl.li/rhwzz>
- Muhammad Nasiruddin Nakur Ali., & Nik Hairi Omar. (2022). Perhubungan antara kualiti tidur dan prestasi akademik mahasiswa sarjanamuda Universiti Kebangsaan Malaysia. *Jurnal Wacana Sarjana*, 6(1). Retrieved November 29, 2022, from <https://tinyurl.com/2mkypk4n>
- National Heart Lung and Blood Institute (2022). Why Is Sleep Important. <https://www.nhlbi.nih.gov/health/sleep/why-sleep-important>
- Nelson, K. L., Davis, J. E., & Corbett, C. F. (2022). Sleep quality: An evolutionary concept analysis. *Nursing forum*, 57(1), 144–151. <https://doi.org/10.1111/nuf.1265>
- Nor Farah Mohamad Fauzi., Teh, S. Y., & Hanif Farhan Mohd Rasdi. (2019). Self Reported Sleep Quality Using the Malay Version of the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI-M) In *Malaysian Adults International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(23), 4750. <https://doi.org/10.3390/ijerph16234750>
- Norazlin Mohamad Rusdin. (2015). Persampelan Rawak. Modul Persampelan Rawak. <https://shorturl.at/wDPRZ>
- Okano, K., Kaczmarzyk, J. R., Dave, N., Gabrieli, J. E., Grossman, J. C. (2019). Sleep quality, duration, and consistency are associated with better academic performance in college students. *Npj Science of Learning*, 4(1), 1-5. <https://doi.org/https://doi.org/10.1038/s41539-019-0055-z>
- Pacheco, D., & Anis Rehman. (2023). *How Sleep Works. Sleep Latency*. <https://shorturl.at/yEIW2>
- Preeti Gupta., Neena Srivastava., Vani Gupta., Sunita Tiwari., Monisha Banerjee. (2022). Association of sleep duration and sleep quality with body mass index among young adults. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 11(6). <https://doi.org/https://doi.org/10.4103%2Fjfmpe.jfmpe.21.21>
- Priya, J., Sarbil, K., & Singh, J. (2017). The relationship between sleep quality and daytime sleepiness on the academic performance of medical students. *Indian J Basic Appl Med Res*, 6, 59-66.
- Sadry, A. M., Habibi, M. N., & Aslmyar, T. A. (2022). The Relationship Between Mental Health and Academic Achievement of Student of Faculty of Education at Kunduz University. *Sprin Journal of Arts, Humanities and Social Sciences*, 1(10), 9–17. <https://doi.org/10.55559/sjahss.v1i10.57>
- Shehata, Y., Sharfeldin, A., Ghadeer, M.E.S. (2022). Sleep Quality as a Predictor for Academic Performance in Menoufia University Medical Students. *The Egyptian Journal of Hospital Medicine*, 89(1), 5101-5105. doi: 10.21608/ejhm.2022.261794
- Suni, E., & Vyas, N. (2023). *Sleep Foundation. How Lack of Sleep Impacts Cognitive Performance and Focus*. <https://shorturl.at/nGIS4> Suruhanajaya Perkhidmatan Awam Malaysia, . (2020). Diploma/Ijazah Sarjana Muda. <https://spa.gov.my/spa/panduan/kelayakan/kelayakanakademik/diploma-ijazah-sarjana-muda>
- The Research Advisor (2006). <https://shorturl.at/xFTZ5> Universiti Pendidikan Sultan Idris. (2023). Kaedah Universiti Pendidikan Sultan Idris Perkara Akademik 2008 Pindaan 2023.: Bahagian Hal Ehwal Akademik <https://shorturl.at/wzEMN>
- Univerisiti Putra Malaysia. (2014). Kaedah-Kaedah Universiti Putra Malaysia.; Perlembagaan Univerisiti Putra Malaysia. <https://shorturl.at/xQSU9>
- Universiti Islam Antarabangsa Malaysia. (2021). Student Academic Performance Evaluation Undergraduate Regulation. International Islamic University Malaysia. <https://shorturl.at/rwBD0>
- Universiti Utara Malaysia. (2022). Buku Panduan Akademik Semester 2022/2023.: Pusat Pendidikan Profesional dan Lanjutan Universiti Utara Malaysia. <https://shorturl.at/eNT23>
- Yilmaz, D., Tanrikulu, F., Dikmen, Y. (2017). Research on Sleep Quality and the Factors Affecting the Sleep Quality of the Nursing Students. *Current Health Sciences Journal*, 43(1), 20-24. <http://surl.li/nndus>
- Zainuddin Isa. (2018). *Apabila media sosial 'menguasai' tidur*. Berita Harian. <https://www.bharian.com.my/kolumnis/2018/01/381516/apabilamedia-sosial-menguasai-tidur>