

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil yang telah diperoleh dari penelitian ini, maka dapat disimpulkan terdapatnya “hubungan antara kualitas tidur dengan indek prestasi Pada mahasiswa program Studi PGSD Universitas Buana Perjuangan Karawang angkatan 2016-2019” di mana hasil $T_{hitung} 2,612 > T_{tabel} 1,978$. Koefisiensi Determinan sebesar 0,053 menerangkan bahwa variasi variabel “Hubungan antara Kualitas Tidur ditentukan oleh indeks Prestasi Belajar Pada Mahasiswa Program Studi PGSD Universitas Buana Perjuangan Karawang 5,3%. Dengan demikian terdapatnya hubungan antara kualitas tidur Pada mahasiswa Program Studi PGSD Universitas Buana Perjuangan Karawang dengan indeks prestasi belajar mahasiswa, semakin tinggi kualitas tidur maka semakin tinggi pula indeks prestasi belajar mahasiswa.

Berdasarkan data hasil dari kualitas tidur mahasiswa Program Studi PGSD yang bernotaben yang akan jadi seorang pendidik atau guru akan berdampak pada kualitas tidur setelah menjadi seorang guru atau profesi guru hal ini akan berakibatkan kebiasaan yang kurang baik pada pekerjaannya terlebih profesi guru yang di mana sebagai Roll model untuk peserta didiknya hal ini dikarenakan calon seorang guru akan mengakibatkan pada proses pembelajaran yang dilaksanakan di dalam kelas dengan peserta didiknya, dikhawatirkan kebiasaan buruk akan menjadikan contoh bagi peserta didiknya. Hal ini sebagai mahasiswa PGSD yang

akan menjadi calon seorang guru yang di Sekolah Dasar, bisa berdampak dilihat dari sisi pekerjaan tidak seharusnya seorang guru memiliki kualitas tidur yang buruk akan berakibatkan dalam a) kualitas pembelajaran di kelas kurang baik, jika seorang guru mengantuk di dalam kelas maka proses pembelajaran akan terganggu akan mengakibatkan b) pada tingkat pemahaman peserta didik saat menerima materi pembelajaran, c) lihat dari sisi profesionalisme guru, ketika seorang guru memiliki kualitas tidur yang buruk berdampak pada proses pembelajaran yang baik maka seorang guru itu tidak profesional. Peserta didik akan meniru kelakuan sikap dan perilaku buruk yang dilakukan oleh guru misalnya mengikuti tidur yang tidak baik. Maka hal itu efek dari kurangnya tidur akan menimbulkan sisi negatif.

Indeks prestasi belajar yang baik yang diperoleh mahasiswa PGSD calon seorang pendidik atau guru selayaknya perlu dipertahankan karena menjadi seorang pendidik atau guru harus didukung dengan kecerdasan intelektual yang dibuktikan dengan prestasi-prestasi akademiknya yang itu menjadi modal sebagai seorang pendidik atau guru harus memiliki kompetensi yang baik.

Hal ini sejalan dengan pendapatnya Hidayati, 2002 yang dikutip oleh Hasbi, Y., Yuciana, W., & Daruyani, S. (2013) faktor yang mempengaruhi proses pembelajaran memiliki 2 faktor, yaitu:

1. Faktor intelektual adalah kemampuan kecerdasan seseorang dalam kemampuan berpikir dan bertindak. Dengan ini calon seorang pendidik atau guru menjadi modal awal sebelum terjun dalam dunia pendidikan

2. Faktor non –intelektual adalah kemampuan yang berada dalam luar potensi dirinya, yang terkait dengan lingkungan sekitar yang dapat mempengaruhi kemampuan berpikir dan bertindak.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa Mahasiswa PGSD yang akan bernetablen menjadi calon seorang pendidik atau guru harus memiliki bekal sebelum terjun dalam dunia pendidikan, pada hakikatnya seorang guru sebagai roll model yang akan ditiru oleh seorang pendidik.

B. Saran

1. Bagi peneliti
 - a. Meneliti lebih jauh agar dapat menambah pengetahuan serta pandangan praktisi kesehatan tentang kualitas tidur sesuai ajaran Nabi.
 - b. Meneliti lebih jauh agar dapat menambah pengetahuan serta pandangan untuk mendapatkan indeks prestasi belajar mahasiswa dengan baik

