

KATA PENGANTAR

Puji syukur pada Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat yang telah diberikannya sehingga Tugas Akhir ini dapat diselesaikan.

Tugas Akhir dengan judul “HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT KECERDASAN EMOSIONAL PADA MAHASISWA PRAKLINIK FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PELITA HARAPAN” ini ditujukan untuk memenuhi persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana Kedokteran di Universitas Pelita Harapan.

Dalam penyusunan Tugas Akhir ini tentunya tidak terlepas dari bantuan, dukungan, dan bimbingan dari berbagai pihak. Pada kesempatan kali ini penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan karuniaNya kepada penulis
2. Keluarga dan Andreas Arifin yang senantiasa memberikan doa, dukungan, kasih sayang, dan semangat
3. dr. Michael Lekatompessy, Sp.THT-KL selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan selama penyusunan karya tulis ini kepada penulis
4. Dosen pengajar tugas akhir I, II, dan statistik yang telah memberikan ilmu untuk menyelesaikan tugas akhir ini
5. Seluruh mahasiswa angkatan 2018, 2019, dan 2020 yang telah bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini
6. Joey Sidarta selaku teman seperbimbingan
7. Melisa Aurelia Wibisono, Melisa Sonia Foris, dan Tiffara Assafita Shievisco selaku teman kuliah yang telah memberikan motivasi dan bantuan kepada penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini

8. Sahabat-sahabat Agatha Gabriella, Alithea Revata, Elsa Fidelia, Evelyn Eldora, Fawnia Wiryadi, Ignacia Andrea, Ivan Valerian, Jasson Chen, Jennifer Lin, Jesslyn, Myckland Matthew, dan Natanael Nigel, yang selalu memberikan dukungan dan semangat kepada penulis.

Penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan yang ada dalam Tugas Akhir ini. Oleh karena itu kritik dan saran dari pembaca akan sangat dihargai oleh penulis. Semoga Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membacanya.

Tangerang, 18 Mei 2021

Penulis



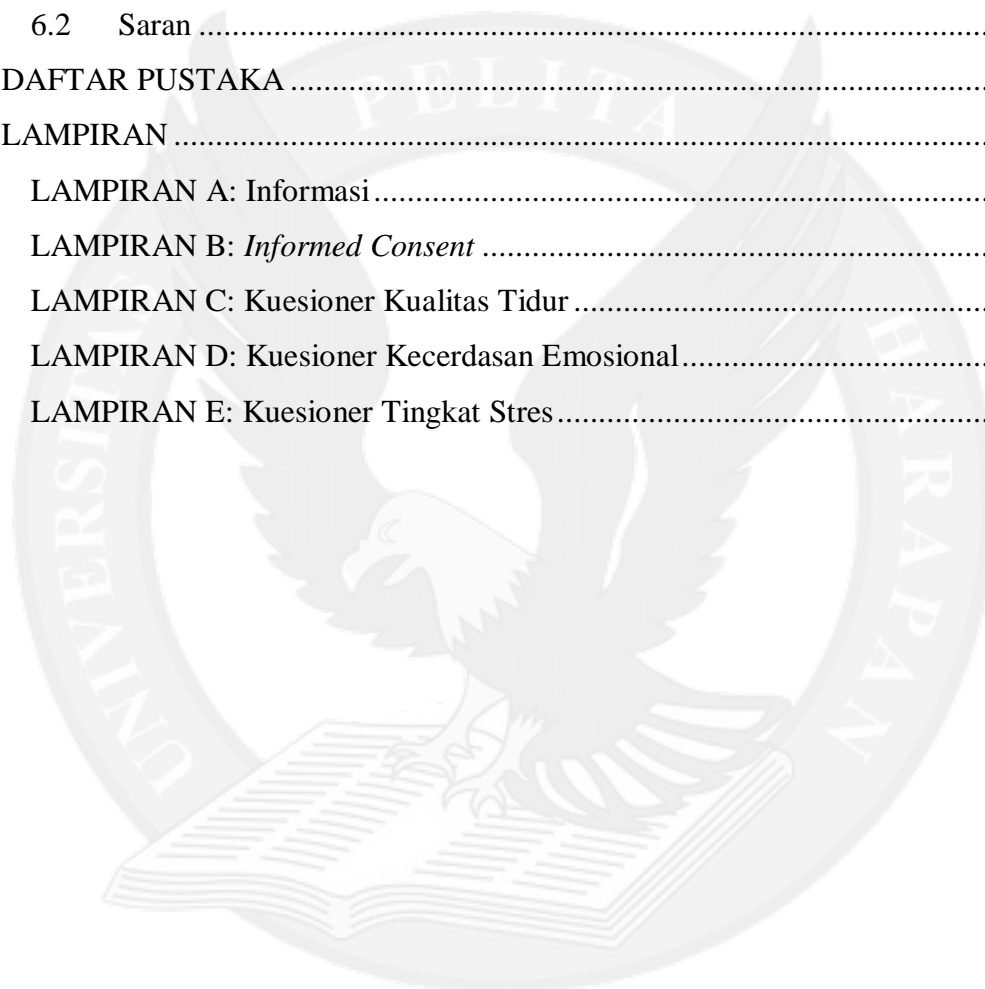
DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR	i
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR	ii
PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR BAGAN	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Pertanyaan Penelitian.....	3
1.4 Tujuan Penelitian	4
1.4.1 Tujuan Umum.....	4
1.4.2 Tujuan Khusus.....	4
1.5 Manfaat Penelitian	4
1.5.1 Manfaat Akademis.....	4
1.5.2 Manfaat Praktis.....	5
BAB II.....	6
TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Fisiologi Tidur	6
2.1.1 Pengaruh Usia.....	6
2.1.2 Tahapan Tidur	7
2.1.2.1 Tahap 1 Tidur Non-REM (N1).....	8
2.1.2.2 Tahap 2 Tidur Non-REM (N2).....	8

2.1.2.3	Tahap 3 dan 4 Tidur Non-REM (N3 dan N4).....	9
2.1.2.4	Tahap Tidur REM	9
2.2	Gangguan Kualitas Tidur	11
2.3	Faktor yang memengaruhi Kualitas Tidur	13
2.3.1	Faktor Internal	13
2.3.1.1	Usia	13
2.3.1.2	Indeks Massa Tubuh (IMT).....	14
2.3.1.3	Nyeri, Kecemasan, dan Kondisi Medis Lainnya	14
2.3.1.4	Obat dan Zat Lain	15
2.3.2	Faktor Eskternal.....	16
2.3.2.1	Efek Cahaya.....	16
2.3.2.2	Jet Lag dan Shift Kerja	17
2.3.2.3	Lingkungan Tidur	18
2.4	<i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>	19
2.5	Kecerdasan Emosional (<i>Emotional Intelligence</i> atau <i>Emotional Quotient</i>)	19
2.5.1	Definisi Kecerdasan Emosional	19
2.5.2	4 Aspek Kecerdasan Emosional	20
2.5.2.1	Self-Awareness	20
2.5.2.2	Self-Management	21
2.5.2.3	Social Awareness	21
2.5.2.4	Relationship Management	22
2.6	Faktor yang memengaruhi Kecerdasan Emosional	23
2.6.1	Kemampuan Intrapersonal	23
2.6.2	Kemampuan Interpersonal	23
2.6.3	Manajemen Stres	24
2.6.4	Kemampuan Beradaptasi	24
2.6.5	Suasana Hati Umum	24
2.6.6	Keadaan Fisik	25
2.7	<i>Emotional Intelligence Appraisal</i>	25
2.8	Hubungan Kualitas Tidur dengan Kecerdasan Emosional.....	26

BAB III.....	28
KERANGKA TEORI, KERANGKA KONSEP, DAN HIPOTESIS	28
3.1 Kerangka Teori.....	28
3.2 Kerangka Konsep	29
3.3 Hipotesis.....	29
3.3.1 Hipotesis Null.....	29
3.3.2 Hipotesis Kerja	29
3.4 Variabel.....	29
3.4.1 Variabel Independen	29
3.4.2 Variabel Dependen	29
3.4.3 Variabel Perancu	30
3.5 Definisi Operasional	30
BAB IV	31
METODOLOGI PENELITIAN	31
4.1 Desain Penelitian	31
4.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	31
4.3 Bahan dan Cara Penelitian	31
4.4 Populasi Penelitian.....	32
4.5 Sampel Penelitian	32
4.6 Cara Pengambilan Sampel	32
4.7 Cara Perhitungan Jumlah Sampel.....	33
4.8 Kriteria Penilaian.....	34
4.8.1 Kriteria Inklusi	34
4.8.2 Kriteria Eksklusi.....	34
4.9 Alur Penelitian.....	36
4.10 Pengolahan Data dan Uji Statistik	36
BAB V.....	37
ANALISIS DAN PEMBAHASAN	37
5.1 Hasil Data Penelitian	37
5.1.1 Deskripsi Responden Penelitian.....	37

5.1.2 Hasil Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Kecerdasan Emosional.....	38
5.2 Pembahasan.....	40
BAB VI.....	44
KESIMPULAN DAN SARAN	44
6.1 Kesimpulan.....	44
6.2 Saran	44
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN	A-1
LAMPIRAN A: Informasi.....	A-1
LAMPIRAN B: <i>Informed Consent</i>	B-1
LAMPIRAN C: Kuesioner Kualitas Tidur	C-1
LAMPIRAN D: Kuesioner Kecerdasan Emosional.....	D-1
LAMPIRAN E: Kuesioner Tingkat Stres.....	E-1



DAFTAR GAMBAR

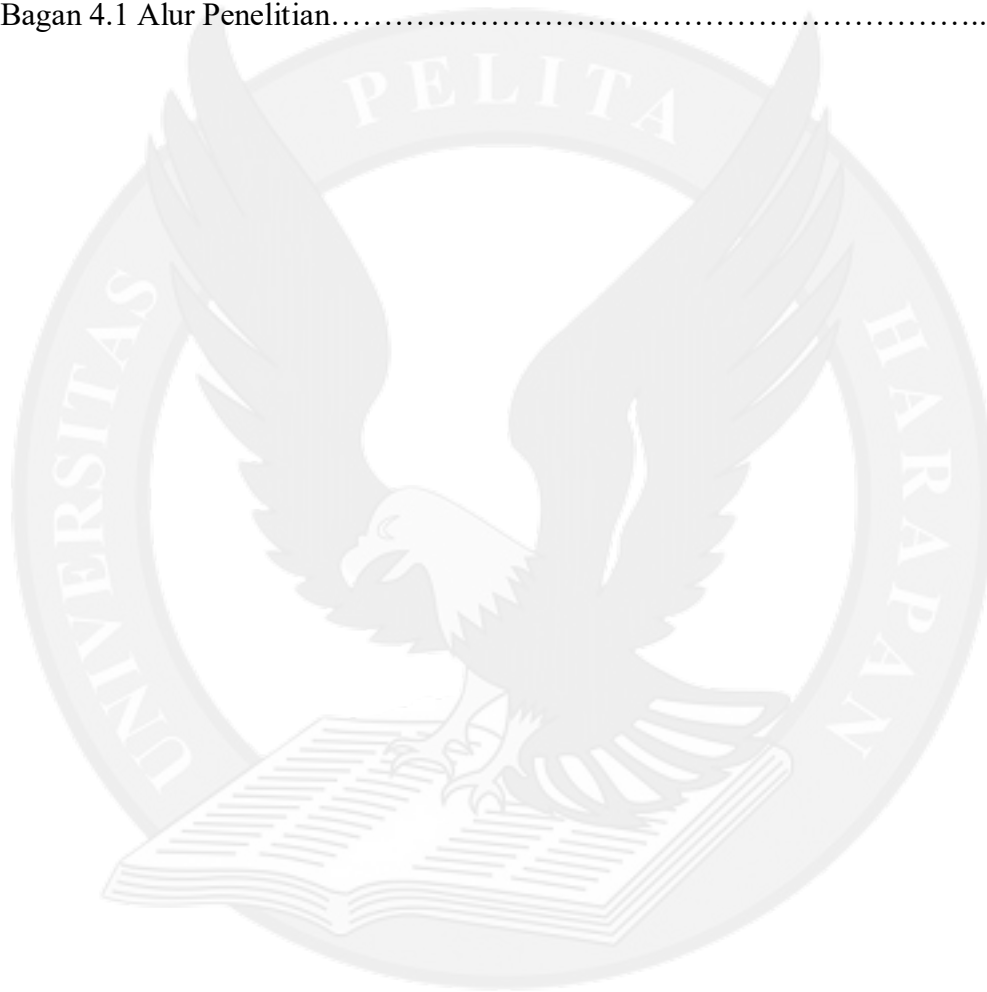
Gambar 2.1 Grafik EEG pada REM dan Non-REM.....10

Gambar 2.2 Distribusi Siklus Tidur berdasarkan Usia.....11



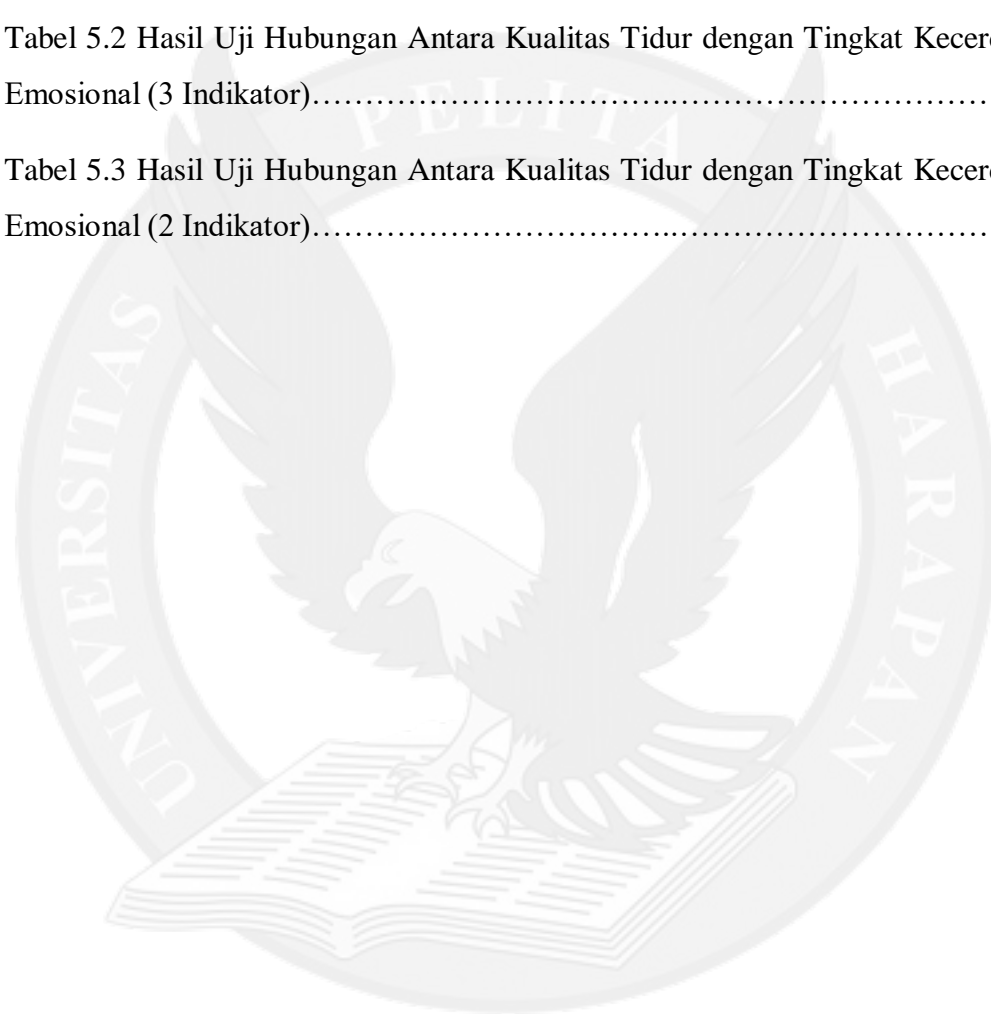
DAFTAR BAGAN

Bagan 3.1 Kerangka Teori.....	28
Bagan 3.2 Kerangka Konsep.....	29
Bagan 4.1 Alur Penelitian.....	36



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	30
Tabel 5.1 Karakteristik Responden Penelitian.....	37
Tabel 5.2 Hasil Uji Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Tingkat Kecerdasan Emosional (3 Indikator).....	39
Tabel 5.3 Hasil Uji Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Tingkat Kecerdasan Emosional (2 Indikator).....	40



DAFTAR SINGKATAN

EEG	: <i>Electroencephalogram</i>
IMT	: Indeks Massa Tubuh
NREM/Non-REM	: <i>Non-Rapid Eye Movement</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
SSRI	: <i>Selective Serotonin Reuptake Inhibitors</i>

