

## ABSTRAK

Caroline Agatha (01071200047)

### **HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN KETERAMPILAN BELAJAR PADA MAHASISWA PRE-KLINIK FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PELITA HARAPAN**

(xv +129 halaman: 4 bagan; 7 tabel; 7 lampiran)

**Latar Belakang:** Kualitas tidur yang baik diperlukan untuk dapat membangun tingkat keterampilan belajar yang optimal. Namun, tuntutan akademik yang berat, banyaknya aktivitas serta tugas yang harus dikerjakan, serta permasalahan psikologis yang rentan dialami oleh mahasiswa kedokteran mengakibatkan sebagian besar mahasiswa kedokteran memiliki kualitas tidur yang buruk yang dapat menyebabkan penurunan status keterampilan belajar. Menurunnya status keterampilan belajar dapat dicerminkan oleh motivasi belajar, konsentrasi belajar, dan pengaturan waktu yang buruk, kemampuan membaca dan menulis yang kurang baik, serta tindakan prokrastinasi sehingga dapat mengakibatkan hasil prestasi akademik yang kurang memuaskan.

**Tujuan Penelitian:** Mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan keterampilan belajar pada mahasiswa pre-klinik fakultas kedokteran Universitas Pelita Harapan.

**Metodologi:** Penelitian ini menggunakan desain studi potong lintang yang dilakukan kepada 138 mahasiswa pre-klinik FK UPH pada Januari 2023. Sampel dipilih menggunakan metode *simple random sampling*. Data diperoleh dari pengerjaan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* dan *Study Skills Assessment Questionnaire* yang telah dimodifikasi. Hasil penelitian diolah dengan metode analisis *chi-square*.

**Hasil:** Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan keterampilan belajar. Hasil penelitian didapat dengan hasil uji *chi-square* dengan nilai  $p = 0,002$  yang berarti  $p < \alpha = 0.05$ . Nilai *Odds Ratio* yang didapat sebesar 4,103 (95% CI = 1,778-9,467) yang berarti kualitas tidur yang buruk merupakan faktor risiko dari menurunnya status keterampilan belajar.

**Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan keterampilan belajar dari mahasiswa pre-klinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

**Kata Kunci:** keterampilan belajar, kualitas tidur, mahasiswa FK UPH

**Referensi :** 126 (1989-2022)

## ABSTRACT

Caroline Agatha (01071200047)

### ***THE RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP QUALITY TO STUDY SKILLS IN PRE-CLINICAL MEDICAL STUDENTS OF PELITA HARAPAN UNIVERSITY***

*(xv + 129 pages: 4 charts; 7 tables; 7 attachments)*

**Background :** *Good sleep quality is needed to build an optimal level of study skills. But in fact, due to heavy academic demands, lots of activities and tasks to do, and the vulnerability of medical students to experience psychological problems, result in the majority of medical students having poor sleep quality which will lead to the decline in the status of study skills. Poor study skills can be reflected by poor motivation, concentration, and time management, poor reading and writing abilities, and procrastination which can result in unsatisfactory academic achievement results.*

**Objectives :** *To evaluate the association between sleep quality and study skill in the pre-clinical medical students of UPH.*

**Methodology:** *This study used a cross-sectional study design which was conducted on 138 pre-clinical medical students students of UPH in January 2023. The sample was selected using simple random sampling method. The data were obtained from the Pittsburgh Sleep Quality Index Questionnaire and modified Study Skills Assessment Questionnaire. The results of the research were processed using the chi-square analytic method.*

**Results:** *This study showed that there is a significant relationship between sleep quality and learning skills. The results of the study were obtained by the results of the chi-square test with a value of  $p = 0.002$  which means  $p < \alpha = 0.05$ . Odds Ratio value of 4.103 (95% CI = 1.778-9.467) was obtained which means poor sleep quality is a risk factor for low learning skills status*

**Conclusion:** *There is a significant relationship between sleep quality and learning skills of pre-clinical medical students at the Faculty of Medicine Pelita Harapan University*

**Keyword:** *study skill, sleep quality, pre-clinical medical students of FK UPH*

**References :** *126 (1989-2022)*