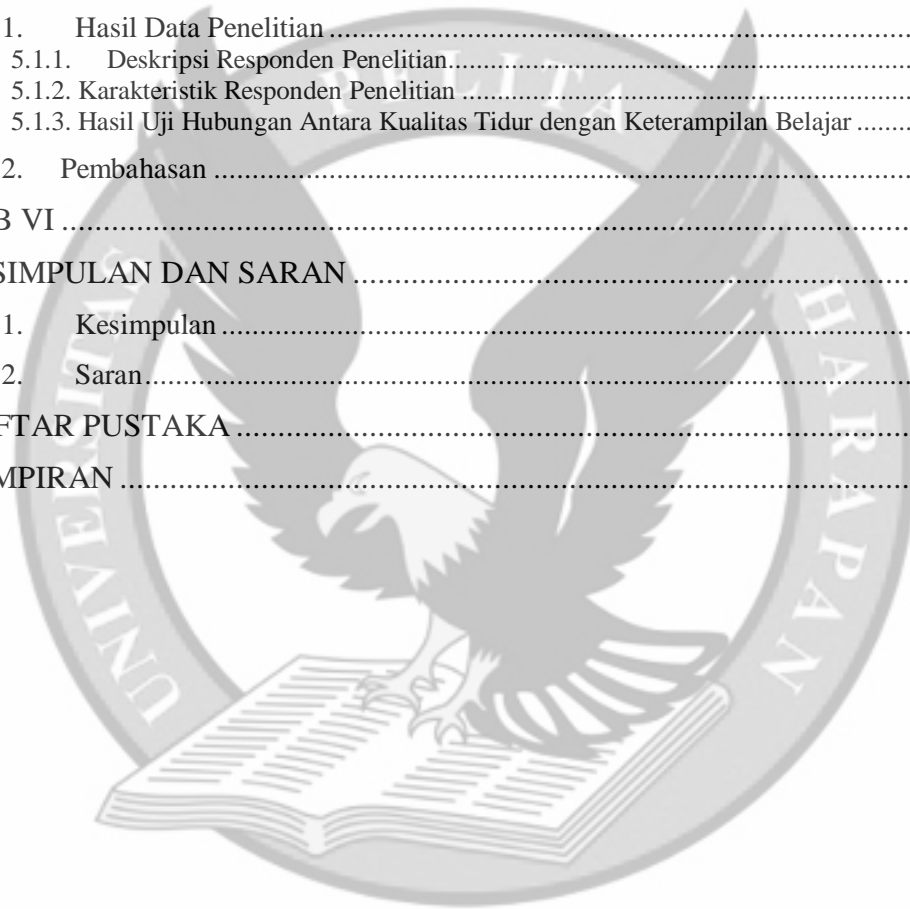


DAFTAR ISI

PERNYATAAN DAN PERSETUJUAN UNGGAH TUGAS AKHIR.....	i
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR	ii
PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR	iii
ABSTRAK	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR BAGAN	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Rumusan Masalah	4
1.3. Pertanyaan Penelitian	5
1.4. Tujuan Penelitian	5
1.4.1. Tujuan Umum.....	5
1.4.2. Tujuan Khusus.....	5
1.5. Manfaat Penelitian.....	6
1.5.1. Manfaat Akademik.....	6
1.5.2. Manfaat Praktis.....	6
BAB II.....	7
TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1. Tidur	7
2.1.1. Definisi Tidur	7
2.1.2. Durasi Tidur	8
2.1.3. Fungsi Tidur	8
2.1.4. Fisiologi Tidur	10
2.1.5. Tahapan Tidur.....	12
2.1.6. Fisiologi Selama Tidur	16
2.2. Kualitas Tidur	18

2.2.1.	Definisi Kualitas Tidur.....	18
2.2.2.	Dampak dari Kualitas Tidur yang Buruk.....	20
2.2.3.	Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kualitas Tidur	22
2.2.4.	Instrumen Penilaian Kualitas Tidur.....	26
2.3.	Keterampilan Belajar.....	28
2.3.1.	Definisi Keterampilan Belajar	28
2.3.2.	Karakteristik Seseorang yang Memiliki Keterampilan Belajar yang Baik	29
2.3.3.	Aspek-Aspek Keterampilan Belajar.....	30
2.3.4.	Dampak Keterampilan Belajar yang Buruk.....	36
2.3.5.	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keterampilan Belajar	37
2.3.6.	Instrumen Pengukuran Keterampilan Belajar	59
2.3.7.	Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Keterampilan Belajar.....	61
BAB III.....		66
KERANGKA TEORI, KERANGKA KONSEP, DAN HIPOTESIS		66
3.1.	Kerangka Teori	66
3.2.	Kerangka Konsep	67
3.3.	Hipotesis Penelitian.....	68
3.3.1.	Hipotesis Null.....	68
3.3.2.	Hipotesis Kerja	68
3.4.	Variabel Penelitian	68
3.4.1.	Variabel Bebas.....	68
3.4.2.	Variabel Terikat.....	68
3.4.3.	Variabel Perancu.....	68
3.5.	Definisi Operasional.....	69
BAB IV		73
METODOLOGI PENELITIAN		73
4.1.	Desain Penelitian.....	73
4.2.	Lokasi dan Waktu Penelitian	73
4.3.	Alat dan Cara Penelitian	73
4.3.1.	Alat Bahan Penelitian.....	73
4.3.2.	Cara Penelitian.....	74
4.4.	Populasi dan Sampel Penelitian	74
4.4.1.	Populasi Penelitian.....	74
4.4.2.	Sampel Penelitian	75
4.5.	Cara Pengambilan Sampel	75
4.6.	Cara Penghitungan Jumlah Sampel	75
4.7.	Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	77
4.7.1.	Kriteria Inklusi.....	77
4.7.2.	Kriteria Eksklusi	77
4.8.	Alur Penelitian	78

4.9.	Pengolahan Data.....	79
4.10.	Uji Statistik.....	79
4.11.	Etika Penelitian.....	79
4.12.	Jadwal Penelitian.....	79
BAB V		81
HASIL DAN PEMBAHASAN		81
5.1.	Hasil Data Penelitian.....	81
5.1.1.	Deskripsi Responden Penelitian.....	81
5.1.2.	Karakteristik Responden Penelitian.....	83
5.1.3.	Hasil Uji Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Keterampilan Belajar.....	85
5.2.	Pembahasan.....	86
BAB VI		99
KESIMPULAN DAN SARAN		99
6.1.	Kesimpulan.....	99
6.2.	Saran.....	99
DAFTAR PUSTAKA		101
LAMPIRAN		A-1



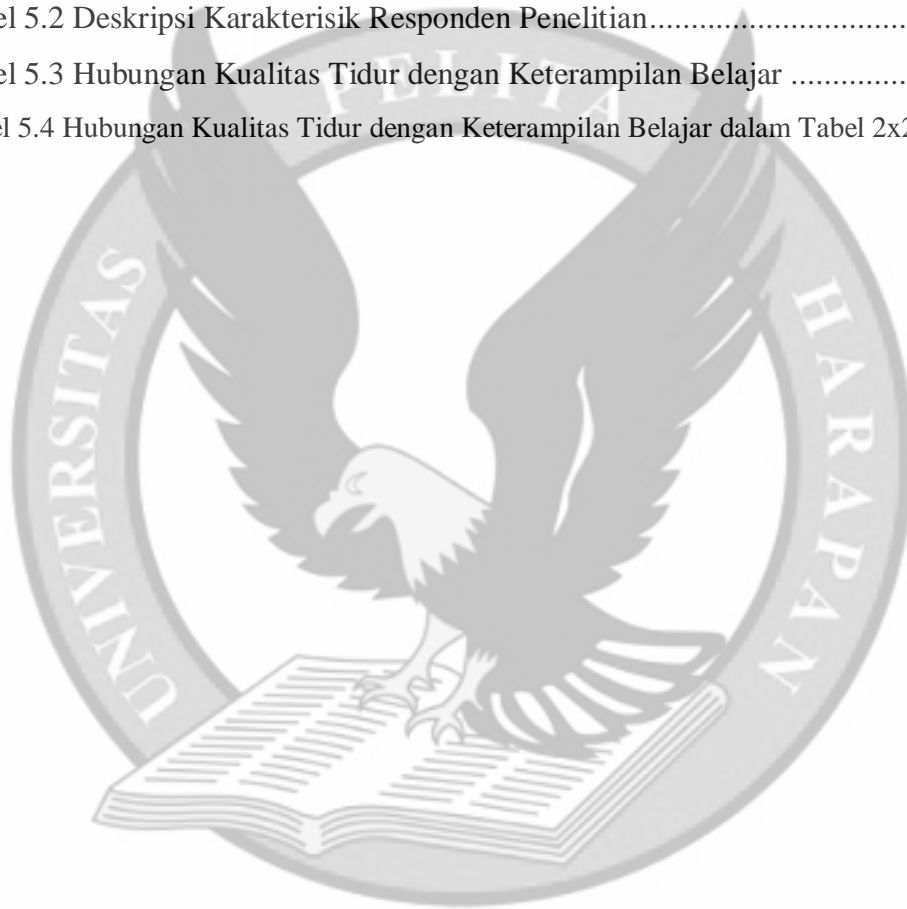
DAFTAR BAGAN

Bagan 3.1 Kerangka Teori	66
Bagan 3.2 Kerangka Konsep	67
Bagan 4.1 Alur Penelitian	78
Bagan 5.1 Populasi Studi	82



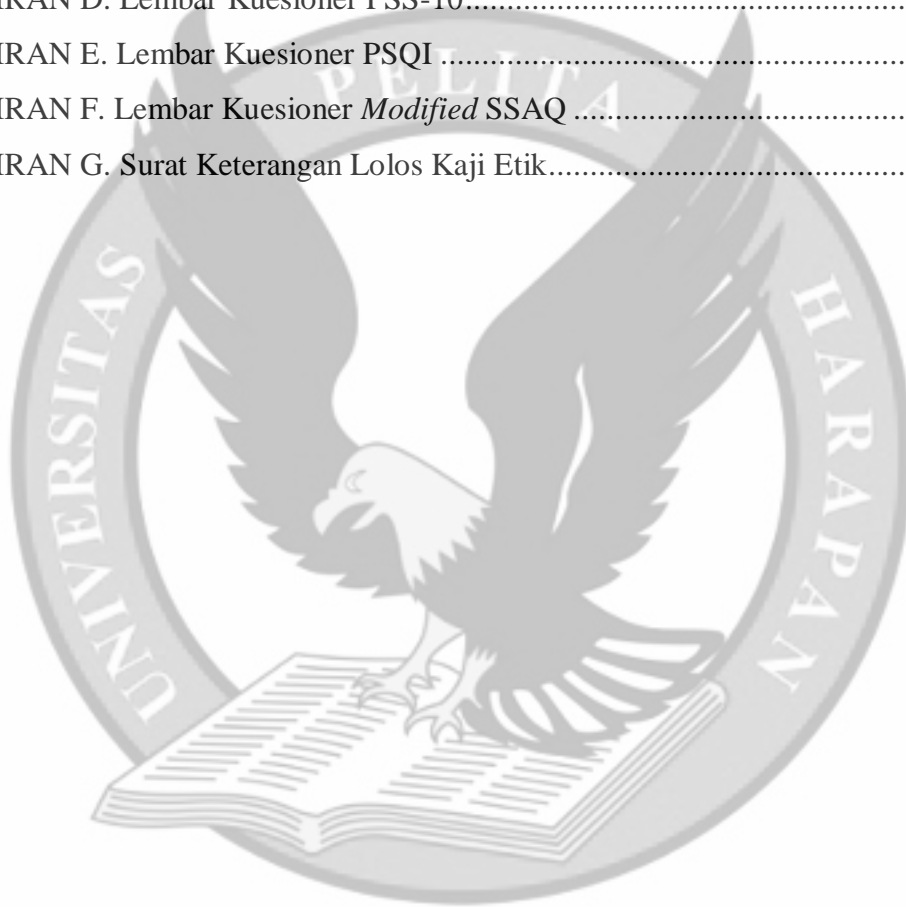
DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Perbedaan Fisiologis Pada Tahap REM dan Non-REM.....	15
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	69
Tabel 4.2 Jadwal Penelitian.....	79
Tabel 5.1 Deskripsi Demografik Responden Penelitian	83
Tabel 5.2 Deskripsi Karakteristik Responden Penelitian.....	83
Tabel 5.3 Hubungan Kualitas Tidur dengan Keterampilan Belajar	85
Tabel 5.4 Hubungan Kualitas Tidur dengan Keterampilan Belajar dalam Tabel 2x2.....	85



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A. Lembar Informasi	A-1
LAMPIRAN B. Persetujuan Partisipasi (<i>Informed Consent</i>)	B-1
LAMPIRAN C. Kuesioner Kriteria Penelitian.	C-1
LAMPIRAN D. Lembar Kuesioner PSS-10.....	D-1
LAMPIRAN E. Lembar Kuesioner PSQI	E-1
LAMPIRAN F. Lembar Kuesioner <i>Modified SSAQ</i>	F-1
LAMPIRAN G. Surat Keterangan Lolos Kaji Etik.....	G-1



DAFTAR SINGKATAN



KBBI	: Kamus Besar Bahasa Indonesia
OSA	: <i>Obstructive Sleep Apnea</i>
SCN	: <i>Suprachiasmatic Nucleus</i>
RAS	: <i>Reticular Activating System</i>
BSR	: <i>Bulbar Synchronizing Regional</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
NREM	: <i>Non-rapid Eye Movement</i>
EEG	: <i>Electroencephalography</i>
TV	: Televisi
SSRI	: <i>Selective Serotonin Reuptake Inhibitors</i>
CSD	: <i>Consensus Sleep Diary</i>
KSD	: <i>Karolina Sleep Diary</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
MSQ	: <i>Mini Sleep Questionnaire</i>
ESS	: <i>Epworth Sleepiness Scale</i>
ISI	: <i>Insomnia Severity Index</i>
SDQ	: <i>Sleep Disorders Questionnaire</i>
IQ	: Intelligence Quotient
DSM-V	: <i>Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders fifth edition</i>
ADHD	: <i>Attention-Deficit Hyperactivity Disorder</i>
PTSD	: Post-Traumatic Stress Disorder
HIV	: Human Immunodeficiency Virus
OCD	: Obsessive Compulsive Disorder
LASSI	: <i>Learning and Study Strategies Inventory</i>
ASSIST	: <i>Approaches and Study Skills Inventory for Students</i>
DCSSI	: <i>Denver Congos Study Scale Inventory)</i>
SSAQ	: <i>Study Skills Assessment Questionnaire</i>

FK UPH : Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan

PSS-10 : Perceived Stress Scale-10

