

ABSTRAK

Carissa Lyvia (01121200018)

PENGARUH KUALITAS TIDUR TERHADAP MOTIVASI BELAJAR MAHASISWA YANG BERKULIAH SAMBIL BEKERJA DI JABODETABEK

(xii + 37 halaman: 17 tabel; 18 lampiran)

Saat ini peran ganda mahasiswa yang berkuliah sambil kerja banyak ditemui dengan berbagai alasan lain yang melatarbelakangi. Dengan membagi tanggung jawabnya, banyak hal yang harus dikorbankan oleh mahasiswa bekerja seperti berkurangnya waktu untuk belajar dan beristirahat. Fokus akan peran mahasiswa yang seharusnya belajar menjadi terpecah sehingga berakibat pada penurunan motivasi belajar yang terdiri dari motivasi intrinsik, motivasi ekstrinsik, dan amotivasi. Penelitian terdahulu juga menemukan adanya hubungan antara motivasi belajar dengan kualitas tidur individu. Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah terdapat pengaruh dari kualitas tidur terhadap motivasi belajar mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja di Jabodetabek. Penelitian dilakukan secara kuantitatif dengan menggunakan alat ukur *Sleep Quality Scale* (SQS) dan *Academic Motivation Scale* (AMS) kepada 80 partisipan yang diperoleh melalui teknik *purposive sampling*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tidak pengaruh yang signifikan dari variabel X terhadap variabel Y. Hal ini mungkin terjadi karena terdapat faktor-faktor lain. Faktor yang turut mempengaruhi akan dibahas lebih lanjut dalam diskusi.

Kata Kunci: kualitas tidur; motivasi belajar; mahasiswa bekerja

Referensi: 47 (1943 – 2023)

ABSTRACT

Carissa Lyvia (01121200018)

THE INFLUENCE OF SLEEP QUALITY ON THE STUDY MOTIVATION OF STUDENTS WHO ARE STUDENT WHILE WORKING IN JABODETABEK

(xii + 37 pages: 17 tables; 18 appendixes)

Currently, the dual role of students studying while working is often found with various other reasons behind it. By dividing their responsibilities, working students have to sacrifice many things, such as reducing time for studying and resting. The focus on the role of students who should learn becomes divided, resulting in a decrease in learning motivation which consists of intrinsic motivation, extrinsic motivation and amotivation. Previous research also found a relationship between learning motivation and individual sleep quality. This research aims to see whether there is an influence of sleep quality on the learning motivation of students who study while working in Jabodetabek. The research was conducted quantitatively using the Sleep Quality Scale (SQS) and Academic Motivation Scale (AMS) measuring instruments on 80 participants obtained through a purposive sampling technique. The results of this study show that there is no significant influence of variable X on variable Y. This may happen because there are other factors. Factors that influence this will be discussed further in the discussion.

Keywords: sleep quality; motivation to learn; working students

Reference: 47 (1943 – 2023)