

ABSTRAK

Hans Michael Gunadi Gunawan (01071190160)

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN PRESTASI AKADEMIK PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA SEKOLAH KRISTEN ALETHEIA

(xv + 66 halaman + 3 gambar + 13 tabel + 6 lampiran)

Latar belakang: Tidur merupakan proses yang penting, karena pada keadaan tidur proses pemulihan fisik terjadi. Kualitas tidur yang optimal dapat meningkatkan atensi, memori, dan berbagai macam fungsi kognitif, sehingga dapat mempengaruhi prestasi akademik. Selain dari itu, kekurangan tidur (*sleep deprivation*) juga dapat berdampak buruk kepada proses belajar dengan memperburuk kemampuan untuk berkonsentrasi, fungsi memori dan berbagai macam fungsi otak lainnya. Pada, masa remaja terjadi perubahan drastis pada tubuh terutama pada otak, sehingga kualitas tidur yang optimal merupakan faktor yang penting bagi pertumbuhan remaja. Meskipun seperti ini, prevalensi gangguan tidur masih cukup tinggi di dalam kalangan remaja. Hal ini patut untuk diperhatikan, karena remaja merupakan masa depan sebuah bangsa dan prestasi akademik yang optimal merupakan komponen penting.

Tujuan penelitian: Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kualitas tidur dan prestasi akademik pada siswa sekolah menengah pertama Sekolah Kristen Aletheia Surabaya.

Metode: Desain penelitian merupakan studi potong lintang (*cross sectional study*). Penelitian dilakukan kepada 93 siswa sekolah menengah pertama Sekolah Kristen Aletheia Surabaya yang diambil dengan metode *convenience sampling*. Data kualitas tidur akan diperoleh melalui kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* sedangkan data prestasi akademik akan diperoleh dari database sekolah. Hasil penelitian akan diolah menggunakan uji statistik *Chi-square*.

Hasil: Terdapat 93 responden yang terdiri dari 54 siswa dan 39 siswi. Responden paling banyak berasal dari kelas 7B dengan 22 responden (23,7%). Sebanyak 42 responden (45,2%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Tidak didapatkan hubungan yang signifikan antara skor *Global Pittsburgh Sleep Quality Index* dengan rata-rata nilai rapot pada semester 1. ($p = 0,273$)

Kesimpulan: Tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi akademik pada siswa sekolah menengah pertama Sekolah Kristen Aletheia.

Kata kunci: kualitas tidur, prestasi akademik, remaja

Referensi: 83 (1983 – 2021)

ABSTRACT

Hans Michael Gunadi Gunawan (01071190160)

THE RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP QUALITY AND ACADEMIC ACHIEVEMENT IN SECONDARY PUPIL OF SEKOLAH KRISTEN ALETHEIA SURABAYA

(xv + 66 pages + 3 images + 13 table + 6 attachments)

Background: *Sleeping is a crucial process as it allows the human body to physically recover. Optimal sleep quality has been proven to improve attention, memory, and various cognitive functioning, so therefore is believed to affect academic achievement. In addition, sleep deprivation may disrupt learning process by causing poor concentration, impaired memory and many other functions of the brain. During adolescence, drastic changes occur in the body, especially in the brain, explaining why sleep quality is crucial for the growth and development. Despite all this, the prevalence of poor sleep quality amongst adolescents is still relatively high. This deserves attention as adolescents are the future of a nation and optimal academic achievement is an important component.*

Objective: *To determine the relationship between sleep quality and academic achievement in secondary pupil of Sekolah Kristen Aletheia Surabaya.*

Method: *This study uses a cross-sectional study design on 93 secondary school pupils of Sekolah Kristen Aletheia Surabaya which is selected via the convenience sampling method. Sample's sleep quality data will be obtained through the Pittsburgh Sleep Quality Index questionnaire, while sample's academic achievement will be obtained through the school's database. The datas obtained will be processed using the chi-square statistical analysis test.*

Results: *There were 93 respondents consisting of 54 male pupils and 39 female pupils. Most respondents were obtained from class 7B with 22 respondents (23,7%). 42 respondents (45,2%) had poor sleep quality. Statistical test showed no significant relationship between Global Pittsburgh Sleep Quality Index score and the average report card scores of pupils from the first semester. ($p = 0,273$)*

Conclusion: *There is no relationship between sleep quality and academic achievement in secondary pupil of Sekolah Kristen Aletheia Surabaya.*

Keyword: *sleep quality, academic achievement, adolescent*

References: *83 (1983 – 2021)*