

Hubungan antara kualitas tidur dengan minat belajar mahasiswa program studi sarjana kelas ekstensi Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia = Relationship between sleep quality with learning interest of undergraduate student program of extension class Faculty of Nursing Universitas Indonesia

Fitri Rahmawati, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20388308&lokasi=lokal>

Abstrak

Kualitas tidur mahasiswa yang kurang baik dapat mempengaruhi minat belajar mahasiswa sehingga aktivitas belajar akan terganggu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan minat belajar mahasiswa Program Studi Sarjana Kelas Ekstensi Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. Desain penelitian ini menggunakan analitik-korelasi dengan pendekatan penelitian cross sectional. Sampel yang digunakan adalah mahasiswa Program Studi Sarjana Kelas Ekstensi Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia sebanyak 93 responden yang dipilih dengan menggunakan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur dan kuesioner minat belajar untuk mengukur minat belajar mahasiswa (Alfa Cronbach 0,857). Data penelitian dianalisis menggunakan Independen t-test.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara kualitas tidur dengan minat belajar pada mahasiswa. Hasil penelitian ini diharapkan akan memberikan solusi kepada mahasiswa agar dapat meningkatkan kualitas tidurnya sehingga memiliki kesehatan fisik maupun psikologis, minat belajar yang tinggi, dapat melakukan aktivitas belajar dengan baik dan mendapatkan prestasi belajar yang optimal.

<hr>

Poor sleep quality among students can affect student interest in learning so the activities will be interrupted. This study aims to determine the relationship between sleep quality with learning interest of Undergraduate Student Program of Extension Class Faculty of Nursing, University of Indonesia. Study design used an analytic-correlation with cross-sectional research approach. The samples used were Undergraduate Student Program of Extension Class Faculty of Nursing, University of Indonesia as many as 93 respondents who selected using total sampling technique. The instrument used was a Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire to measure the quality of sleep and Learning interest questionnaire to measure student's learning interest (Cronbach Alpha 0.857). Data were analyzed using independent t-test.

The results of this study indicate that there is a relationship between sleep quality with student's learning interest. The results of this study are expected to provide solutions to students in order to improve their sleep quality thus students have physical and psychological health, have high learning interest, able to do learning activity well and obtain optimal learning achievement.