

ABSTRAK

Nama : Cantikha Nur Hikmah
Program Studi : Kedokteran Umum
Judul Skripsi : Pengaruh Kualitas Tidur Terhadap Fungsi Eksekutif dan Tinjauannya Dalam Pandangan Islam

Latar Belakang: Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia dan proses penting, karena tubuh memulihkan diri selama tidur. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk memahami fungsi eksekutif manusia dan pengaruh kualitas tidur terhadap fungsi eksekutif, serta peranannya dalam kehidupan sehari-hari, menurut perspektif Islam. **Metode:** Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode analitik observasional, yang menguji hubungan antara variabel independen (kualitas tidur) dan variabel dependen (fungsi eksekutif). Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran, Universitas Yarsi, angkatan 2023 dan 2024. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat beberapa pemicu stres pada mahasiswa, termasuk faktor personal dan sosial, gaya hidup dan budaya, serta faktor yang muncul dari tekanan akademik. Mahasiswa yang kesulitan mengelola stres akan mengalami peningkatan ketegangan, sehingga menyulitkan untuk memulai tidur. Hasil menunjukkan bahwa kualitas tidur tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan variabel Trail Making Test B (TMT B). **Kesimpulan:** Dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur yang buruk tidak selalu berarti fungsi eksekutif yang buruk.

Kata Kunci: Fungsi Eksekutif, Kualitas Tidur, Pandangan Islam.

ABSTRACT

Name : Cantikha Nur Hikmah
Study Program : Medicine
Title : *The Influence of Sleep Quality on Executive Function and Its Review from an Islamic Perspective*

Background: Sleep is a basic human need and an essential process, as the body recovers during sleep. **Purpose:** This study aims to understand human executive function and the influence of sleep quality on executive function, as well as its role in daily life, according to Islamic perspectives. **Method:** This research was conducted using an observational analytical method, which examines the relationship between the independent variable (sleep quality) and the dependent variable (executive function). The sample in this study were students from the Faculty of Medicine, Universitas Yarsi, graduating in 2023 and 2024. **Result:** The results indicate that there are several stress triggers for students, including personal and social factors, lifestyle and culture, and factors arising from academic pressure. Students who have difficulty managing stress will experience increased tension, making it difficult to initiate sleep. The results showed that sleep quality did not have a significant relationship with the Trail Making Test B (TMT B) variable. **Conclusion:** It can be concluded that poor sleep quality does not necessarily mean poor executive function.

Keyword: Executive Functions, Sleep Quality, Islamic Views.