



## DAFTAR ISI

Halaman Pengesahan .....	ii
Pernyataan Keaslian Karya .....	iii
Halaman Persembahan.....	iv
Abstrak.....	v
Kata Pengantar .....	vi
Daftar Isi .....	viii

### BAB I : PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Keaslian Penelitian .....	6
D. Tujuan Penelitian.....	10
E. Manfaat Penelitian .....	10
F. Sistematika Pembahasan .....	11

### BAB II : KAJIAN PUSTAKA

A. Konsep Tidur.....	12
1. Pengertian Tidur .....	12
2. Jenis Tidur .....	13
a. Tidur REM.....	13
b. Tidur Non REM .....	14
3. Tahap/ Fase Tidur.....	14
4. Fungsi Tidur .....	15
5. Pengertian Kesulitan Tidur .....	16
6. Faktor Kesulitan Tidur.....	17
7. Gejala Kesulitan Tidur.....	20



8. Dampak Kesulitan Tidur.....	21
B. Pengertian Mahasiswa .....	21
C. Kerangka Teoritik.....	23
D. Hipotesis .....	26
<b>BAB III : METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Rancangan Penelitian .....	27
B. Variabel Penelitian .....	27
C. Definisi Operasional .....	27
D. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling .....	28
E. Instrumen Penelitian .....	29
1. Variabel (Y) faktor yang mempengaruhi kesulitan tidur.....	30
a. Alat Ukur .....	30
2. Analisis Tambahan .....	31
a. Kesulitan Tidur.....	31
b. Alat Ukur .....	31
c. Validitas dan Reliabilitas.....	32
F. Analisis Data.....	33
<b>BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	34
1. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian .....	34
a. Pelaksanaan Penelitian .....	34
b. Penyusunan Alat Ukur.....	34
c. Pengolahan dan Analisis Data.....	35
B. Deskripsi Hasil Penelitian.....	36
a. Karakteristik Responden.....	36



b. Variabel Y.....	39
c. Analisis Tambahan (Kesulitan Tidur) .....	45
C. Pengujian Hipotesis .....	46
D. Pembahasan.....	46
BAB V : PENUTUP	
A. Kesimpulan .....	52
B. Saran .....	52
DAFTAR PUSTAKA.....	54