

## DAFTAR ISI

Halaman

|                                        |             |
|----------------------------------------|-------------|
| <b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>         | <b>i</b>    |
| <b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>        | <b>ii</b>   |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>             | <b>iii</b>  |
| <b>ABSTRAK .....</b>                   | <b>v</b>    |
| <b>ABSTRACT .....</b>                  | <b>vi</b>   |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                 | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR TABEL.....</b>               | <b>xi</b>   |
| <b>DAFTAR BAGAN.....</b>               | <b>xii</b>  |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>           | <b>xiii</b> |
| <b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>         | <b>1</b>    |
| 1.1. Latar Belakang .....              | 1           |
| 1.2. Rumusan Masalah .....             | 10          |
| 1.3. Tujuan Penelitian .....           | 10          |
| 1.3.1. Tujuan Umum .....               | 10          |
| 1.3.2. Tujuan Khusus .....             | 10          |
| 1.4. Manfaat Penelitian .....          | 11          |
| 1.4.1. Manfaat Teoritis .....          | 11          |
| 1.4.2. Manfaat Praktis .....           | 11          |
| 1.5. Ruang Lingkup Penelitian.....     | 12          |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>    | <b>13</b>   |
| 2.1. Kajian Pustaka.....               | 13          |
| 2.2. Konsep Dasar Kualitas Tidur ..... | 14          |
| 2.2.1. Definisi Tidur .....            | 14          |

|                                                             |           |
|-------------------------------------------------------------|-----------|
| 2.2.2. Fisiologi Tidur.....                                 | 14        |
| 2.2.3. Siklus Tidur.....                                    | 15        |
| 2.2.4. Kualitas tidur.....                                  | 16        |
| 2.2.5. Kualitas tidur Normal.....                           | 16        |
| 2.2.6. Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur .....        | 17        |
| 2.2.7. Kualitas Tidur.....                                  | 19        |
| 2.2.8. Pengukuran Kualitas Tidur.....                       | 20        |
| 2.3. Konsep Dasar Stress.....                               | 21        |
| 2.3.1. Definisi Stress .....                                | 21        |
| 2.3.2. Definisi Stress Akademik.....                        | 21        |
| 2.3.3. Etiologi Stress Akademik.....                        | 22        |
| 2.3.4. Tingkat Stress.....                                  | 23        |
| 2.3.5. Dampak Stress.....                                   | 23        |
| 2.3.6. Instrumen Stress Akademik .....                      | 24        |
| 2.4. Mahasiswa Tingkat Akhir .....                          | 25        |
| 2.4.1. Definisi.....                                        | 25        |
| 2.4.2. Penyebab Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir .....   | 25        |
| 2.4.3. Dampak Stress Terhadap Mahasiswa Tingkat Akhir ..... | 26        |
| 2.5. Kerangka Konseptual.....                               | 27        |
| <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>                  | <b>28</b> |
| 3.1. Rancangan Penelitian .....                             | 28        |
| 3.2. Paradigma Penelitian.....                              | 28        |
| 3.3 Hipotesa Penelitian.....                                | 30        |

|                                              |           |
|----------------------------------------------|-----------|
| 3.4 Variabel Penelitian .....                | 31        |
| 3.5 Definisi Konseptual dan Operasional..... | 31        |
| 3.5.1. Definisi Konseptual.....              | 31        |
| 3.5.2. Definisi Operasional.....             | 32        |
| 3.6. Populasi dan Sample .....               | 33        |
| 3.6.1. Populasi .....                        | 33        |
| 3.6.2. Sampel.....                           | 34        |
| 3.6.3. Teknik Pengambilan Sampel.....        | 35        |
| 3.7. Etika Penelitian .....                  | 35        |
| <b>BAB IV DESAIN PENELITIAN .....</b>        | <b>37</b> |
| 4.1. Pengumpulan Data .....                  | 37        |
| 4.1.1. Instrumen Penelitian.....             | 37        |
| 4.1.2. Uji Validitas Dan Reliabilitas.....   | 37        |
| 4.1.3. Teknik Pengumpulan Data .....         | 39        |
| 4.2. Langkah Penelitian.....                 | 41        |
| 4.2.1. Tahap Persiapan .....                 | 41        |
| 4.2.2. Tahap Pelaksanaan .....               | 41        |
| 4.2.3. Tahap Akhir .....                     | 42        |
| 4.3. Pengolahan Data dan Analisa Data .....  | 42        |
| 4.3.1. Pengolahan Data.....                  | 42        |
| 4.3.2. Analisis Data .....                   | 43        |
| 4.4. Lokasi dan Waktu Penelitian.....        | 46        |
| 4.4.1. Lokasi Penelitian .....               | 46        |

|                                                            |           |
|------------------------------------------------------------|-----------|
| 4.4.2. Waktu Penelitian .....                              | 46        |
| <b>BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>                    | <b>47</b> |
| 5.1. Hasil .....                                           | 47        |
| 5.1.1 Gambaran Stress Akademik .....                       | 47        |
| 5.1.2 Gambaran Kualitas Tidur .....                        | 48        |
| 5.1.3 Hubungan Stress Akademik Dengan Kualitas Tidur ..... | 48        |
| 5.2. Pembahasan.....                                       | 49        |
| 5.2.1 Stress Akademik .....                                | 49        |
| 5.2.2 Kualitas Tidur .....                                 | 53        |
| 5.2.3 Hubungan Stress Akademik Dengan Kualitas Tidur ..... | 57        |
| <b>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>                    | <b>60</b> |
| 6.1. Kesimpulan .....                                      | 60        |
| 6.2. Saran.....                                            | 60        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                                | <b>62</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                                       | <b>69</b> |

## **DAFTAR TABEL**

|                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 3.1 Definisi Operasional.....                            | 31 |
| Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Stress Akademik .....           | 47 |
| Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur .....            | 48 |
| Tabel 5.3 Hubungan Stress Akademik Dengan Kualitas Tidur ..... | 48 |

## **DAFTAR BAGAN**

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Bagan 2.1 Kerangka Konseptual..... | 25 |
| Bagan 3.1 Kerangka Penelitian..... | 27 |

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Lembar *Informed Consent*

Lampiran 2 Lembar Kesiediaan Menjadi Responden

Lampiran 3 Kusioner Stres Akademik

Lampiran 4 Kusioner Kualitas Tidur (*PSQI*)

Lampiran 5 Hasil Uji Validitas

Lampiran 6 Lembar Bimbingan Pembimbing I

Lampiran 7 Lembar Bimbingan Pembimbing II

Lampiran 8 Surat Izin Studi Pendahuluan

Lampiran 9 Surat Izin Penelitian

Lampiran 10 Hasil Uji Originalitas Penelitian

Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian

Lampiran 12 Curriculum Vitae