

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT.....	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR BAGAN	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	7
1.4.2 Manfaat Praktis.....	7
BAB II TINJAUAN TEORI	8
2.1 Kajian Pustaka	8
2.2 Definisi Mahasiswa.....	11
2.2.1 Pengertian Mahasiswa	11
2.2.2 Fungsi dan Peran Mahasiswa.....	12
2.2.3 Kewajiban Mahasiswa	13

2.3 <i>Blended Learning</i>	14
2.3.1 Definisi <i>Blended Learning</i>	14
2.3.2 Jenis <i>Blended Learning</i>	15
2.3.3 Kelebihan dan Kekurangan <i>Blended Learning</i>	16
2.4 Tidur.....	18
2.4.1 Definisi Tidur.....	18
2.4.2 Definisi Kualitas Tidur	19
2.4.3 Komponen-Komponen Kualitas Tidur	20
2.4.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	21
2.4.5 Fungsi Tidur.....	23
2.4.6 Fisiologi Tidur	24
2.4.7 Jenis dan Tahapan Tidur	24
2.4.8 Gangguan Tidur	26
2.4.9 Dampak Kualitas Tidur Buruk.....	28
2.5 Kerangka Konseptual.....	29
BAB III METODE PENELITIAN.....	30
3.1 Rancangan Penelitian.....	30
3.2 Paradigma Penelitian	30
3.3 Kerangka Penelitian.....	32
3.4 Variabel Penelitian.....	33
3.5 Definisi Penelitian.....	33
3.5.1 Definisi Konseptual	33
3.5.2 Definisi Operasional	34
3.6 Populasi dan Sampel.....	35
3.6.1 Populasi.....	35
3.6.2 Sampel	35

3.7 Etika Penelitian	37
BAB IV DESAIN PENELITIAN.....	39
4.1 Pengumpulan Data.....	39
4.1.1 Instrumen Penelitian	39
4.1.2 Uji Validitas dan Reabilitas.....	39
4.1.3 Teknik Pengumpulan Data	40
4.2 Langkah Penelitian	42
4.3 Pengolahan dan Analisis Data	43
4.3.1 Pengumpulan Data.....	43
4.3.2 Analisis Data.....	44
4.4 Lokasi dan Waktu Penelitian	45
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	46
5.1 Hasil Penelitian.....	46
5.1.1 Hasil Analisa Univariat.....	46
5.2 Pembahasan	47
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	52
6.1 Kesimpulan	52
6.2 Saran	52
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN	

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.3 Kerangka Konseptual

Bagan 3.1 Kerangka Penelitian

DAFTAR TABEL

Table 2.2 Tahapan Tidur

Table 3.2 Definisi Operasional

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian

Lampiran 2 Surat Persetujuan Responden

Lampiran 3 Kuesioner

Lampiran 4 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian

Lampiran 5 Karakteristik Mahasiswa

Lampiran 6 Statistic

Lampiran 7 Catatan Bimbingan Skripsi

Lampiran 8 Catatan Lembar Matriks

Lampiran 9 Link *Google Form* Penelitian

Lampiran 10 Uji Plagiarisme

Lampiran 11 Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR SINGKATAN

REM : Rapid Eye Movement

NREM : Non Rapid Eye Movement

BAAK : Biro Administrasi Akademik dan Kemahasiswaan

PSQI : Pittsburgh Sleep Quality Index