

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b>	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI</b>	<b>iii</b>
<b>NASKAH SOAL TUGAS AKHIR</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR</b>	<b>v</b>
<b>UCAPAN TERIMAKASIH</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL</b>	<b>xi</b>
<b>ABSTRAK</b>	<b>xii</b>
<b>ABSTRACT</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Asumsi dan Batasan Masalah	3
1.4 Tujuan Penelitian	4
1.5 Manfaat penelitian	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	<b>5</b>
<b>BAB III LANDASAN TEORI</b>	<b>9</b>
3.1 Pembelajaran Daring (Study From Home)	9
3.2 Morningness-Eveningness Questionnaire	9
3.3 Stres	9
3.4 Depression Anxiety Stress Scale	10
3.5 Pittsburgh Sleep Quality Index	10
3.6 Kualitas Tidur	11

3.7 Latensi Tidur	11
3.8 Analysis of Variance	11
3.9 Analysis of Covariance	11
3.10 T-test	11
<b>BAB IV METODE PENELITIAN</b>	<b>12</b>
4.1 Responden Penelitian	12
4.2 Alat dan Bahan Penelitian	12
4.3 Instrumen Eksperimen Online	12
4.3.1 Kuesioner Morningness-Eveningness	12
4.3.2 Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index	13
4.3.3 Depression Anxiety Stress Scale	13
4.3.4 Google Form	13
4.3.5 Microsoft Excel	13
4.3.6 Jeffreys's Amazing Statistics Program	13
4.4 Definisi Variabel Penelitian	13
4.5 Hipotesis Penelitian	14
4.6 Tahapan Penelitian	15
4.6.1 Studi Literatur	16
4.6.2 Pembuatan dan Pilot Study Kuesioner	17
4.6.3 Menyebarkan dan Merekap Data Kuesioner	17
4.6.4 Screening Data Responden	18
4.6.5 Uji Statistik	18
4.6.6 Uji Normalitas dan Uji Homogenitas	18
4.6.7 Menulis Hasil dan Pembahasan	19
4.6.8 Menarik Kesimpulan dan Saran Penelitian	19
<b>BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	<b>20</b>
5.1 Profil Responden	20
5.2 Pengujian Hipotesis Penelitian	22
5.2.1 Hubungan Kualitas Tidur dan Tingkat Stress Antar Gender	22
5.2.2 Pengaruh Kronotipe Terhadap Stres	23
5.2.3 Pengaruh Tingkat Kuliah Terhadap Stres	24
5.2.4 Pengaruh Tingkat Kuliah dan Kronotipe Terhadap Stres	25
5.2.5 Pengaruh Kronotipe Terhadap Kualitas Tidur	25
5.2.6 Pengaruh Tingkat Kuliah Terhadap Kualitas Tidur	26
5.2.7 Pengaruh Kronotipe dan Tingkat Kuliah Terhadap Kualitas Tidur	27
5.2.8 Perbedaan Durasi Tidur Sebelum dan Saat Pandemi	27
5.2.9 Perbedaan Latensi Tidur Sebelum dan Saat Pandemi	28
5.2.10 Pengaruh Kronotipe Terhadap Latensi Tidur Sebelum dan Saat Pandemi	28

5.2.11 Pengaruh Tahun Kuliah Terhadap Latensi Tidur Sebelum dan Saat Pandemi	29
5.2.12 Pengaruh Kronotipe dan Tahun Kuliah Terhadap Latensi Tidur Sebelum dan Saat Pandemi	29
5.3 Pembahasan	30
<b>BAB VI PENUTUP</b>	<b>32</b>
6.1 Kesimpulan	32
6.2 Saran	32
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	<b>33</b>
<b>LAMPIRAN</b>	<b>35</b>