

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI .....	iii
PRAKATA.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	x
DAFTAR LAMPIRAN .....	xi
DAFTAR SINGKATAN .....	xii
INTISARI.....	xiii
ABSTRACT.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
I.1. Latar Belakang .....	1
I.2. Rumusan Masalah .....	8
I.3. Tujuan Penelitian.....	8
I.4. Manfaat Penelitian.....	9
I.5. Keaslian Penelitian .....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	75
II.1. Tinjauan Pustaka .....	75
II.1.1. Tidur pada Mahasiswa.....	75
1. Definisi Tidur .....	75
2. Tipe-Tipe Tidur .....	75
3. Fisiologi Tidur.....	78
4. Regulasi Tidur-Bangun, Sistem Saraf Otonom dan Ritme Sirkadian .....	82
5. Ritme Sirkadian dan Terjaga-Kantuk.....	93
6. Fungsi Kognitif, Homeostasis Tidur, dan Ritme Sirkadian .....	94
7. Faktor yang mempengaruhi Kualitas Tidur pada Mahasiswa.....	95
8. Dampak Kualitas Tidur yang Terganggu pada Mahasiswa .....	102

II.1.2. Memori Episodik.....	109
1. Definisi Memori Episodik.....	109
2. Memori Jangka Pendak dan Memori Jangka Panjang .....	110
3. Tidur dan Memori .....	115
4. Tidur dan Plastisitas Saraf.....	117
5. Faktor yang mempengaruhi Memori pada Mahasiswa .....	119
II.1.3. Waktu Reaksi.....	122
1. Definisi Waktu Reaksi .....	122
2. Jenis-Jenis Waktu Reaksi .....	123
3. Fisiologi Waktu Reaksi dan Hubungannya dengan Tidur .....	123
4. Faktor yang mempengaruhi Waktu Reaksi .....	125
5. Hubungan antara Atensi dan Waktu Reaksi dan Memori.....	130
II.1.4. Pengukuran Kualitas Tidur, Memori Episodik, dan Waktu Reaksi .....	131
1. Pengukuran Kualitas Tidur .....	131
2. Pengukuran Memori Episodik dan Waktu Reaksi .....	134
II.2. Kerangka Teori.....	136
II.3. Kerangka Konsep .....	137
II.4. Hipotesis.....	137
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>75</b>
III.1. Jenis dan Rancangan Penelitian .....	75
III.2. Subjek Penelitian.....	75
III.3. Variabel Penelitian .....	77
III.4. Definisi Operasional.....	77
III.5. Instrumen Penelitian.....	79
III.6. Jalannya Penelitian .....	80
III.7. Analisis Data .....	82
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>89</b>
IV.1. Hasil Penelitian .....	89
IV.2. Pembahasan.....	98
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>111</b>

V.1. Kesimpulan.....	111
V.2. Saran.....	112
DAFTAR PUSTAKA .....	113
LAMPIRAN .....	128