

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB I PENDAHULUAN	3
A. Latar Belakang	3
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	9
1. Tujuan Umum.....	9
2. Tujuan Khusus.....	9
D. Manfaat Penelitian	9
1. Mahasiswa UGM.....	9
2. Peneliti.....	10
E. Keaslian Penelitian.....	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	13
A. Tinjauan Teori	13
1. Tidur.....	13
2. Gangguan tidur	16
3. Kelelahan	20
4.Rekognisi Pembelajaran Lampau (RPL)	28
B. Landasan Teori	29
C. Kerangka Teori	31
D. Kerangka Penelitian.....	31
E. Pertanyaan Penelitian	32
BAB III METODE PENELITIAN.....	33
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	33
B. Tempat dan Waktu Penelitian	33
C. Populasi dan Sampel Penelitian	33
1. Populasi	33
2. Sampel.....	33
3. Besar sampel.....	34

D. Variabel Penelitian	34
E. Definisi Operasional.....	35
F. Instrumen Penelitian.....	37
1. Data demografi	37
2. Kuesioner.....	37
G. Uji Validitas dan Reliabilitas	40
1. Uji Validitas	41
2. Uji Reliabilitas.....	42
H. Teknik Pengumpulan Data.....	43
I. Rencana Jalannya Penelitian	44
J. Etika Penelitian	46
K. Analisa Data	48
1. Analisis univariat.....	48
2. Analisis bivariat.....	48
L. Hambatan Dan Keterbatasan Penelitian.....	49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	51
A. Hasil Penelitian	51
1. Karakteristik Responden	51
2. Gambaran Pola Tidur	54
3. Gambaran Kelelahan	56
4. Hubungan Pola Tidur dan Kelelahan	58
B. Pembahasan.....	60
1. Karakteristik Responden	60
2. Gambaran Pola Tidur	62
3. Gambaran Kelelahan	63
4. Hubungan Pola Tidur dengan Kelelahan.....	64
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	66
A. Kesimpulan	66
B. Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN.....	73