

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI.....	iii
PRAKATA.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
INTISARI	xii
ABSTRACT.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Keaslian Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	13
A. Tinjaun Teori.....	13
1. Konsep Tidur.....	13
a. Definisi Tidur	13
b. Kebutuhan Tidur	14
c. Jenis-Jenis Tidur.....	14
d. Fungsi dan Tujuan Tidur.....	17
e. Faktor yang Mempengaruhi Tidur.....	18
f. Gangguan Tidur	20
2. Konsep Kualitas Tidur	22
a. Definisi Kualitas Tidur	22
b. Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	23
c. Dampak Kualitas Tidur Yang Buruk.....	26
d. Kualitas Tidur Pada Mahasiswa.....	27
e. Alat Ukur Kualitas Tidur.....	29
3. Konsep Kecemasan	30
a. Definisi Kecemasan.....	30
b. Jenis-jenis Kecemasan.....	31

c. Tanda dan Gejala Kecemasan	34
d. Penyebab Kecemasan	35
e. Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan	38
f. Klasifikasi Tingkat Kecemasan	44
g. Upaya Mengurangi Kecemasan	45
h. Alat Ukur Kecemasan	49
4. Hubungan Kualitas Tidur Dan Tingkat Kecemasan	49
B. Landasan Teori	50
C. Kerangka Teori	54
D. Kerangka Penelitian	55
E. Hipotesis Penelitian	55
F. Pertanyaan Penelitian	55
BAB III METODE PENELITIAN	56
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	56
B. Tempat dan Waktu Penelitian	56
C. Populasi dan Sampel Penelitian	56
D. Variabel Penelitian	60
E. Definisi Operasional	61
F. Instrumen Penelitian	61
G. Uji Validitas dan Reliabilitas	66
H. Teknik Pengumpulan Data	68
I. Jalannya Penelitian	69
J. Etika Penelitian	72
K. Analisis Data	73
L. Hambatan dan Keterbatasan Penelitian	74
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN	76
A. Hasil Penelitian	76
B. Pembahasan	82
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	92
A. Kesimpulan	92
B. Saran	92
DAFTAR PUSTAKA	94
LAMPIRAN	99