



Daftar Isi

Judul	i
Lembar Pengesahan	ii
Lembar Pernyataan.....	iii
Kata Pengantar	iv
Daftar Isi.....	vii
Daftar Tabel	ix
Daftar Gambar.....	x
Abstrak	xi
<i>Abstrack</i>	xii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Permasalahan	1
B. Rumusan Permasalahan	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
BAB II.....	10
TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Kualitas Tidur	10
1. Konsep Tidur	10
2. Tahapan Tidur	13
3. Kualitas Tidur	17
4. Fungsi Tidur	22
5. Aspek Kualitas Tidur	24
6. Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	25
B. Stres Akademik	27
1. Stres Akademik	27
2. Aspek Stres Akademik	29
C. Regulasi Emosi	32
1. Definisi Regulasi Emosi	32
2. Aspek Regulasi Emosi	34



D. Dinamika Kualitas Tidur, Regulasi Emosi dan Stres Akademik	39
E. Hipotesis Penelitian	46
BAB III	47
METODOLOGI	47
A. Identifikasi Variabel Penelitian	47
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	47
C. Responden Penelitian	48
D. Metode Pengumpulan Data	49
E. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	54
F. Desain Penelitian	56
G. Prosedur Penelitian	57
H. Metode Analisis Data	58
BAB IV	59
HASIL DAN PEMBAHASAN	59
A. Deskripsi Partisipan Penelitian	59
B. Tahap Penelitian	60
C. Hasil Penelitian	60
1. Deskripsi Data Penelitian	60
2. Uji Asumsi Data Penelitian	63
3. Uji Hipotesis	65
4. Analisis Tambahan	67
D. Pembahasan	67
BAB V	74
PENUTUP	74
A. Kesimpulan	74
B. Saran	74
DAFTAR PUSTAKA	76
LAMPIRAN-LAMPIRAN	76



Daftar Tabel

Tabel 1. Blueprint Skala Kualitas Tidur (Pittsburgh Sleep Quality Index) ..	52
Tabel 2. Blueprint Skala Regulasi Emosi	53
Tabel 3. Blueprint Skala Stres Akademik	54
Tabel 4. Deskripsi Partisipan Penelitian	59
Tabel 5. Nilai Rerata Hipotetik	61
Tabel 6. Kategorisasi Skor	61
Tabel 7. Kategorisasi Skor Skala Stres Akademik	62
Tabel 8. Kategorisasi Skor Skala Regulasi Emosi	62
Tabel 9. Kategorisasi Skor Skala Kualitas Tidur	63
Tabel 10. Hasil Uji Normalitas	63
Tabel 11. Hasil Uji Linieritas	64
Tabel 12. Hasil Uji Multikolinearitas	65



Daftar Gambar

Gambar 1. Hasil Jalur Mediator	66
--------------------------------------	----