

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL.....	v
DAFTAR SINGKATAN	vi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
C.Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Tinjauan Umum tentang Kualitas Tidur	8
1. Pengertian Kualitas Tidur	8
2. Dampak dari Kualitas Tidur yang Buruk	9
3. Faktor yang Mempengaruhi Kualitas tidur	11
B. Tinjauan Umum Tentang Mahasiswa	14
1. Pengertian Mahasiswa	14
2. Penggunaan Gadget	15
3. Manajemen Waktu Mahasiswa.....	17
C. Tinjauan Umum Tentang Pola Tidur	19
1. Pengertian Pola Tidur	19
2. Gangguan Pola Tidur	20
D. Tinjauan Umum Tentang Stres	21
1.Pengertian Stres.....	21

2. Dampak Stres.....	22
E. Tinjauan Umum Tentang Kecemasan Akademik	23
1. Pengertian Kecemasan Akademik.....	23
2. Gejala Kecemasan Akademik.....	24
F. Kerangka Teori	24
BAB III KERANGKA KONSEP	27
A. Dasar Pemikiran Variabel yang Diteliti.....	27
B. Kerangka Konsep	28
C. Hipotesis.....	29
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian	30
BAB IV METODE PENELITIAN	34
A. Jenis Penelitian	34
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	34
C. Populasi dan Sampel	34
D. Pengambilan Sampel	37
Pengumpulan Data	37
F. Sumber Data.....	37
G. Pengolahan dan Analisis Data	38
H. Penyajian Data	40
I. Langkah – Langkah Penelitian.....	40
J. Jadwal Penelitian	41
K. Organisasi Penelitian	41
DAFTAR PUSTAKA	42