

## DAFTAR ISI

SAMPUL .....	i
LEMBAR PERSYARATAN GELAR .....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN .....	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS .....	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	6
A. Konsep Teori .....	6
1. Stres .....	6
a. Definisi Stres.....	6
b. Jenis-jenis Stres.....	7
c. Faktor-faktor Penyebab Stres .....	9
d. Dampak Stres .....	9
e. Cara Mengukur Tingkat Stres .....	11
2. Gangguan Pola Tidur .....	17
a. Definisi Gangguan Pola Tidur .....	17
b. Jenis-jenis Gangguan Pola Tidur .....	17
c. Faktor-faktor Penyebab Gangguan Pola Tidur .....	19
d. Tanda dan Gejala Gagguan Pola Tidur .....	21
e. Dampak Gangguan Pola Tidur .....	21

f. Cara Mengatasi Gangguan Pola Tidur .....	22
3. Mahasiswa.....	24
a. Definisi Mahasiswa .....	24
b. Ciri-ciri Mahasiswa .....	25
c. Karakteristik Perkembangan Mahasiswa.....	25
B. Kerangka Konseptual .....	27
BAB III METODE PENELITIAN .....	29
A. Desain Penelitian .....	29
B. Populasi, Sampel, Teknik Sampling .....	29
C. Identifikasi Penelitian .....	31
D. Definisi Operasional.....	31
E. Prosedur Pengumpulan Data .....	32
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data .....	33
G. Teknik Pengolahan Data .....	34
H. Analisis Data.....	35
I. Etika Penelitian .....	36
J. Tempat dan Waktu Penelitian .....	36
K. Kegiatan Penelitian.....	37
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	38
A. Gambaran Lokasi Penelitian .....	38
B. Data Umum.....	39
C. Data Khusus.....	40
BAB V PEMBAHASAN.....	41
A. Pembahasan .....	41
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	44
A. Kesimpulan .....	44
B. Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA.....	46
LAMPIRAN.....	48