DAFTAR ISI

SAMPUL DALAM ii
LEMBAR PERSYARATAN GELAR iii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING iv
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI v
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS vi
ABSTRAK vii
ABSTRACT viii
KATA PENGANTAR ix
DAFTAR ISI x
DAFTAR TABEL xiii
DAFTAR GAMBAR xiv
DAFTAR SINGKATAN DAN SIMBOL xv
DAFTAR LAMPIRAN xvi
BAB I PENDAHULUAN
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Rumusan Masalah 4
1.3 Batasan Masalah 4
1.4 Tujuan Penelitian 4
1.4.1 Tujuan Umum 4
1.4.2 Tujuan Khusus 5
1.5 Manfaat penelitian 5
1.5.1 Manfaat teoritis 5
1.5.2 Manfaat praktis 5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA
2.1 Hasil Penelitian Dahulu 6
2.2 Konsep Teori 11
2.2.1 Pengertian Stres Akademik 11
2.2.2 Sumber dan Penyebab Stres Akademik pada Siswa 13
2.2.3 Faktor Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik 13
2.2.4 Gejala atau Dampak Stres Akademik pada Siswa 16
2.2.5 Tingkat atau Indikator Stres Akademik 17
2.2.6 Pengukuran Tingkat Stres 18
2.3 Konsep Kualitas Tidur 19
2.3.1 Pengertian Kualitas Tidur 19
2.3.2 Faktor Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur 20

2.3.3 Indikator Kualitas Tidur 20
2.3.4 Dampak Kualitas Tidur 21
2.4 Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur 22
2.5 Kerangka Konseptual 23
2.6 Penjelasan Kerangka Konseptual 24
2.6.1 Hipotesis Penelitian 24
BAB III METODE PENELITIAN
3.1 Desain Penelitian 25
3.2 Lokasi dan Waktu 25
3.2.1 Lokasi Penelitian 25
3.2.2 Waktu Penelitian 26
3.3 Variabel dan Definisi Operasional 26
3.3.1 Identifikasi Variable 26
3.3.2 Definisi Operasional 26
3.4 Rancangan Sampel 29
3.4.1 Populasi 29
3.4.2 Sampel 29
3.4.3 Teknik Sampling 30
3.5 Alur Penelitian 31
3.6 Pengumpulan Data 32
3.6.1 Prosedur Pengambilan Data 32
3.7 Pengolahan dan Analisis Data 32
3.7.1 *Editing* 32
3.7.2 *Coding* 33
3.7.3 *Scoring* 33
3.7.4 *Tabulating* 34
3.8 Instrumen Penelitian 34
3.9 Etika Penelitian 35
3.9.1 *Informed Consent* (Lembar persetujuan menjadi responden) 35
3.9.2 *Anonymity* (Tanpa nama) 35
3.9.3 *Confidentiality* (Kerahasiaan) 36
BAB IV HASIL PENELITIAN
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian 37
4.2 Data Umum 38
4.2.1 Karakteristik Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Tuban Kabupaten Tuban Berdasarkan Umur, Jenis Kelamin, dan Kelas 38
4.3 Data Khusus 39
4.3.1 Stres Akademik Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Tuban Kabupaten Tuban 39

4.3.2 Kualitas Tidur Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Tuban Kabupaten Tuban 39
4.3.3 Analisis Hubungan Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Tuban Kabupaten Tuban 39
BAB V PEMBAHASAN
5.1 Stres Akademik Siswa Kelas XI SMAN 3 Tuban Kabupaten Tuban.. 41
5.2 Kualitas Tidur Siwa Kelas XI SMAN 3 Tuban Kabupaten Tuban 42
5.3 Analisis Hubungan Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Siswa SMAN 3 Tuban Kabupaten Tuban..... 44
5.4 Keterbatasan 45
BAB VI PENUTUP
6.1 Kesimpulan..... 46
6.2 Saran 46
DAFTAR PUSTAKA..... 48
LAMPIRAN..... 51