

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
PRAKATA .....	iii
DAFTAR ISI .....	v
DAFTAR TABEL .....	viii
DAFTAR LAMPIRAN .....	ix
INTISARI .....	x
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Perumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan Penelitian .....	4
1.3.1 Tujuan Umum .....	4
1.3.2 Tujuan Khusus .....	4
1.4 Manfaat Penelitian .....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	5
1.4.2 Manfaat Praktis .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>5</b>
2.1 Insomnia .....	5
2.1.1 Epidemiologi .....	5
2.1.2 Definisi .....	5
2.1.3 Etiologi .....	6
2.1.4 Tanda dan Gejala .....	8
2.1.5 Klasifikasi Insomnia .....	9
2.1.6 Dampak Insomnia .....	13
2.1.7 Pengukuran Insomnia .....	14
2.2 Tingkatan Stres .....	16
2.2.1 Definisi .....	16
2.2.2 Etiologi .....	17
2.2.3 Faktor-faktor Stres .....	18

2.2.4. Dampak Stres .....	20
2.2.5. Penilaian Kognitif (cognitive appraisal) Stres .....	22
2.2.6. Tahapan Stres .....	24
2.2.7. Pengukuran Tingkat Stres .....	29
2.3 Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia.....	31
2.4 Kerangka Teori .....	33
2.5 Kerangka Konsep.....	33
2.6 Hipotesis .....	33
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>34</b>
3.1 Desain Penelitian .....	34
3.2 Variabel dan Definisi Operasional Variable.....	34
3.2.1 Variabel .....	34
3.2.2 Definisi Operasional Variabel.....	34
3.3 Populasi dan Sampel .....	36
3.3.1 Populasi.....	36
3.3.2 Sampel .....	36
3.3.3. Teknik Sampling .....	37
3.4 Alat dan Bahan Penelitian .....	38
3.5 Cara Penelitian.....	38
3.6 Tempat dan Waktu Penelitian.....	39
3.7 Analisis Data.....	39
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>40</b>
4.1. Hasil .....	40
4.2. Pembahasan .....	43
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>46</b>
5.1. Simpulan.....	46
5.2. Saran.....	46
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>48</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>51</b>