

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR.....	iii
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING.....	i
PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR.....	ii
ABSTRAK	iii
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah	4
1.3. Pertanyaan Penelitian.....	4
1.4. Tujuan Umum dan Khusus.....	4
1.4.1. Tujuan Umum	4
1.4.2. Tujuan Khusus	5
1.5. Manfaat Penelitian.....	5
1.5.1 Manfaat Akademis.....	5
1.5.2 Manfaat Praktis	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1. Tinjauan Umum Stres Akademik.....	6
2.1.1. Definisi Stres.....	6
2.1.2. Definisi Stres Akademik	6
2.1.3. Faktor-Faktor Stres Akademik.....	7
2.1.4. Jenis Stres	8
2.1.5. Aspek-Aspek Stres Akademik.....	8
2.1.6. Gejala Stres Akademik.....	9
2.1.7. Alat Ukur Stres Akademik.....	10
2.1.8. Mekanisme Stres	11
2.1.9. Usaha Mengatasi Stres Akademik	11
2.2. Tinjauan Umum Kualitas Tidur.....	12
2.2.1. Definisi Tidur	12
2.2.2. Definisi Kualitas Tidur	13
2.2.3. Faktor Kualitas Tidur	13
2.2.4. Jenis-jenis Gangguan Tidur	14

2.2.5.	Fisiologi Tidur	15
2.2.6.	Alat Ukur Kualitas Tidur	16
2.2.7.	Tatalaksana Gangguan Tidur	16
2.3.	Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur	18
BAB III	KERANGKA TEORI, KONSEP, DAN HIPOTESIS.....	19
3.1.	Kerangka Teori	19
3.2.	Kerangka Konsep.....	20
3.3.	Hipotesis.....	20
3.4.	Variabel.....	20
3.4.1	Variabel Bebas	20
3.4.2	Variabel Terikat.....	21
3.4.3	Variabel Perancu.....	21
3.5.	Definisi Operasional.....	21
BAB IV	METODE PENELITIAN	24
4.1	Desain Penelitian	24
4.2	Waktu dan Tempat Penelitian	24
4.3	Bahan dan Cara Penelitian	24
4.3.1	Bahan Penelitian	24
4.3.2	Cara Penelitian.....	24
4.4	Populasi dan Sampel Penelitian	25
4.4.1	Populasi Target	25
4.4.2	Populasi Terjangkau.....	25
4.4.3	Sampel Penelitian	25
4.5	Metode Pengambilan Sampel.....	25
4.6	Penghitungan Sampel	26
4.7	Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	27
4.7.1	Kriteria Inklusi.....	27
4.7.2	Kriteria Eksklusi.....	27
4.8	Alur Penelitian	28
4.9	Pengolahan Data dan Uji Statistik.....	29
4.10	<i>Dummy Table</i>	29
4.11	Etik Penelitian	30
4.12	Biaya Penelitian.....	30

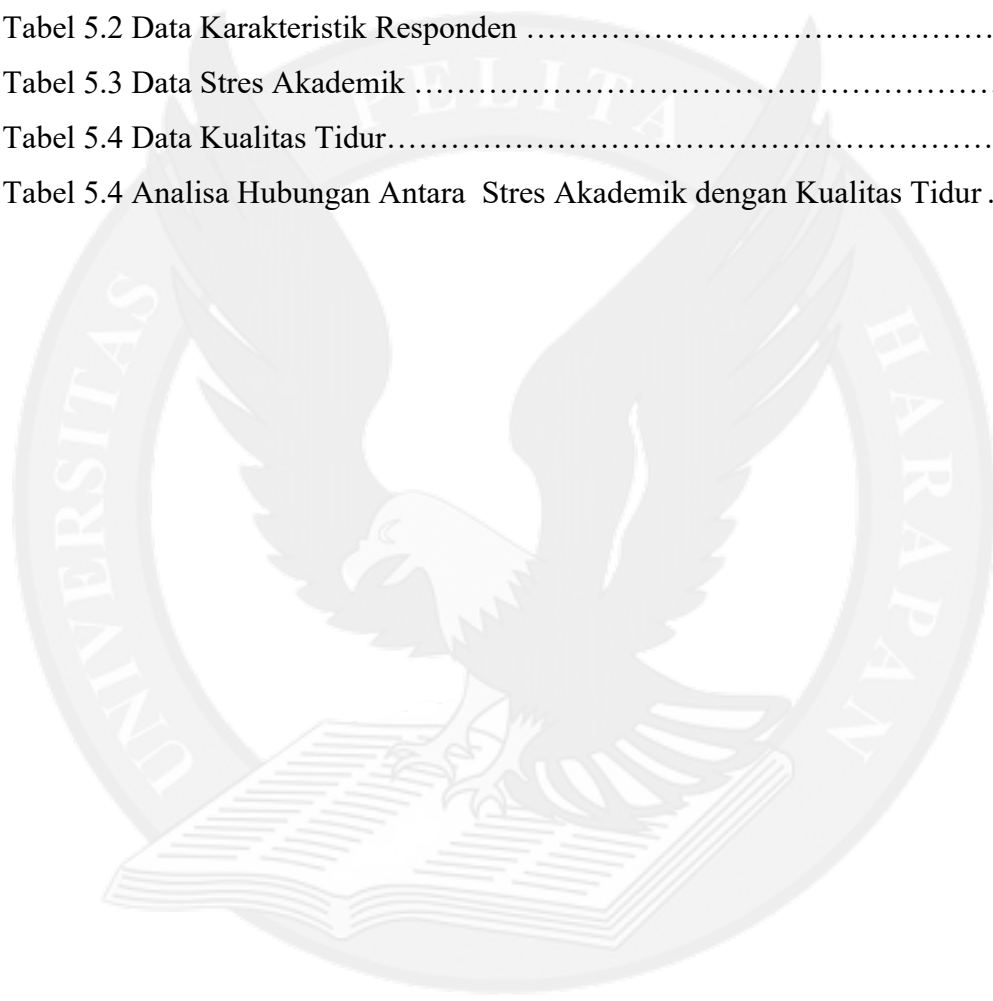
4.13	Jadwal Penelitian	31
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN		32
5.1	Data Karakteristik Mahasiswa Angkatan 2019	32
5.3	Data Stres Akademik	33
5.4	Data Kualitas Tidur	35
5.5	Analisa hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur	36
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN		38
6.1	Kesimpulan	38
6.2	Saran	38
BAB VII DAFTAR PUSTAKA		39
BAB VIII LAMPIRAN		44
	Lampiran 1. Lembar informasi	44
	Lampiran 2. Informed Consent	47
	Lampiran 3 Data Responden	48
	Lampiran 4 Kuesioner Medical Student Stresor Questioner	49
	Lampiran 5. Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index	51

DAFTAR SINGKATAN

MSSQ	= Medical Student Stressor Questionnaire (MSSQ)
PSQI	= Pittsburgh Sleep Quality Index
WHO	= World Health Organization
PHEIC	= Public Health Emergency Of International Concern
UNESCO	= United Nations Educational Scientific and Cultural Organization
HPA	= Hipotalamus Hipofisis Adrenal
CRH	= Corticotrophin-Releasing Hormone
AVP	= Arginine Vasopressin
ACTH	= Adrenokortikotropik
GABA	= Asam Gamma Aminobutirat
REM	= Rapid Eye Movement
NREM	= Non Rapid Eye Movement
CDC	= Centers For Disease Control
ARS	= Academic Related Sressors
IRS	= Intrapersonal and Interpersonal Related Stressors
TLRS	= Teaching and Learning Related Stressors
SRS	= Social Related Stressors
DRS	= Drive and Desire Related Stressors
GARS	= Group Activities Related Stressors
LPHA	= Limbic Hipotalamus Puitutary Adrenal Axis
SSP	= Sistem Saraf Pusat
RAS	= Reticular Activating System
BSR	= Bulbar Synchronizing Regional

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional	21
Tabel 4. 1 Dumy Table.....	30
Tabel 4. 2 Biaya Penelitian	30
Tabel 4. 3 Jadwal Penelitian.....	31
Tabel 5.1 Data Karakteristik.....	32
Tabel 5.2 Data Karakteristik Responden	33
Tabel 5.3 Data Stres Akademik	34
Tabel 5.4 Data Kualitas Tidur.....	35
Tabel 5.4 Analisa Hubungan Antara Stres Akademik dengan Kualitas Tidur	39



DAFTAR BAGAN

Bagan 3. 1 Kerangka Teori	19
Bagan 3. 2 Kerangka Konsep.....	20
Bagan 4. 1 Alur Penelitian	28

