

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
<i>MOTTO</i>	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Kerangka Berpikir	6
F. Hipotesis Penelitian Kuantitatif	8
G. Hasil Penelitian Terdahulu	9
BAB II	11
TINJAUAN PUSTAKA	11
A. Konsep Tidur	11
B. Kesehatan Jiwa	29
C. Pengaruh Tidur Terhadap Kesehatan Jiwa	35
BAB III	37
METODE PENELITIAN	37
A. Pendekatan dan Metode Penelitian	37
B. Jenis dan Sumber Data	39
C. Teknik Pengumpulan Data	40
D. Teknik Analisis Data Kuantitatif	42
E. Identifikasi Variabel Penelitian	43
F. Alat Ukur Pengumpulan data	44

G. Kisi-kisi Alat Ukur Kuantitatif -----	45
H. Uji Validitas dan Reabilitas -----	48
I. Populasi dan Teknik Sampel Data -----	48
J. Lokasi dan Waktu Penelitian -----	51
BAB IV -----	52
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN -----	52
A. Deskripsi kualitas tidur santri Pondok Pesantren Al-Quwwah Cibiru -----	52
B. Deskripsi Kesehatan Jiwa Santri Pondok Pesantren Al-Quwwah Cibiru -----	57
C. Deskripsi dampak tidur yang berkualitas terhadap kesehatan jiwa santri Pondok Pesantren Al-Quwwah Cibiru -----	68
BAB V -----	71
PENUTUP -----	71
A. Simpulan -----	71
B. Saran -----	71
DAFTAR PUSTAKA -----	72
LAMPIRAN -----	73

