

DAFTAR ISI

ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	7
1. Tujuan umum	7
2. Tujuan Khusus	7
D. Manfaat Penelitian	7
1. Manfaat Teoritis	7
2. Manfaat Praktis	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Konsep Pola Tidur	9
1. Definisi Pola Tidur.....	9
2. Fisiologi tidur.....	10
3. Komponen pola tidur	10
4. Faktor Yang Memengaruhi Pola Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir	11
5. Gangguan Pola Tidur	11
6. Dampak Gangguan Pola Tidur.....	12
7. Alat ukur pola tidur	13
B. Konsep <i>Mental Fatigue</i>	15
1. Pengertian <i>Mental Fatigue</i>	15
2. Penyebab <i>Mental Fatigue</i>	16

3. Tanda dan Gejala <i>Mental Fatigue</i>	16
4. Dampak <i>Mental Fatigue</i>	17
5. Alat ukur <i>mental fatigue</i>	18
C. Hubungan Pola Tidur dengan <i>Mental Fatigue</i>	20
1. Mekanisme Fisiologis Hubungan Pola Tidur dengan <i>Mental Fatigue</i> ...	20
2. Hubungan Pola Tidur Dengan Fungsi Kognitif.....	20
3. Hubungan Pola Tidur Dengan <i>Mental Fatigue</i> Pada Mahasiswa.....	21
4. Dampak Jangka Panjang	22
D. Kerangka Teori	22
E. Kerangka Konsep.....	24
F. Hipotesis Penelitian	25
BAB III METODE PENELITIAN	27
A. Jenis dan Desain Penelitian	27
B. Populasi dan Sampel.....	28
1. Populasi.....	28
2. Sampel.....	28
C. Variabel Penelitian.....	29
1. Variabel Independen	30
2. Variabel Dependen.....	30
D. Definsi Operasional	30
E. Instrumen Penelitian	33
1. Lembar Data Demografi	33
2. Kuesioner Pola Tidur (<i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> / PSQI)	33
3. Kuesioner <i>mental fatigue</i> (<i>Fatigue Severity Scale</i> / FSS).....	34
F. Teknik Pengumpulan Data	34
1. Sumber data	35
2. Langkah-Langkah Pengumpulan Data.....	35
G. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	40
1. Uji validitas	40

2. Uji Reliabilitas	41
H. Rancangan Analisis Data dan Uji Hipotesis	42
1. Analisis Data	42
2. Uji Hipotesis	44
I. Etika Penelitian	45
1. <i>Informed Consent</i> (lembar persetujuan)	45
2. <i>Anonymity</i> (tanpa nama)	45
3. Confidentiality (kerahasiaan)	46
4. <i>Justice</i> (keadilan)	46
5. <i>Beneficence</i> (kemanfaatan)	47
J. Waktu dan Tempat Penelitian	47
1. Tempat Penelitian	47
2. Waktu Penelitian	48
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	49
A. Hasil Penelitian	49
1. Analisis Univariat	49
2. Analisis Bivariat	51
B. Pembahasan	53
1. Gambaran pola Tidur mahasiswa tingkat akhir	53
2. Gambaran Tingkat <i>Mental Fatigue</i> Mahasiswa Tingkat Akhir	56
BAB V PENUTUP.....	62
A. Kesimpulan	62
1. Gambaran Pola Tidur	62
B. Saran	62
DAFTAR PUSTAKA.....	65

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional Penelitian	30
Tabel 4. 1 Distribusi Responden Berdasarkan Usia dan Jenis kelamin	49
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Pola Tidur Responden	50
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Mental Fatigue Responden	51
Tabel 4. 4 Analisis Hubungan Pola Tidur dengan Mental Fatigue	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 kerangka teori.....	23
Gambar 2. 2 kerangka konsep.....	25

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Kuesioner	69
Lampiran 2 jadwal kegiatan penelitian	74
Lampiran 3 Surat Keputusan Pembimbing	75
Lampiran 4 Izin Studi Pendahuluan & Permintaan Data	76
Lampiran 5 Izin Penelitian	77
Lampiran 6 Surat Keterangan Penelitian Kesbangpol	78
Lampiran 7 Dokumentasi Studi Pendahuluan.....	79
Lampiran 8 Hasil SPSS.....	79
Lampiran 9 Riwayat Hidup.....	83