

## Daftar Isi

Lembar Persetujuan.....	i
Lembar Pengesahan.....	ii
Lembar Pernyataan Bebas Plagiarisme .....	iii
Lembar Pernyataan.....	iv
Lembar Persembahan .....	v
Abstrak .....	vi
Abstract .....	vii
Kata Pengantar .....	viii
Ucapan Terima kasih.....	x
BAB I PENDAHULUAN .....	1
Latar Belakang Masalah .....	1
Rumusan Masalah .....	7
Tujuan Penelitian .....	7
Kegunaan Penelitian .....	7
BAB II.....	9
LANDASAN TEORI .....	9
Stres.....	9
Pengertian Stres.....	9
Aspek Stres.....	9
Faktor-faktor Stres .....	11
Dampak Stres .....	12
Stres dalam Perspektif Islam .....	13
Kualitas Tidur.....	14
Pengertian Kualitas Tidur.....	14

Aspek Kualitas Tidur.....	15
Faktor Kualitas Tidur .....	17
Kualitas Tidur dalam Perspektif Islam.....	17
Remaja Madya.....	19
Pengertian Remaja Madya.....	19
Aspek Remaja Madya.....	20
Faktor-faktor Remaja Madya.....	20
Remaja dalam Perspektif Islam .....	21
Kerangka Pemikiran .....	23
Hipotesis Penelitian .....	25
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>26</b>
Rancangan Penelitian .....	26
Variabel Penelitian .....	26
Subjek Penelitian .....	27
Populasi.....	27
Sampel.....	28
Lokasi Penelitian .....	28
Teknik Pengumpulan Data .....	28
Instrumen penelitian .....	28
Tabel 1.1 Kessler Psychological Distress Scale.....	29
Tabel 1.2 CD-RISC25.....	32
Tabel 1.3 Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).....	33
Tabel 1.4 Pittsburgh Sleep Quality Index 2 (PSQI2).....	36
Teknik Analisis Data .....	38
Analisis Deskriptif.....	38
Analisis Inferensial.....	38



Hipotesis .....	38
BAB 4.....	39
Hasil Penelitian.....	39
Analisis Dekriptif .....	39
ANALISIS INFERENSIS .....	41
Pembahasan .....	44
Bab 5 .....	47
Simpulan.....	47
Saran.....	47
Daftar Pustaka .....	49
Lampiran .....	55
Kuesioner Penelitian.....	55
Riwayat Hidup .....	65





uin

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUNAN GUNUNG DJATI  
BANDUNG