

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Kerangka Berpikir.....	6
F. Hasil Penelitian Terdahulu	9
G. Sistematika Penulisan	13
BAB II LANDASAN TEORI	14
A. Konsep Khusyuk	14
1. Pengertian Khusyuk.....	14
2. Macam-macam Makna Khusyuk Dalam Alquran	16
3. Letak Khusyuk.....	17
B. Konsep Alquran dan Murottal	18
1. Pengertian Alquran	18
2. Fungsi Alquran	19
3. Tujuan Diturunkannya Alquran.....	19
4. Pengertian Murrotal Alquran.....	21
5. Manfaat Murrotal Alquran.....	23
6. Murrotal Alquran sebagai Terapi.....	24
C. Kualitas Tidur Insomnia	26
1. Pengertian Tidur	26
2. Tidur dalam Alquran.....	28
3. Macam-macam Tidur yang Sehat.....	31

4. Pengertian Kualitas Tidur	35
5. Aspek-aspek Kualitas Tidur	36
6. Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	37
7. Pengertian Insomnia	38
8. Manifestasi Klinis Insomnia	39
9. Faktor Penyebab Insomnia	40
D. Media Sosial	40
1. Pengertian Media Sosial	40
2. Fungsi Media Sosial	41
3. Manfaat Media Sosial	42
4. Jenis Media Sosial	42
5. Pengertian Media Sosial Twitter	43
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	45
A. Pendekatan dan Metode Penelitian	45
B. Jenis dan Sumber Data	45
C. Definisi Operasional Variabel	46
D. Populasi dan Sampel	49
E. Teknik Pengambilan Sampel	50
F. Teknik Pengumpulan Data	50
G. Uji Instrument	52
H. Teknik Analisis Data	54
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	57
A. Karakteristik Responden	58
B. Analisis Penelitian	65
1. Uji Asumsi Penelitian	65
2. Uji Hipotesis	68
C. Pembahasan	74
BAB V PENUTUP.....	78
A. Kesimpulan	78
B. Saran	79
DAFTAR PUSTAKA	81
LAMPIRAN.....	85



uin
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG