

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
RIWAYAT HIDUP.....	xiv
MOTTO HIDUP	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A.Latar Belakang Penelitian.....	1
B.Fokus Penelitian.....	8
C.Tujuan Penelitian	8
D.Manfaat Penelitian	9
E.Kajian Penelitian Yang Relevan	9
F.Landasan Pemikiran.....	11

G.Langkah-Langkah Penelitian	16
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	21
A.Kajian Konseptual.....	21
B.Kajian Teoritis	24
1. Teknik <i>Self Management</i>	24
a. Pengertian <i>Self Management</i>	24
b. Tujuan <i>Self Management</i>	28
c. Manfaat <i>Self Management</i>	29
d. Fungsi <i>Self Management</i>	30
e. Prinsip-Prinsip <i>Self Management</i>	31
f. Tahap-Tahap Teknik <i>Self Management</i>	32
g. Kelebihan dan Kekurangan Teknik <i>Self Management</i>	33
h. <i>Self Management</i> Dalam Pandangan Islam	34
2. Insomnia.....	37
a. Pengertian Insomnia	37
b. Kualitas dan Kuantitas Tidur	39
c. Penyebab Insomnia	39
d. Gejala Insomnia.....	41
e. Klasifikasi Insomnia	41
f. Dampak Insomnia	43

3. Teknik <i>Self Management</i> dalam Mengatasi Insomnia	44
BAB III HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	46
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	46
1. Sejarah Jurusan Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD)	46
2. Visi Misi Jurusan Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD)	48
3. Struktur Organisasi	50
B. Hasil Penelitian	51
1. Gejala Insomnia Yang Dialami Oleh Mahasiswa Tingkat Akhir	51
2. Penyebab Terjadinya Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir	55
3. Teknik <i>Self Management</i> Dalam Mengatasi Insomnia	59
C. Pembahasan Hasil Penelitian	63
BAB IV PENUTUP	72
A. Simpulan	72
B. Saran	73
DAFTAR PUSTAKA	74
LAMPIRAN	78

