# DAFTAR ISI

[KATA PENGANTAR iii](#_Toc78243417)

[DAFTAR ISI v](#_Toc78243418)

[DAFTAR TABEL vii](#_Toc78243419)

[DAFTAR GAMBAR viii](#_Toc78243420)

[DAFTAR LAMPIRAN ix](#_Toc78243421)

[ABSTRAK x](#_Toc78243422)

[*ABSTRACT* xi](#_Toc78243423)

[BAB I](#_Toc78243426)[PENDAHULUAN 1](#_Toc78243427)

[1.1 Latar Belakang Masalah 1](#_Toc78243428)

[1.2 Identifikasi masalah 5](#_Toc78243429)

[1.3 Batasan Masalah 5](#_Toc78243430)

[1.4 Rumusan Masalah 6](#_Toc78243431)

[1.5 Tujuan Penelitian 6](#_Toc78243432)

[1.6 Manfaat Penelitian 7](#_Toc78243433)

[1.7 Anggapan Dasar 8](#_Toc78243434)

[BAB II](#_Toc78243435) [TINJAUAN PUSTAKA 9](#_Toc78243436)

[2.1 *Insomnia* 9](#_Toc78243437)

[2.1.1 Pengertian *Insomnia* 9](#_Toc78243438)

[2.1.2 Faktor-faktor penyebab *Insomnia* 10](#_Toc78243439)

[2.1.3 Tipe *Insomnia* 13](#_Toc78243440)

[2.2 Konsentrasi Belajar 14](#_Toc78243441)

[2.2.1 Pengertian Konsentrasi Belajar 14](#_Toc78243442)

[2.2.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi Kosentrasi Belajar 17](#_Toc78243443)

[2.2.3 Manfaat Konsentrasi Belajar 18](#_Toc78243444)

[2.3 Penelitian Relevan 19](#_Toc78243445)

[2.4 Kerangka Berpikir 20](#_Toc78243446)

[2.5 Hipotesis 21](#_Toc78243447)

[BAB III](#_Toc78243448) [METODE PENELITIAN 22](#_Toc78243449)

[3.1 Desain Penelitian 22](#_Toc78243450)

[3.2 Populasi dan Sampel 22](#_Toc78243451)

[3.2.1 Populasi 22](#_Toc78243452)

[3.2.2 Sampel 23](#_Toc78243453)

[3.3 Variabel dan Indikator 24](#_Toc78243454)

[3.3.1 Variabel 24](#_Toc78243455)

[3.3.2 Indikator 25](#_Toc78243456)

[3.4 Instrument dan Teknik Pengumpulan Data 26](#_Toc78243457)

[3.4.1 Instrument 26](#_Toc78243458)

[3.4.1 Teknik pengumpulan data 30](#_Toc78243459)

[3.4.2 Uji Validitas 30](#_Toc78243460)

[3.4.3 Uji Reliabilitas 31](#_Toc78243461)

[3.5 Teknik Analisis Data 32](#_Toc78243462)

[3.5.1 Uji Linieritas 32](#_Toc78243463)

[3.5.2 Uji Normalitas 33](#_Toc78243464)

[3.5.3 Uji Hipotesis 33](#_Toc78243465)

[BAB IV](#_Toc78243466) [HASIL DAN PEMBAHASAN 36](#_Toc78243467)

[4.1 Hasil Penelitian 36](#_Toc78243468)

[4.1.1 Uji coba angket 36](#_Toc78243469)

[4.1.2 Uji Validitas 37](#_Toc78243470)

[4.1.3 Uji Reliabilitas 41](#_Toc78243471)

[4.1.4 Analisis data 43](#_Toc78243472)

[4.2 Hasil Pembahasan 46](#_Toc78243473)

[BAB V](#_Toc78243474) [KESIMPULAN DAN SARAN 50](#_Toc78243475)

[5.1 Kesimpulan 50](#_Toc78243476)

[5.2 Saran 50](#_Toc78243477)

[DAFTAR PUSTAKA 51](#_Toc78243478)

**DOKUMENTASI 77**

**LAMPIRAN**

# DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Populasi 23

Tabel 3.2 Sampel 24

Tabel 3.3 Alternatif Jawaban *Skala Likert* 27

Tabel 3.4 Kisi-kisi Skala Angket *Insomnia* 27

Tabel 3.5 Kisi-kisi Skala Angket Konsentrasi Belajar 29

Tabel 4.1 Rekapitulasi Hasil Uji Validitas Data *Insomnia* 38

Tabel 4.2 Rekapitulasi Hasil Uji Validitas Data Konsentrasi Belajar 40

Tabel 4.3 Pedoman Untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi 45

# DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Uji Reliabilitas *Insomnia* 42

Gambar 4.2 Uji Reliabilitas Konsentrasi belajar 42

Gambar 4.3 Uji Normalitas 43

Gambar 4.4 Uji Linieritas 44

Gambar 4.5 Uji Korelasi 44

# DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 53

LAMPIRAN 2 57

LAMPIRAN 3 61

LAMPIRAN 4 64

LAMPIRAN 5 67

LAMPIRAN 6 70

LAMPIRAN 7 72

LAMPIRAN 8 74

LAMPIRAN 9 76

LAMPIRAN 10 77