

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN NOTA DINAS	iv
HALAMAN NOTA PEMBIMBING.....	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
ABSTRAK.....	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian.....	11
D. Manfaat Penelitian	11
E. Penelitian Terdahulu.....	13
F. Definisi Operasional	17

BAB II LANDASAN TEORI

A. Regulasi Emosi

1. Definisi Regulasi Emosi.....19
2. Aspek-Aspek Regulasi Emosi20
3. Faktor-Faktor Regulasi Emosi.....22

B. Kualitas Tidur

1. Definisi Kualitas Tidur24
2. Aspek-Aspek Kualitas Tidur26
3. Faktor-Faktor Kualitas Tidur.....28

C. Dinamika Hubungan Kualitas Tidur dengan Regulasi Emosi.....29

D. Kerangka Berpikir32

E. Hipotesis Penelitian33

BAB III METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian 34

B. Populasi dan Sampel 34

C. Teknik Pengumpulan Data 36

1. Sumber Data.....36

2. Metode Pengambilan Data.....36

3. Lokasi Penelitian37

4. Instrumen Penelitian37

D. Analisis Data 41

1. Tabulasi Data41

2. Uji Instrumen.....41

3. Uji Asumsi Klasik43

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum Objek Penelitian	47
B. Uji Instrumen Penelitian	48
1. Uji Validitas	48
2. Uji Reliabilitas.....	55
C. Deskripsi Data.....	56
D. Analisis Data.....	57
1. Analisis Deskriptif Kualitas Tidur (X)	57
2. Analisis Deskriptif Regulasi Emosi (Y).....	68
3. Uji Normalitas.....	79
4. Uji Linieritas	80
5. Uji Hipotesis.....	4

BAB V PEMBAHASAN

A. Tingkat Regulasi Emosi Pada Siswa SMAN 5 Taruna Brawijaya Kota Kediri..	84
B. Tingkat Regulasi Emosi Pada Siswa SMAN 5 Taruna Brawijaya Kota Kediri..	87
C. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Regulasi Emosi Pada Siswa SMAN 5 Taruna Brawijaya Kota Kediri	90

BAB VI PENUTUP

A. KESIMPULAN.....	95
B. SARAN	96

DAFTAR PUSTAKA.....	98
---------------------	----

LAMPIRAN.....	101
---------------	-----

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Tabel Skala Likert	38
Tabel 3. 2 Blueprint Regulasi Emosi	39
Tabel 3. 3 Blueprint Kualitas Tidur	40
Tabel 3. 4 Kategorisasi Kekuatan Hubungan	45
Tabel 4. 1 Uji Validitas Kualitas Tidur	49
Tabel 4. 2 Blue Print Hasil Uji Validitas Kualitas Tidur	51
Tabel 4. 3 Uji Validitas Regulasi Emosi	52
Tabel 4. 4 Blue Print Hasil Uji Validitas Regulasi Emosi	54
Tabel 4. 5 Uji Reliabilitas Kualitas Tidur	55
Tabel 4. 6 Uji reliabilitas Regulasi Emosi	55
Tabel 4. 7 Hasil Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas.....	56
Tabel 4. 8 Probabilitas Kualitas Tidur (X)	57
Tabel 4. 9 <i>Descriptive Statistics</i>	58
Tabel 4. 10 Hasil Frekuensi Kategorisasi Variabel Kualitas Tidur (X)	58
Tabel 4. 11 <i>Descriptive Statistics</i> Durasi Tidur	60
Tabel 4. 12 Hasil Frekuensi Kategorisasi Durasi Tidur.	61
Tabel 4. 13 <i>Descriptive Statistics</i> Kualitas Subjektif Tidur	62
Tabel 4. 14 Hasil Frekuensi Kategorisasi Kualitas Subjektif Tidur	62
Tabel 4. 15 <i>Descriptive Statistics</i> Gangguan Tidur	63
Tabel 4. 1 6 Hasil Frekuensi Kategorisasi Gangguan Tidur	64
Tabel 4. 17 <i>Descriptive Statistics</i> Kebiasaan Tidur.....	65
Tabel 4. 18 Hasil Frekuensi Kategorisasi Kebiasaan Tidur	65

Tabel 4. 19 Probabilitas Regulasi Emosi (Y)	68
Tabel 4. 20 Deskripsi Statistik	68
Tabel 4. 21 Hasil Frekuensi Kategorisasi Variabel Regulasi Emosi (Y)	69
Tabel 4. 22 <i>Descriptive Statistics Strategies to Regulate Emotions</i>	70
Tabel 4. 23 Hasil Frekuensi Kategorisasi <i>Strategies to Regulate Emotions</i>	71
Tabel 4. 24 <i>Descriptive Statistics Engaging in Goal Directed Behavior</i>	72
Tabel 4. 25 Hasil Frekuensi Kategorisasi <i>Engaging in Goal Directed Behavior</i>	73
Tabel 4. 26 <i>Descriptive Statistics Control Emotional Responses</i>	74
Tabel 4. 27 Hasil Frekuensi Kategorisasi <i>Control Emotional Responses</i>	75
Tabel 4. 28 <i>Descriptive Statistics Acceptance of Emotional Response</i>	76
Tabel 4. 29 Hasil Frekuensi Kategorisasi <i>Acceptance of Emotional Response</i>	76
Tabel 4. 30 Uji normalitas	80
Tabel 4. 31 Uji Linieritas ANOVA Tabel	81
Tabel 4. 32 Uji Korelasi <i>Product Moment</i>	82
Tabel 4. 33 Interval Korelasi	83

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir Penelitian	32
Gambar 4.1 Diagram Pai Kategorisasi Kualitas Tidur (X)	59
Gambar 4.2 Diagram Pai Aspek Kualitas Tidur	66
Gambar 4.3 Diagram Pai Variabel Regulasi Emosi (Y)	69
Gambar 4.4 Diagram Pai Aspek Regulasi Emosi	77

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Surat Izin Penelitian	102
Lampiran 2: Informan Consent	103
Lampiran 3: Kuesioner Variabel Regulasi Emosi	106
Lampiran 4: Kuesioner Variabel Kualitas Tidur	110
Lampiran 5: Hasil Uji Validitas Instrumen Regulasi Emosi	113
Lampiran 6: Hasil Uji Validitas Instrumen Kualitas Tidur	114
Lampiran 7: Hasil Uji Reliabilitas Variabel Kualitas Tidur dan Regulasi Emosi ..	115
Lampiran 8: Hasil Uji Deskriptif	115
Lampiran 9: Hasil Uji Normalitas	116
Lampiran 10: Hasil Uji Linieritas	116
Lampiran 11: Hasil Uji Hipotesis (Uji Korelasi Pearson)	116
Lampiran 12: Tabulasi Data Variabel Regulasi Emosi	117
Lampiran 13: Tabulasi Data Variabel Kualitas Tidur	126
Lampiran 14: Persetujuan Personal Judgment	136
Lampiran 15: Dokumentasi.....	138
Lampiran 16: Surat Balasan Penelitian	140
Lampiran 17: Lembar Konsultasi.....	141
Lampiran 18: Daftar Riwayat Hidup	143