

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Dewasa Muda.....	7
2.2 Konsep Tidur.....	11
2.3 Konsep Insomnia	19
2.4 Konsep Relaksasi Progresif.....	25
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Desain Penelitian.....	36
3.2 Subjek Studi Kasus.....	36
3.3 Fokus Studi Kasus	37
3.4 Tempat dan Waktu Penelitian	37
3.5 Definisi Operasional.....	38
3.6 Pengumpulan Data	39
3.7 Pengolahan Data.....	43
3.8 Penyajian Data.....	43
3.9 Etika Penelitian.....	44
BAB IV HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Studi Kasus.....	46
4.2 Pembahasan.....	52
4.3 Keterbatasan Studi Kasus	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan	56
5.2 Saran	56
DAFTAR PUSTAKA	58