

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
LEMBAR KEASLIAN	v
PERNYATAAN PUBLIKASI	vi
MOTTO	vii
KATA PENGANTAR	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
ABSTRAK	xvi
ABSTRACT	xviii
ملخص	xx
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Fokus Penelitian.....	5
C. Rumusan Masalah.....	5
D. Tujuan Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	6
A. Konsep Tidur	6
B. Konsep Murottal Al-Qur'an	12
C. Remaja.....	15
D. Kajian Penelitian yang Relevan.....	20
E. Kerangka Teori	24
F. Hipotesis.....	24
BAB III METODE PENELITIAN	25
A. Rancangan Penelitian	25
B. Lokasi Penelitian.....	26
C. Variabel Penelitian.....	26
D. Populasi dan Sampel	27
E. Instrumen Penelitian	28
F. Data dan Sumber data	31
G. Teknik Pengumpulan Data	32
H. Analisis Data.....	33
BAB IV HASIL PENELITIAN	35
A. Gambaran Umum MAN 4 Kediri	35
B. Hasil Penelitian	35
BAB V PEMBAHASAN	40
A. Karakteristik Responden	40
B. Kualitas Tidur Sebelum Dilakukan Terapi <i>Murottal</i> Al-Qur'an	41
C. Kualitas Tidur Sesudah Dilakukan Terapi <i>Murottal</i> Al-Qur'an.....	42
D. Analisa Pengaruh Terapi <i>Murottal</i> Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja.....	43

BAB VI PENUTUP	45
A. Kesimpulan.....	45
B. Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA.....	46
LAMPIRAN	50

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Jenis Kelamin	35
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Usia	36
Tabel 4.3 Gambaran Tingkat Kualitas Tidur Sebelum Terapi Murottal Al-Qur'an	36
Tabel 4.4 Gambaran Tingkat Kualitas Tidur Setelah Terapi Murottal Al-Qur'an	37
Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas Sebelum dan Sesudah Terapi Murottal Al-Quran Terhadap Kualitas Tidur Remaja MAN 4 Kediri.....	37
Tabel 4.6 Hasil Uji Hipotesis Sebelum dan Sesudah Terapi Murottal Al-Quran Terhadap Kualitas Tidur Remaja MAN 4 Kediri.....	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Tabulasi Data Intervensi.....	24
---	----