DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN ..... **i**
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI ..... **ii**
LEMBAR ORISINALITAS KARYA ..... **iii**
ABSTRAK ..... **iv**
ABSTRACT ..... **v**
KATA PENGANTAR ..... **vi**
DAFTAR ISI ..... **x**
DAFTAR TABEL ..... **xiii**
DAFTAR GAMBAR ..... **xiv**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xv**

BAB I PENDAHULUAN
1.1 Latar Belakang Masalah 1
1.2 Identifikasi Masalah 9
1.3 Batasan Masalah 11
1.4 Rumusan Masalah 11
1.5 Tujuan Penelitian 11
1.6 Manfaat Penelitian 12

BAB II KAJIAN PUSTAKA
2.1 Kajian Teoritis 14
2.1.1 Memori Jangka Pendek 14
2.1.1.1. Definisi Memori 14
2.1.1.2. Definisi Memori Jangka Pendek 16
2.1.1.3. Memori Jangka Pendek Pada Anak Usia 5-6 Tahun 19
2.1.1.4. Indikator Jangka Pendek Pada Anak 20
2.1.2 Kualitas Tidur 23
2.1.2.1. Pengertian Tidur dan Kualitas Tidur 23
2.1.2.2. Kebutuhan dan Durasi Tidur Anak Usia Prasekolah 25
2.1.2.3. Dimensi atau Kriteria Kualitas Tidur yang Baik 27
2.1.2.4. Tahapan tidur 29

2.1.2.5. Manfaat tidur yang Berkualitas 32
2.1.3 Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Memori Jangka Pendek 32
2.1.3.1. Proses pembersihan dan penataan memori saat tidur 32
2.1.3.2. Peran Tidur dalam Menjaga Fokus 34
2.2 Penelitian Yang Relevan 36
2.3 Kerangka Berpikir 38
2.4 Hipotesis Penelitian 40

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian 41
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian 41
3.3 Populasi dan Sampel 42
3.3.1 Populasi 42
3.3.2 Sampel 42
3.4 Prosedur dan Rancangan Penelitian 43
3.4.1 Prosedur Penelitian 43
3.4.2 Rancangan Penelitian 45
3.5 Variabel dan Definisi Operasional Variabel 46
3.5.1 Variabel 46
3.5.2 Operasional Variabel 48
3.6 Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data 49
3.6.1 Instrumen 49
3.6.2 Teknik Pengumpulan Data 51
3.7 Teknik Analisis Data 52
3.7.1 Analisis Statistik Deskriptif 52
3.7.2 Analisis Statistik Inferensial (Uji Hipotesis) 53

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Deskripsi Hasil Penelitian 56
4.1.1 Karakteristik Responden 56
4.1.2 Prosedur Pembersihan Data 56
4.1.3 Profil Kualitas Tidur Anak Usia 5-6 Tahun (Variabel X_1) 59
4.1.3.1. Distribusi Frekuensi Skor Kualitas Tidur 59

4.1.3.2. Statistik Deskriptif Kualitas Tidur 60
4.1.3.3. Kategori Kualitas Tidur 61
4.1.4 Profil Memori Jangka Pendek Anak Usia 5-6 Tahun (Variabel Y) 61
4.1.4.1. Distribusi Frekuensi Skor Memori Jangka Pendek 61
4.1.4.2. Statistik Deskriptif Memori Jangka Pendek 62
4.1.4.3. Kategori Memori Jangka Pendek 63
4.1.4.4. Detail Profil Memori Jangka Pendek Berdasarkan Kategori 63
4.1.5 Uji Normalitas 65
4.1.6 Uji Hipotesis 65
4.1.6.1. Uji Korelasi Pearson 66
4.1.7 Ringkasan Hasil Penelitian 67
4.2 Pembahasan Penelitian 67
4.2.1 Hubungan Signifikan antara Kualitas Tidur dengan Memori Jangka Pendek 67
4.2.2 Sifat Hubungan Positif dengan Kekuatan Sedang Kedua Variabel 69
4.2.3 Profil Memori Jangka Pendek Anak di TK Pembina Garoga 69
4.2.4 Tahapan Tidur yang Paling Signifikan terhadap Memori Jangka Pendek Anak Usia 5-6 Tahun 70

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan 74
5.2 Implikasi 75
5.2.1 Implikasi Teoritis 75
5.2.2 Implikasi Praktis 75
5.3 Saran 76
5.3.1 Bagi Orang Tua 76
5.3.2 Bagi Guru dan Pihak Sekolah 77
5.3.2 Bagi Peneliti Selanjutnya 77

DAFTAR PUSTAKA 79
LAMPIRAN 84
RIWAYAT HIDUP 125