

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
HALAMAN PENYATAAN ORISINALITAS	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR ISTILAH	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvii
DAFTAR TABEL	xviii
DAFTAR GAMBAR.....	xix
DAFTAR LAMPIRAN	xx
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A.Latar Belakang	1
B.Rumusan Masalah	6
C.Tujuan Penulisan.....	6
1. Tujuan Umum	6
2. Tujuan Khusus	6
D.Manfaat Penelitian	7
1. Manfaat Teoritis Hasil.....	7
2. Manfaat Praktis	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A.Tinjauan Teori Tentang Remaja.....	9
1. Pengertian Remaja	9
2. Tahap Perkembangan Remaja.....	10
3. Ciri-Ciri Perkembangan Remaja	11

4. Tugas Perkembangan Remaja	13
B. Tinjauan Teori Tentang Gadget	14
1. Pengertian Gadget	14
2. Fungsi Gadget	15
3. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Penggunaan Gadget	16
4. Dampak Penggunaan Gadget	18
5. Indikator Penggunaan Gadget	20
C. Tinjauan Teori Tentang Kualitas Tidur	21
1. Pengertian Tidur	21
2. Fungsi Tidur	22
3. Fisiologi Tidur	23
4. Definisi Kualitas Tidur	24
5. Kebutuhan dan Pola Tidur Normal	25
6. Faktor yang Memengaruhi Kualitas Tidur	25
7. Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Kualitas Tidur	27
8. Alat Ukur Kualitas Tidur	28
D. Kerangka Konsep	30
E. Hipotesis	31
BAB 3 METODE PENELITIAN	32
A. Jenis Penelitian	32
B. Waktu dan Tempat Penelitian	32
1. Waktu	32
2. Tempat Penelitian	32
C. Populasi dan Sampel	32
1. Populasi	32
2. Sampel	33
3. Perhitungan Sampel	34
4. Teknik Sampling	35
D. Prosedur Pengumpulan Data	35
E. Uji Validitas	36
F. Alat Pengumpulan Data	37
G. Variabel	38
1. Variabel Bebas (Independen)	38
2. Variabel Terikat (Dependen)	39

H. Definisi Operasional.....	39
I. Kerangka Kerja	40
J. Cara Pengolahan dan Analisis Data	41
1. Cara Pengolahan.....	41
2. Analisis Data	42
K. Etika Penelitian	43
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN	46
A. Hasil Penelitian	46
1. Gambaran Lokasi Penelitian	46
2. Data Umum	47
3. Data Khusus	47
B. Pembahasan.....	50
BAB 5 PENUTUP.....	53
A. Kesimpulan	53
B. Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN.....	60
BIODATA	77