

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
ABSTRAK	v
<i>ABSTRAC</i>	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR BAGAN	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Tujuan Penelitian.....	8
1.4 Manfaat Penelitian.....	9

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Pustaka.....	11
2.1.1 Remaja.....	11
2.1.1.1 Definisi Remaja.....	11
2.1.1.2 Perubahan Fisik, Psikologis, dan Sosial pada Remaja	11
2.1.1.3 Tahapan- Tahapan Pada Remaja	14

2.1.1.4 Sifat- Sifat Remaja	16
2.1.1.5 Pola dan Waktu Tidur Remaja	16
2.1.2 Media Sosial.....	17
2.1.2.1 Pengertian Media Sosial.....	17
2.1.2.2 Karakteistik Media Sosial	18
2.1.2.3 Jenis- Jenis Media Sosial	19
2.1.2.4 Daya Tarik Media Sosial.....	22
2.1.2.5 Manfaat Media Sosial	23
2.1.2.6 Dampak Negatif Media Sosial	25
2.1.3 Kualitas Tidur	27
2.1.3.1 Pengertian Tidur.....	27
2.1.3.2 Fisiologi Tidur.....	28
2.1.3.3 Tahap Tidur.....	29
2.1.3.4 Pola dan Waktu Tidur Berdasarkan Perkembangan	31
2.1.3.5 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tidur.....	33
2.1.3.6 Kualitas Tidur.....	35
2.1.3.7 Akibat Kurang Tidur	36
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
3.1 Jenis Penelitian.....	37
3.2 Variabel Penelitian	37
3.2.1 Variabel Independent atau Bebas.....	38
3.2.2 Variabel Dependent atau Terikat	38
3.3 Populasi Dan Sampel	39

3.3.1 Teknik Sampling	39
3.3.2.1 Kriteria Inklusi	40
3.3.2.2 Kriteria Eksklusi.....	40
3.3.3 Sampel.....	40
3.4 Tahapan Literature Review	41
3.4.1 Merusmuskan Masalah	41
3.4.2 Mencari dan Mengumpulkan Data Literature	41
3.4.3 Mengevaluasi Kelayakan Data atau Literatur	44
3.5 Analisa Data	47
3.6 Penulisan Hasil Studi Literature.....	50
3.7 Etika Penelitian	50
3.7.1 Misconduct.....	51
3.7.2 Research Fraud.....	51
3.7.3 Plagiarisme	51
3.8 Lokasi Penelitian.....	51
BAB VI HASIL PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	52
4.2 Pembahasan.....	60
BAB V KESIMPULAN SARAN	
5.1 Kesimpulan	73
5.2 Saran.....	74
DAFTAR PUSTAKA	76

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Penjabaran PICO	43
Tabel 1.2 PICO	59
Tabel 4.1 Tabel Analisa	52

DAFTAR BAGAN

Bagan 3.1 Alur Proses dan Kriteria pencarian Artikel.....	46
Bagan 3.2 Prisma Low Diagram	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar JBI	80
Lampiran 2 Critical Appraisal JBI	81
Lampiran 3 Penilaian Grades Jurnal	88
Lampiran 4 Lembar Konsultasi Skripsi	95
Lampiran 5 Riwayat Hidup	105

DAFTAR GAMBAR

Lampiran Gambar Hasil Plagiarism.....	101
---------------------------------------	-----

