

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT.....	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR BAGAN	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
 BAB I PENDAHULUAN	 1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.5 Ruang Lingkup Penelitian	6
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	 8
2.1 Kajian Pustaka	8
2.2 Remaja	9
2.2.1 Definisi Remaja	9
2.2.2 Tugas-Tugas Perkembangan Remaja	9
2.2.3 Karakteristik Umum Perkembangan Remaja	10
2.3 Konsep <i>Gadget</i>	12
2.3.1 Pengertian <i>Gadget</i>	12
2.3.2 Aplikasi Penggunaan <i>Gadget</i>	12
2.3.3 Dampak Penggunaan <i>Gadget</i>	13
2.3.4 Durasi atau Normal Penggunaan <i>Gadget</i>	16
2.4 Kualitas Tidur	17
2.4.1 Definisi Tidur	17
2.4.2 Fisiologi Tidur	17
2.4.3 Mekanisme Tidur	18
2.4.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	19
2.4.5 Dampak Kualitas Tidur	22
2.4.6 Komponen Kualitas Tidur	23
2.4.7 Pengukuran Kualitas Tidur	25
2.5 Hubungan Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur	26
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	 28
3.1 Jenis Penelitian.....	28
3.2 Variabel Penelitian.....	28
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	29

3.4	Situs dan Waktu Penelitian.....	30
3.5	Etika Penelitian.....	31
BAB IV	DESAIN PENELITIAN	32
4.1	Prosedur Pengumpulan Data.....	32
4.1.1	Perumusan Masalah.....	32
4.1.2	Pencarian Literatur	32
4.1.3	Evaluasi Kelayakan Data.....	33
4.2	Analisis Data.....	34
BAB V	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	36
5.1	Hasil Penelitian.....	36
5.2	Pembahasan	41
5.3	Keterbatasan Penelitian	46
BAB VI	SIMPULAN DAN SARAN	47
6.1	Simpulan.....	47
6.2	Saran.....	47
	DAFTAR PUSTAKA.....	48
	LAMPIRAN-LAMPIRAN	52

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 5.1 Artikel Hubungan Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Remaja	38

DAFTAR BAGAN

Bagan	Halaman
Bagan 4.1 Prisma Flow	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Instrumen *JBI Cross Sectional*

Lampiran 2 Lembar Bimbingan

Lampiran 3 Hasil Uji Plagiat

Lampiran 4 Bukti Menjadi Oponen

Lampiran 5 Daftar Riwayat Hidup