

DAFTAR ISI

HUBUNGAN <i>FEAR OF MISSING OUT</i> (FoMO)	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR BAGAN.....	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	13
1.3 Tujuan Penelitian	13
1.3.1 Tujuan Umum	13
1.3.2 Tujuan Khusus	13
1.4 Manfaat Penelitian	14
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	14
1.4.2 Manfaat Praktis.....	14
1.5 Ruang Lingkup Penelitian	15
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	16
2.1 Kajian Pustaka	16
2.1 Konsep Mahasiswa	18
2.2.1 Definisi Mahasiswa.....	18
2.2.2 Peran Mahasiswa	18
2.3 Konsep Kualitas Tidur	19
2.3.1 Definisi Tidur	19
2.3.2 Fisiologi Tidur	21
2.3.3 Tahapan Tidur	22
2.3.4 Gangguan Tidur.....	24
2.3.5 Kualitas Tidur.....	26
2.3.6 Komponen Kualitas Tidur	27

2.3.7	Faktor-faktor yang mempengaruhi Kualitas Tidur	28
2.3.8	Dampak Kualitas Tidur yang Buruk.....	30
2.3.9	Tatalaksana meningkatkan Kualitas Tidur	32
2.3.10	Alat Ukur Kualitas Tidur.....	34
2.4	Konsep <i>Fear of Missing Out</i> (FoMo)	38
2.4.1	Definisi <i>Fear of Missing Out</i> (FoMo).....	38
2.4.2	Aspek-Aspek <i>Fear of Missing Out</i> (FoMo)	38
2.4.3	Karakteristik <i>Fear of Missing Out</i> (FoMo).....	41
2.4.4	Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Fear of Missing Out</i> (FoMo)	42
2.4.5	Dampak <i>Fear of Missing Out</i> (FoMo).....	45
2.4.6	Alat Ukur <i>Fear of Missing Out</i> (FoMo).....	47
2.5	Kerangka Konseptual	49
BAB III	METODE PENELITIAN	50
3.1	Rancangan Penelitian	50
3.2	Paradigma Penelitian.....	50
3.3	Variabel Penelitian	53
3.4	Hasil Hipotesis Penelitian	53
3.5	Definisi Konseptual dan Operasional.....	54
3.5.1	Definisi Konseptual	54
3.5.2	Definisi Operasional	55
3.6	Populasi dan Sampel.....	55
3.6.1	Populasi.....	55
3.6.2	Sampel	56
3.7	Etika Penelitian	61
BAB IV	DESAIN PENELITIAN.....	65
4.1	Instrumen Penelitian.....	65
4.2	Uji Validitas dan Reabilitas Instrumen	68
4.3	Teknik Pengumpulan Data	68
4.4	Langkah Penelitian.....	68
4.4.1	Tahap Persiapan	68
4.4.2	Tahap Pelaksanaan	69

4.4.3 Tahap Akhir	70
4.5 Pengolahan dan Analisis Data	70
4.5.1 Pengolahan Data.....	70
4.5.2 Analisis Data	73
4.5.3 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	76
Tabel 4.1 <i>Timeline</i> Kegiatan Penelitian.....	76
BAB V.....	77
HASIL DAN PEMBAHASAN	77
5.1 Hasil Penelitian	77
5.1.1 Gambaran <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) pada Mahasiswa Universitas Bhakti Kencana	77
5.1.2 Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa Universitas Bhakti Kencana...	78
5.1.3 Hubungan <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Universitas Bhakti Kencana	78
5.2 Pembahasan	80
5.2.1 Gambaran <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) pada Mahasiswa Universitas Bhakti Kencana	80
5.2.2 Gambaran Kualitas Tidur pada Mahasiswa Universitas Bhakti Kencana.....	89
5.2.3 Hubungan <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Universitas Bhakti Kencana.....	95
BAB VI	97
SIMPULAN DAN SARAN	97
6.1 Simpulan.....	97
6.2 Saran	97
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Alat ukur Kualitas Tidur	36
Tabel 3.1	Definisi Operasional	56
Tabel 3.2	Tabel Sampel.....	60
Tabel 4.1	<i>Timeline</i> Kegiatan Penelitian.....	77
Tabel 5.1	Gambaran Fear of Missing Out (FoMO)	78
Tabel 5.2	Gambaran Kualitas Tidur.....	79
Tabel 5.3	Hubungan <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)dengan Kualitas Tidur.....	80

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Konseptual.....	50
Bagan 3.1 Kerangka Penelitian.....	53

DAFTAR SINGKATAN

FoMO	: <i>Fear of Missing Out</i>
PPDGJ	: Pedoman Penggolongan dan Diagnosis Gangguan Jiwa
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Surat Permohonan Izin Penelitian dan Pengambilan Data
- Lampiran 2 : Lembar Etik Penelitian
- Lampiran 3 : Lembar *Informed Consent*
- Lampiran 4 : Lembar Persetujuan Responden
- Lampiran 5 : Kuisisioner *Fear of Missing Out* (FoMO)
- Lampiran 6 : Kuisisioner Kualitas Tidur
- Lampiran 7 : Hasil Analisa Data
- Lampiran 8 : Form Bukti Menjadi Oponen
- Lampiran 9 : Catatan Bimbingan Skripsi
- Lampiran 10 : Matriks Evaluasi UP dan Sidang Akhir Skripsi
- Lampiran 11 : Daftar Riwayat Hidup
- Lampiran 12 : Hasil Pengecekan Plagiasi