

DAFTAR ISI

| | |
|---|------|
| HALAMAN JUDUL DEPAN..... | i |
| HALAMAN JUDUL BELAKANG..... | ii |
| LEMBAR PERNYATAAN..... | iii |
| LEMBAR PERSETUJUAN..... | iv |
| LEMBAR PENGESAHAN..... | v |
| ABSTRAK..... | vi |
| KATA PENGANTAR..... | viii |
| DAFTAR ISI..... | x |
| DAFTAR TABEL..... | xiii |
| DAFTAR GAMBAR..... | xiv |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xv |
| BAB I..... | 1 |
| PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang..... | 1 |
| B. Rumusan Masalah..... | 2 |
| C. Tujuan Penelitian..... | 2 |
| D. Manfaat Penelitian..... | 2 |
| BAB II..... | 4 |
| TINJAUAN PUSTAKA..... | 4 |
| A. Tidur..... | 4 |
| 1. Definisi Tidur..... | 4 |
| 2. Mekanisme Tidur..... | 5 |
| 3. Hormon-hormon yang Mempengaruhi Tidur..... | 6 |
| 4. Manfaat Tidur bagi Tubuh..... | 8 |
| 5. Kualitas Tidur..... | 8 |
| 6. Kuantitas tidur..... | 10 |
| 7. Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur..... | 13 |
| 8. Dampak Kualitas Tidur tidak Terpenuhi..... | 15 |

| | |
|--|----|
| 9. Solusi Mengatasi Kualitas Tidur yang Rendah..... | 16 |
| B. Remaja..... | 16 |
| 1. Definisi Remaja..... | 16 |
| 2. Fase Perkembangan Psikologi Remaja..... | 18 |
| C. Penggunaan Gadget..... | 19 |
| 1. Definisi Gadget..... | 19 |
| 2. Fungsi Gadget..... | 20 |
| 3. Manfaat Gadget..... | 21 |
| 4. Dampak Negatif Gadget..... | 21 |
| 5. Durasi/Lama Pemakaian Gadget Per Hari..... | 22 |
| 6. Solusi Mengatasi Kecanduan Gadget..... | 23 |
| D. Kerangka Konseptual..... | 24 |
| BAB III..... | 26 |
| METODE PENELITIAN..... | 26 |
| A. Desain Peneltian..... | 26 |
| B. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling..... | 26 |
| C. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional..... | 27 |
| D. Prosedur Pengumpulan Data..... | 28 |
| E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data..... | 29 |
| F. Pengolahan Data..... | 30 |
| G. Analisis Data..... | 31 |
| H. Etika Penelitian..... | 31 |
| I. Tempat dan waktu penelitian..... | 32 |
| BAB IV..... | 33 |
| HASIL PENELITIAN..... | 33 |
| A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian..... | 33 |
| B. Data Umum..... | 33 |
| C. Data Khusus..... | 36 |
| BAB V..... | 37 |
| PEMBAHASAN..... | 37 |
| BAB VI..... | 40 |

| | |
|---------------------------|----|
| KESIMPULAN DAN SARAN..... | 40 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 41 |