

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN	i
HALAMAN SAMPUL BELAKANG	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN ORISINILITAS PENELITIAN	iv
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK.....	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Tinjauan Umum Remaja.....	5
2.1.1 Pengertian Remaja	5
2.1.2 Tahap Perkembangan Remaja.....	5
2.1.3 Ciri-ciri Perkembangan Remaja.....	6
2.1.4 Tugas Perkembangan Remaja.....	7
2.2 Tinjauan Umum Gadget	8
2.2.1 Pengertian Gadget.....	8
2.2.2 Fungsi Gadget	9
2.2.3 Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Penggunaan Gadget.....	10
2.2.4 Dampak Positif dan Negatif Penggunaan Gadget	12
2.2.5 Indikator Penggunaan Gadget.....	14
2.3 Tinjauan Umum Kualitas Tidur	15
2.3.1 Definisi Tidur	15
2.3.2 Fungsi Tidur	15
2.3.3 Fisiologis Tidur	16

2.3.4 Definisi Kualitas Tidur	17
2.3.5 Kebutuhan dan Pola Tidur Normal	17
2.3.6 Faktor Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	19
2.3.7 Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Kualitas Tidur	20
2.3.8 Alat Ukur Kualitas Tidur.....	21
2.4 Kerangka Konseptual.....	22
2.3 Hipotesis	22
BAB 3 METODE PENELITIAN	24
3.1 Jenis dan Desain Penelitian	24
3.2 Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	24
3.2.1 Lokasi Penelitian	24
3.2.2 Waktu Penelitian.....	24
3.2 Populasi dan Sempel.....	24
3.3 Instrumen Penelitian	25
3.4 Definisi Operasional	27
3.5 Etika Peneliti	28
3.6 Prosedur Pengumpulan Data	29
3.7 Analisa Data	30
BAB 4	32
HASIL DAN PEMBAHASAN	32
4.1 Hasil	32
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	32
4.1.2 Karakteristik Responden	33
4.1.3 Analisa Data	34
4.2 Pembahasan	36
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN	40
5.1 Kesimpulan.....	40
5.2 Saran	40
DAFTAR PUSTAKA	42