

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING	i
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Kegunaan Penelitian.....	8
BAB II	10
KAJIAN PUSTAKA	10
A. Konsep Teori.....	10
B. Kerangka Penelitian	35
C. Hipotesis	38
BAB III.....	39
METODE PENELITIAN	39
A. Jenis Penelitian	39
B. Populasi dan Sampel.....	39
C. Variabel Penelitian	45
D. Definisi Operasional.....	46
E. Instrumen Penelitian.....	48
F. Teknik Pengumpulan Data.....	54

G. Teknik Pengolahan Data	57
H. Uji Validitas dan Reliabilitas	59
I. Rancangan Analisa Data	63
J. Etika Penelitian	66
K. Tempat dan Waktu Penelitian	70
BAB IV	71
HASIL DAN PEMBAHASAN	71
A. Hasil	71
B. Pembahasan.....	75
BAB V.....	82
KESIMPULAN DAN SARAN	82
A. Kesimpulan.....	82
B. Saran	83
DAFTAR PUSTAKA.....	85
LAMPIRAN – LAMPIRAN.....	90

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konsep dan Penelitian Hubungan <i>Screen Time</i> Hiburan dengan Kualitas Tidur	37
--	----

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Rekomendasi Kebutuhan Tidur Berdasarkan Usia	18
Tabel 3.1 Distribusi Jumlah Sampel yang Dibutuhkan	43
Tabel 3.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian	47
Tabel 3.3 Kisi – kisi Kuesioner <i>Screen Time</i> Hiburan	50
Tabel 3.4 Kisi – kisi Kuesioner Kualitas Tidur (PSQI)	53
Tabel 3.5 Interpretasi Kekuatan Korelasi	65
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat <i>Screen Time</i> Hiburan pada Remaja di SMAN 1 Ciamis	70
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kualitas Tidur pada Remaja di SMAN 1 Ciamis	71
Tabel 4.3 Uji Normalitas Data Variabel <i>Screen Time</i> dan Kualitas Tidur	72
Tabel 4.4 Hubungan <i>Screen Time</i> Hiburan dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMA Negeri 1 Ciamis	73