

DAFTAR ISI

UNIVERSITAS PELITA HARAPAN	ii
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR	iii
PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Perumusan Masalah.....	3
1.3 Pertanyaan Penelitian	3
1.4 Tujuan Penelitian	3
1.5 Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Media Sosial	5
2.1.1 Definisi media sosial.....	5
2.1.2 Fungsi media sosial.....	5
2.1.3 Dampak penggunaan media sosial.....	6
2.1.4 Platform media sosial yang sering digunakan	6
2.1.5 Social Networking Time Use Scale (SONTUS).....	7
2.2 Tidur	7
2.2.1 Pengertian tidur.....	7
2.2.2 Tahap-tahap tidur	9

2.2.3 Mekanisme tidur	11
2.2.4 Kualitas tidur	13
2.2.5 Fungsi tidur	14
2.2.6 Dampak kurang tidur	14
2.2.7 Hal-hal yang dapat mempengaruhi kualitas tidur	14
2.2.8 Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).....	15
BAB III KERANGKA TEORI, KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS 17	
3.1 Kerangka Teori	17
3.2 Kerangka Konsep	18
3.3 Hipotesis	18
3.4 Variabel	18
3.4.1 Variabel Independen	18
3.4.2 Variabel Dependen	18
3.4.3 Variabel Perancu	18
3.5 Definisi Operasional	19
BAB IV METODOLOGI PENELITIAN.....22	
4.1 Rancangan Penelitian	22
4.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	22
4.3 Bahan dan Cara Penelitian.....	22
4.4 Populasi dan Sampel Penelitian.....	22
4.5 Teknik Pengambilan Sampel	23
4.6 Jumlah Sampel.....	23
4.7 Analisa Power	24
4.8 Kriteria Inklusi dan Ekslusi	25
4.8.1 Kriteria inklusi	25
4.8.2 Kriteria ekslusi.....	25

4.9 Alur Penelitian	25
4.10 Pengolahan Data dan Analisa Statistik	26
4.11 Uji Statistik	26
4.12 Etika Penelitian.....	26
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	27
5.1 Data Demografis dan Karakteristik Responden	27
5.2 Analisis Bivariat	29
5.2.1 Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur.....	29
5.3 Pembahasan Penelitian	31
5.3.1 Karakteristik Penelitian	31
5.3.2 Hubungan Antara Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur ..	31
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	33
6.1 Kesimpulan.....	33
6.2 Keterbatasan Penelitian	33
6.3 Saran	33
DAFTAR PUSTAKA.....	35
LAMPIRAN.....	43

DAFTAR TABEL

Tabel 2.2.1 Jenis Sinyal EEG Tiap Tahapan Tidur	8
Tabel 2. Definisi Operasional.....	19
Tabel 3.1 Karakteristik Umum Subjek Penelitian.....	27
Tabel 5.3 Hasil Analisa Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur	30

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.2.1 Sinyal EEG Berdasarkan Tahapan Tidur.....	9
Gambar 2.2.3.1 Regulasi ritme sirkadian.....	12

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Informasi Penelitian.....	43
Lampiran 2. Pernyataan Persetujuan.....	46
Lampiran 3. Lembar Kuesioner	47