

## Daftar Isi

Halaman Judul .....	i
Surat Pernyataan .....	iii
Halaman Pernyataan .....	iv
Lembar Persetujuan .....	v
Lembar Penetapan Panitia Penguji .....	vi
Motto.....	vii
Ucapan Terima Kasih .....	vii
Abstrak.....	x
<i>Abstract</i> .....	xi
Daftar Isi .....	xii
Daftar Tabel .....	xv
Daftar Gambar .....	xvi
Daftar Lampiran.....	xvii
Daftar Singkatan .....	xviii
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian .....	4
1.3.1 Tujuan umum.....	4
1.3.2 Tujuan khusus.....	4
1.4Manfaat .....	5
1.4.1 Manfaat teoritis.....	5
1.4.2 Manfaat praktis .....	5
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>6</b>
2.1 Remaja .....	6
2.1.1 Definisi remaja.....	6
2.1.2 Pembagian usia remaja .....	7
2.1.3 Karakteristik remaja.....	8
2.2 Media Sosial.....	9
2.2.1 Definisi media sosial.....	9

2.2.2	Jenis aplikasi media sosial .....	10
2.2.3	Peran media sosial pada remaja .....	10
2.2.4	Kecanduan media sosial.....	11
2.3	Stres.....	13
2.3.1	Definisi stres .....	13
2.3.2	Teori stres Lazarus.....	15
2.3.3	Sumber stres .....	15
2.3.4	Indikator stres .....	16
2.3.5	Tingkatan stres.....	17
2.3.6	Tanda dan gejala stres.....	19
2.3.7	Stres pada remaja.....	19
2.3.8	Sumber stres pada remaja .....	20
2.4	Insomnia.....	21
2.4.1	Definisi insomnia.....	21
2.4.2	Karakteristik insomnia.....	22
2.4.3	Manifestasi klinis insomnia .....	23
2.4.4	Teori insomnia Spielman.....	26
2.4.5	Insomnia pada remaja .....	28
2.5	Keaslian Penelitian.....	32
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN.....		35
3.1	Kerangka Konseptual Penelitian.....	35
3.2	Hipotesis .....	37
BAB 4 METODE PENELITIAN .....		38
4.1	Desain .....	38
4.2	Populasi, Sampel, dan Sampling.....	38
4.2.1	Populasi.....	38
4.2.2	Sampel .....	38
4.2.3	Sampling .....	39
4.3	Identifikasi Variabel.....	39
4.3.1	Variabel independen .....	39
4.3.2	Variabel dependen .....	39
4.3.3	Definisi operasional .....	40

4.4 Instrumen Penelitian .....	43
4.5 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	44
4.6 Prosedur Pengambilan dan Pengumpulan Data .....	44
4.7 Kerangka Kerja Penelitian .....	45
4.8 Analisa Data.....	45
4.9 Uji Validitas dan Reabilitas.....	47
4.10 Etika Penelitian .....	48
4.11 Keterbatasan Penelitian.....	49
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	50
5.1 Hasil Penelitian.....	50
5.1.1 Gambaran umum lokasi penelitian .....	50
5.1.2 Karakteristik demografi responden.....	50
5.1.3 Variabel yang diukur .....	52
5.2 Pembahasan.....	55
5.2.1 Penggunaan media sosial oleh siswi SMA Negeri 9 Surabaya .....	55
5.2.2 Tingkat stres siswi SMA Negeri 9 Surabaya .....	57
5.2.3 Kejadian Insomnia pada siswi SMA Negeri 9 Surabaya.....	59
5.2.4 Hubungan penggunaan media sosial dan kejadian insomnia siswi SMA Negeri 9 Surabaya.....	60
5.2.5 Hubungan tingkat stres dan kejadian insomnia siswa SMA Negeri 9 Surabaya.	62
BAB 6 SIMPULAN DAN SARAN.....	65
6.1 Simpulan .....	65
6.2 Saran .....	65
Daftar Pustaka.....	67

**DAFTAR TABEL**

Tabel 2.1 <i>Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder Insomnia</i> (DSM-5).....	25
Tabel 2.2 <i>International Classification of Sleep Disorder Insomnia Criteria Third Edition</i> (ICDS-3) .....	25
Tabel 2.3 <i>Keyword Developmen</i> .....	32
Tabel 2.4 Keaslian Penelitian .....	32
Tabel 4.1 Definisi Operasional .....	41
Tabel 5.1 Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Demografi Siswa SMA Negeri 9 Surabaya.....	51
Tabel 5.2 Distribusi Karakteritik Penggunaan Media Sosial Siswa SMA Negeri 9 Surabaya.....	52
Tabel 5.3 Distribusi Tingkat Stres Siswa SMA Negeri 9 Surabaya .....	52
Tabel 5.4 Distribusi Kejadian Insomnia Siswa SMA Negeri 9 Surabaya .....	53
Tabel 5.5 Hubungan Penggunaan Media Sosial dan Kejadian Insomnia Siswa SMA Negeri 9 Surabaya.....	53
Tabel 5.6 Hubungan Tingkat Stres Siswa SMA Negeri 9 Surabaya .....	54

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Natural History of Insomnia</i> .....	27
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Hubungan Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Stres dengan Insomnia .....	35
Gambar 4.1 Kerangka Kerja Penelitian Hubungan Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Stres dengan Insomnia .....	45

**DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Survey Data Awal .....	74
Lampiran 2 Pengambilan Data Penelitian.....	75
Lampiran 3 Surat Selesai Penelitian .....	76
Lampiran 4 Etik .....	77
Lampiran 5 Penjelasan Penelitian.....	78
Lampiran 6 <i>Informed Consent</i> .....	80
Lampiran 7 Data Demografi Responden .....	81
Lampiran 8 Kuisisioner Kecanduan Media Sosial .....	82
Lampiran 9 Kuisisioner Stres .....	84
Lampiran 10 Kuisisioner Insomnia .....	86
Lampiran 11 Distribusi Jawaban Kuisisioner.....	87
Lampiran 12 Hasil Analisa .....	91

## DAFTAR SINGKATAN

ARPANET	:	<i>Advanced Research Project Agency NET</i>
BBM	:	<i>BlackBerry Messenger</i>
BBS	:	<i>Bulletin Board System</i>
DIS	:	<i>Difficulty in Initiating Sleep</i>
DMS	:	<i>Difficulty in Maintaining Sleep</i>
DSM-5	:	<i>The Diagnostic and Statistical of Mental Disorder IV</i>
HRQoL	:	<i>Health Related Quality of Life</i>
ICCC	:	<i>International Computer Communication Conference</i>
ICSD-3	:	<i>The International Classification of Sleep Disorder, Third Edition</i>
PIN	:	<i>Personal Identity Number</i>
WHO	:	<i>World Health Organization</i>