

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....</b>	<b>I</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN.....</b>	<b>II</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN.....</b>	<b>III</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>IV</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>VI</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>VII</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>VIII</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>X</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>XI</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>XII</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan.....	4
1.3.1 Tujuan umum.....	4
1.3.2 Tujuan khusus.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	5
1.4.2 Manfaat Praktis.....	5
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>7</b>
2.1 Generasi Z.....	7
2.1.1 Konsep Generasi Z.....	7
2.1.2 Ciri-ciri Generasi Z.....	8
2.2 Media Sosial.....	9
2.2.1 Definisi Media Sosial.....	9
2.2.2 <i>TikTok</i> .....	9
2.2.3 Karakteristik <i>TikTok</i> .....	11
2.2.4 Faktor yang Mempengaruhi Penggunaan Aplikasi <i>TikTok</i> .....	12
2.3 Dampak Terhadap Kualitas Tidur.....	13
2.3.1 Gangguan Tidur.....	13
2.4 Kerangka Konsep.....	19
2.5 Hipotesis.....	19
<b>BAB 3 METODE PENELITIAN.....</b>	<b>20</b>

3.1 Desain Penelitian.....	20
3.2 Subjek Penelitian.....	20
3.2.1 Populasi.....	20
3.2.2 Sampel.....	20
3.2.3 Teknik Pengambilan Sampel.....	21
3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	21
3.4 Variabel Penelitian dan Definsi Operasional.....	22
3.4.1 Variabel Penelitin.....	22
3.4.2 Definisi Operasional.....	22
3.5 Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian.....	23
3.5.1 Pengumpulan Data.....	23
3.5.2 Instrumen Penelitian.....	24
3.6 Pengolahan Data.....	28
3.7 Analisa Statistik.....	29
3.7.1 Analisis Univariat.....	30
3.7.2 Analisis Bivariat.....	30
3.8 Uji Validitas dan Reliabilitas.....	30
3.9 Kerangka Operasional.....	32
3.10 Etika Penelitian.....	33
<b>BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>34</b>
4.1 Hasil Penelitian.....	34
4.1.1 Karakteristik Responden.....	34
4.1.2 Data Khusus.....	34
4.1.3 Hubungan Durasi Penggunaan Aplikasi <i>TikTok</i> dengan Kualitas Tidur pada Generasi Z.....	40
4.2 Pembahasan.....	40
4.2.1 Pengguna Aplikasi <i>TikTok</i> pada Generasi Z.....	40
4.2.2 Durasi Penggunaan Aplikasi <i>TikTok</i> pada Generasi Z.....	41
4.2.3 Kualitas Tidur dan Karakteristik Gangguan Tidur Pengguna Aplikasi <i>TikTok</i> pada Generasi Z.....	43
4.2.4 Hubungan Durasi Penggunaan Aplikasi <i>TikTok</i> dengan Kualitas Tidur pada Generasi Z.....	44
4.3 Keterbatasan.....	45
<b>BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>46</b>
5.1 Kesimpulan.....	46
5.2 Saran.....	47

<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>48</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>51</b>