

DAFTAR ISI

| | |
|---|-------------|
| HALAMAN PENGESAHAN | III |
| DAFTAR ISI..... | IV |
| DAFTAR TABEL..... | VI |
| PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI..... | VII |
| KATA PENGANTAR | VIII |
| ABSTRAK | X |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Perumusan Masalah | 3 |
| C. Tujuan Penelitian | 3 |
| 1. Tujuan Umum..... | 3 |
| 2. Tujuan Khusus..... | 3 |
| D. Manfaat Penelitian | 4 |
| E. Keaslian Penelitian..... | 4 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... | 6 |
| A. Telaah Pustaka | 6 |
| 1. Remaja..... | 6 |
| 2. Depresi | 11 |
| 3. <i>Lifestyle Medicine</i> | 20 |
| B. Kerangka Teori | 27 |
| C. Kerangka Konsep..... | 28 |
| D. Hipotesis Penelitian | 28 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 29 |
| A. Jenis dan Rancangan Penelitian | 29 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian | 29 |
| C. Subjek Penelitian | 29 |
| D. Identifikasi Variabel Penelitian..... | 30 |
| E. Definisi Operasional Variabel..... | 31 |
| F. Instrumen dan Cara Pengumpulan Data..... | 32 |
| G. Cara Analisis Data | 36 |
| H. Etika Penelitian | 36 |
| I. Keterbatasan Penelitian..... | 37 |
| J. Jalannya Penelitian..... | 37 |



| | |
|--|-----------|
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN | 39 |
| A. Hasil Penelitian | 39 |
| B. Pembahasan | 49 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | 64 |
| A. Kesimpulan | 64 |
| B. Saran | 64 |
| DAFTAR PUSTAKA | 65 |
| LAMPIRAN | 78 |