

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	iii
PRAKATA.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR SINGKATAN	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
INTISARI.....	xiv
ABSTRACT.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
1. Tujuan umum	8
2. Tujuan khusus.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	9
1. Bagi perkembangan ilmu pengetahuan	9
2. Bagi masyarakat	9
3. Bagi instansi pendidikan	9
4. Bagi responden penelitian	9
E. Keaslian Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	16
A. Tinjauan Teoritis.....	16
1. Remaja.....	16
2. <i>Sleep hygiene</i>	18
3. Efikasi diri	21
4. Pendidikan kesehatan	29
B. Landasan Teori	36
C. Kerangka Teori	39
D. Kerangka Penelitian.....	41
E. Pertanyaan Penelitian	41
F. Hipotesis Penelitian	41
BAB III METODE PENELITIAN.....	42
A. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	42
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	43
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	44
1. Populasi	44
2. Sampel	44
D. Variabel Penelitian	48

1. Variabel bebas	48
2. Variabel terikat	48
E. Definisi Operasional	49
F. Instrumen Penelitian	51
1. Data demografi	51
2. <i>Strengths and Difficulties Questionnaire</i> (SDQ).....	51
3. <i>Self Efficacy for Sleep Hygiene Inventory-Revised</i> (SESHI-R)	53
4. Komik <i>Sleep Edukom Kit</i>	53
G. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	56
H. Teknik Pengumpulan Data	58
1. Melakukan <i>screening</i> responden	58
2. Pengambilan data <i>pre-test</i>	59
3. Pengambilan data <i>post-test</i>	59
I. Jalannya Penelitian	61
1. Tahap persiapan.....	61
2. Tahap skrining responden	62
3. Tahap pelaksanaan	63
4. Tahap pelaporan	67
J. Etika Penelitian.....	69
1. <i>Informed consent</i>	69
2. <i>Respect for others</i>	69
3. <i>Beneficence</i>	69
4. <i>Justice</i>	70
K. Analisis Data Penelitian.....	70
1. Uji normalitas	70
2. Uji <i>univariate</i>	71
3. Uji <i>bivariate</i>	71
L. Hambatan dan Keterbatasan Penelitian	72
1. Hambatan.....	72
2. Keterbatasan	73
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	76
A. Hasil Penelitian.....	76
1. Gambaran karakteristik responden	76
2. Gambaran efikasi diri pada kelompok intervensi dan kontrol.....	77
3. Uji Normalitas	82
4. Perbedaan efikasi diri sebelum dan sesudah perlakuan.....	83
pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol	
5. Perbandingan efikasi diri sebelum dan sesudah perlakuan	83
pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol	
B. Pembahasan	85
1. Gambaran karakteristik responden kelompok intervensi	85
dan kelompok kontrol	
2. Gambaran efikasi diri pada kelompok intervensi dan	87
kelompok kontrol	
3. Perbedaan efikasi diri <i>sleep hygiene</i> sebelum dan sesudah.....	91
perlakuan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol	

4. Pengaruh <i>Sleep</i> Edukom Kit terhadap efikasi diri remaja.....	93
tentang <i>sleep hygiene</i>	
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	100
A. Kesimpulan.....	100
B. Saran	100
1. Bagi responden	100
2. Bagi sekolah	101
3. Bagi profesi keperawatan	101
4. Bagi peneliti selanjutnya	101
DAFTAR PUSTAKA	102