

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	iii
PRAKATA.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
INTISARI.....	xv
<i>ABSTRACT</i>	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
1. Manfaat teoritis	6
2. Manfaat praktis	6
E. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Tinjauan Teoritis.....	10

1.	Remaja	10
2.	<i>Sleep hygiene</i>	12
3.	Pengetahuan praktik <i>sleep hygiene</i>	18
4.	Instrumen <i>Sleep Hygiene Awareness and Practice Scale</i> (SHAPS)...	23
5.	<i>Cross cultural adaptation</i>	24
6.	Uji validitas.....	29
7.	Uji reliabilitas	35
B.	Landasan Teori.....	39
C.	Kerangka Teori	42
D.	Kerangka Penelitian	43
E.	Pertanyaan Penelitian.....	43
BAB III METODE PENELITIAN.....		45
A.	Jenis dan Rancangan Penelitian	45
B.	Tempat dan Waktu Penelitian.....	45
C.	Populasi dan Sampel Penelitian	45
1.	Populasi penelitian.....	45
2.	Sampel penelitian.....	45
3.	Besar sampel	47
D.	Variabel Penelitian.....	48
E.	Definisi Operasional	48
F.	Instrumen Penelitian	50

1.	Kuesioner data demografi.....	50
2.	Kuesioner SHAPS versi Bahasa Indonesia.....	50
G.	Uji Validitas dan Reliabilitas	51
H.	Teknik Pengumpulan Data.....	52
1.	Pengumpulan data validitas konten	53
2.	Pengumpulan data validitas konstruk dan reliabilitas.....	53
I.	Jalannya Penelitian.....	55
1.	Tahap persiapan	55
2.	Tahap pelaksanaan	58
3.	Tahap Penyelesaian.....	59
J.	Etika Penelitian	59
1.	<i>Respect for person</i>	59
2.	<i>Respect for privacy and confidentiality</i>	59
3.	<i>Justice</i>	60
K.	Analisis Data.....	60
1.	Uji univariat	60
2.	Uji validitas.....	60
3.	Uji reliabilitas	61
L.	Hambatan dan Keterbatasan Penelitian	62
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		64
A.	Hasil Penelitian	64

1.	Hasil adaptasi bahasa dan budaya.....	64
2.	Karakteristik responden	68
3.	Hasil uji validitas konten	69
4.	Hasil uji validitas konstruk	70
5.	Hasil uji reliabilitas konsistensi internal.....	72
6.	Hasil uji reliabilitas stabilitas.....	74
B.	Pembahasan.....	76
BAB V PENUTUP.....		88
A.	Kesimpulan	88
B.	Saran	88
DAFTAR PUSTAKA		90
LAMPIRAN		95