

## DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
ABSTRAK.....	vi
<i>ABSTRACT</i> .....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Ruang Lingkup Penelitian.....	8
E. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. Insomnia.....	11
1. Definisi Insomnia.....	11

2. Klasifikasi Insomnia .....	12
3. Faktor-faktor Risiko Insomnia .....	15
4. Dampak Insomnia .....	18
5. Indikator Insomnia dan Cara Pengukurannya.....	19
B. Stres.....	20
1. Definisi Stres.....	20
2. Klasifikasi Stres .....	21
3. Faktor-faktor Penyebab Stres atau <i>Stressor</i> .....	23
4. Dampak Akibat Stres.....	25
5. Indikator dan Pengukuran Tingkat Stres .....	26
C. Kecanduan <i>Smartphone</i> .....	28
1. Definisi Kecanduan <i>Smartphone</i> .....	28
2. Faktor-Faktor Penyebab Kecanduan <i>Smartphone</i> .....	31
3. Dampak dari Kecanduan <i>Smartphone</i> .....	33
4. Indikator Kecanduan <i>Smartphone</i> dan Cara Pengukurannya .....	34
D. Aktivitas Olahraga .....	36
1. Definisi Aktivitas Olahraga .....	36
2. Jenis Olahraga .....	38
3. Manfaat Olahraga .....	39
4. Dampak dari Kurangnya Aktivitas Olahraga.....	42

5. Indikator Aktivitas Olahraga dan Cara Pengukurannya .....	45
E. Mahasiswa .....	46
F. Hubungan Stres Dengan Kejadian Insomnia.....	47
G. Hubungan Kecanduan <i>Smartphone</i> dengan Kejadian Insomnia .....	48
H. Hubungan Aktivitas Olahraga dengan Kejadian Insomnia .....	49
I. Kerangka Teori .....	51
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>52</b>
A. Kerangka Konsep Penelitian .....	52
B. Variabel Penelitian .....	53
C. Hipotesis Penelitian .....	54
D. Definisi Operasional .....	54
E. Desain Penelitian .....	56
F. Populasi dan Sampel .....	56
G. Sumber Data .....	58
H. Instrumen Penelitian .....	59
I. Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	61
J. Prosedur Penelitian .....	63
K. Pengolahan dan Penyajian Data.....	65
L. Analisis Data .....	67
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>70</b>



A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	70
B. Analisis Univariat .....	71
1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Insomnia .....	71
2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	72
3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia .....	72
4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Tinggal .....	73
5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stres .....	74
6. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kecanduan <i>Smartphone</i> .....	74
7. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Aktivitas Olahraga .....	75
C. Analisis Bivariat .....	75
1. Hubungan Faktor Risiko Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia	76
2. Hubungan Faktor Risiko Tingkat Kecanduan <i>Smartphone</i> dengan Kejadian Insomnia.....	77
3. Hubungan Faktor Risiko Aktivitas Olahraga dengan Kejadian Insomnia .....	78
<b>BAB V PEMBAHASAN .....</b>	<b>79</b>
A. Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia.....	79
B. Hubungan Tingkat Kecanduan <i>Smartphone</i> dengan Kejadian Insomnia .....	84

C. Hubungan Aktivitas Olahraga dengan Kejadian Insomnia .....	89
D. Keterbatasan Penelitian .....	94
BAB VI PENUTUP .....	95
A. Kesimpulan.....	95
B. Saran.....	96
DAFTAR PUSTAKA.....	98
LAMPIRAN .....	102