

## DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	iii
PERNYATAAN PERTANGGUNGJAWABAN SKRIPSI.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN .....	v
LEMBAR PENGESAHAN .....	vi
RIWAYAT HIDUP .....	vii
MOTTO HIDUP DAN PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR BAGAN .....	xiv
BAB I.....	16
PENDAHULUAN .....	16
A. Latar Belakang .....	16
B. Rumusan Masalah.....	21
C. Tujuan Penelitian .....	21
D. Kegunaan Penelitian .....	21
E. Tinjauan Pustaka.....	22
F. Kerangka Berpikir.....	25
G. Hipotesis Data .....	30
H. Sistematika Penulisan Skripsi .....	30
BAB II.....	32
LANDASAN TEORI.....	32
A. Media Sosial.....	32
1. Pengertian Media Sosial.....	32
2. Intensitas Penggunaan Media Sosial .....	35
3. Dampak Penggunaan Media Sosial.....	35
4. Karakteristik Media Sosial .....	38
B. Puasa Media Sosial .....	38
1. Pengertian Puasa Media Sosial .....	38
2. Manfaat Puasa Media Sosial .....	40
3. Standar Puasa Media Sosial .....	41
C. Ketenangan Jiwa .....	42

1. Pengertian Ketenangan Jiwa .....	42
2. Konsep Ketengangan Jiwa .....	44
3. Indikator Ketenangan Jiwa.....	46
D. Perkembangan Remaja.....	48
1. Definisi Remaja.....	48
2. Tugas Perkembangan Remaja .....	50
3. Perkembangan Sosial Remaja .....	52
BAB III .....	56
METODOLOGI PENELITIAN.....	56
A. Pendekatan Penelitian .....	56
B. Desain Penelitian .....	56
C. Variabel Penelitian.....	57
D. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	58
E. Populasi dan Sampel .....	58
F. Teknik Pengumpulan Data.....	58
G. Langkah – langkah Eksperimen.....	60
1. Uji Validitas .....	66
2. Uji Realibisitas .....	67
I. Tekhnis Analisis Data .....	68
1. Uji Normalitas .....	68
2. Uji Independent Sample T-Test .....	68
BAB IV .....	69
PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN .....	69
A. Puasa Media Sosial .....	69
B. Pengaruh Puasa Media Sosial terhadap Ketenangan Jiwa .....	70
C. Hasil Pengolahan Data Kuesioner .....	76
D. Hasil Uji Hipotesis.....	93
1. Uji Normalitas .....	93
2. Homogenitas.....	94
3. Uji Independen Sampel T-Test .....	95
E. Pembahasan Pengaruh Puasa Media Sosial Sebagai Ketenangan Jiwa ..	95
BAB V .....	97
PENUTUP.....	97
A. Kesimpulan .....	97

B. Saran .....	97
Daftar Pustaka .....	99

## DAFTAR TABEL

Table 1 Intesitas Penggunaan Media Sosial.....	35
Table 2 Kisi-Kisi Kuesioner Puasa Media Sosial .....	59
Table 3 Kisi-Kisi Kuesioner Ketenangan Jiwa .....	60
Table 4 Skala Likert.....	62
Table 5 Skala Puasa Media Sosial .....	64
Table 6 Skala Ketenangan Jiwa .....	65
Table 7 Uji Validitas Puasa Media Sosial.....	66
Table 8 Uji Validitas Ketenangan Jiwa .....	67
Table 9 Hasil Uji Realibilitas Puasa Media Sosial .....	67
Table 10 Hasil Uji Realibilitas Ketenangan Jiwa .....	68
Table 11 Rentang Nilai Klasifikasi Puasa Media Sosial.....	71
Table 12 Klasifikasi Rentang Nilai Pengaruh Puasa Media Sosial .....	72
Table 13 Klasifikasi Nilai Rentang Pengaruh Puasa Media Sosial Kelas Kontrol .....	72
Table 14 Hasil Rata-Rata, Nilai Terendah, dan Nilai Tertinggi Puasa Media Sosial ...	73
Table 15 Klasifikasi Nilai Rentang Ketenangan Jiwa .....	74
Table 16 Klasifikasi Rentang Nilai Ketenangan Jiwa Kelas Eksperimen .....	75
Table 17 Klasifikasi Rentang Nilai Ketenangan Jiwa Kelas Kontrol .....	75
Table 18 Hasil Rata-Rata Nilai Terendah, dan Nilai Tertinggi Ketenangan Jiwa .....	76
Table 19 Jawaban Pertanyaan X ke-1 .....	76
Table 20 Jawaban Pertanyaan X ke-2 .....	77
Table 21 Jawaban Pertanyaan X Ke-3 .....	77
Table 22 Jawaban Pertanyaan X Ke-4 .....	78
Table 23 Jawaban Pertanyaan X Ke-5 .....	79
Table 24 Jawaban Pertanyaan X Ke-6 .....	79
Table 25 Jawaban Pertanyaan X Ke-7 .....	80
Table 26 Jawaban Pertanyaan X Ke-8 .....	81
Table 27 Jawaban Pertanyaan X ke-9 .....	81
Table 28 Jawaban Pertanyaan X Ke-10 .....	82
Table 29 Jawaban Pertanyaan X Ke-11 .....	83
Table 30 Jawaban Pertanyaan X Ke-12 .....	83
Table 31 Jawaban Pertanyaan X Ke-13 .....	84
Table 32 Jawaban Pertanyaan X Ke-14 .....	85
Table 33 Jawaban Pertanyaan Y Ke-15 .....	85
Table 34 Jawaban Pertanyaan Y Ke-16 .....	86

Table 35 Jawaban Pertanyaan Y Ke-17 .....	87
Table 36 Jawaban Pertanyaan Y Ke-18 .....	87
Table 37 Jawaban Pertanyaan Y Ke-19 .....	88
Table 38 Jawaban Pertanyaan Y Ke-20 .....	89
Table 39 Jawaban Pertanyaan Y Ke-21 .....	89
Table 40 Jawaban Pertanyaan Y Ke-22 .....	90
Table 41 Jawaban Pertanyaan Y Ke-23 .....	91
Table 42 Jawaban Pertanyaan Y Ke-24 .....	91
Table 43 Jawaban Pertanyaan Y Ke-25 .....	92
Table 44 Jawaban Pertanyaan Y Ke-26 .....	93
Table 45 Hasil Uji Normalitas .....	94
Table 46 Hasil Uji Homogenitas.....	94
Table 47 Hasil Uji Sample T-Test .....	95

### DAFTAR BAGAN

Bagan 1 Desain Pemikiran.....	30
Bagan 2 Desain Penelitian .....	56

