



**HUBUNGAN ANTARA PENGGUNAAN PONSEL CERDAS DENGAN
TINGKAT STRES PADA REMAJA**

SKRIPSI

Oleh:

Ine Febriana Damayanti

NIM: 30901800090

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2021



**HUBUNGAN ANTARA PENGGUNAAN PONSEL CERDAS DENGAN
TINGKAT STRES PADA REMAJA**

Skripsi

Untuk memenuhi persyaratan mencapai Sarjana Keperawatan

Oleh:

Ine Febriana Damayanti

NIM: 30901800090

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2021

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, dengan sebenarnya menyatakan bahwa ini skripsi saya yang berjudul **“Hubungan Antara Penggunaan Ponsel Cerdas Dengan Tingkat Stres Pada Remaja”** saya susun tanpa tindakan plagiarisme sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Jika dikemudian hari ternyata Saya melakukan tindakan plagiarisme, Saya bertanggung jawab sepenuhnya dan bersedia menerima sanksi yang dijatuhkan oleh Universitas Islam Sultan Agung Semarang kepada saya.

Semarang, 11 Januari 2022

Peneliti



Ine Febriana Damayanti



HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul:

**HUBUNGAN ANTARA PENGGUNAAN PONSEL CERDAS DENGAN
TINGKAT STRES PADA REMAJA**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama: Ine Febriana Damayanti

Nim: 30901800090

Telah disahkan dan di setujui oleh pembimbing pada:

Pembimbing I,
Tanggal: 5 Januari 2022

Pembimbing II,
Tanggal: 6 Januari 2022


Ns. Dwi Heppy Rochmawati, M.Kep., Sp.Kep.J
NIDN. 0614087702


Ns. Wigyo Susanto, M.Kep
NIDN. 0629078303

UNISSULA

جامعة سلطان أبوبوع الإسلامية

HALAMAN PENGESAHAN

Proposal Skripsi berjudul:

**HUBUNGAN ANTARA PENGGUNAAN PONSEL CERDAS DENGAN
TINGKAT STRES PADA REMAJA**

Disusun oleh:

Nama: Ine Febriana Damayanti

NIM: 30901800090

Telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 10 Januari 2022 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Penguji I
Ns. Betie Febriana M.Kep
NIDN. 06-2302-8802

Penguji II,
Ns. Hj. Dwi Heppy Rochmawati, M.Kep., Sp.Kep.J
NIDN. 0614087702

Penguji III
Ns. Wigvo Susanto, M.Kep
NIDN. 0629078303

Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan

Iwar Ardian, SKM., M.Kep
NIDN. 0622087403

KATA PENGANTAR

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG
Skripsi, Januari 2022**

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA PENGGUNAAN PONSEL CERDAS DENGAN TINGKAT STRES PADA REMAJA

Latar Belakang: Ponsel cerdas adalah hal pertama yang mereka lihat di pagi hari dan hal terakhir yang mereka lihat sebelum tidur. *Hormon Adreno Cortico Tropic Hormone (ACTH)* meningkat di pagi hari dan mencapai tingkat terendah di malam hari. ACTH adalah hormon yang bekerja pada korteks adrenal yang menghasilkan kortisol sebagai penyebab terjadinya stres.

Metode: Desain penelitian ini merupakan Cross sectional kuantitatif, menggunakan teknik *random sampling* dengan jumlah responden 56. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Teknik analisa data menggunakan uji *chi square*.

Hasil: Hasil penelitian penggunaan ponsel cerdas menyatakan ketergantungan sebanyak 44 responden (78,6) serta tingkat stress menyatakan stres berat sebanyak 35 responden (62,5) Dan hasil setelah dilakukan uji chi-square test mendapatkan nilai P sebesar 0.099 sehingga nilai $p > 0,05$.

Kesimpulan: Tidak ada hubungan antara penggunaan ponsel cerdas dengan tingkat stress pada remaja

Kata Kunci: Penggunaan ponsel cerdas, Tingkat stres

Daftar Pustaka: 21 (2013-2021)

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

Puji syukur alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpah rahmat serta tauik dan hidayahnya sehingga penulis telah diberi kesempatan untuk menyusun skripsi ini dengan baik yang berjudul “Hubungan Antara Penggunaan Ponsel Cerdas Dengan Tingkat Stres Pada Remaja”

Dalam penulisan skripsi ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih atas bantuan, arahan, serta motivasi yang telah diberikan selama ini kepada :

- 1 Drs. H, Bedjo Santoso, MT., Ph.D Rektor Universitas Islam Sultan Agung Semarang
- 2 Iwan Ardian, SKM., M.Kep Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang
- 3 Ns. Indra Tri Astuti, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.An Kaprodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung
- 4 Ns. Dwi Heppy Rochmawati, M.Kep., Sp.Kep.J pembimbing 1 yang baik hati dan sabar ketika membimbing
- 5 Ns. Wigyo Susanto, M.Kep pembimbing II yang telah sabar dan memberikan motivasi kepada saya
- 6 Seluruh Dosen Pengajar dan Staff Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan kepada penulis selama menempuh studi
- 7 Keluarga saya yang saya cintai yang telah memberikan dukungan, nasihat, doa serta semangat kepada saya
- 8 Teman-temanku departemen jiwa yang selalu saling suport dalam penyusunan skripsi ini
- 9 Teman-teman mahasiswa Unissula, teman-teman Fakultas Ilmu Keperawatan terutama S1 angkatan 2018 yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah memberikan semangat dalam menyusun skripsi ini

Semarang, 17 Juli 2021

Ine Febriana Damayanti

DAFTAR ISI

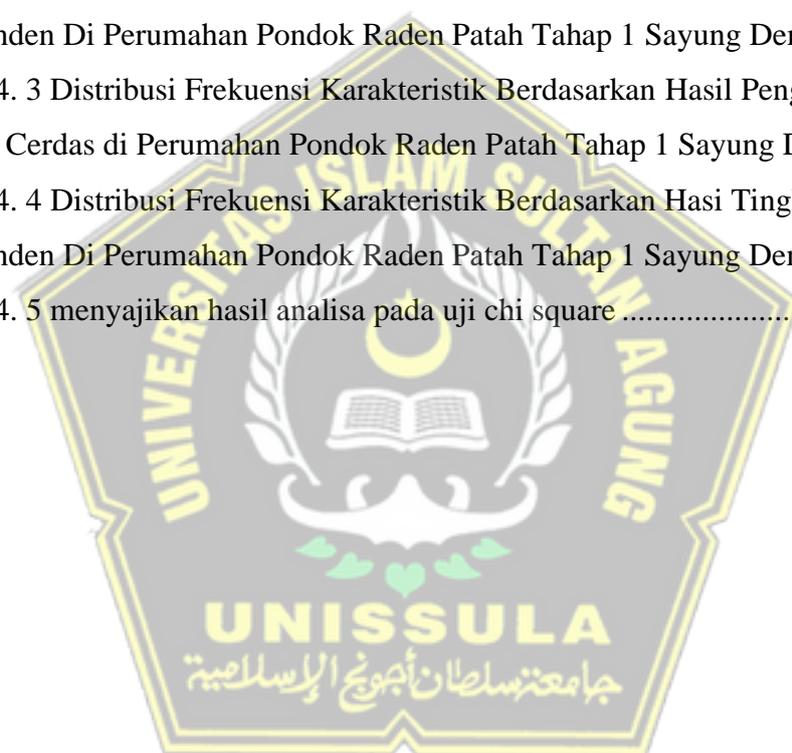
HALAMAN JUDUL	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERSETUJUAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB 1.....	2
PENDAHULUAN.....	2
A. Latar Belakang	2
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian	8
1. Tujuan Umum.....	8
2. Tujuan Khusus.....	8
D. Manfaat Penelitian	8
1. Manfaat Teoritis	8
2. Manfaat Praktis.....	8
BAB II.....	10
TINJAUAN TEORI	10

A. Tinjauan Pustaka	10
1. Stres	10
2. Ponsel Cerdas	17
3. Remaja.....	22
B. Kerangka Teori.....	24
C. Hipotesis.....	25
BAB III.....	26
METODOLOGI PENELITIAN.....	26
A. Kerangka Konsep.....	26
B. Variabel Penelitian.....	26
C. Desain Penelitian.....	26
D. Populasi dan Sampel.....	27
1. Populasi	27
2. Sampel.....	27
3. Teknik Sampling	28
E. Waktu dan Tempat Penelitian.....	29
F. Definisi Operasional.....	30
G. Instrument/Alat Pengumpul Data.....	31
1. Instrumen Penelitian.....	31
2. Uji Instrumen Penelitian.....	31
H. Metode Pengumpulan Data.....	32
I. Rencana Analisis.....	34
1. Analisa Univariat.....	34
2. Analisa Bivariat.....	35
J. Etika Penelitian	35

1. <i>Informed Consent</i> (Lembar Persetujuan)	35
2. <i>Anonimity</i> (Tanpa Nama)	35
3. Confidentiality (Kerahasiaan)	35
4. <i>Inclusiveness</i> (Keterbukaan)	36
5. Hak responden	36
BAB IV	37
HASIL PENELITIAN.....	37
A. Gambaran Penelitian	37
B. Analisa Univariat	37
C. Analisa Bivariat.....	40
BAB V.....	41
PEMBAHASAN	41
A. Pengantar Bab	41
B. Interpretasi dan Diskusi Hasil	41
C. Keterbatasan Penelitian.....	45
D. Implikasi Untuk Keperawatan.....	45
BAB VI.....	46
SIMPULAN DAN SARAN	46
A. Simpulan	46
B. Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN	49

DAFTAR TABEL

Table 3.1 Definisi Operasional	30
Table 4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Usia di Perumahan Pondok Raden Patah Tahap 1 Sayung Demak.....	37
Table 4. 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin Responden Di Perumahan Pondok Raden Patah Tahap 1 Sayung Demak	38
Table 4. 3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Hasil Penggunaan Ponsel Cerdas di Perumahan Pondok Raden Patah Tahap 1 Sayung Demak	38
Table 4. 4 Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Hasi Tingkat Stres Responden Di Perumahan Pondok Raden Patah Tahap 1 Sayung Demak	39
Table 4. 5 menyajikan hasil analisa pada uji chi square	40



DAFTAR GAMBAR

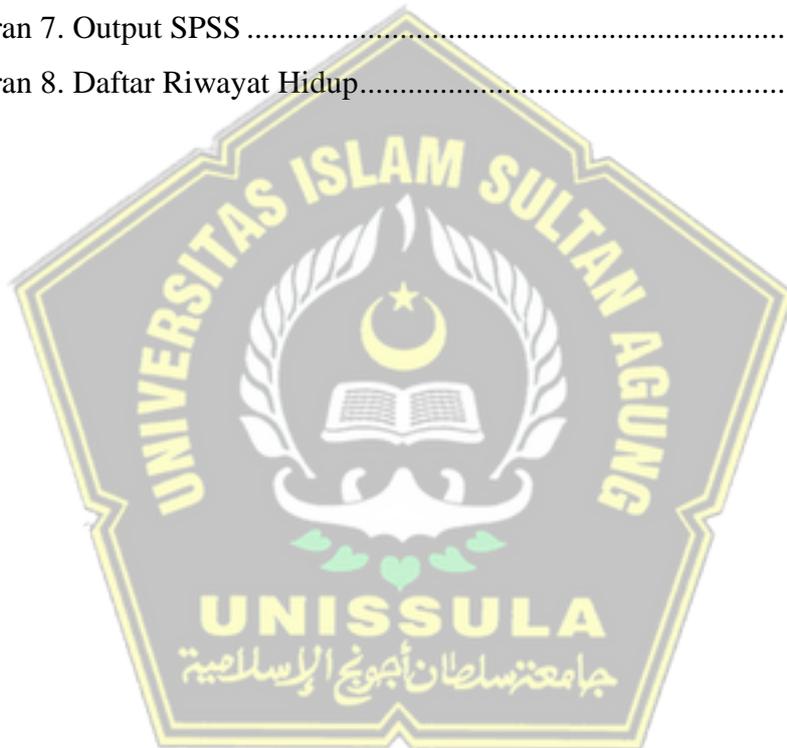
Gambar 2.1 Skema Kerangka Teori.....**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3.1 Skema Kerangka Konsep26



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Perizinan Penelitian.....	50
Lampiran 2. Surat Permohonan Menjadi Responden	51
Lampiran 3. Lembar Persetujuan Menjadi Responden	52
Lampiran 4. Lembar Kuisioner	53
Lampiran 5. Surat Uji Etik	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6. Lembar Catatan Hasil Konsultasi/Bimbingan	60
Lampiran 7. Output SPSS	62
Lampiran 8. Daftar Riwayat Hidup.....	64





BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan periode yang semakin maju telah membuat berbagai macam alat inovatif saat ini dengan sarana yang semakin maju, termasuk telepon seluler atau ponsel cerdas (handphone) tentunya sering dianggap PDA (*Personal Digital Assistant*) yang semakin canggih. Kecanggihan alat mekanis ini semakin menarik perhatian pengguna, khususnya remaja awal. Penggunaan ponsel cerdas lagi dan lagi membuat ponsel cerdas khusus ini tidak pernah lepas dari tangan pengguna mereka (Roseliyani, 2019).

Ponsel Cerdas merupakan ponsel yang memiliki tingkat kemampuan yang tidak dapat disangkal bahkan memiliki kapasitas yang bisa dibilang hampir sama dengan PC. Ponsel cerdas memberikan fitur yang jauh melebihi kemampuan manusia sederhana untuk mengambil keputusan melalui ponsel cerdas dan bermain game. Dalam jangka panjang, ide ponsel cerdas terus berkembang karena ponsel cerdas semakin disempurnakan (Roseliyani, 2019).

Menurut Putra (2015) terdiri dari 3 bagian penggunaan ponsel cerdas, yaitu waktu, frekuensi, serta kegiatan fisik. Hal yang menyebabkan penggunaan ponsel cerdas adalah keamanan, kesederhanaan dan efisien dalam penggunaan, persyaratan untuk akses data, mendukung kolaborasi sosial, wali, menggunakan waktu dan koordinasi secara efektif, menjaga perlindungan, menghilangkan kelelahan dan ketergantungan. (Roseliyani, 2019).

Pada tahun 2020, pengguna ponsel cerdas di Indonesia mencapai 371,4 juta atau mencapai 142% dari total penduduk 262 juta. Ini, pada prinsipnya, berarti semua penghuni akan menggunakan 1,4 ponsel cerdas.

Pada 2020, dari populasi absolut 262 juta, ada 143,26 juta pengguna web. Ini terjadi pada total 132,7 juta orang pada tahun 2016. Pengguna internet terbanyak pada usia muda (13 sampai 18 tahun) adalah 75,50% (Linda Pradani Agesti, 2019). Jawa Timur menduduki urutan ke-2 di Indonesia sekitar 12,1 juta pengguna. Hingga 6,1% pengguna menghabiskan diatas 9 jam sehari (Linda Pradani Agesti, 2019).

Menurut survei yang dilakukan oleh Rapid Value Solutions (2014). Indonesia menduduki peringkat pertama pada tahun 2017 dengan 57,5 juta pengguna dalam daftar pengguna ponsel cerdas terbesar di Asia Tenggara. Badan Pusat Statistik (BPS) merilis data pengguna ponsel cerdas berdasarkan provinsi dan hasilnya, sebanyak 61,95% penduduk Provinsi Sulawesi Utara memiliki ponsel cerdas (Tarlemba et al., 2018).

Selain berfungsi untuk menyelesaikan dan mengambil keputusan, kemampuan ponsel cerdas untuk mengirim dan menerima pesan singkat (*Short Messages Service*). Inovasi ponsel cerdas berkembang pesat dari tahun ke tahun. Sesuai dengan perkembangan zaman yang inovatif, ponsel cerdas dipenuhi dengan aneka macam kapasitas seperti permainan, memutar lagu, melihat rekaman dan membuka media online (*Line, Instagram, Whatsapp*). Ponsel cerdas saat ini menggunakan OS (*Operating System*) dan *Processor* sehingga mampu menyerupai PC.

Pengguna ponsel cerdas di Indonesia sangat berkembang. Forum riset digital marketing, menaksir pada tahun 2018 total pengguna aktif ponsel cerdas di Indonesia diatas 100 juta orang (Dewi et al., 2019). Kebijakan data pintar buat *e-commerce and mobile marketing*, melansir data terkini tentang laporan figur pengguna ponsel cerdas di Indonesia pada tahun 2015. Dalam laporan tersebut pengguna ponsel cerdas direntang usia dibawah 30 tahun lebih besar, yakni kurang lebih 61% (Dewi et al., 2019).

Di era globalisasi ini, ponsel cerdas sangat populer di semua kalangan masyarakat terutama remaja, karena dapat meningkatkan intensitas komunikasi sosial dan meningkatkan potensi dalam hubungan sosial. Jumlah pengguna ponsel cerdas pada tahun 2013 mencapai 1,9 miliar,

merpresentasikan 27% populasi dunia, dan diperkirakan jumlah pengguna ponsel cerdas bisa mencapai sampai 5,6 miliar pada tahun 2019 (Tarlemba et al., 2018).

Hasil penelitian Desiningrum (2017) di salah satu sekolah partikelir di Semarang, ditemukan bahwa remaja tidak mampu dipisahkan dengan ponsel cerdas mereka, serta hampir 100% remaja mempunyai ponsel cerdas sendiri, sebagian besar berupa ponsel cerdas, dan lainnya berbentuk ipad. Mereka sadar akan konflik yang sering terjadi di dunia maya dan sering berlanjut di dunia nyata. Namun, remaja umumnya masih belum bisa membatasi penggunaan ponsel cerdas. Penggunaan ponsel cerdas yang terus berlanjut di kalangan remaja menunjukkan bahwa teknologi ponsel cerdas dapat menjadikan kecanduan di dalam kehidupan (Wahyuni et al., 2019).

Berdasarkan survei yang dilakukan Secur Envoy (sebuah perusahaan yang mengkhususkan diri dalam kata sandi digital) survei terhadap 1.000 orang di Inggris, menemukan bahwa remaja masa kini mengalami nomophobia, yaitu perasaan cemas dan takut tanpa adanya ponsel cerdas mereka, baterai ponsel cerdas habis seketika akan panik, menyalakan ponsel cerdas sepanjang hari, selalu menggunakan dan membawa ponsel cerdas secara terus-menerus dimana saja termasuk ketika ke kamar mandi (Lelapary & Mappeboki, 2018).

Angka pengguna ponsel cerdas dunia yang terus meningkat, pada tahun 2017 sebanyak 37% dari 1,5 miliar pengguna dan pada tahun 20148 terus tumbuh menjadi 2,1 miliar pengguna. Lantas pada tahun 20159 melonjak 22% sekitar 2,5 miliar pengguna. Ini setara dengan populasi dunia sekitar 35% dari 7,2 miliar pada tahun 2015 (Dewi et al., 2019).

Berdasarkan penelitian yang dipimpin oleh Building Society's Flexplus Current Account sebanyak 58% orang tidak dapat hidup tanpa ponsel cerdas selama lebih dari sehari, dari 2.000 responden terlacak 53% hal utama yang dilakukan responden. Menjelang awal hari adalah memeriksa ponsel cerdas mereka sebelum berbicara dengan pasangan

mereka. Sekitar 66% responden merasa sengsara saat tidak memegang ponsel cerdasnya (Waty & Fourianalistyawati, 2018).

Dengan gaya hidup masyarakat modern yang semakin berkembang, saat ini Indonesia meraih deretan ke-5 menjadi negara yang pengguna ponsel cerdas terbanyak di dunia. Pengguna ponsel cerdas di kelompok metropolitan Indonesia mencapai sekitar 80% dari pengguna (Dewi et al., 2019).

Meningkatnya penggunaan ponsel cerdas telah menjadikan ponsel cerdas sebagai kebutuhan yang signifikan mengingat ada banyak layanan yang dapat digunakan untuk tujuan selain memanggil dan mengirim pesan, seperti mencari data, hiburan, dan untuk melakukan kegiatan sehari-hari lainnya yang tidak sulit untuk dibawa kemana-mana. Memanfaatkan ponsel cerdas berkali-kali membuat ponsel cerdas khususnya tidak pernah lepas dari tangan penggunanya.

Seseorang dapat mengecek ponsel cerdas hingga 34 kali bahkan lebih dalam sehari. Penyalahgunaan dan kebiasaan mengecek ponsel cerdas ini yang mengarah pada penggunaan kompulsif, serta dapat mengalami kecanduan ponsel cerdas (Dewi et al., 2019). Menurut Haug et al., (2015) penggunaan ponsel cerdas selama 6 jam per hari atau lebih bisa digambarkan sebuah kecanduan ponsel cerdas (Wahyuni et al., 2019).

Penggunaan ponsel cerdas tidak hanya mengarah pada masalah nyata tetapi juga sudut pandang ramah, sosial dan emosional. Efek nyata yang sering terjadi adalah pengaruh visual yang meresahkan dan siksaan pada jari tangan dan leher (Kim et al., 2013), sedangkan pada kesejahteraan psikologis, kebiasaan ponsel cerdas dapat menyebabkan masalah kesedihan, neurotisme, dan perilaku impulsif fanatik dan mempengaruhi prestasi belajar.(Amalia & Syuhaimie, 2020).

Sebuah penelitian oleh Li dan Lepp tahun 2015 mengidentifikasi berbagai efek negatif penggunaan ponsel cerdas yang tidak terkontrol, termasuk perubahan suasana hati, penarikan diri, dan kecemasan sosial (Retani, 2016).

Mengingat berbagai dampak buruk yang terjadi akibat penggunaan ponsel cerdas, penting untuk mencari faktor-faktor yang memengaruhi kebiasaan ponsel cerdas. Elemen-elemen ini menggabungkan komponen dalam seperti tingkat sensasi yang signifikan, dan kebijaksanaan, kemudian pada saat itu, faktor situasional, variabel sosial, dan elemen luar (Waty & Fourianalistyawati, 2018).

Akibat buruk dari penggunaan ponsel cerdas yang tidak perlu dapat mempengaruhi masalah kesehatan, misalnya mengalami gangguan istirahat (insomnia), benar-benar tidak berdaya, dan gangguan penglihatan serta masalah mental seperti tekanan sederhana, tingkat afekabilitas yang tinggi. (Waty & Fourianalistyawati, 2018). Dengan berbagai kenyamanan untuk mendapatkan data melalui ponsel cerdas, anak muda menjadi tidak berdaya melawan ketergantungan ponsel cerdas yang mereka miliki (Waty & Fourianalistyawati, 2018).

Kecanduan ponsel cerdas merupakan suatu perilaku koneksi atau ketergantungan pada ponsel cerdas yang dapat menimbulkan persoalan sosial seperti penarikan diri, dan kesulitan dalam melakukan kegiatan sehari-hari atau sebagai masalah pengendalian dorongan terhadap orang tersebut. (Viviyanti, 2019).

Obsesif dan penggunaan yang berlebihan dapat menyebabkan gejala kesehatan jiwa seperti insomnia dan stress yang menyebabkan sampai depresi (Dewi et al., 2019). Dengan meningkatnya risiko kecanduan ponsel cerdas, begitu juga dengan stres yang dirasakan. Selain masalah tersebut, masalah lain yang dapat terjadi adalah technostress (Dewi et al., 2019).

Technostress adalah ketidaknyamanan fisik dan psikologis yang dihasilkan dari kenyataan bahwa orang tidak dapat menyesuaikan dengan keadaan teknologi informasi saat ini. Selain itu, individu terlalu bergantung pada berbagai teknologi (Dewi et al., 2019). Bagi pengguna ponsel cerdas, ponsel cerdas adalah hal pertama yang mereka lihat di pagi hari dan hal terakhir yang mereka lihat sebelum tidur. *Hormon Adreno Cortico Tropic Hormone (ACTH)* meningkat di pagi hari dan mencapai tingkat terendah di malam hari. ACTH adalah hormon yang bekerja pada korteks adrenal yang menghasilkan kortisol sebagai penyebab terjadinya stres (Dewi et al., 2019).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan dengan memanfaatkan kuisioner kepada 10 anak remaja dengan rentang usia 13-18 tahun dengan tingkat stres akibat ponsel cerdas sebanyak 8 dari 10 remaja, dan jumlah remaja yang tidak mengalami stress sebanyak 2 dari 10 remaja. Akibatnya, kejadian ini sangat menarik untuk mengarahkan penelitian, untuk menunjukkan “apakah ada hubungan antara penggunaan ponsel cerdas dengan tingkat stres pada remaja”. Dalam hal ini menjadi krusial untuk diketahui, saat ini belum terdapat penelitian mengenai judul tersebut di Fakultas Keperawatan di UNISSULA Semarang. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengajukan penelitian yang berjudul “hubungan antara penggunaan ponsel cerdas dengan tingkat stres pada remaja”.

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang tersebut, peneliti memiliki rumusan masalah, yaitu: “Bagaimanakah Hubungan Antara Penggunaan Ponsel Cerdas Dengan Tingkat Stres Pada Remaja”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum pada penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara penggunaan ponsel cerdas dengan tingkat stres pada remaja.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden.
- b. Mengidentifikasi penggunaan ponsel cerdas.
- c. Mengidentifikasi tingkat stres.
- d. Menganalisis hubungan antara penggunaan ponsel cerdas dengan tingkat stres pada remaja.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian diatas, adapun manfaat penelitian adalah:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, pemeriksaan ini diandalkan untuk menjadi berharga untuk memberikan referensi untuk penalaran logis keperawatan, khususnya Keperawatan Jiwa.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Mahasiswa, penelitian ini diperlukan bisa membantu Mahasiswa Fakultas Keperawatan UNISSULA agar memiliki pilihan untuk mengatur waktu dan lokasi penggunaan ponsel sehingga tidak berlebihan.
- b. Bagi Perguruan Tinggi, penelitian ini diperlukan bisa menyampaikan referensi mengenai referensi yang akan diberikan kepada mahasiswa, khususnya akibat dari penggunaan ponsel cerdas yang berlebihan setiap hari dan pembentukan moral ketika menggunakan ponsel cerdas.

c. Peneliti Selanjutnya, apabila peneliti berikut tertarik untuk memimpin eksplorasi dengan memanfaatkan faktor-faktor serupa, khususnya kekuatan penggunaan ponsel cerdas, stres, dan kecondongan, maka penelitian ini dapat berkontribusi sebagai bahan referensi untuk penelitian di masa depan.



BAB II

TINJAUAN TEORI

A. Tinjauan Pustaka

1. Stress

a. Definisi Stres

Menurut (Ningsih, 2015) stres adalah kondisi tertekan yang dialami seseorang yang menyebabkan individu merasakan ketegangan. Sedangkan menurut (Kholida & Alsa, 2012) stress merupakan tekanan yang dirasakan saat seseorang menghadapi tuntutan atau harapan yang tidak sesuai dengan kemampuan. Stres akan memberi dampak terhadap fisik, intelektual, psikologis, sosial maupun spiritual. Stres merupakan tekanan yang dialami seseorang yang berdampak terhadap kehidupan seseorang yang dapat memunculkan emosi sehingga akan menciptakan perasaan negatif terhadap diri sendiri maupun orang lain (Ningsih, 2019)

Secara psikologis stres merupakan sebuah respon individu terhadap situasi yang menantang ataupun mengancam dirinya yang akan menimbulkan reaksi fisik dan psikis (Ningsih, 2015). Menurut (Kartika, 2015) stres merupakan suatu kondisi seseorang yang dipengaruhi tuntutan fisik, dan psikologis.

Menurut (Musradinur, 2016) terdapat empat pandangan mengenai stres, stimulus, stres adalah respon, stres adalah interaksi antara individu terhadap lingkungan, dan stres adalah hubungan individu terhadap stresor (Ningsih, 2019).

1) Stres Sebagai Stimulus

Menurut konsep stres sebagai stimulus, dijelaskan bahwa stres adalah stimulus yang berhubungan dengan lingkungan (*environment*). Seseorang merasakan stres apabila dirinya berhubungan dengan lingkungan tersebut.

2) Stress Sebagai Respon

Stres sebagai respon, menjelaskan bahwa stres merupakan sebuah respon yang dihasilkan dari stresor.

3) Stres Sebagai Interaksi antara Individu dengan Lingkungan

Stres sebagai interaksi antara individu dengan lingkungan, menjelaskan bahwa stres merupakan timbulnya stresor yang menghubungkan antara individu terhadap lingkungan. Interaksi yang saling mempengaruhi hubungan individu dan lingkungan dianggap sebagai hubungan transaksional.

Menurut (Musradinur, 2016) (Ningsih, 2019) respon stres adanya perbedaan antar individu dengan individu yang lain, karena terdapat beberapa hal yang mempengaruhi antara lain :

- a) Kondisi individu (Umur, jenis kelamin, dan kondisi fisik)
- b) Karakteristik kepribadian (Kesetabilan emosi pada setiap individu)
- c) Hubungan dengan lingkungan sosial (dukungan sosial yang diperoleh setiap individu)
- d) Koping setiap individu.

4) Stres Sebagai Hubungan Antara Individu Dengan Stresor

Penyebab timbulnya stres tidak hanya dari lingkungan saja akan tetapi bisa juga muncul dari dalam diri sendiri tersebut contohnya penyakit yang sedang diderita, masalah dengan orang lain dll. Dengan begitu stres dapat dikatakan sebagai hubungan individu dengan stresor, baik stresor yang muncul dari dalam dirinya (internal) maupun stresor yang muncul dari luar (eksternal). Menurut (Musradinur, 2016) penyebab terjadinya stress antara lain : Frustrasi, Konflik, Tekanan, dan Krisis (Ningsih, 2019).

Stres juga memiliki berbagai tingkatan yang terdiri dari stres rendah, sedang dan berat. Menurut (Ningsih, 2015) tingkat stress terbagi menjadi 3 antara lain (Ningsih, 2019) :

1) Stres Rendah

Stres rendah merupakan stresor yang dapat dialami seseorang secara teratur. Ciri-ciri pada stress tingkat rendah ini antara lain : semangat yang meningkat, kemampuan dalam menyelesaikan permasalahan, dan energi semakin meningkat.

2) Stres Sedang

Pada tahap ini biasanya stress terjadi lebih lama, bisa beberapa jam bahkan sampai berhari-hari. Ciri-ciri dari stress tingkat sedang ini antara lain : otot-otot terasa tegang, perasaan cemas dan gangguan pola tidur (Insomnia).

3) Stres Tinggi/Berat

Pada tahap ini biasanya stres berlangsung selama beberapa minggu bahkan sampai beberapa bulan. Ciri-ciri dari stress ini antara lain : sulit tidur, kehilangan semangat, lemas, penurunan konsentrasi, cemas dan ketakutan, mudah lelah saat beraktifitas, dan tidak mampu melakukan pekerjaan baik itu ringan maupun berat.

b. Faktor Tingkat Stres

Tingkat stres juga dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut (Ningrum, Priyo, & Suhariyanti, 2016) faktor yang mempengaruhi tingkat stres antara lain (Ningsih, 2019) :

1) Faktor Biologis

Hereditas, konstitusi tubuh, kondisi fisik, neurofisiologi, neurohormonal.

2) Faktor Psiokoedukatif

Pengalaman hidup, kebudayaan, spiritualitas.

3) Sifat Stresor

Respon individu terhadap stresor mulai dari sifat stresor dan darimana stresor itu muncul.

4) Durasi Stresor

Durasi stresor sangat mempengaruhi tingkat stres, semakin lama stresor akan menyebabkan tingkat stres individu semakin bertambah.

5) Jumlah Stresor

Jumlah stresor yang semakin bertambah tingkat stres juga akan terus meningkat.

6) Pengalaman masa lalu

Seseorang yang sudah mempunyai banyak pengalaman dalam menghadapi stresor akan mampu

memberikan kekuatan lebih saat stresor yang datang kembali.

7) Tipe Kepribadian

Tipe kepribadian sangat mempengaruhi tingkat stres, tipe kepribadian menyangkut bagaimana individu menghadapi stresor, mulai dari cara pemikiran individu, sifat, dan saat mencari jalan keluar atau solusi yang tepat.

8) Tingkat Perkembangan

Semakin matang usia individu akan semakin baik adaptasi yang dimiliki.

c. Penyebab Stres

Penyebab terjadinya stres sangatlah beragam, menurut (Gamayanti, Mahardianisa, & Syafei, 2018) penyebab terjadinya stres yaitu stresor yang berasal dari dalam (internal) maupun berasal dari luar (eksternal) (Ningsih, 2019) :

1) Stresor Internal

Adalah stresor yang berasal dalam diri individu, penyebab stres terdapat dalam diri seseorang contohnya harga diri dan konsep diri. Suatu hal yang dapat menghasilkan stres tergantung dari individu menyikapi dan menghadapi hal tersebut dan bagaimana individu menginterpretasikan secara kognitif.

2) Stresor Eksternal

Adalah stresor yang berasal dari luar individu. Penyebab stres yang terdapat dari luar individu antara lain : lingkungan, lingkungan merupakan sumber stres utama pada setiap individu. Perubahan lingkungan juga dapat memicu timbulnya stres,

contohnya pasangan pernikahan yang tidak bahagia, perceraian, kematian pasangan dll.

Selain timbulnya stresor yang dapat menyebabkan stres, stres juga disebabkan oleh berbagai sumber. Menurut (Susane, 2017) sumber-sumber stress terbagi menjadi 5 kategori antara lain frustrasi, konflik, tekanan, identifikasi perubahan, dan keyakinan pribadi (Ningsih, 2019) :

a. Frustrasi

Frustrasi terjadi ketika individu mengalami kegagalan dalam menjalani sesuatu yang sudah menjadi tujuan atau menjadi keinginannya. Frustrasi terjadi akibat kegagalan, kehilangan dan deskriminasi

b. Konflik

Konflik terjadi ketika seseorang mempunyai problem dengan orang lain.

c. Tekanan

Tekanan terjadi ketika seseorang dituntut untuk bisa melakukan sesuatu misalnya terjadi ketika seseorang harus meningkatkan kinerjanya

d. Perubahan

Terjadi ketika seseorang ingin merubah segala sesuatu yang ada pada dirinya misal merubah perilakunya, yang dapat mengganggu kehidupannya.

e. Keyakinan Pribadi

Merupakan sumber stress yang berasal dari sistem keyakinan pribadinya bukan dari lingkungan sekitarnya.

d. Jenis-Jenis Stres

Stres juga dikategorikan menjadi beberapa jenis, menurut (Ningrum et al., 2016) mengkategorikan stress menjadi 2 jenis yaitu (Ningsih, 2019) :

1) Eustres

Jenis stres ini sering disebut jenis stres yang positif, stres dikatakan positif apabila individu dapat menghadapi sumber stres (stresor) dengan baik yang akan menimbulkan dampak positif dengan diri sendiri maupun dengan orang lain.

2) Distres

Jenis stres ini sering disebut stres yang negatif, distres terjadi ketika seseorang menghadapi sumber stres (stresor) selalu menggunakan respon negatif sehingga menganggap sumber stres tersebut adalah ancaman dan tekanan yang sedang menimpa dirinya sehingga berdampak negatif terhadap kehidupannya.

Menurut (Ningrum et al., 2016) jika ditinjau dari penyebabnya, jenis stres terbagi menjadi 6 kategori antara lain (Ningsih, 2019) :

a. Stres fisik

Stres ini terjadi karena kondisi fisik yang sedang dialami individu tersebut, misal karena kondisi lingkungan, suara bising.

b. Stres kimiawi

Terjadi karena pengaruh obat-obatan yang dikonsumsi, karena zat beracun.

c. Stres mikrobiologik

Stres yang terjadi karena infeksi dari bakteri, mikrobiologi di dalam tubuh.

d. Stres fisiologik

Stres yang terjadi karena gangguan sistem organ pada tubuh.

e. Stres proses pertumbuhan dan perkembangan

Stres terjadi karena proses pertumbuhan dan perkembangan pada diri individu.

f. Stres psikis atau emosional

Stres yang terjadi karena gangguan psikologis misalnya karna hubungan interpersonal, hubungan sosial.

2. Ponsel Cerdas

a. Definisi Ponsel Cerdas

Ponsel cerdas adalah ponsel yang memiliki kemampuan seperti PC, biasanya memiliki layar besar dan sistem kerja yang cocok untuk menjalankan aplikasi biasa (Oktario, 2017). Ponsel cerdas memiliki keunggulan sebagai akses web, dan kerangka kerja yang dilengkapi untuk mendownload berbagai program seperti game, sarana online, gmail, dan berbagai program lainnya. (Backer, 2010) menyatakan bahwa ponsel cerdas adalah ponsel tanpa kapasitas mutakhir ini adalah jenis kapasitas dari Perangkat Seluler Nirkabel (PSN) yang bisa berfungsi mirip sebuah personal komputer dengan menyediakan fitur-fitur seperti Jaringan Internet, Asisten Digital Pribadi (ADP), Sistem Pemosisian Global (GPS), serta *Gmail*.

Hernawati (2012) menyebutkan bahwa ponsel cerdas adalah sebuah perangkat yang dapat memudahkan dalam penyampaian yang juga memiliki kemampuan layaknya sebuah

PC. Ponsel cerdas adalah perangkat khusus yang memiliki komponen pendukung atau aplikasi yang memiliki kapasitas berbeda dan memberdayakan kegunaan.

Menurut Depdiknas (2011), ponsel cerdas adalah jenis ponsel yang dapat bekerja seperti PC yang memiliki layar sentuh dan terhubung dengan akses web.

Berdasarkan pengertian di atas, ponsel cerdas adalah alat khusus yang dapat bekerja seperti PC yang mempunyai layar sentuh dan terkoneksi dengan web dan memiliki perlengkapan pendukung saat beraktivitas yang bisa digunakan kapan saja.

b. Intensitas Ponsel Cerdas

Kekuatan dapat dilihat dengan mengetahui tingkat pengulangan dan frekuensi yang tampak saat menyelesaikan sesuatu (Oktario, 2017). Menurut Depdiknas (2011), pengulangan adalah pengulangan atau ukuran pemanfaatan komponen dalam jangka waktu tertentu. Tingkat kekambuhan muncul dalam proporsi seberapa sering seseorang memainkan suatu kegiatan. Istilah Durasi adalah waktu jatah sesuatu bertahan, rentang waktu. Durasi terlihat pada berapa lama seseorang dalam melakukan suatu kegiatan (Depdiknas, 2011). Suatu aktivitas yang dipaksakan dapat muncul dari jumlah dorongan yang sebenarnya didapat. Intensitas adalah kondisi derajat atau proporsi kekuatan. Intensitas dapat berarti kuat, tinggi, rendah, dan seterusnya.

Dilihat dari pengertian intensitas di atas, cenderung diungkapkan bahwa gaya adalah suatu jenis besaran yang muncul dalam suatu energi yang tampaknya tergantung adil dan kuadrat dari pengulangan dan rentang dorongan yang sebenarnya didapat

Menyinggung apa yang sebenarnya telah dikatakan tentang pengertian intensitas, maka gagasan intensitas penggunaan

ponsel cerdas merupakan jenis jumlah penggunaan ponsel cerdas berdasarkan urutan frekuensi serta waktu penggunaannya. Frekuensi adalah jumlah pemakaian ponsel cerdas dalam jangka waktu tertentu. Sedangkan durasi adalah berapa lama waktu yang dibutuhkan seseorang untuk menggunakan ponsel cerdas.

c. Fungsi Ponsel Cerdas

Ponsel cerdas di sisi lain adalah teman wajib yang tidak bisa jauh dari diri masyarakat Indonesia. Ponsel cerdas yang dulunya hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, kini telah berubah. Berikut persentase 5 fungsi ponsel cerdas yang tersedia untuk individu di Indonesia (Istifadah, 2018a):

- 1) Sebagai alat khusus untuk tetap terhubung dengan teman atau keluarga = 65 % .
- 2) Sebagai gambaran kelas sosial = 44 % .
- 3) Sebagai penunjang bisnis = 49 % .
- 4) Sebagai pengubah sosial masyarakat = 36%.
- 5) Sebagai pereda tekanan = 36 % .

Jelas kelebihan ponsel cerdas adalah sebagai alat khusus untuk tetap berhubungan dengan teman atau keluarga, seperti yang ditunjukkan oleh fungsi awalnya, dan membantu untuk memperluas informasi tentang kemajuan dan perluasan jaringan, ponsel cerdas juga dapat membantu, dijadikan sebagai hiburan karena terdapat berbagai fasilitas ponsel cerdas seperti kamera, game, Mp3, video, radio, TV bahkan perusahaan web seperti Yahoo, Facebook, Twitter, dan lain-lain.

d. Dampak Penggunaan Ponsel Cerdas

Menurut Sarwar (2013), penggunaan ponsel cerdas mempengaruhi keberadaan pada manusia, khususnya:

1) Bisnis

Penggunaan ponsel cerdas mempengaruhi perkembangan transaksi dan perkembangan kemajuan penggunaan ponsel cerdas dalam perkembangan aplikasi ponsel cerdas tersebut. Hal tersebut juga mampu mengakibatkan semakin banyak pengguna yang menggunakan ponsel cerdas. Sejalan dengan konsep tersebut perusahaan penyedia jasa internet, distributor, dan provider telekomunikasi pula ikut berkembang dalam sektor usaha tersebut.

2) Pendidikan

Pengajaran mengambil bagian dalam meningkatkan eksistensi hidup manusia. Perbaikan di bidang pelatihan juga berkembang setelah beberapa waktu. Saat ide pelatihan tercipta, kesederhanaan dalam mendapatkan intruksi juga diminta. Salah satunya adalah pemanfaatan ponsel dalam pelatihan. Misalnya, penggunaan internet oleh mahasiswa saat ini merupakan hal yang lumrah. Kesederhanaan dan keefektifan dalam menelusuri data-data yang diperlukan, memicu para remaja untuk memanfaatkan secara lebih luas. Hal lain yang bisa disalahgunakan adalah menjadikan ponsel cerdas sebagai alat untuk pembullying.

3) Kesehatan

Saat ini banyak pengguna menggunakan ponsel cerdas untuk mendapatkan informasi tentang kesehatan. Penggunaan sederhana ponsel cerdas dengan satu klik dan sentuh sangat mudah. Ini juga dapat memicu beberapa efek berbeda, untuk lebih spesifiknya, yakni:

- a) Menjauhkan dari kerjasama sosial dengan orang lain langsung bertemu dan berdinamika secara langsung.
- b) Penggunaan yang tidak terkontrol dapat menurunkan eksekusi mata.
- c) Penggunaan ponsel cerdas membuatnya terlalu cepat untuk mempertimbangkan bahkan dalam menetapkan pilihan yang bergantung pada sedikit data daripada memusatkan dan mencari sebanyak mungkin informasi yang diharapkan. Hal ini akan mempengaruhi kesehatan mental.

Sesuai akibat penggunaan ponsel cerdas yang sudah disampaikan oleh Sarwar, et al (2013) serta beberapa penelitian sebelumnya, dapat dikatakan bahwa penggunaan ponsel cerdas mempunyai konsekuensi positif dan negatif. Efek positif yang ada pada penggunaan ponsel cerdas adalah bahwa ia bekerja dengan korespondensi, membuatnya lebih mudah untuk menemukan data, menjadi perancah ke seluruh dunia, dan membuatnya lebih mudah bagi orang untuk melakukan latihan mereka dengan baik dan mahir. Namun, penggunaan ponsel cerdas juga memiliki efek buruk. Hal ini juga termasuk penggunaan media berbasis web untuk mengirim pesan, menonton rekaman dari web, bermain-main, dan berbagai latihan yang penggunaannya tidak dibatasi dan juga selama latihan pembelajaran berlangsung.

3. Remaja

a. Definisi Remaja

Makna remaja bagi budaya Indonesia cukup merepotkan seperti membangun definisi secara keseluruhan. Masalahnya adalah bahwa Indonesia terdiri dari pertemuan etnis yang berbeda, adat istiadat, dan tingkat keuangan dan instruktif. Seperti yang ditunjukkan oleh Mappiare dalam bukunya Psikologi Remaja (1982) (Damanik, 2014), cenderung disimpulkan bahwa secara hipotesis dan eksperimental menurut sudut pandang mental, rentang usia remaja adalah pada usia 12 tahun sampai 21 tahun untuk wanita, dan 13 sampai 22 tahun untuk pria. Jika dipisahkan menjadi ketidakdewasaan awal dan pra-dewasa akhir, keremajaan awal berada rentang usia 12/13 tahun hingga 17/18 tahun, dan pubertas akhir berada pada rentang usia 17/18 tahun sampai 21/22 tahun. Untuk sementara, WHO menarik batas usia 10-20 tahun sejauh mungkin untuk kaum muda. Dengan terbagi 2 bagian untuk remaja awal pada usia 10-14 tahun dan remaja akhir 15-20 tahun (Damanik, 2014).

b. Tahap Perkembangan Remaja

Selama waktu yang dihabiskan untuk aklimisasi hingga dewasa, ada 3 fase pergantian peristiwa remaja:

1) Remaja Awal (*Early Adolescence*)

Orang-orang muda pada tahap ini masih tercengang dengan kemajuan yang terjadi dalam tubuh mereka sendiri dan motivasi yang menyertai perubahan ini. Mereka mendorong perenungan yang inovatif, segera tertarik pada jenis kelamin lain, dan secara efektif sangat luar biasa. Pada awal pubertas sulit untuk dipahami dan dirasakan oleh orang dewasa.

2) Remaja Tengah (*Middle Adolescence*)

Pada fase ini, remaja benar-benar membutuhkan pendamping. Ia sangat bahagia bahwa banyak teman

yang menyukainya. Ada kecenderungan *Narcictis*, yaitu diri sendiri.

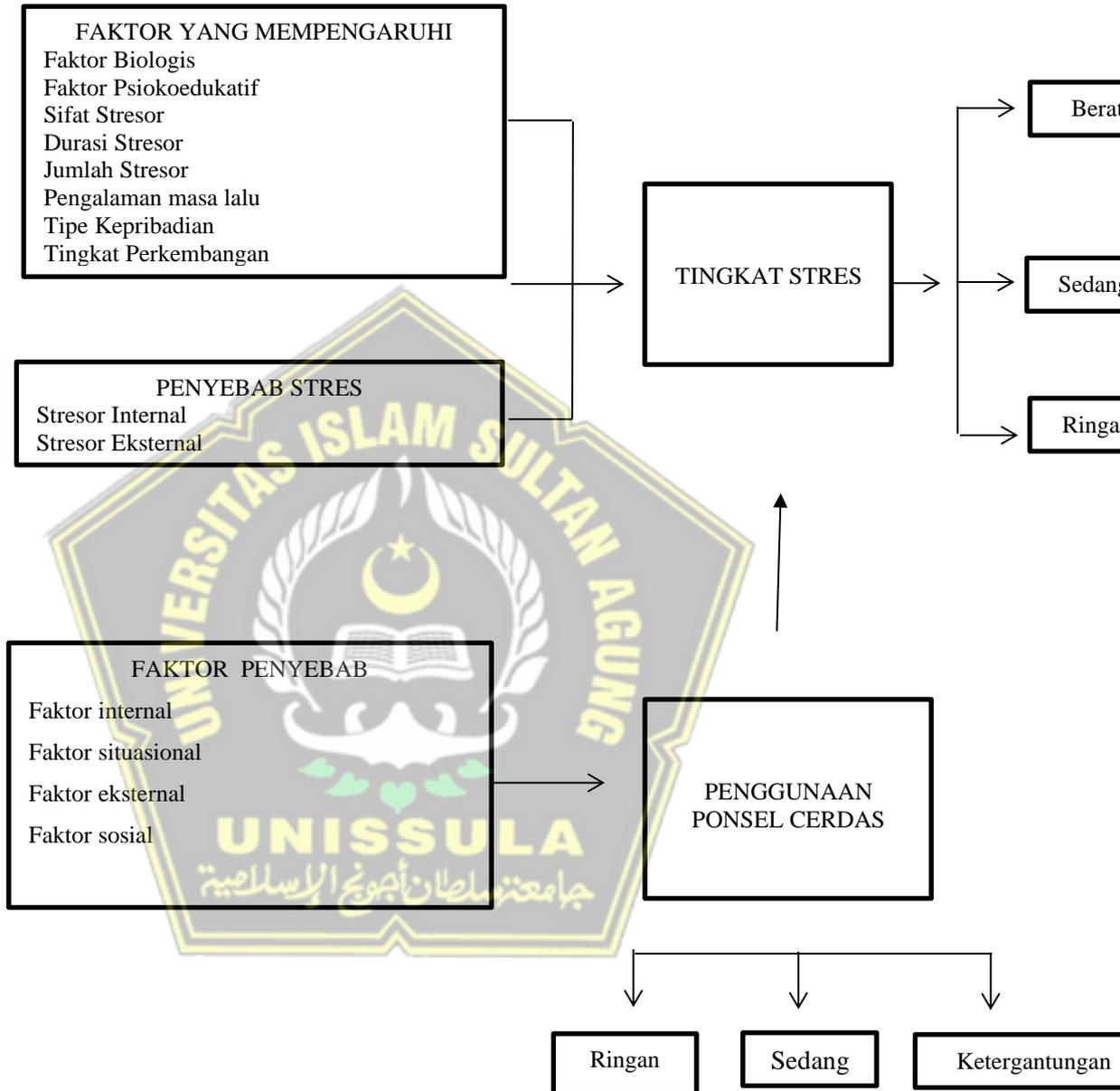
3) Remaja Akhir (*Late Adoloscence*)

Fase ini merupakan masa penyatuan menuju kedewasaan serta dipisahkan oleh pencapaian lima hal yang menyertainya, berikut ini:

- a) Minat yang berkembang pada unsur-unsur pandangan jelas
- b) Mencari kebebasan untuk bergabung dengan orang lain dan dalam pertemuan baru.
- c) Membentuk karakter seksual yang tidak akan berubah lagi.
- d) Egosentrisisme (berlebihan berpusat pada diri sendiri) digantikan oleh keselarasan antara keadaan pribadi dan orang lain).
- e) Menumbuhkan “pembagi” yang mengisolasi dirinya dari keseluruhan populasi (Damanik, 2014)



B. Kerangka Teori



C. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara dari pertanyaan penelitian atau rumusan masalah (Triastuti, 2018). Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

Ha: Ada hubungan antara penggunaan ponsel cerdas dengan tingkat stres

H0: Tidak ada hubungan antara penggunaan ponsel cerdas dengan tingkat stres



BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Kerangka Konsep

Berdasarkan kerangka konsep mengenai Hubungan antara penggunaan ponsel cerdas dengan tingkat stres pada remaja, maka kerangka konsep sebagai berikut :



Keterangan



Gambar 3.1 Skema Kerangka Konsep

B. Variabel Penelitian

Variabel independent adalah variabel yang mempengaruhi atau dipertimbangkan untuk menentukan variabel terikat, dapat berupa faktor resiko, predictor, kausa/penyebab (Triastuti, 2018). Maka pada penelitian ini variabel bebasnya yaitu Penggunaan Ponsel Cerdas.

Variabel dependent adalah variabel terikat yang merupakan variabel yang dipengaruhi (Triastuti, 2018). Maka pada penelitian ini variabel terikatnya yaitu Tingkat Stres.

C. Desain Penelitian

Desain rencana penelitian ini menggunakan Desain Kuantitatif dengan pendekatan *Cross Sectional*. Konfigurasi pemeriksaan *cross sectional* adalah penyelidikan dimana peneliti mengukur/memperhatikan informasi tentang data variabel independen dan dependen hanya satu kali pada satu

waktu (Linda Pradani Agesti, 2019).

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau yang sedang diteliti (Triastuti, 2018). Dalam penelitian ini yang menunjukkan populasi yaitu dengan jumlah 65 responden.

2. Sampel

Sampel adalah objek yang sedang diteliti dan ditujukan untuk seluruh populasi (Triastuti, 2018). Sampel diambil dengan teknik Purposive Sampling.

$$n = \frac{N}{1 + N(d)^2}$$

Keterangan :

N = Jumlah populasi

n = jumlah sampel

d = tingkat kepercayaan atau ketetapan yang diinginkan (0,05)

Berdasarkan rumus diatas dapat diambil jumlah sampel sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{1 + N(d)^2}$$

$$= \frac{65}{1 + 65(0,05)^2}$$

$$= \frac{65}{1 + 0,1625}$$

$$= \frac{65}{1,1625}$$

$$= 55,91$$

$$= 56$$

Perhitungan di atas menunjukkan jumlah sampel dalam penelitian ini, maka jumlahnya yaitu sebanyak 56 responden di Perumahan Pondok Raden Patah Tahap 1 Sayung, Demak.

3. Teknik Sampling

Sampling adalah cara paling umum untuk memilih bagian dari populasi (Triastuti, 2018). Dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling khususnya *Cluster Sampling* (Area pengambilan sampel secara acak). Pengambilan sampel secara *Cluster Sampling* melalui dua cara, yaitu cara pertama menentukan sampel wilayah dan cara berikutnya menentukan orang-orang yang ada di wilayah tersebut.

Teknik random sampling dalam penelitian ini adalah remaja yang berada di Perumahan Pondok Raden Patah Tahap 1 Sayung, Demak yang sesuai dengan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi Kriteria sampel dalam penelitian ini adalah:

a) Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah:

- 1) Remaja yang rentang usia 13-18 tahun.
- 2) Remaja yang mampu berkomunikasi dengan baik, kooperatif dan terbuka.
- 3) Remaja yang berada di Perumahan Pondok Raden Patah Tahap 1 Sayung, Demak.
- 4) Remaja yang bersedia menjadi responden.

b) Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah :

- 1) Remaja yang tidak hadir pada saat penelitian dilakukan atau diganti pada hari esok.
- 2) Remaja yang tidak kooperatif dan terbuka dalam menyikapi stres.
- 3) Remaja yang tidak bersedia menjadi responden atau mengundurkan diri ketika penelitian.

E. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilakukan pada bulan Agustus sampai Desember 2021 di Perumahan Pondok Raden Patah Tahap 1 Sayung, Demak.



F. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah gambaran tentang batasan-batasan variabel yang dirujuk atau tentang apa yang diperkirakan oleh variabel yang bersangkutan (Triastuti, 2018).

Table 3.1 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
1.	Penggunaan Ponsel Cerdas	Ponsel cerdas yang memiliki kemampuan seperti PC, biasanya memiliki layar besar dan sistem kerja yang cocok untuk menjalankan aplikasi biasa	Kuisioner usage smartphone likert scale terdiri dari 18 pertanyaan penggunaan ponsel cerdas. Pengukuran menggunakan skala likert yaitu 1: tidak setuju 2: setuju 3: sangat setuju 4: sangat tidak setuju	Hasil pengukuran kuisioner ini dikategorikan sebagai berikut: <ul style="list-style-type: none"> • Ringan: 5 -15 • Sedang: 16-30 • Ketergantungan: 31 – 60 	Ordinal
2.	Tingkat Stres	Kondisi tertekan yang dialami seseorang yang menyebabkan individu merasakan ketegangan	Kuisioner Daas 21 terdiri dari 21 pertanyaan Tingkat stres menggunakan skala likert yaitu 1: tidak pernah 2: kadang-kadang 3: sering 4: hampir selalu	Hasil pengukuran kuisioner ini dikategorikan sebagai berikut: <ul style="list-style-type: none"> • Ringan : 0-13 • Sedang : 14-26 • Berat : 27-40 	Ordinal

G. Instrument/Alat Pengumpul Data

1. Instrumen Penelitian

Strategi yang akan dipergunakan untuk mengumpulkan data pada penelitian ini adalah menggunakan kuisisioner. Instrument penelitian data memanfaatkan skala. Ada pun jenis skala yang digunakan adalah skala model Likert. Subjek diminta untuk memilih pernyataan yang paling sesuai dan diberikan empat pilihan dalam memberikan respon, yaitu: Sangat Setuju (SS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), Sangat Tidak Setuju (STS) .

- a. Kuisisioner A berisi tentang Penggunaan Ponsel Cerdas. Ada 18 pertanyaan jika jawabnya 4 dikategorikan sangat sering menggunakan smartphone. Pilihan jawaban terbagi dari empat jenjang dengan item favorable cara penilaiannya yaitu: 4 (sangat setuju), 3 (setuju), 2 (tidak setuju), 1 (sangat tidak setuju). Semua item dalam penggunaan ponsel cerdas yang format responnya berupa pilihan jawaban berjenjang dari Sangat Tidak Setuju ke Sangat Setuju.
- b. Kuisisioner Daas 21 berisi tentang tingkat stres. Ada 21 pertanyaan untuk mengukur tingkat stres. Pilihan jawaban terbagi dari empat jenjang dengan cara penilaiannya yaitu: 4 (hampir selalu), 3 (sering), 2 (kadang-kadang), 1 (tidak pernah). Semua item dalam tingkat stress yang format responnya berupa pilihan jawaban berjenjang dari Hampir Selalu ke Tidak Pernah.

2. Uji Instrumen Penelitian

- a. Uji Validitas

Validitas adalah sejauh mana ketepatan dan kecermatan atau keakuratan suatu instrumen pengukur (tes) dengan melakukan fungsi ukurnya (Roseliyani, 2019). Validitas berasal alat tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan

menggunakan skala likert dan Daas 21.

b. Uji Reliabilitas

Reliabilitas berkenaan dengan derajat konsistensi/keajegan data dalam interval waktu tertentu (Roseliyani, 2019). Reliabilitas mengungkapkan bahwa sejauh mana proses suatu pengukuran yang dapat dipercaya (Roseliyani, 2019). Nilai koefisien reliabilitas pada skala intensitas penggunaan ponsel cerdas menunjukkan nilai 0,967, sedangkan kuisioner Daas 21 menunjukkan nilai 0,902 . Berdasarkan nilai *Cronbach's alpha* variabel lebih besar dari r tabel 0,632, maka dapat dinyatakan bahwa skala tersebut memiliki reliabilitas yang memadai.

H. Metode Pengumpulan Data

Cara pengumpulan data yang akan digunakan untuk membantu penelitian ini adalah dengan memberikan kuisioner terhadap responden. Informasi yang telah dikumpulkan pada peneliti ini akan dianalisa dengan cara sebagai berikut:

1. *Editing*

Pengubahan data dilakukan sebelum proses pengukuran data agar informasi remaja yang salah atau meragukan bagaimanapun dapat ditelusuri kembali, dengan tujuan agar informasi yang valid akan diperoleh, dan semua lembar pemungutan suara dibulatkan seluruhnya.

2. *Coding*

Memberikan tanda, gambar, dan kode untuk setiap informasi berupa angket. Untuk mempermudah pemeriksaan data dan selanjutnya mempercepat penyampaian data.

3. *Scoring*

Pemberikan nilai atau skor pada setiap pertanyaan kuesioner untuk variabel independen dimana persiapan akan menggunakan

penilaian dengan skala Sangat setuju = 4, Setuju = 3, Tidak Setuju = 2 dan Sangat Tidak Setuju = 1. Variabel dependen dimana pengolahannya akan menggunakan skoring dengan skala 4 = Hampir Selalu, 3 = Sering, 2= Kadang - Kadang, 1 = Tidak Pernah.

4. *Entry Data*

Mengisi kolom-kolom atau kotak-kotak lembar kode atau kode sesuai dengan jumlah jawaban yang tepat untuk setiap pernyataan di tiap kuisisioner.

5. *Tabulasi Data*

Membuat tabel data, sesuai tujuan penelitian agar data lebih mudah dibaca dan diuraikan.

6. *Prosesing*

Pada tahap ini, latihan penyiapan data dilakukan pada semua lembar kuisisioner total dan benar untuk penelitian.

7. *Cleaning*

Pengecekan kembali data yang sudah masuk ke lembar meja kerja untuk melihat kemungkinan kesalahan, dan ketidaklengkapan data.

Serta dengan melalui tahap persiapan yaitu di antaranya:

1. Peneliti meminta persetujuan responden guna keikutsertaan pada penelitian ini serta menandatangani lembar persetujuan.
2. Peneliti memberikan penjelasan kepada responden tentang tujuan penelitian dan meminta persetujuan responden dalam keikutsertaan di penelitian ini. Responden diminta untuk menandatangani informed consent.
3. Peneliti membagikan kuisisioner untuk diisi oleh responden dengan panduan peneliti, jika responden tidak mengerti mengenai pertanyaan yang diberikan maka peneliti akan membacakan pertanyaan kuisisioner tersebut.
4. Data yang sudah terkumpul kemudian di cek kembali kelengkapannya dan dianalisa.

Prosedur penelitian:

- a) Menentukan fokus penelitian
- b) Studi pendahuluan
- c) Merumuskan masalah
- d) Menyusun kerangka konsep
- e) Menyusun kerangka teori
- f) Hipotesis
- g) Memilih pendekatan dan metode
 - Menentukan variabel, populasi dan sampel, definisi operasional, metode pengumpulan data, rencana analisis ,etika penelitian.

I. Rencana Analisis

Dalam penelitian ini menggunakan 2 teknik analisa data yaitu :

1. Analisa Univariat

Analisa univariat adalah pemeriksaan yang dilakukan untuk setiap variabel dari hasil penelitian sebagai penelitian, dalam penelitian ini pada umumnya analisis ini hanya menciptakan sirkulasi dan tingkat setiap variabel tanpa membuat kesimpulan yang berlaku secara keseluruhan (generalisasi) (Triastuti, 2018). Analisa Univariat dalam penelitian ini untuk menjelaskan karakteristik responden dan variabel penelitian yaitu penggunaan ponsel cerdas dan tingkat stres pada remaja.

Rumus yang digunakan adalah :

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Persentase yang dicari

f = Frekuensi

n = Jumlah responden

2. Analisa Bivariat

Analisa bivariat adalah analisis yang diarahkan pada 2 variabel yang diduga berhubungan atau terikat. Dengan menggunakan uji statistik melalui uji statistik Chisquare dengan tingkat kemaknaan $p < 0.05$.

Uji ini dimaksudkan untuk mengetahui apakah ada pengaruh penggunaan ponsel cerdas dengan tingkat stres pada remaja.

J. Etika Penelitian

Tahap awal sebelum melakukan penelitian, peneliti terlebih dahulu mengajukan usulan proposal peneliti untuk mendapatkan rekomendasi dari Dosen Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA) Semarang. Penelitian dilakukan setelah memperoleh dukungan dengan masalah moral sebagai berikut :

1. *Informed Consent* (Lembar Persetujuan)

Sebelum mengambil informasi responden, peneliti memberikan lembar persetujuan kepada responden yang memenuhi langkah-langkah untuk menjadi responden dengan memberikan penjelasan tentang tujuan dan keuntungan dari tinjauan ini. Tujuan di balik persetujuan adalah agar subjek eksplorasi memahami rencana, alasan dan akibat penelitian, setelah penelitian selesai, semua responden menyelesaikan pernyataan persetujuan.

2. *Anonymity* (Tanpa Nama)

Privasi subjek kepribadian responden tidak harus diingat untuk nama responden namun dalam berbagai data analisis hanya atau menambahkan kode.

3. Confidentiality (Kerahasiaan)

Informasi yang telah diberikan oleh responden sama seperti semua data yang telah dijamin privasinya oleh peneliti. Data

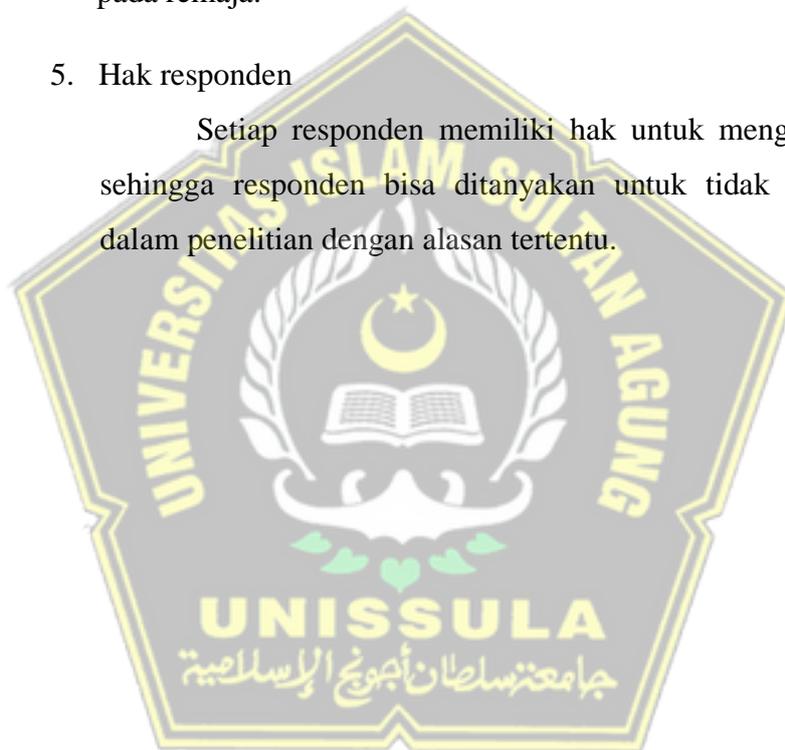
tersebut tidak akan diberikan kepada orang lain tanpa persetujuan responden.

4. *Inclusiveness* (Keterbukaan)

Sebelum peneliti memberikan kuesioner kepada responden peneliti menjelaskan alasan dan keuntungan dari penelitian kepada responden. Peneliti mengklarifikasi bahwa penelitian ini melihat apakah penggunaan ponsel cerdas terkait dengan kondisi perilaku pada remaja.

5. Hak responden

Setiap responden memiliki hak untuk mengundurkan diri sehingga responden bisa ditanyakan untuk tidak diikutsertakan dalam penelitian dengan alasan tertentu.



BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Penelitian

Penelitian yang dilakukan di Perumahan Pondok Raden Patah Tahap 1 Sayung Demak. Pada bab ini peneliti akan menjabarkan hasil penelitian tentang penggunaan ponsel cerdas dengan tingkat stres pada remaja dengan teori yang sudah dijelaskan sebelumnya. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 56 remaja.

B. Analisa Univariat

1. Karakteristik Responden

a. Usia Responden

Table 4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Usia di Perumahan Pondok Raden Patah Tahap 1 Sayung Demak

Usia	Frekuensi(f)	Presentase%
13 tahun	5	8,9%
14 tahun	14	25%
15 tahun	7	12,5%
16 tahun	3	5,4%
17 tahun	8	14,3%
18 tahun	19	33,9%
Total	56	100%

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan hasil bahwa sebagian besar responden terbanyak pada usia 18 tahun yaitu sebanyak 19 responden (33,9 %).

b. Jenis Kelamin

Table 4. 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin Responden Di Perumahan Pondok Raden Patah Tahap 1 Sayung Demak

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase%
laki - laki	28	50%
Perempuan	28	50%
Total	56	100%

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan hasil bahwa responden berjenis kelamin laki-laki dan perempuan seimbang. Laki-laki sebanyak 28 responden (50%) dan perempuan sebanyak 28 responden (50%).

2. Variabel penelitian

a. Penggunaan Ponsel Cerdas

Table 4. 3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Hasil Penggunaan Ponsel Cerdas di Perumahan Pondok Raden Patah Tahap 1 Sayung Demak

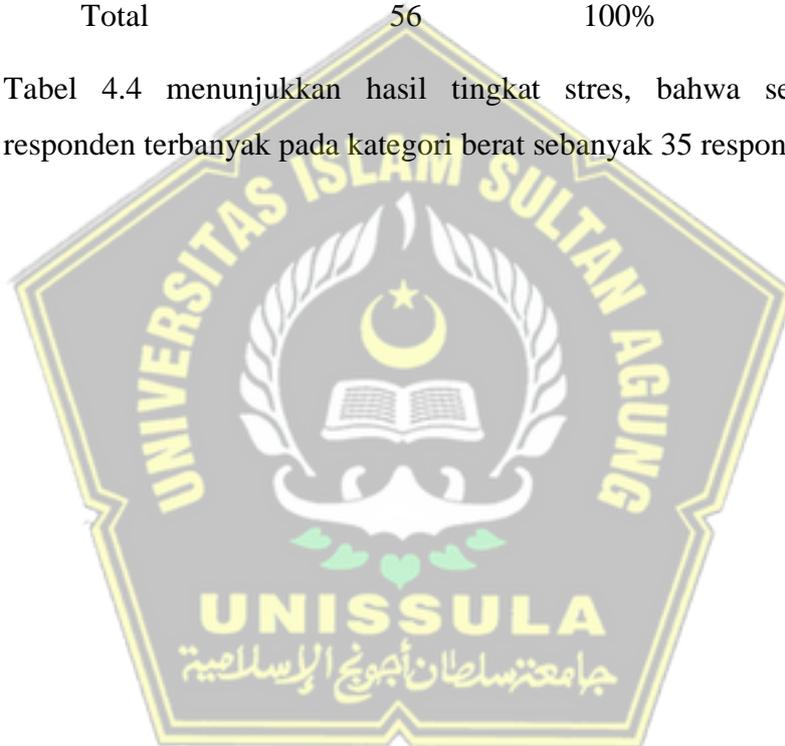
Penggunaan Ponsel cerdas	Frekuensi(f)	Presentase%
Ringan	0	0%
Sedang	12	21,4%
Ketergantungan	44	78,6%
Jumlah	56	100%

Tabel 4.3 menunjukkan bahwa hasil penggunaan ponsel cerdas sebagian besar responden mengalami ketergantungan sebanyak 44 responden (78,6%) Tingkat Stres.

Table 4. 4 Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Hasil Tingkat Stres Responden Di Perumahan Pondok Raden Patah Tahap 1 Sayung Demak

Tingkat Stres	Frekuensi	Presentase%
Ringan	2	3,6%
Sedang	19	33,9%
Berat	35	62,5%
Total	56	100%

Tabel 4.4 menunjukkan hasil tingkat stres, bahwa sebagian besar responden terbanyak pada kategori berat sebanyak 35 responden (62,5%)



C. Analisa Bivariat

Penelitian ini menggunakan uji *ChiSquare*.

Table 4. 5 menyajikan hasil analisa pada uji chi square

Variable	Kategori			Total	P
	Ringan	Sedang	ketergantungan / berat		
Penggunaan Ponsel Cerdas	0	12	44	56	0.099
Presentase	0%	21,4%	78,6%	100%	
Tingkat Stres	2	19	35	56	0.099
Presentase	3,6%	33,9%	62,5%	100%	

Tabel 4.5 menunjukkan hasil penelitian mendapatkan nilai P sebesar 0.099 sehingga nilai $p < 0,05$ bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara penggunaan ponsel cerdas dengan tingkat stres pada remaja yang dilakukan di Perumahan Pondok Raden Patah Tahap 1 Sayung Demak dengan jumlah 56 responden.

BAB V

PEMBAHASAN

A. Pengantar Bab

Bab ini membahas hasil penelitian hubungan antara penggunaan ponsel cerdas dengan tingkat stres pada remaja , penelitian ini dilakukan di Perumahan Pondok Raden Patah Tahap 1 Sayung Demak.

B. Interpretasi dan Diskusi Hasil

1. Karakteristik responden

a. Usia responden

Karakteristik responden berdasarkan usia responden bahwa sebagian besar responden terbanyak berusia 18 tahun sebanyak 19 responden (33,9%). Pada usia remaja, seorang remaja juga akan mengalami perubahan pada dirinya, perubahan dari usia anak-anak menjadi usia remaja, salah satunya adalah perubahan fisik dan psikis. Perubahan fisik merupakan perubahan yang terjadi pada fisik remaja sedangkan perubahan psikis merupakan perubahan yang terjadi pada mental seorang remaja, semakin matang usia individu akan semakin baik adaptasi yang dimiliki (Ningsih, 2019).

Masa remaja merupakan masa yang sangat penting dalam perkembangan individu, untuk dapat melakukan sosialisasi dengan baik, remaja harus menerapkan tugas perkembangan remaja dengan baik. Apabila tugas perkembangan remaja bisa diterapkan dengan baik, remaja tidak akan kesulitan saat melakukan sosialisasi dan akan sukses dalam menjalani fase remajanya. Begitupun sebaliknya, apabila seorang remaja gagal menjalani tugas perkembangan tersebut maka remaja akan kesulitan dalam bersosialisasi, dan akan sulit menuntaskan tugas perkembangan pada remaja (Saputro, 2018).

Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar peneliti berusia 18 tahun (33,9%). Dan terendah berusia 16 tahun (5,4%) semakin matang usia pada remaja maka remaja mampu beradaptasi dengan baik mengenai penggunaan ponsel dan tingkat stres yang dialami.

b. Jenis kelamin

Karakteristik responden penelitian berdasarkan jenis kelamin, didapatkan bahwa responden laki-laki dan perempuan seimbang dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 28 responden (50%), dan responden perempuan sebanyak 28 responden (50%). Pengawasan dan pengaturan penggunaan ponsel cerdas oleh remaja tidaklah cukup untuk menerapkannya dalam sekolah saja. (Istifadah, 2018).

Peran orang tua adalah pekerjaan mendasar dalam keluarga. Pengelolaan dan kewajiban dalam mendidik anak bukanlah kewajiban sekolah semata, melainkan menentukan kepribadian karakter anak melalui keluarga dan lingkungan. Anak-anak yang berasal dari keluarga hebat dan membesarkan mereka dengan baik tentu akan berperilaku baik di sekolah (Istifadah, 2018).

Dari hasil data yang diperoleh didapatkan bahwa penggunaan ponsel cerdas pada remaja jenis kelamin laki-laki dan perempuan mendapatkan hasil yang sama rata. Hal tersebut membuktikan bahwa laki-laki maupun perempuan dalam penggunaan ponsel cerdas yang tidak terkontrol dapat mengakibatkan tingkat emosional yang tidak stabil sehingga dapat mengakibatkan stres yang dapat menimbulkan terjadinya kecanduan pada ponsel cerdas.

2. Variabel

a. Penggunaan Ponsel Cerdas

Hasil penelitian didapatkan hasil dari penggunaan ponsel cerdas dengan 56 responden dengan presentase responden terbanyak pada kategori ketergantungan sebanyak 44 responden (78,6%) ringan 0 responden (0%) dan sedang 12 responden (21,4%). Jadi hasil dari data didapatkan dari 56 responden masuk dalam kategori ketergantungan (78,6%).

Ketergantungan atau dapat disebut juga dengan kecanduan (*addiction*) dapat terjadi dalam penggunaan ponsel cerdas. Kecanduan didefinisikan sebagai aktivitas yang dilakukan berulang-ulang dan dapat menimbulkan dampak negative bagi penggunaanya (L. P. Agesti, 2019)

Dari hasil penelitian pada remaja sebagian besar mengalami ketergantungan (78,6%) karena beberapa faktor seperti menggunakan melebihi dari durasi normal saat menggunakan ponsel cerdas.

b. Tingkat Stres

Hasil penelitian didapatkan hasil dari tingkat stres dengan 56 responden dengan presentase responden, bahwa sebagian besar responden terbanyak pada kategori berat sebanyak 35 responden (62,5%) ringan 2 responden (3,6%) dan sedang 19 responden (33,9%). Jadi hasil dari data didapatkan dari 56 responden masuk dalam kategori berat (62,5%).

Stres berat biasanya berlangsung selama beberapa minggu bahkan sampai beberapa bulan. Ciri-ciri dari stres ini antara lain : sulit tidur, kehilangan semangat, lemas, penurunan konsentrasi, cemas dan ketakutan, mudah lelah saat beraktifitas, dan tidak mampu melakukan pekerjaan baik itu ringan maupun berat (Ningsih, 2019).

Dalam hal menunjukkan bahwa remaja mengalami stress berat sebanyak 35 orang (62,5)

- c. Hubungan antara penggunaan ponsel cerdas dengan tingkat stres pada remaja.

Hasil penelitian ini menunjukkan nilai value 0.099 yang artinya bahwa tidak ada hubungan antara penggunaan ponsel cerdas dengan tingkat stres pada remaja. Didapatkan hasil remaja yang menggunakan ponsel cerdas dengan ketergantungan sebanyak 44 responden dengan presentase 78,6%, sedang sebanyak 12 responden dengan presentase 21,4%, dan ringan sebanyak 0 responden dengan presentase 0%.

Hasil ini sejalan dengan penelitian (Ningsih, 2019) yang dilakukan survey kepada 353 siswa dan didapatkan hasil korelasi positif antara kecanduan smartphone dan depresi dengan koefisien korelasinya adalah 0,383. Individu dengan depresi memiliki risiko tinggi untuk jatuh dalam penggunaan smartphone yang berlebihan. Dukungan sosial yang terbatas membuat individu depresi tidak mempunyai banyak pilihan sehingga smartphone menjadi salah satu pilihan untuk meringankan kondisi depresinya. Meskipun bersifat sementara, komunikasi melalui smartphone dapat meringankan kondisi depresinya tetapi hal ini dapat menyebabkan timbulnya efek kaskade yang tidak akan membantu dalam jangka panjang

Hasil penelitian stres pada remaja berat sebanyak 35 responden dengan presentase 62,5%, sedang sebanyak 19 responden dengan presentase 33,9%, dan ringan 2 responden dengan presentase 3,6%. Artinya dari hasil diatas masuk kedalam kategori sedang, apabila remaja mampu mengontrol penggunaan ponsel cerdas maka memungkinkan presentasinya akan berkurang dan tingkat stres yang dialami responden akan ikut mengalami penurunan juga.

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian hubungan antara penggunaan ponsel cerdas dengan tingkat stres pada remaja dengan teknik penelitian menggunakan kuesioner, peneliti tidak menganalisis lebih dalam lagi dengan observasi dan wawancara secara langsung karena keterbatasan waktu sehingga data yang didapat tidak bersifat objektif.

D. Implikasi Untuk Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan implikasi keperawatan khususnya keperawatan jiwa guna dalam mengedukasi remaja dalam penggunaan ponsel cerdas sesuai frekuensi dan durasi yang tidak berlebihan serta untuk mencegah adanya stres pada remaja akibat ketergantungan dalam penggunaan ponsel cerdas agar remaja dapat memiliki jiwa yang sehat.



BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin pada penelitian ini adalah laki-laki sebanyak 28 responden (50%), perempuan sebanyak 28 responden (50%). Hasil sama rata. Berdasarkan usia sebagian besar 18 tahun sebanyak 19 responden (33,9%).
2. Sebagian besar responden menggunakan ponsel cerdas ketergantungan sebanyak 44 responden (78.6%)
3. Sebagian besar responden mengalami stres yang berat sebanyak 35 responden (62,5%).
4. Tidak terdapat hubungan antara penggunaan ponsel cerdas dengan tingkat stres pada remaja dengan nilai value <0.099

B. Saran

1. Bagi Remaja
Bagi remaja harus mengatur waktu dan lokasi penggunaan ponsel sehingga tidak terlalu berlebihan.
2. Bagi Institusi Ilmu Keperawatan
Pada pengembangan ilmu keperawatan jiwa remaja diharapkan mampu mengetahui dampak yang timbul dari penggunaan ponsel cerdas. Serta memberikan konseling dan bimbingan yang tepat bagi remaja sebagai usaha untuk mengontrol peningkatan status kesehatan mental pada remaja (stres).
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Dengan hasil penelitian ini, diharapkan peneliti selanjutnya bisa mengembangkan penelitian juga terhadap remaja yang menggunakan ponsel cerdas dan tingkat stres.

DAFTAR PUSTAKA

- Agesti, linda pradani. (2019). *Hubungan smartphone addiction dan self efficacy dengan prestasi akademik pada remaja*. 127.
- Agesti, L. P. (2019). *No Title*.
- Amalia, R., & Syuhaimie, A. (2020). adiksi smartphone, kesehatan mental anak, dan peranan pola asuh. *Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 240.
- Dalilah. (2019). *Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Sosial Siswa di SMA Darussalam Ciputat*.
- Damanik, E. (2014). *Pengaruh Penggunaan Handphone Terhadap Perilaku Seks Remaja*.
- Dewi, Y. I., Safri, & Ripa'i, M. (2019). *Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Program studi Ilmu*. 9(2).
- Istifadah, R. (2018). *Dampak Penggunaan Handphone Terhadap Perilaku Siswa Terdidik Di SMA Piri Kecamatan Jatiagung Kabupaten Lampung Selatan*.
- Istifadah, R. (2018b). DAMPAK PENGGUNAAN HANDPHONE TERHADAP PERILAKU PESERTA DIDIK DI SMA PIRI KECAMATAN JATIAGUNG KABUPATEN LAMPUNG SELATAN. *Advanced Optical Materials*, 10(1), 1–9.
<https://doi.org/10.1103/PhysRevB.101.089902>
<http://dx.doi.org/10.1016/j.nantod.2015.04.009>
<http://dx.doi.org/10.1038/s41467-018-05514-9>
<http://dx.doi.org/10.1038/s41467-019-13856-1>
<http://dx.doi.org/10.1038/s41467-020-14365-2>
- Kim, K., Min Dai-Jin, Soo, Y., & Cho, H. (2013). The Smartphone Addiction Scale: Development and Validation of a Short Version for Adolescents. *PLOS ONE*, 8(12).
- Lelapary, G. S., & Mappaboki, S. (2018). *Hubungan Perilaku Nomophobia Dengan Stress Pada Siswa SMA Negeri 21 MAKASSAR*. 3–7.
- Ningsih, R. (2019). *Hubungan Penggunaan Media Sosial Terhadap Tingkat Stress Pada Remaja Di Smp N 2 Dukun Kabupaten Magelang Tahun 2019*. 67. <http://eprintslib.ummgl.ac.id/1238/>

- Oktario, A. (2017). *Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Smartphone Dan Motivasi Prestasi Pada Mahasiswa.*
- Roseliyani, T. D. (2019a). Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Dan Kesenian Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Mahasiswa. *Theo Dora Roseliyani.*
- Roseliyani, T. D. (2019b). *HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN SMARTPHONE DAN KESEPIAN DENGAN KECENDERUNGAN NOMOPHOBIA PADA MAHASISWA.*
- Saputro, K. Z. (2018). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25. <https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362>
- Tarlemba, F., Asrifuddin, A., & Langi, F. L. F. G. (2018). *HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN KECANDUAN SMARTPHONE DENGAN GANGGUAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMA NEGERI 9 BINSUS PENDAHULUAN Gangguan tidur merupakan suatu kalangan masyarakat khususnya remaja , karena dapat meningkatkan intensitas komunikasi kesempatan .* 7(5).
- Triastuti, Y. (2018). *HUBUNGAN BERMAIN GADGET DENGAN TINGKAT PERKEMBANGAN ANAK USIA 4-6 TAHUN.*
- Viviyanti, N. K. (2019). *Pengaruh self control, leisure boredom dan smartphone usage terhadap kecanduan smartphone pada remaja.*
- Wahyuni, E. D., Nihayati, H. E., & Primadiana, D. B. (2019). (*Jurnal Keperawatan Jiwa*) *HUBUNGAN SMARTPHONE ADDICTION DENGAN KECEMASAN SOSIAL.* 1(1).
- Waty, L., & Fourianalistyawati, E. (2018). DINAMIKA KECANDUAN TELEPON PINTAR (SMARTPHONE) PADA REMAJA DAN TRAIT MINDFULNESS SEBAGAI ALTERNATIF SOLUSI. *Seurune*, 1(2).
- WIJAYA OKTAVIA FRANSISKA. (2021). *PENGARUH PENGGUNAAN SMARTPHONE TERHADAP KUALITAS TIDUR, DEPRESI, KECEMASAN, DAN PRESTASI AKADEMIK PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SUMATERA UTARA.*