HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS PENGGUNAAN SMARTPHONE DENGAN *QUALITY OF LIFE* PADA MAHASISWA DI SEMARANG

PROPOSAL SKRIPSI

Untuk Memenuhi Persyaratan Mencapai Sarjana Keperawatan

Disusun Oleh :

Nurul Azzahrah

NIM : 30902200178

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN

UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG

2025

HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS PENGGUNAAN SMARTPHONE DENGAN *QUALITY OF LIFE* PADA MAHASISWA DI SEMARANG

SKRIPSI

Disusun Oleh :

Nurul Azzahrah

NIM : 30902200178

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN

UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG

2025

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, dengan sebenarnya menyatakan bahwa skripsi ini 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, 9 Desember 2025

Mengetahui

Wakil Dekan I

Dr. Ns. Sri Wahyuni, M.Kep, Sp.Kep.Mat

NUPTK. 9941753654230092

Peneliti,

Nurul Azzahrah

NIM. 30902200178

Skripsi berjudul:

HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS PENGGUNAAN SMARTPHONE DENGAN *QUALITY OF LIFE* PADA MAHASISWA DI SEMARANG

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Nama : Nurul Azzahrah

NIM : 30902200178

Telah disahkan dan disetujui oleh Pembimbing pada:

Pembimbing I

Tanggal : .....

Ns. Wigyo Susanto, M.Kep

NUPTK. 6061761662130163

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Berjudul :

HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS PENGGUNAAN SMARTPHONE DENGAN *QUALITY OF LIFE* PADA MAHASISWA DI SEMARANG

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Nama : Nurul Azzahrah

NIM : 30902200178

Telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal ..... dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Penguji I,

Dr. Ns. Hj. Dwi Heppy Rochmawati, M.Kep.,Sp.Kep.J.

NUPTK. 0146755656230133

Penguji II,

Ns. Wigyo Susanto, M.Kep

NUPTK. 6061761662130163

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan

Dr. Iwan Ardian, SKM., M.Kep

NUPTK. 1154752653130093

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN

UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG

Skripsi, November 2025

ABSTRAK

Nurul Azzahrah

HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS PENGGUNAAN SMARTPHONE DENGAN *QUALITY OF LIFE* PADA MAHASISWA DI SEMARANG

Halaman + table + gambar + lampiran +

Latar Belakang : Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi menyebabkan penggunaan smartphone di kalangan mahasiswa semakin meningkat. Smartphone digunakan tidak hanya untuk menunjang aktivitas akademik, tetapi juga untuk hiburan dan komunikasi sosial. Intensitas penggunaan smartphone yang tinggi dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan mahasiswa, termasuk ***quality of life*** yang meliputi dimensi fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan.

Metode : Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Sampel penelitian berjumlah 100 mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan UNISSULA yang dipilih menggunakan teknik stratified random sampling. Instrumen penelitian menggunakan Smartphone Addiction Scale–Short Version (SAS-SV) dan WHOQOL-BREF. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman Rank.

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki intensitas penggunaan smartphone kategori tinggi (63%) dan quality of life kategori baik (62%). Hasil uji Spearman Rank menunjukkan nilai p = 0,000 (<0,05) dengan koefisien korelasi r = 0,751, yang berarti terdapat hubungan signifikan dengan kekuatan korelasi kuat antara intensitas penggunaan smartphone dan quality of life mahasiswa.

Kesimpulan : Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara intensitas penggunaan smartphone dengan quality of life pada mahasiswa. Penggunaan smartphone yang berlebihan perlu dikendalikan agar tidak berdampak pada penurunan kualitas hidup mahasiswa.

Kata kunci: Intensitas penggunaan smartphone, *quality of life*, mahasiswa.

NURSING STUDY PROGRAM FACULTY OF NURSING

SULTAN AGUNG ISLAMIC UNIVERSITY OF SEMARANG

Thesis, November 2025

A B S T R A C T

N u r u l A z z a h r a h

P a g e + t a b l e + f i g u r e + a p p e n d i x +

B a c k g r o u n d : T h e d e v e l o p m e n t o f i n f o r m a t i o n a n d c o m m u n i c a t i o n t e c h n o l o g y h a s l e d t o a n i n c r e a s e i n s m a r t p h o n e u s e a m o n g s t u d e n t s . S m a r t p h o n e s a r e u s e d n o t o n l y t o s u p p o r t a c a d e m i c a c t i v i t i e s b u t a l s o f o r e n t e r t a i n m e n t a n d s o c i a l c o m m u n i c a t i o n . H i g h s m a r t p h o n e u s a g e c a n i m p a c t v a r i o u s a s p e c t s o f s t u d e n t l i f e , i n c l u d i n g q u a l i t y o f l i f e , e n c o m p a s s i n g p h y s i c a l , p s y c h o l o g i c a l , s o c i a l , a n d e n v i r o n m e n t a l d i m e n s i o n s .

M e t h o d : T h i s s t u d y u s e d a q u a n t i t a t i v e d e s i g n w i t h a c r o s s - s e c t i o n a l a p p r o a c h . T h e s a m p l e c o n s i s t e d o f 1 0 0 u n d e r g r a d u a t e s t u d e n t s o f t h e N u r s i n g S t u d y P r o g r a m , F a c u l t y o f N u r s i n g , U N I S S U L A , s e l e c t e d u s i n g a s t r a t i f i e d r a n d o m s a m p l i n g t e c h n i q u e . T h e r e s e a r c h i n s t r u m e n t s u s e d w e r e t h e S m a r t p h o n e A d d i c t i o n S c a l e – S h o r t V e r s i o n (S A S - S V) a n d t h e W H O Q O L - B R E F . D a t a a n a l y s i s w a s p e r f o r m e d u s i n g t h e S p e a r m a n R a n k c o r r e l a t i o n t e s t .

R e s u l t s : T h e r e s u l t s s h o w e d t h a t t h e m a j o r i t y o f r e s p o n d e n t s h a d a h i g h s m a r t p h o n e u s a g e i n t e n s i t y (6 3 %) a n d a g o o d q u a l i t y o f l i f e (6 2 %) . T h e S p e a r m a n R a n k t e s t s h o w e d a p - v a l u e o f 0 . 0 0 0 (< 0 . 0 5) w i t h a c o r r e l a t i o n c o e f f i c i e n t o f r = 0 . 7 5 1 , i n d i c a t i n g a s i g n i f i c a n t r e l a t i o n s h i p w i t h a s t r o n g c o r r e l a t i o n b e t w e e n s m a r t p h o n e u s a g e i n t e n s i t y a n d s t u d e n t s ' q u a l i t y o f l i f e .

C o n c l u s i o n : T h e c o n c l u s i o n o f t h i s s t u d y i n d i c a t e s a r e l a t i o n s h i p b e t w e e n t h e i n t e n s i t y o f s m a r t p h o n e u s e a n d q u a l i t y o f l i f e i n c o l l e g e s t u d e n t s . E x c e s s i v e s m a r t p h o n e u s e n e e d s t o b e c o n t r o l l e d t o p r e v e n t i t f r o m n e g a t i v e l y i m p a c t i n g s t u d e n t s ' q u a l i t y o f l i f e .

K e y w o r d s : I n t e n s i t y o f s m a r t p h o n e u s e , q u a l i t y o f l i f e , s t u d e n t s .

M O T T O

فَإِنَّ مَعَ ٱلْعُسْرِ يُسْرًا ٥ ۝ إِنَّ مَعَ ٱلْعُسْرِ يُسْرًا ٦ ۝

"A l l a h t i d a k m e n g a t a k a n h i d u p i n i m u d a h . T e t a p i A l l a h b e r j a n j i b a h w a s e s u n g g u h n y a b e r s a m a k e s u l i t a n p a s t i a d a k e m u d a h a n"

(Q S . A l - I n s y i r a h : 5 - 6)

"O r a n g t u a d i r u m a h m e n a n t i k e p u l a n g a n m u d e n g a n h a s i l y a n g m e m b a n g g a k a n , j a n g a n k e c e w a k a n m e r e k a . S i m p a n k e l u h m u , s e b a b l e t i h m u t a k s e b a n d i n g d e n g a n p e r j u a n g a n m e r e k a m e n g h i d u p i m u"

"O n l y y o u c a n c h a n g e y o u r l i f e . N o b o d y e l s e c a n d o i t f o r y o u"

O r a n g l a i n g a k a k a n b i s a p a h a m s t r u g g l e d a n m a s a s u l i t n y a k i t a , y a n g m e r e k a t a u h a n y a b a g i a n s u c c e s s s t o r i e s n y a . B e r j u a n g l a h u n t u k d i r i s e n d i r i w a l a u p u n g a k a d a y a n g t e p u k t a n g a n , k e l a k d i r i k i t a d i m a s a d e p a n a k a n s a n g a t b a n g g a d e n g a n a p a y a n g k i t a p e r j u a n g k a n h a r i i n i .

"A P A P U N Y A N G T E R J A D I , P U L A N G L A H S E B A G A I S A R J A N A ! ! ! "

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr,Wb

Puji syukur kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **"Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Smartphone Dengan *Quality Of Life* Pada Mahasiswa di Semarang"** dengan sebaik-baiknya. Shalawat dan salam senantiasa tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhamad SAW. Dalam penyusuna skripsi ini, penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulis banyak mendapatkan bimbingan dan saran yang bermanfaat dari berbagai pihak. Segala perjuangan penulis hingga dititik ini, penulis persembahkan teruntuk orang-orang hebat yang selalu menjadi penyemangat. Untuk itu, pada kesempatan kali ini penulis ingin menyampaikan terimakasih kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan nikmat, ilmu, dan kesempatan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
2. Prof. Dr. Gunarto, SH, MH Selaku Rektor Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
3. Dr. Iwan Ardian, SKM., S.Kep., M.Kep Selaku dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
4. Dr. Ns. Dwi Retno Sulistyaningsih, M.Kep., Sp.Kep. MB Selaku Ka.Prodi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
5. Ns. Wigyo Susanto, M.Kep Selaku Pembimbing, yang telah sabar meluangkan waktu serta tenaganya dalam memberikan bimbingan, ilmu dan nasihat yang sangat berharga, serta memberikan pelajaran buat penulis

tentang arti sebuah usaha, pengorbanan, ikhlas, tawakal dan kesabaran yang akan membuahkan hasil yang bagus pada akhir penyusunan penelitian ini.

6. Ibu Dr. Ns. Dwi Heppy R, M.Kep.,Sp.Kep.J Selaku Penguji I, yang telah sabar meluangkan waktu serta tenaganya dalam memberikan bimbingan, ilmu dan nasihat yang sangat berharga bagi penulis.

7. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang memberikan ilmu dan pengetahuan yang sangat bermanfaat bagi penulis dengan keikhlasan selama proses perkuliahan di Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

8. Bidadari Surgaku Mama Novita Julianti, Skripsi ini penulis persembahkan untuk beliau. beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai dibangku perkuliahan, namun beliau mampu mendidik penulis, memotivasi, serta memberikan doa, dukungan dan menyukupi semua kebutuhan penulis sampai penulis mampu menyelesaikan studi sampai sarjana. Tolong hidup lebih lama di dunia ini, izinkan penulis mengabdi dan membalas segala pengorbanan yang mama lakukan selama ini kepada penulis.

9. Cinta Pertama penulis Almarhum Ayah (Poniran) meskipun ragamu telah tiada, semangat dan doamu tetap hidup dalam setiap langkah penulis dan tetap menjadi cahaya dalam hati penulis. Terima kasih atas kasih sayang, kerja keras, dan nilai-nilai kehidupan yang ayah tanamkan. Skripsi ini adalah bentuk kecil dari perjuangan yang ayah mulai dan kuteruskan.

Semoga setiap ilmu dan amal dari karya ini menjadi ladang pahala yang terus mengalir untukmu. Semoga Allah SWT memberikan rahmat dan ampunan kepada beliau.

10. Adik saya M. Dwi RamadhanSyah yang senantiasa memberikan semangat dan doa untuk penulis.
11. Nenek saya Nurlia, Peneliti mengucapkan banyak terima kasih atas pengorbanan sejak peneliti kecil hingga saat ini. Terima kasih sudah menjadi sosok yang selalu semangat untuk mendorong pendidikan dan kehidupan penelitisejak kecil. *Thank you for your abundance of infection, care of me since childhood like your own flesh and blood*
12. Kakak sepupu saya Adinda Puspita Sari yang selalu memberi semangat, dukungan, doa, Serta kasih sayang sampai saat ini. bahkan saya tidak bisa menjelaskan betapa bersyukurnya saya memiliki kakak sepupu seperti kamu dalam hidup saya.
13. Kakak sekaligus Sahabat Saya Putri Alawiyah Manurung yang selalu memberikan dukungan, motivasi, tempat untuk bercerita, serta memberikan nasihat, dan selalu meluangkan waktu sehingga penulis tidak pernah merasa sendiri.
14. Sahabat kecil saya Syaskia Adiza Siregar yang selalu memberi semangat, canda tawa, dukungan, serta mau meluangkan waktu untuk menemani penulis.
15. Sahabat Penulis dibangku perkuliahan yang selalu membersamai dalam penyusunan skripsi ini yaitu : Erly Segy Lestari, Agatha Alfadiazti, Umay

Matuz Zahro Salsabilla, Lutfia Izmi Fauziyah, Tasika Marta Widya Ningsih, Shafira Aura Anastasya, Amy Ratu Navisa, Aulia Khinanti. yang banyak membantu penulis dalam mengerjakan skripsi dan tak pernah henti untuk saling menyemangati.

16. Teman-teman departemen jiwa yang selalu memberi dukungan untuk berjuang bersama.

17. Teman-teman S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan 2022 yang saling mendoakan, membantu, mendukung, menyemangati serta tidak lelah untuk berjuang bersama.

18. Nurul Azzahrah, Ya! diri saya sendiri. Apresiasi sebesar-besarnya yang telah berjuang untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Sulit bisa bertahan sampai di titik ini, Terimakasih untuk tetap hidup dan merayakan dirimu sendiri, walaupun sering kali putus asa atas apa yang sedang di usahakan. *God thanks you for being me independent women, I know there are more great ones but I'm proud of this achievement.*

Penulis menyadari bahwa ada banyak kekurangan dari segi isi maupun teknis penulisan selama proses penyusunan dan penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis dengan senang hati menerima kritik dan saran yang dapat membantu mereka menjadi lebih baik di masa depan. Harapan penulis adalah bahwa karya sederhana ini akan memberikan kontribusi yang signifikan untuk kemajuan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang keperawatan, dan akan menjadi referensi yang bermanfaat bagi pembaca dan peneliti berikutnya.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME ii

HALAMAN PERSETUJUAN iii

HALAMAN PENGESAHAN iv

ABSTRAK v

ABSTRACT vi

MOTTO vii

KATA PENGANTAR viii

DAFTAR ISI xii

DAFTAR TABEL xv

DAFTAR GAMBAR xvi

DAFTAR LAMPIRAN xvii

BAB I PENDAHULUAN 1

A. Latar Belakang 1

B. Rumusan Masalah 5

C. Tujuan Penelitian 5

1. Tujuan Umum 5

2. Tujuan Khusus 5

D. Manfaat Penelitian 5

1. Untuk Mahasiswa 5

2. Bagi Lembaga Pendidikan 6

3. Bagi Peneliti Selanjutnya 6

4. Untuk Orang Tua dan Pembimbing 6

5. Untuk Pengembang Aplikasi 6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA 7

A. Tinjauan Teori 7

1. *Quality Of Life* 7

2. Intensitas Penggunaan Smartphone 9

3. Mahasiswa 24

B. Kerangka Teori 25
C. Hipotesis 26
BAB III METODE PENELITIAN 27
A. Kerangka Konsep 27
B. Variabel Penelitian 27
1. Variabel Bebas *(Independen)* 27
2. Variabel Terikat *(Dependen)* 28
C. Jenis dan Desain Penelitian 28
D. Populasi dan Sampel Penelitian 29
1. Populasi 29
2. Sampel 29
3. Teknik Sampling 30
E. Tempat dan Waktu Penelitian 31
F. Definisi Operasional 31
G. Instrumen / Alat Pengumpulan Data 33
1. Instrumen Penelitian 33
2. Uji Instrumen Penelitian 36
H. Metode Pengumpulan Data 38
1. Sumber Data 38
2. Metode Pengumpulan Data 39
I. Rencana Analisis Data 40
1. Analisis Univariat 40
2. Analisis Bivariat 41
J. Etika Penelitian 41
1. *Informed Consent* (Lembar Persetujuan) 41
2. *Anonymity* (Tanpa Nama) 41
3. *Confidentiality* (Kerahasiaan) 42
4. Hak Menolak dan Menarik Diri 42
BAB IV HASIL PENELITIAN 43
A. Pengantar Bab 43
B. Hasil Karakteristik Responden 43

1. Umur 43
2. Jenis Kelamin 44
3. Durasi Penggunaan Smartphone dan Media Sosial 44
C. Hasil Uji Univariat 45
1. Intensitas Penggunaan Smartphone 45
2. *Quality of Life* 46
D. Hasil Uji Bivariat 46
BAB V PEMBAHASAN 48
A. Pengantar Bab 48
B. Interpretasi dan Diskusi Hasil 48
1. Umur 48
2. Jenis Kelamin 50
3. Intensitas Penggunaan Smarthpnone 52
4. *Quality of Life* 54
5. Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone dengan *Quality of Life* 57
C. Keterbatasan Penelitian 60
D. Implikasi Keperawatan 61
1. Bagi Tenaga Kesehatan 61
2. Bagi Institusi Pendidikan / Fakultas Keperawatan 62
3. Bagi Mahasiswa / Masyarakat 62
BAB VI PENUTUP 63
A. Kesimpulan 63
B. Saran 63
1. Bagi Tenaga Kesehatan 63
2. Bagi Institusi Pendidikan 64
3. Bagi Mahasiswa 64
4. Bagi Peneliti Selanjutnya 64
DAFTAR PUSTAKA 65
LAMPIRAN 68

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. DefinisiOperasional.....31

Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur (n=100) 43

Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin (n=100).....44

Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Durasi Penggunaan Smartphone dan Media Sosial yang sering digunakan Responden (n=100) 44

Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Intensitas Penggunaan Smartphone (n=100).....45

Tabel 4.5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan *Quality of Life* (n=100).....46

Tabel 4.6. Hasil Uji *Spearman* Rank Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Dengan *Quality Of Life*.....46

D A F T A R G A M B A R

G a m b a r 2 . 1 . K e r a n g k a t e o r i 2 5

G a m b a r 3 . 1 . K e r a n g k a k o n s e p 2 7

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Izin Survey Pendahuluan 68

Lampiran 2. Surat Izin Pengambilan Data Penelitian 69

Lampiran 3. Surat Ethical Clearance 70

Lampiran 4. Instrumen Yang Digunakan.....71

Lampiran 5. Surat Permohonan Menjadi Responden 78

Lampiran 6. Surat Persetujuan Menjadi Responden.....79

Lampiran 7. Hasil Uji SPSS.....80

Lampiran 8. Hasil Exel Inensitas Penggunaan Smartphone 83

Lampiran 9. Hasil Exel Quality Of Life.....84

Lampiran 10. Catatan Hasil Konsultasi 85

Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian.....86

Lampiran 12. Jadwal Penelitian 87

Lampiran 13. Daftar Riwayat Hidup.....88

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan teknologi komunikasi saat ini telah mengubah kehidupan masyarakat secara signifikan, terutama di kalangan mahasiswa. Meningkatnya penggunaan smartphone adalah salah satu bukti nyata dari kemajuan teknologi ini. Smartphone telah berkembang menjadi perangkat multifungsi yang dapat digunakan untuk berbagai tujuan, termasuk komunikasi dan hiburan, pendidikan, dan interaksi sosial. Namun, penggunaan smartphone yang berlebihan dapat berdampak negatif pada kualitas hidup individu dalam berbagai hal (Rachel, 2022)

Berbagai aspek kehidupan manusia telah diubah oleh kemajuan teknologi informasi, termasuk komunikasi dan akses ke informasi. Smartphone telah menjadi bagian penting dari kehidupan sehari-hari masyarakat, termasuk mahasiswa, dan salah satu contoh kemajuan ini. Dengan berbagai fitur canggih smartphone, seperti akses internet, media sosial, kamera, dan aplikasi produktivitas, sangat mudah bagi orang untuk mengakses informasi dan berkomunikasi kapan pun dan di mana pun (Pratiwi *et al.*, 2023).

Fenomena peningkatan penggunaan smartphone di kalangan mahasiswa sangat nyata. Kursus online telah meningkatkan penggunaan smartphone sejak pandemi COVID-19. Mahasiswa menggunakan smartphone lebih dari yang disarankan untuk tujuan akademik dan sebagai hiburan. Menurut

penelitian, mahasiswa yang sering menggunakan smartphone cenderung mengalami gangguan konsentrasi, penurunan kualitas tidur, dan bahkan penurunan quality of life secara keseluruhan (Pratiwi *et al*. 2023).

Penggunaan smartphone di Indonesia dianggap sangat tinggi. Menurut data yang dikumpulkan oleh UNICEF dan Kementerian Komunikasi dan Informatika, pada tahun 2014, sekitar 80% orang Indonesia yang menggunakan smartphone adalah remaja. Namun, pada tahun 2018, jumlah orang yang menggunakan smartphone di Indonesia mencapai 83,18 juta orang, menempatkan negara itu di peringkat ketiga di Asia Pasifik Selain itu, temuan baru menunjukkan bahwa mayoritas remaja menggunakan smartphone selama lebih dari empat jam setiap hari, yang secara signifikan meningkatkan risiko gejala adiksi dan gangguan psikososial (Ayriza 2022).

Karena smartphone sangat umum dan memiliki efek negatif yang signifikan, intensitas penggunaan smartphone menjadi variabel penting untuk diteliti. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk mengevaluasi sejauh mana intensitas penggunaan smartphone berdampak terhadap berbagai aspek kehidupan mahasiswa, termasuk quality of life mereka secara keseluruhan (Dungga 2021).

Fenomena ini telah menimbulkan sejumlah masalah yang berkaitan dengan quality of life pada mahasiswa. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), quality of life mencakup keseimbangan antara kesehatan fisik, psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan serta persepsi individu tentang posisi mereka dalam kehidupan, dikaitkan dengan konteks budaya dan sistem

nilai, tujuan hidup, ekspektasi, dan kekhawatiran mereka. Ketidakseimbangan dalam elemen-elemen ini dapat menyebabkan stres, kecemasan, gangguan tidur, dan penurunan prestasi akademik (Rumawas, 2022).

Kualitas hidup (Quality of Life/QoL) adalah konsep yang memiliki banyak aspek dan mencerminkan persepsi seseorang tentang posisi mereka dalam kehidupan mereka dalam konteks budaya dan sistem nilai di mana mereka tinggal, serta tujuan hidup, harapan, standar, dan perhatian mereka (Resmiya 2019).

Penurunan quality of life mahasiswa, terutama sejak pandemi COVID-19, telah menjadi perhatian besar. Beberapa faktor utama yang berdampak langsung pada kondisi psikologis mahasiswa adalah perubahan besar dalam sistem pembelajaran, seperti peralihan ke pembelajaran daring, pemadatan jadwal akademik, dan keterbatasan interaksi sosial (Yuliadi 2023).

Dengan menggunakan pendekatan psikologi suku asli, quality of life pada mahasiswa Indonesia sangat dipengaruhi oleh komponen lokal seperti spiritualitas, makna hidup, prososial, keadaan ekonomi, dan kesehatan fisik. Ini menunjukkan betapa pentingnya menggunakan pendekatan kontekstual untuk menyelidiki kualitas hidup mahasiswa Indonesia (Resmiya & Misbach, 2019).

Mahasiswa, terutama mereka yang berusia 18 hingga 24 tahun, rentan terhadap krisis identitas, krisis quarter-life, dan tekanan akademik. Semua ini menyebabkan kondisi psikososial mereka menjadi lebih buruk. Kualitas hidup turun karena beban akademik tinggi, kesulitan menyesuaikan diri dengan

pembelajaran online, dan penurunan kondisi ekonomi keluarga selama pandemic (Yuliadi 2023).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kualitas hidup yang buruk berdampak pada kesehatan mental dan prestasi akademik siswa serta kesehatan mental mereka dalam jangka panjang Oleh karena itu, sangat penting untuk menemukan dan memahami komponen yang memengaruhi kualitas hidup mahasiswa. Ini penting untuk mendukung kesejahteraan dan prestasi akademik mahasiswa secara keseluruhan (Rumawas, 2022).

Berdasarkan studi pendahuluan pada 10 orang mahasiswa fakultas ilmu keperawatan didapatkan 6 dari 10 mahasiswa menggunakan smartphone selama lebih dari 6 jam setiap hari. dan 8 dari 10 mahasiswa menunjukkan quality of life yang buruk. Temuan ini mendukung gagasan bahwa penggunaan smartphone yang berlebihan secara langsung maupun tidak langsung dapat memengaruhi quality of life mahasiswa. Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Dengan Quality of Life Pada Mahasiswa Semarang".

Fakta-fakta ini menunjukkan bahwa penyelidikan perlu dilakukan mengenai "Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Dengan Quality of Life Pada Mahasiswa Di Semarang". Intervensi preventif dan promotif dapat dibuat untuk meningkatkan kesejahteraan mahasiswa dengan mempertimbangkan hubungan kedua variabel tersebut. Diharapkan penelitian ini akan memberikan kontribusi ilmiah dan praktis untuk mengelola

penggunaan teknologi di kalangan mahasiswa dan membantu mereka mencapai kualitas hidup yang terbaik.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Apakah terdapat Hubungan Intensitas Penggunaan *Smartphone* dengan *Quality of Life* Pada di Semarang?"

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk Mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan smartphone dengan *quality of life* pada mahasiswa di semarang.

2. Tujuan Khusus

a. Identifikasi karakteristik penelitian

b. Mengetahui intensitas penggunaan smartphone pada responde

c. Mengetahui *quality of life* pada responden

d. Menganalisis hubungan antara intensitas penggunaan smartphone dengan quality of life pada responde.

D. Manfaat Penelitian

1. Untuk Mahasiswa

Penelitian ini memberikan wawasan tentang cara mahasiswa belajar.kelola penggunaan smartphone anda secara efektif dan bijaksana untuk meningkatkan *Quality of life* mahasiswa di semarang.

2. Bagi Lembaga Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan landasan dalam mengembangkan program pendidikan yang mengajarkan pemanfaatan teknologi secara efektif dan bertanggung jawab.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi referensi untuk peneliian lebih lanjut mengenai dampak teknologi terhadap kehidupan akademik dan social Mahasiswa.

4. Untuk Orang Tua dan Pembimbing

Temuan penelitian ini akan membantu orang tua dan dosen untuk memahami tantang yang dihadapi mahasiswa saat menggunakan smartphone dan memberikan dukungan yang mereka perlukan.

5. Untuk Pengembang Aplikasi

Studi ini memberikan informasi berguna kepada pengembang aplikasi untuk mengembangkan solusi yang lebih mendukung *Quality of Life* pada Mahasiswa Di Semarang.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. *Quality Of Life*

a. Pengertian *Quality of Life*

Qualiti of life atau kualitas hidup seseorang didefinisikan sebagai persepsi mereka tentang bagaimana mereka berada dalam kehidupan mereka, dalam lingkungan budaya mereka, sistem nilai mereka, dan hubungannya dengan tujuan, harapan, dan standar hidup mereka. Kualitas hidup mahasiswa merupakan hasil dari Interaksi kompleks antara fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan mahasiswa membentuk kualitas hidup mereka. Banyak faktor mempengaruhi kualitas hidup mahasiswa, seperti tekanan akademik, penggunaan teknologi, dan fase perkembangan psikososial seperti kesulitan quarter life. Untuk meningkatkan *quality of life* mahasiswa, diperlukan strategi yang kompleks yang mencakup dukungan psikologis, pengaturan penggunaan teknologi, penerapan gaya hidup sehat, dan rencana koping yang efektif. Kualitas hidup yang buruk dan baik memiliki dampak pada kehidupan seseorang (Yulina Pratiwi *et al.* 2023).

b. Aspek-aspek *Quality of Life*

Melalui instrumen WHOQOL-BREF, Aspek *Quality of Life* WHO mengidentifikasi empat domain utama kualitas hidup:

1) Kesehatan fisik (energi, lelah, sakit, tidur)

2) Psikologi (harga diri, mood, fokus)

3) Hubungan sosial (persahabatan, dukungan sosial)

4) Lingkungan (keamanan, rumah tinggal, klinik, informasi) (Rumawas, 2022)

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Quality of Life*

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi *Quality of Life* pada mahasiswa adalah sebagai berikut :

1) Penggunaan teknologi dan gaya hidup digital :

Penggunaan smartphone yang berlebihan dapat berdampak negatif pada konsentrasi, kualitas tidur, dan kualitas hidup secara keseluruhan.

2) Kondisi psikologis :

Krisis empat bulan dapat mempengaruhi kualitas hidup mahasiswa, terutama selama transisi ke dewasa. Mahasiswa mengalami kecemasan, keputusasaan, dan penurunan motivasi dan harga diri.

3) Gaya hidup :

Kualitas hidup mahasiswa sangat dipengaruhi oleh pola tidur mereka, kebiasaan merokok atau alkohol, olahraga, dan keseimbangan akademik mereka. Mahasiswa yang tidur cukup, tidak merokok, dan menjalani gaya hidup sehat umumnya menunjukkan kualitas hidup yang lebih baik.

4) Kondisi akademik dan tekanan studi :

Kehidupan mahasiswa banyak dipengaruhi oleh tuntutan akademik, persaingan nilai, dan tekanan untuk menyelesaikan tugas akhir (Rumawas, 2022).

d. Dampak *Quality of Life* pada Mahasiswa

Quality of Life yang baik dikaitkan dengan peningkatan produktivitas, motivasi akademik, dan kesejahteraan psikologis; di sisi lain, kualitas hidup yang buruk dapat menyebabkan gangguan tidur, kecemasan, stres kronis, dan bahkan depresi (Pratiwi *et al*,. 2023)

2. Intensitas Penggunaan Smartphone

a. Pengertian Intensitas

Intensitas adalah besar dan kekuatan suatu tingkah laku, jumlah energi yang dibutuhkan untuk merangsang salah satu indra, ukuran fisik energi atau data indra, dan intensitas adalah kadar keseringan seseorang dalam melakukan suatu hal dalam rentang waktu tertentu. Intensitas memiliki tiga definisi : yang pertama sifat

kuantitatif dari satu penginderaan, yang terkait dengan intensitas perangsangnya, yang kedua Kekuatan tindakan atau pengalaman, dan yang ketiga Kekuatan yang mendukung suatu sikap atau pendapat. ini menunjukkan bahwa intensitas adalah suatu momentum yang dipengaruhi oleh waktu dan cenderung dikenal dengan waktu (Ayu Kumala Sari 2021).

American Academy of Pediatrics menyatakan bahwa intensitas penggunaan smartphone biasanya tidak lebih dari 1-2 jam per hari. Ada tiga kategori penggunaan smartphone, penggunaan tinggi menunjukkan penggunaan lebih dari tiga jam setiap hari, penggunaan sedang menunjukkan penggunaan sekitar tiga jam setiap hari, dan penggunaan rendah menunjukkan penggunaan kurang dari tiga jam setiap hari. Intensitas penggunaan smartphone yang berlebihan dapat membahayakan penggunanya. Salah satunya adalah jam tidur. Salah satu kebutuhan manusia yang paling penting adalah tidur, yang memungkinkan tubuh dan otak untuk pulih dan tetap sehat. Salah satu kebutuhan fisiologis yang menjadi syarat dasar untuk kelangsungan hidup manusia adalah kebutuhan tidur (Dungga 2021).

b. Pengertian Smartphone

Smartphone adalah telepon yang memiliki fungsi Personal Digital Assistant (PDA), seperti kalender, catatan, kalkulator, dan berbagai aplikasi canggih lainnya. Selain itu, telepon ini dilengkapi

dengan koneksi internet untuk membantu kegiatan sehari-hari. Ini menunjukkan bahwa sekitar 143 juta orang, atau lebih dari lima puluh persen dari total populasi 262 juta orang, memiliki akses internet. Jika dihitung berdasarkan perangkat yang digunakan untuk mengakses internet, smartphone adalah yang paling banyak digunakan, mencapai 44,16% dari semua perangkat lainnya (Oktiawati. 2019).

Dengan kata lain, Smartphone adalah komputer kecil dengan kemampuan untuk berkomunikasi, menari data, mengirim email, bermain game, transfer data dan keuangan, serta fitur lainnya yang membuat aktivitas manusia lebih mudah. Mengaktifkan smartphone siswa menjadi salah satu cara yang menarik untuk belajar tentang sains dengan menggunakan HP sebagai sumber belajar. Selain membuat pembelajaran lebih menarik, mahasiswa juga dapat belajar tanpa terbatas waktu, yang berarti mereka dapat belajar di luar waktu kelas, yang akan berdampak positif pada hasil belajar mahasiswa (Mangundap 2019).

Smartphone juga sering disebut sebagai ponsel pintar karena memiliki banyak fitur selain berfungsi sebagai ponsel. Smartphone adalah telepon dengan internet yang biasanya memiliki fungsi Personal Digital Assistant (PDA). PDA biasanya memiliki fungsi seperti kalender, buku agenda, buku alamat, kalkulator, dan catatan. Karena itu, smartphone disebut sebagai telepon cerdas. Smartphone

adalah alat komunikasi yang lebih canggih dengan perangkat keras dan perangkat lunak yang mirip dengan computer (Sobon & Mangundap, 2019).

Penelitian ini secara umum menjelaskan bahwa sebagian besar efek negatif penggunaan smartphone yang berlebihan, juga dikenal sebagai adiksi, dapat berpengaruh secara signifikan pada aspek akademik remaja dari sudut pandang personal, di antaranya adalah penurunan prestasi akademik remaja.Oleh karena itu, penelitian ini dapat bermanfaat bagi orang dewasa yang tinggal di dekat remaja, seperti orang tua, saudara kandung (Utami, 2019).

c. Fungsi Smartphone

Smartphone memiliki fungsi berikut :

1) Mencari Informasi

Smartphone dapat dengan mudah digunakan di mana saja dan kapan saja tanpa menggunakan komputer dan dapat mengakses berbagai macam informasi sesuai kebutuhan dengan menggunakan internet.

2) Komunikasi antar Individu

Dengan smartphone mahasiswa akan lebih mudah untuk berkomunikasi tanpa harus bertemu satu sama lain. Komunikasi dapat terjadi baik antar individu maupun kelompok melalui fitur-fitur yang tersedia. Ini membuat lebih mudah untuk menyampaikan pesan dan informasi.

3) Penyimpanan Data

Smartphone dapat menyimpan data dan berkas. Data seperti soft file, foto, dan video dapat disimpan di memori dan dapat dilihat kapan saja.

4) Hiburan

Banyak aplikasi media hiburan, seperti game, tersedia pada hampir semua smartphone, sehingga Anda tidak perlu membuang uang dan waktu untuk menghibur diri sendiri hanya dengan kuota internet.

5) Aplikasi

Pengguna dapat mengakses berbagai aplikasi baik dengan sistem operasi di internet maupun tidak. Jika smartphone menjadi semakin canggih, ada kemungkinan besar bahwa banyak aplikasi dapat dijalankan atau digunakan.

6) Penyimpanan Data

Setiap smartphone memiliki kapasitas memori yang berbeda, sehingga sistem kerja smartphone akan sempurna. Ini karena memori berfungsi sebagai perangkat yang dapat menyimpan data sesuai kapasitasnya.

7) GPS

Karena GPS berfungsi sebagai kompas, penunjuk arah smartphone dapat memberikan informasi tentang arah mata angin dan posisi kiblat.

d. Waktu Penggunaan Smartphone

Anak-anak di bawah usia satu tahun tidak boleh menggunakan smartphone. Anak-anak berusia satu hingga dua tahun dapat menggunakan smartphone hingga 1 jam setiap hari, jika diperlukan, dengan pengawasan orang tua. Anak-anak berusia 3-4 tahun disarankan untuk tidak menggunakan smartphone lebih dari satu jam setiap hari, dan mereka disarankan untuk menghabiskan waktu lebih banyak untuk membaca dan berbicara dengan orang lain. Sedangkan anak-anak di bawah usia satu tahun tidak boleh menggunakan smartphone.

Hal ini harus dilakukan untuk meningkatkan kesehatan psikososial anak dan perkembangan motorik dan kognitif mereka. Idealnya, remaja di atas usia 4 tahun harus menggunakan smartphone selama 257 menit, atau 4 jam 17 menit setiap hari. Jika lebih dari itu, itu dianggap sebagai peggunaan berlebihan, yang dapat mengganggu fungsi otak dan menyebabkan efek negatif.

Penggunaan smartphone yang berlebihan dapat membahayakan pengguna. Satunya adalah jam tidur. Salah satu komponen paling penting dari kebutuhan manusia adalah tidur.

Selama tidur, tubuh dan otak memperbaiki diri untuk tetap sehat. Salah satu kebutuhan fisiologis yang menjadi syarat dasar bagi kelangsungan hidup manusia adalah kebutuhan tidur.

e. Faktor Penyebab Penggunaan Smartphone

1) Faktor Internal

Faktor ini terdiri dari faktor-faktor yang menggambarkan karakteristik individu, seperti :

a) Tingkat sensasi melihat raja yang tinggi

Sensasi melihat raja, juga dikenal sebagai pencarian sensasi, adalah sifat yang mencakup kebutuhan-kebutuhan yang beragam, sensasi sensasi kompleks, dan keinginan untuk mengambil risiko, baik secara fisik maupun sosial.

b) *Self-esteem* yang rendah

Self-esteem adalah persepsi seseorang tentang seberapa baik atau berharganya mereka sebagai manusia.

c) Kepribadian ekstraversi yang tinggi dan kontrol diri yang rendah.

Yaitu kemampuan seseorang untuk menyusun, mengatur, dan mengarahkan tindakannya untuk mencapai tujuan tertentu

2) Faktor Situasional

Ini adalah kumpulan alasan mengapa orang menggunakan ponsel sebagai cara untuk membuat diri mereka merasa nyaman secara psikologis ketika mereka berada dalam situasi yang tidak

nyaman. Akibatnya, orang akan bertindak dengan cepat ketika berada dalam situasi yang tidak nyaman dan merasa terganggu oleh aktivitas karena terlalu fokus pada ponsel.

3) Faktor Sosial

Termasuk faktor yang mendorong kecanduan smartphone sebagai alat untuk berinteraksi dan menjaga kontak dengan orang lain, di mana orang selalu menggunakan ponsel mereka untuk berinteraksi dan cenderung tidak ingin berkomunikasi secara langsung dengan orang lain.

4) Faktor Eksternal

Faktor ini berasal dari luar diri individu dan dikaitkan dengan paparan media yang signifikan terhadap ponsel dan berbagai fasilitasnya. Ini membahas seberapa besar pengaruh media terhadap kemampuan individu untuk memenuhi kebutuhan ponsel mereka.

f. Dampak Penggunaan Smartphone

Smartphone memiliki dampak positif dan negative

1) Dampak Positif

Ini dapat membantu menyelesaikan pekerjaan, memiliki fungsi yang sama seperti laptop tetapi lebih kecil sehingga mudah dibawa, memberi pengetahuan, informasi, dan hiburan, komunikasi lebih mudah dilakukan, dan membantu dalam pembelajaran. Selain itu, dapat membantu menyelesaikan tugas, bertukar informasi, dan berbicara tentang sesuatu tanpa harus

bertemu langsung, sehingga menjadi lebih praktis dan efisien untuk melakukan pekerjaan. ada beberapa hal yang menguntungkan dari kemajuan teknologi terhadap perilaku manusia (Dalillah, 2019).

a) Sarana komunikas yang luas

Kemajuan teknologi di internet memungkinkan seseorang untuk mengenal dan berbicara dengan banyak orang dari berbagai belahan dunia. Dalam situasi seperti ini, memiliki smartphone dapat membantu kita berkomunikasi dengan orang yang jauh dari kita melalui SMS, telepon, atau aplikasi yang tersedia di smartphone.

b) Metode pembelajaran terbaru

Metode ini dapat membantu mahasiswa dan dosen dalam proses belajar. Dengan kemajuan teknologi, siswa dapat memahami materi yang abstrak dengan bantuan teknologi smartphone.

c) Memudahkan pelaksanaan tugas

Dengan kemajuan dalam bidang teknologi dan peralatan hidup, masyarakat saat ini dapat bekerja secara cepat dan efisien karena adanya peralatan yang memungkinkan mereka untuk mengembangkan usahanya dengan lebih baik lagi. Oleh karena itu, smartphone dibuat dengan banyak manfaat yang dapat mempermudah segala jenis tugas.

2) Dampak Negatif

a) Dapat menyebabkan kecanduan smartphone

Seseorang dapat menjadi kecanduan smartphone dan tidak bisa lepas darinya setiap hari. Jika seseorang terbiasa bermain smartphone setiap hari, mereka dapat mengalami nomophobia (no mobile phone phobia), yaitu ketakutan atau kecemasan yang muncul karena harus berpisah dari smartphone karena tidak bisa berkomunikasi dengan orang lain melalui telepon pintar, kehilangan jaring, atau tidak dapat berkomunikasi dengan orang lain melalui telepon pintar.

Stres dan ketidakkontrolan diri yang disebabkan oleh ketergantungan pada smartphone adalah faktor awal yang menyebabkan kecanduan smartphone. Selanjutnya, mereka menjelaskan bagaimana ketagihan tersebut berkembang seiring waktu. Salah satu bentuk pengalihan stres yang muncul, termasuk stres yang berasal dari kehidupan akademik, adalah penggunaan smartphone oleh siswa. Dalam situasi ini, smartphone berfungsi untuk memberikan kesenangan dan menghilangkan stres secara bertahap.

b) Mengganggu Konsentrasi

Smartphone dapat mengalihkan perhatian, terutama saat pembelajaran, sehingga seseorang tidak dapat menerima informasi dengan baik. Bermain game di

smartphone saat melakukan aktivitas juga dapat berdampak pada pekerjaan mereka. Smartphone adalah sumber waktu yang tidak produktif bagi siswa yang menggunakannya. Misalnya, siswa lebih suka bermain smartphone daripada melakukan sesuatu yang lebih bermanfaat.

Mahasiswa terlalu sibuk bermain smartphone sehingga mereka lupa akan kewajiban belajar mereka. Karena smartphone digunakan tidak pada waktu yang tepat, kesalahan dalam penggunaan pasti mengganggu proses belajar. Bahkan selama kuliah atau saat yang seharusnya digunakan untuk mengerjakan tugas atau belajar, banyak waktu dihabiskan dengan bermain game dan membuka situs sosial media seperti WhatsApp, Facebook, Instagram, dan lainnya.

Ini pasti akan memengaruhi konsentrasi siswa dalam kegiatan belajar. Konsentrasi sangat penting dalam melakukan pekerjaan apa pun, apalagi dalam belajar. Saat siswa berada dalam kegiatan belajar, sangat penting untuk tetap konsentrasi, tidak peduli berapa banyak waktu dan tenaga yang dihabiskan, serta perasaan dan paksaan untuk meninggalkan kegiatan yang menyenangkan. Jika ada tingkat konsentrasi yang rendah, aktivitas belajar juga berkualitas rendah. Tentu saja, memberikan perhatian dan konsentrasi pada materi akan membuatnya lebih mudah dipahami.

c) Kurangnya interaksi sosial

Smartphone membuat seseorang senang dan nyaman menggunakannya untuk waktu yang lama, terutama remaja dan dewasa yang menggunakannya untuk mengerjakan tugas, bermain game, dan media sosial. Hal ini mengakibatkan penurunan jumlah interaksi sosial yang terjadi dalam kehidupan mereka. Karena merasa lebih nyaman dan mudah menunjukkan kebebasan ekspresinya, individu yang kecanduan smartphone lebih suka berinteraksi sosial secara online. Mereka takut orang lain akan menerima atau menolak mereka, itulah sebabnya mereka sering merasa gelisah. Hal ini menyebabkan kesulitan dalam pengungkapan diri (self disclosure) jika harus berinteraksi secara langsung dan membuat seseorang melupakan dunia nyata jika terlalu terfokus padanya.

d) Meningkatkan Stres dan Depresi

Dengan bermain media sosial melalui smartphone, seseorang dapat mengalami pelecehan internet, yang merupakan perilaku berulang yang ditujukan untuk menakuti, membuat marah, atau mempermalukan orang yang menjadi sasaran. Ini meningkatkan stress dan depresi. seperti menyebarkan kebohongan tentang seseorang atau memposting foto memalukan tentang mereka di media sosial sehingga mereka kecemasan.

Smartphone dapat menyebabkan kecemasan, peningkatan laju kecemasan, gangguan perhatian, bipolar, autisme, depresi, dan penyakit mental lainnya. Jika seseorang terlalu sering menggunakan smartphone, mereka juga akan mengalami stres dan depresi. Permainan game yang dimainkan dengan perangkat yang dimiliki sendiri menyebabkan stres. Dengan demikian, pikiran akan terganggu.

e) Kesehatan Fisik Terganggu

Saat menggunakan smartphone, fokus pada teks dapat menyebabkan sakit kepala dan tegang di kelopak mata. Menggunakan smartphone secara berlebihan untuk mengakses sosial media, menonton film, belanja online, berfoto, sebagai alat komunikasi, mendengarkan musik, mencari materi tugas, atau bermain game dapat menyebabkan nyeri pada kepala, kelingking, siku, bahu, pergelangan tangan, mata, tangan, dan belakang leher.

Ketika Anda mencondongkan kepala ke depan, pundak dan leher Anda akan terkena dampak. Posisi ini akan meremukkan tulang belakang bagian atas, menyebabkan saraf naik ke kepala, menyebabkan leher kaku, sakit kepala, dan kelelahanerja akademik yang menurun. Penggunaan smartphone yang berlebihan dapat memengaruhi prestasi akademik.

Menghabiskan terlalu banyak waktu di smartphone dapat menyebabkan hilangnya fokus dan konsentrasi saat bekerja atau belajar. Selain itu, penggunaan smartphone saat belajar atau mengerjakan tugas dapat menyebabkan siswa menjadi kurang produktif dan kurang memahami materi. Dampak buruk dari mahasiswa yang sering bermain smartphone adalah malas belajar dan kesulitan berkonsentrasi saat belajar karena mereka percaya bahwa bermain smartphone adalah satu-satunya kegiatan yang lebih menarik.

f) Kesehatan mental terganggu

Masalah kesehatan mental dapat disebabkan oleh peningkatan laju kecemasan, gangguan perhatian, bipolar, autisme, depresi, kelelahan, tekanan fisik, dan gejala depresi yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Terlalu sering menggunakan perangkat juga akan menyebabkan stres dan depresi. Permainan game yang dimainkan pada perangkat sendiri menyebabkan stres. Dengan demikian, kondisi mental anak akan terganggu.

g) Malas melakukan aktivitas keseharian

Seseorang yang sudah kecanduan bermain smartphone dan memiliki kondisi pikiran yang nyaman dengan bermain smartphone akan merasa malas untuk melakukan aktivitas keseharian. karena mereka terlalu asyik

bermain dengan perangkat dan tidak tertarik untuk bergerak. Jika penggunaan smartphone tidak dapat diatur, banyak pekerjaan akan tertunda dan mengalami kerugian di hari berikutnya.

Selain itu, siswa akan menganggap membaca atau menulis sebagai hal yang membosankan, dan mereka akan menjadai lebih tertarik untuk melihat gambar-gambar yang menarik. Mahasiswa harus pandai mengelola waktu mereka. untuk memungkinkan Anda mengimbangi aktivitas dan waktu sesuai porsi nya.

h) Waktu Tidur dan Istirahat Berkurang

Bermain smartphone sampai larut malam sebelum tidur dapat membuat Anda tertidur lebih sedikit. Hal ini akan menyebabkan gangguan tidur seperti insomnia atau masalah tidur. Kurangnya tidur berdampak negatif terutama pada kesehatan tubuh. Karena orang dewasa biasanya tidur antara enam dan delapan jam sehari, dan anak-anak antara delapan dan sembilan jam sehari. Saat tidur kurang dari jam tersebut, dapat menyebabkan beberapa penyakit. Dengan menggunakan ponsel ini, Anda juga dapat mengubah posisi tubuh Anda. Tubuh akan menanggapi kebiasaan, terutama kebiasaan sehari-hari yang hanya menggunakan smartphone.

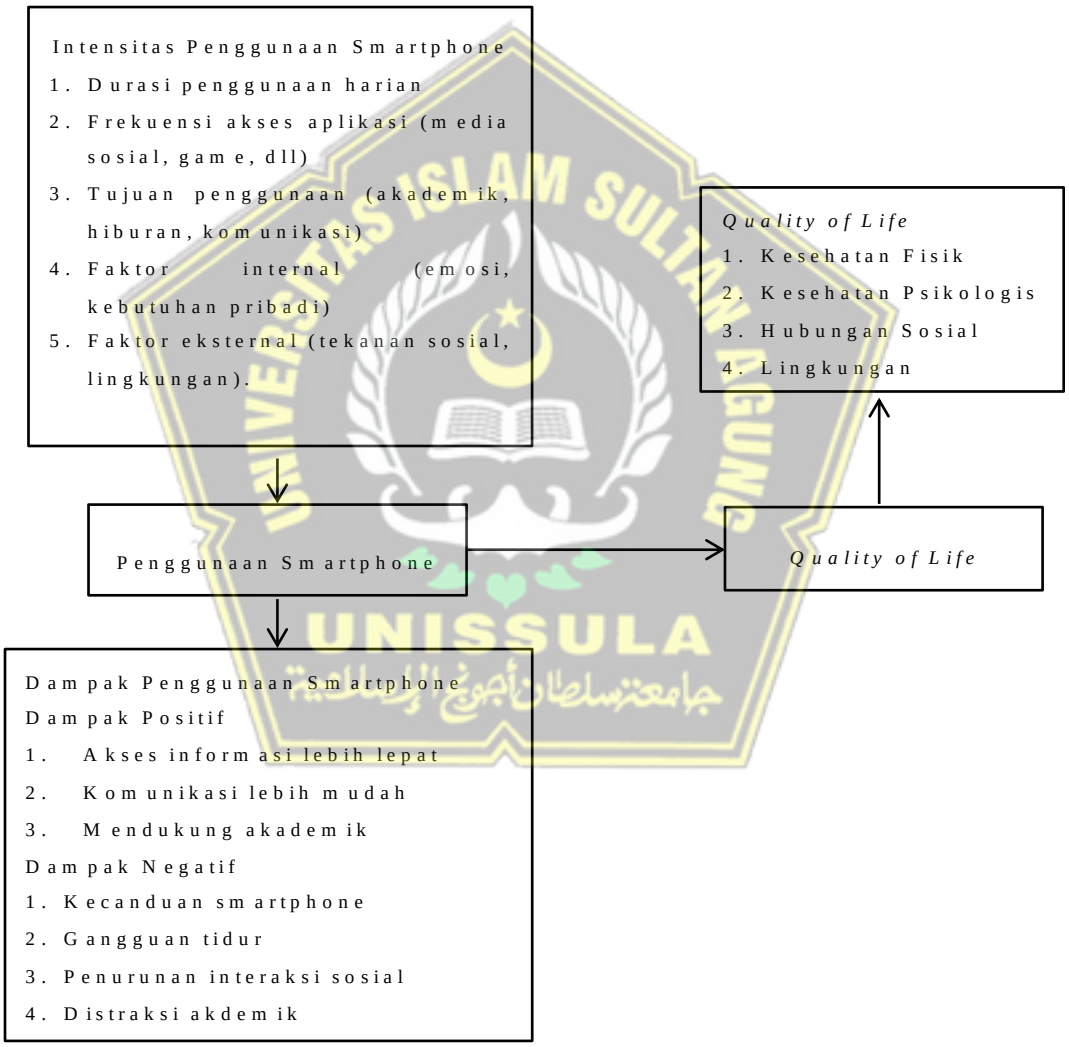
3. Mahasiswa

Mahasiswa adalah remaja yang akan menuju usia dewasa yang menggunakan media sosial bukan hanya untuk berkomunikasi dan mendapatkan informasi, tetapi juga untuk melepaskan emosi, hiburan, dan inspirasi. Safitri mengatakan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan disinyalir akan mempengaruhi kinerja siswa selama kuliah, yang dapat mengganggu prestasi akademik mereka. Namun, Prizka Pahlawan mengatakan bahwa jika media sosial digunakan dengan benar untuk membantu siswa dalam pembelajaran akademik, penggunaan media sosial akan menghasilkan pencapaian akademik yang lebih baik dalam jangka waktu yang lebih lama (Rahmawati 2021).

Mahasiswa di jenjang Strata 1 dengan rerata usia antara 19-23 tahun merupakan fase transisi dari remaja ke dewasa. Fase tersebut mengindikasikan bahwa mahasiswa akan menghadapi peran ataupun tuntutan baru seperti eksplorasi gaya hidup, penyesuaian diri terhadap pola hidup baru, dan juga kemampuan dalam mengatur dirinya sendiri termasuk tugas-tugas perkuliahan . Masa perkuliahan sangat berbeda dengan masa sekolah, di mana siswa memiliki lebih banyak kebebasan dan tidak tergantung pada jadwal seperti di sekolah menengah atas. Mahasiswa yang tidak terampil dalam mengatur waktu mereka untuk kuliah seringkali gagal menyelesaikan tugas akademik mereka. Prokrastinasi akademik merupakan penundaan untuk memulai ataupun menyelesaikan tugas-tugas akademik mahasiswa dengan jangka waktu

tertentu maupun sampai batas-batas terakhir. Seseorang yang melakukan prokrastinasi akademik pada umumnya memiliki kekurangan pada pengelolaan waktu dan memiliki strategi belajar yang cukup lemah (Syifa 2020).

B. Kerangka Teori



Gambar 2.1. Kerangka teori

C. Hipotesis

Ha : Menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan smartphone dengan tingkat *quality of life* pada mahasiswa di semarang.

Ho : Menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat *quality of life* pada mahasiswa di semarang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian ini menjelaskan hubungan antara *quality of life* sebagai variabel dependen dan intensitas penggunaan smartphone sebagai variabel independen. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menentukan hubungan antara kedua variabel tersebut pada mahasiswa di semarang.

Gambar 3.1. Kerangka konsep

Keterangan :

: Area yang diteliti

: Ada hubungan

B. Variabel Penelitian

Terdapat dua variable dalam penelitian ini yaitu :

1. Variabel Bebas *(Independen)*

Variabel *independen* termasuk Intensitas Penggunaan Smartphone yang terdiri dari dimensinya, durasi penggunaan harian (dalam jam atau hari). Frekuensi penggunaan dan jenis aktivitas yang dilakukan seperti

belajar online, media sosial, bermain game, streaming, dan berkomunikasi

2. Variabel Terikat *(Dependen)*

Variabel dependen termasuk *Quality of Life* pada Mahasiswa Semarang yang terdiri dari Indeks Prestasi Semester (IPS), kehadiran dalam perkuliahan, ketepatan waktu pengumpulan tugas, partisipasi dalam pembelajaran, dan pemahaman materi kuliah dan kualitas hidup mahasiswa yang meliputi kesehatan fisik dan mental.

C. Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini bersifat kuantitatif dan menggunakan pendekatan survei analitik dengan desain cross-sectional. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana intensitas penggunaan smartphone mahasiswa dengan *qualily of life* atau kualitas hidup mereka, yang berhubungan satu sama lain. Desain cross-sectional juga dipilih karena penelitian ini hemat waktu dan biaya, dan juga karena cocok untuk menganalisis hubungan antar variabel (Adiputra Sudarma & Trisnadewi, Ni Wayan, 2021).

Menurut (Sihotang, 2023) Metode kuantitatif digunakan untuk menyelidiki populasi atau sampel tertentu. Data yang dikumpulkan menggunakan instrumen penelitian dan dianalisis secara kuantitatif dan statistik untuk menguji hipotesis yang telah dibuat. Oleh karena itu, pendekatan kuantitatif dinilai sebagai yang paling sesuai untuk menjawab masalah penelitian.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah semua Mahasiswa Angkatan 2024 dari Program Studi S1 Keperawatan FIK Unissula. keseluruhan subjek yang memiliki karakteristik tertentu yang sesuai dengan fokus studi. dan selalu terkait dengan data, jika seseorang memberikan data, ukuran populasi akan sama dengan jumlah mahasiswa. maka Populasi pada penelitian ini adalah Mahasiswa angkatan 2024 dari Program Studi S1 Keperawatan FIK Unissula yang berjumlah 133 Mahasiswa (Asmurti, 2017).

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang digunakan untuk mewakili keseluruhan populasi dan dihitung menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan (e) 5%, dan sampelnya terdiri dari 133 mahasiswa. Menurut prinsip bahwa setiap subkelompok, atau stratum, memiliki peluang yang proporsional untuk terwakili, stratified random sampling adalah metode pengambilan sampel yang digunakan. Metode tersebut dipilih untuk meningkatkan validitas eksternal (Asmurti, 2017).

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

$$n = \frac{133}{1 + 133(0{,}05^2)}$$

$$n = \frac{133}{1{,}33}$$

$$n = 100$$

Penjelasan :

n = Jumlah sampel

N = Populasi

e = Tingkat kesalahan sampel (5%)

Berdasarkan perhitungan sampel yang dilakukan menggunakan rumus Slovin sebagaimana dijelaskan di atas, diperoleh hasil sebanyak 100 mahasiswa.

3. Teknik Sampling

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini, digunakan stratifikasi sampel acak. Stratifikasi sampel adalah metode pengambilan sampel secara acak yang dilakukan setelah populasi dibagi menjadi kelompok atau strata yang sama. Dalam penelitian ini, mahasiswa dari angkatan 2024 dari Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA) dibagi menjadi kelompok-kelompok.

Setelah pembagian strata menurut angkatan, sampel diambil secara acak dari masing-masing strata secara proporsional berdasarkan jumlah populasi. Teknik ini digunakan untuk memastikan bahwa setiap kelompok angkatan mahasiswa memiliki peluang yang sama untuk terwakili dalam sampel dan untuk mencegah bias dalam proses pengambilan data. Selain itu, karena karakteristik dan pengalaman penggunaan smartphone dapat berbeda antar angkatan, pemilihan sampel acak stratifikasi dinilai tepat. Oleh karena itu, representasi data yang

lebih merata diperlukan untuk meningkatkan validitas eksternal hasil penelitian.

E. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada Mahasiswa FIK angkatan 2024 Universitas Islam Sultan Agung Semarang pada bulan Januari sampai bulan Desember 2025.

F. Definisi Operasional

Tabel 3.1. DefinisiOperasional

No	Variabel Penelitian	Definisi Operasional	Alat Ukur	Kategori	Skala
1	Intensitas penggunaan smartphones	Frekuensi dan durasi penggunaan smartphone oleh mahasiswa untuk aktivitas seperti komunikasi, hiburan, dan akademik dalam priode waktu tertentu.	Kuesioner berdasarkan Smartphone Addiction Scale (SAS) versi pendek, disusun oleh Center for Internet Addiction Research, dimodifikasi untuk konteks mahasiswa Indonesia. Dengan 12 item menggunakan skala likert dengan skor: STS :1 TS : 2 KS : 3 S : 4 SS : 5	Dikategorikan skor total dari item kuesioner : 12-27 Tingkat Ketergantungan Rendah. 28-43 Tingkat Ketergantungan Sedang. 44-60 Tingkat Ketergantungan Tinggi	Ordinal
2	*Quality of Life*	Persepsi individu	Kuesioner WHOQOL-	Dikategorikan Rentang Skor	Ordinal

No	Variabel Penelitian	Definisi Operasional	Alat Ukur	Kategori	Skala
		tentang posisi mereka dalam kehidupan dalam konteks budaya dan sistem nilai tempat mereka tinggal dan dalam hubungannya dengan tujuan, harapan, standar, dan perhatian mereka. Diukur menggunakan instrumen WHOQOL-BREF.	BREF (Avifi, 2020) terdiri dari 26 butir pertanyaan yang mengukur kualitas hidup secara menyeluruh dan terbagi menjadi 4 domain utama, **yaitu :** • **Domain Fisik** mencakup nyeri, energi, tidur, mobilitas, dan kapasitas kerja. • **Domain Psikologis** mencakup citra diri, perasaan negatif, konsentrasi, dan makna hidup. • **Domain Hubungan Sosial** mencakup hubungan personal, dukungan sosial, dan kehidupan seksual. • **Domain Lingkungan**	(disesuaikan dengan skor WHOQOL transformasi 0–100) <66 kurang (kualitas hidup dinilai rendah, individu mungkin mengalami keterbatasan di berbagai aspek) >66-100 Baik (Kualitas hidup tergolong baik, individu memiliki persepsi positif terhadap kehidupannya)	

No	Variabel Penelitian	Definisi Operasional	Alat Ukur	Kategori	Skala
			mencakup keamanan fisik, rumah tinggal, akses pelayanan kesehatan, dan kesempatan rekreasi. Skor dilakukan dengan menjumlahkan skor item sesuai domain masing-masing kemudian ditransformasi ke skor skala 0–100 sesuai pedoman WHOQOL.		

G. Instrumen / Alat Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Peneliti menggunakan instrumen penelitian untuk mengumpulkan data yang relevan dan akurat untuk tujuan penelitian. Instrumen ini terdiri dari tiga jenis kuesioner utama dalam penelitian ini :

a. Kuesioner A

Tentang data demografis digunakannya survei ini untuk mengidentifikasi atribut responden, yang termasuk: Usia, jenis kelamin, angkatan kuliah, jumlah waktu yang dihabiskan di smartphone setiap hari, dan media sosial yang paling sering

digunakan Analisis deskriptif penelitian didukung oleh kuesioner ini untuk mengetahui latar belakang responden secara keseluruhan.

b. Kuesioner Intensitas Penggunaan Smartphone

(Kwon *et al.*, 2013) mengembangkan skala ketergantungan smartphone versi singkat (SAS-SV). Terdiri dari dua belas pernyataan, survei mengukur tiga elemen utama :

1. Memahami fungsi smartphone
2. Tujuan penggunaan smartphone (pendidikan dan rekreasi)
3. Ada kecenderungan untuk menggunakan hal-hal yang adiktif, seperti game dan media sosial.

Setiap item dinilai dengan skala lima poin Likert :

a) Sangat Tidak Setuju (STS) = 1
b) Tidak Setuju (TS) = 2
c) Kurang Setuju (KS) = 3
d) Setuju (S) = 4
e) Sangat Setuju (SS) = 5

Skor total berkisar antara 12-60, dan termasuk dalam kategori berikut

a) 12-27 = Tingkat Intensitas Rendah
b) 28-43 = Tingkat Intensitas Sedang
c) 44–60 = Tingkat Intensitas Tinggi

(Kwon *et al.*, 2013) menguji instrumen ini untuk validitas isi dan validitas pesaing. Hasilnya menunjukkan bahwa SAS-SV adalah alat yang konsisten dan valid (r = 0,958 terhadap SAS lengkap; Cronbach's Alpha = 0,911).

c. Kuesioner *Quality of Life*

Untuk mengukur kualitas hidup, instrumen WHOQOL-BREF yang terdiri dari dua puluh enam pertanyaan dan dibagi menjadi empat domain utama :

1. Domain Fisik : Rasa sakit, energi, tidur, mobilitas, dan kemampuan kerja
2. Domain Psikologis : Persepsi diri, perasaan negatif, fokus, dan arti hidup
3. Domain Sosial mencakup hubungan personal, dukungan sosial, dan kehidupan seksual
4. Domain lingkungan termasuk keamanan fisik, kondisi tempat tinggal, ketersediaan fasilitas kesehatan, dan sarana rekreasi.

Menurut pedoman WHO, responden menjawab setiap item berdasarkan pengalaman mereka selama empat minggu terakhir dengan menggunakan skala Likert lima poin. Skor mentah diubah menjadi skor 0–100, sesuai dengan pedoman WHO. Kategori nilai dibagi menjadi :

- < 66 = Kualitas hidup rendah
- > 66 = Kualitas Hidup Baik

WHOQOL-BREF menunjukkan reliabilitas internal dan validitas konstruk yang tinggi (nilai Cronbach's Alpha antara 0,70 dan 0,89).

2. Uji Instrumen Penelitian

a. Uji Validitas

Uji validitas dilakukan untuk mengetahui seberapa baik instrumen penelitian dapat mengukur konstruk yang dimaksud dengan tepat. Validitas menunjukkan seberapa tepat dan cekatan suatu alat ukur dalam mengukur objek yang dimaksud. (Ono, 2020). Dua instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Smartphone Addiction Scale— Short Version (SAS-SV) untuk mengukur intensitas penggunaan smartphone dan WHOQOL-BREF untuk mengukur kualitas hidup (Quality of Life). Validitas kedua instrumen dijelaskan sebagai berikut. Instrumen Intensitas Penggunaan Smartphone (SAS-SV) dibuat oleh (Kwon *et al.*, 2013) dan divalidasi secara global. Dengan hasil Item-Content Validity Index (I-CVI) setidaknya 0,78 dan S-CVI/UA sebesar 0,600, tujuh ahli melakukan uji validitas isi. Selain itu, kredibilitas pesaing sangat tinggi, seperti yang ditunjukkan oleh korelasi dengan SAS secara keseluruhan (r = 0,958), SAPS (r=0.762), KS ukuran adiksi internet (r = 0,421). Setiap item dalam SAS-SV dinyatakan valid dan dapat digunakan untuk mengukur intensitas atau adiksi penggunaan smartphone. Instrument WHOQOL-BREF, Instrumen standar dari Organisasi Kesehatan dan Kesejahteraan Sedunia (WHO) telah diterjemahkan dan divalidasi di berbagai bahasa, termasuk Bahasa Indonesia. Terdapat 26 item dalam instrumen ini, yang dibagi menjadi empat kategori, fisik, psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan. Serangkaian penelitian yang dilakukan di berbagai negara, termasuk Indonesia, telah menunjukkan keakuratan desain

instrumen ini. Selain itu, uji validitas empiris dilakukan terhadap 30 responden uji coba menggunakan korelasi Pearson Product Moment. Hasilnya menunjukkan bahwa semua item dari kedua instrumen memiliki nilai r hitung yang lebih besar dari r tabel (r tabel = 0,361), sehingga dinyatakan valid.

b. Uji Reliabilitas

Uji reabilitas untuk instrument penelitian agar dapat digunakan dan dipercaya dalam pengumpulan sebuah data. Instrumen dikatakan reabilitas apabila dapat mengetahui besar kemampuan dan mengukur secara tepat sasaran yang akan diukur (Pramita, 2023). Dalam penelitian ini, metode Cronbach's Alpha digunakan untuk menilai reliabilitas instrumen untuk mengetahui seberapa konsisten mereka dapat memberikan hasil apabila digunakan dalam kondisi yang sama. Instrumen Intensitas Penggunaan Smartphone (SAS-SV) memiliki hasil uji reliabilitas yang menunjukkan bahwa item-itemnya sangat konsisten dalam mengukur intensitas penggunaan smartphone, dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,925, yang termasuk dalam kategori reliabilitas sangat tinggi. Instrument WHOQOL-BREF, Hasil uji reliabilitasnya menunjukkan bahwa instrumen WHOQOL-BREF memiliki tingkat konsistensi internal yang baik dalam mengukur kualitas hidup mahasiswa, dengan Cronbach's Alpha sebesar 0,846 dan juga berada dalam kategori tinggi.

H. Metode Pengumpulan Data

1. Sumber Data

a. Data Primer

Melalui pengisian kuesioner online, data utama diperoleh secara langsung dari responden. Daftar pertanyaan ini terdiri dari :

1) Kuesioner A untuk mengumpulkan informasi demografis, termasuk usia, jenis kelamin, angkatan, durasi penggunaan smartphone, dan media sosial yang paling sering digunakan.
2) Kuesioner B bertujuan untuk mengukur tingkat penggunaan smartphone dengan menggunakan modifikasi dari Smartphone Addiction Scale (SAS).
3) Kuesioner C bertujuan untuk mengevaluasi quality of life mahasiswa dengan menggunakan instrument WHOQOL-BREF versi 26 item.

Untuk menjaga identitas peserta tetap rahasia, responden diminta mengisi kuesioner secara mandiri dengan membaca petunjuk dan memberikan jawaban berdasarkan pengalaman pribadi mereka.

b. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang menunjang dan mendukung data primer yang terkait dengan subjek penelitian.

Data sekunder biasanya dikumpulkan dari langkah-langkah berikut :

1) Peneliti meminta surat izin studi pendahuluan dari fakultas akademik yang ada di UNISSULA.

2) Peneliti memberi surat izin studi pendahuluan studi pendahuluan kepada pihak akademik yang dituju dan meminta persetujuan mereka untuk melakukan penelitian.

3) Peneliti melakukan observasi dan wawancara dalam studi pendahuluan

4) Peneliti melakukan sidang proposal.

5) Peneliti meminta izin kepada pihak akademik yang dituju untuk mengisi kuesioner.

6) Kegunaan smartphone untuk mengisi google form yang dikirim ke grup kelas dan angkatan untuk mengumpulkan data kuesioner dari mahasiswa.

7) Penelitian tentang pengelolaan data dan menganalisis hasilnya.

8) Peneliti melakukan siding hasil proposal

2. Metode Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan teknik berikut :

a. Kuesioner tertutup dengan skala Likert

b. Self-managed (diisi sendiri oleh peserta)

c. Didistribusikan secara daring, atau secara online, untuk menghemat waktu dan mencapai jangkauan responden.

Kuesioner ini dibuat untuk membantu peneliti mengolah data secara statistik dan memungkinkan responden memberikan jawaban yang jujur dan berdasarkan pengalaman pribadi mereka.

Kuisioner (angket)

Penelitian ini menggunakan angket (Kuesioner) untuk mengumpulkan informasi tentang subjek dan bentuk penilaian. Skala Likert digunakan untuk mengidentifikasi responden Adalah kumpulan pertanyaan tertulis yang digunakan untuk mendapatkan informasi dari responden tentang hal-hal yang mereka ketahui atau laporan pribadi mereka. Dalam penelitian ini, penulis akan memberikan angket tertutup kepada responden dengan opsi jawaban alternatif. untuk memudahkan responden untuk memberi jawaban. Data dikumpulkan melalui laporan, buku, foto, literatur, dan dokumen penelitian lainnya (Unde & Rahamma, 2017).

I. Rencana Analisis Data

1. Analisis Univariat

Dalam penelitian ini diskriptif dan analitik, analisis univariat digunakan untuk menggambarkan sifat responden dan bagaimana masing-masing variabel penelitian tersebar. Usia, jenis kelamin, angkatan, waktu penggunaan smartphone, dan media sosial yang dominan adalah metrik distribusi frekuensi dan persentase yang digunakan untuk menyajikan data demografi. Tabel distribusi yang menunjukkan tingkat intensitas penggunaan smartphone dan kualitas hidup disajikan dalam tiga kategori, rendah, sedang, dan tinggi. Nilai rata-rata, median, dan standar deviasi disajikan sesuai kebutuhan.

2. Analisis Bivariat

Analisis Bivariat adalah analisis stasistic untuk digunakan untuk menentukan apakah ada hubungan antara dua variabel. Intensitas penggunaan smartphone mahasiswa (X) dan kualitas hidup mahasiswa (Y). Uji Statistik yang Digunakan dari kedua variabel ini berskala ordinal dan tidak memiliki distribusinormal. Oleh karena itu, uji yang digunakan adalah uji Spearman Rank Correlation (Spearman's rho). Uji korelasi antara skor total WHOQOL-BREF dan intensitas penggunaan smartphone. mengevaluasi bagaimana frekuensi penggunaan smartphone berkorelasi dengan masing-masing domain kualitas hidup (QoL)— fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan. Nilai *p-value* < 0,05 dianggap signifikan secara statistik.

J. Etika Penelitian

Prinsip - prinsip etika penelitian sebagai berikut :

1. *Informed Consent* (Lembar Persetujuan)

adalah persetujuan yang diberikan oleh peneliti kepada responden sebelum penelitian dimulai. Tujuan dari informed consent adalah agar responden memahami maksud dan tujuan dari penelitian dan mengetahui efeknya. Jika responden bersedia, mereka akan menandatangani lembar persetujuan.

2. *Anonymity* (Tanpa Nama)

Peneliti yang menggunakan subjek dengan hanya menulis kode pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian dan menghindari

memberikan atau mencantumkan nama responden pada lembar atau alat ukur. Peneliti memberikan kode angka untuk mengganti nama responden untuk memastikan identitas mereka tidak diketahui.

3. *Confidentiality* (Kerahasiaan)

Peneliti berjanji menjaga semua informasi yang mereka kumpulkan tentang penelitian ini.

4. Hak Menolak dan Menarik Diri

Responden memiliki hak untuk setiap saat menolak atau menarik diri dari penelitian tanpa konsekuensi yang merugikan.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Pengantar Bab

Pada bab ini peneliti menyajikan hasil penelitian yang berjudul Hubungan antara Intensitas Penggunaan Smartphone dengan *Quality of Life* pada Mahasiswa di Semarang. Jumlah sampel dalam penelitian ini ditentukan menggunakan rumus Slovin, sehingga diperoleh total 100 responden. Responden dalam penelitian ini merupakan mahasiswa angkatan 2024 Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung. Desain penelitian yang digunakan adalah analitik korelatif dengan pendekatan *cross sectional*. Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan distribusi karakteristik responden dan masing-masing variabel, serta bivariat untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan smartphone dengan *quality of life* pada mahasiswa. Uji statistik yang digunakan adalah Spearman Rank.

B. Hasil Karakteristik Responden

1. Umur

Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur (n=100)

Karakteristik Umur	Frekuensi (f)	Presentase (%)
19	70	70.0
20	21	21.0
21	7	7.0
22	2	2.0
Total	**100**	**100**

Berdasarkan Tabel 4.1 dapat diketahui bahwa dari total 100 responden, mayoritas berada pada usia 19 tahun yaitu sebanyak 70 responden (70,0%). Selanjutnya, responden berusia 20 tahun berjumlah 21 orang (21,0%), kemudian 21 tahun sebanyak 7 orang (7,0%), dan yang paling sedikit adalah responden berusia 22 tahun yaitu 2 orang (2,0%).

2. Jenis Kelamin

Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin (n=100)

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Perempuan	85	85.0
Laki-laki	15	15.0
Total	**100**	**100**

Berdasarkan Tabel 4.2 dapat diketahui bahwa dari total 100 responden, mayoritas berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 85 responden (85,0%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 15 responden (15,0%).

3. Durasi Penggunaan Smartphone dan Media Sosial

Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Durasi Penggunaan Smartphone dan Media Sosial yang sering digunakan Responden (n=100)

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Durasi Penggunaan Smartphone	<8 jam	5	5.0
	8 jam	20	20.0
	16 jam	55	55.0
	24 jam	20	20.0
Media Sosial yang sering digunakan	Tiktok	77	77.0
	Instagram	8	8.0
	WhatsApp	12	12.0
	Lainnya	3	3.0
	Total	**100**	**100**

Berdasarkan Tabel 4.3 dapat diketahui bahwa dari total 100 responden, sebagian besar memiliki durasi penggunaan smartphone selama 16 jam per hari, yaitu sebanyak 55 responden (55,0%). Selanjutnya, responden yang menggunakan smartphone selama 8 jam dan 24 jam per hari masing-masing berjumlah 20 responden (20,0%), sedangkan yang menggunakan kurang dari 8 jam per hari hanya 5 responden (5,0%). Selain itu, pada kategori media sosial yang sering digunakan, diketahui bahwa sebagian besar responden paling sering menggunakan TikTok, yaitu sebanyak 77 responden (77,0%). Media sosial lain yang juga digunakan adalah WhatsApp sebanyak 12 responden (12,0%), Instagram sebanyak 8 responden (8,0%), dan kategori lainnya sebanyak 3 responden (3,0%).

C. Hasil Uji Univariat

1. Intensitas Penggunaan Smartphone

Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Intensitas Penggunaan Smartphone (n=100)

Intensitas Penggunaan Smartphone	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Rendah	19	19.0
Sedang	18	18.0
Tinggi	63	63.0
Total	**100**	**100**

Berdasarkan Tabel 4.4 dapat diketahui bahwa dari total 100 responden, sebagian besar memiliki intensitas penggunaan smartphone yang tinggi, yaitu sebanyak 63 responden (63,0%). Selanjutnya, responden dengan intensitas penggunaan smartphone sedang berjumlah

18 orang (18,0%), sedangkan yang memiliki intensitas penggunaan smartphone rendah sebanyak 19 orang (19,0%).

2. *Quality of Life*

Tabel 4.5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan *Quality of Life* (n=100)

Quality of Life	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Rendah	38	38.0
Baik	62	62.0
Total	**100**	**100**

Berdasarkan Tabel 4.5 dapat diketahui bahwa dari total 100 responden, sebagian besar memiliki *quality of life* yang baik, yaitu sebanyak 62 responden (62,0%). Sementara itu, responden yang memiliki *quality of life* rendah berjumlah 38 responden (38,0%).

D. Hasil Uji Bivariat

Tabel 4.6. Hasil Uji *Spearman* Rank Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Dengan *Quality Of Life*

		Quality of Life		Total	*p value*	r
		Rendah	Baik			
Intensitas Penggunaan Smartphone	Rendah	19	0	19	0.000	0.751
	Sedang	12	6	18		
	Tinggi	7	56	68		
Total		38	62	100		

Berdasarkan Tabel 4.7 dapat diketahui bahwa responden dengan intensitas penggunaan smartphone rendah seluruhnya memiliki *quality of life* baik sebanyak 19 responden. Pada kategori sedang, terdapat 12 responden dengan *quality of life* rendah dan 6 responden dengan *quality of life* baik. Sementara itu, pada kategori tinggi, terdapat 7 responden yang memiliki *quality of life* rendah dan 56 responden yang memiliki *quality of life* baik. Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun mayoritas responden dengan

intensitas penggunaan smartphone tinggi memiliki *quality of life* yang baik, terdapat pula sebagian yang mengalami penurunan kualitas hidup.

Hasil uji *Spearman Rank* menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara intensitas penggunaan smartphone dengan *quality of life* pada responden. Hasil analisis memperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,751 dengan nilai signifikansi (p) = 0,000. Nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 (p < 0,05), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan smartphone dengan *quality of life*. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,751 menunjukkan kekuatan kuat, yang berarti semakin tinggi intensitas penggunaan smartphone, maka semakin menurun *quality of life* responden.

BAB V

PEMBAHASAN

A. Pengantar Bab

Bab ini membahas hasil penelitian mengenai hubungan antara intensitas penggunaan smartphone dengan *quality of life* pada mahasiswa di Semarang. Pembahasan difokuskan pada interpretasi hasil penelitian yang telah diperoleh, keterkaitannya dengan teori serta temuan penelitian sebelumnya, dan analisis terhadap faktor-faktor yang memengaruhi hubungan antara kedua variabel tersebut. Penelitian ini menggunakan uji *Spearman Rank Correlation* (*Spearman's rho*) untuk menganalisis hubungan antara intensitas penggunaan smartphone dan kualitas hidup mahasiswa. Selain itu, bagian ini juga menguraikan keterbatasan penelitian serta implikasinya dalam praktik keperawatan, khususnya dalam peran perawat sebagai edukator dan konselor yang berperan penting dalam membantu mahasiswa mengelola penggunaan teknologi secara sehat guna meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidup mahasiswa.

B. Interpretasi dan Diskusi Hasil

1. Umur

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari total 100 responden, sebagian besar berada pada usia 19 tahun yaitu sebanyak 70 responden (70,0%), dan yang paling sedikit adalah responden berusia 22 tahun yaitu 2 orang (2,0%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas

responden berada pada kelompok usia 19 tahun. Usia tersebut termasuk dalam kategori remaja akhir yaitu individu berusia antara 18 hingga 21 tahun.

Remaja akhir (*late adolescence*) adalah individu yang berusia antara 18 hingga 21 tahun. Pada tahap ini, seseorang cenderung lebih tenang, mulai memahami arah serta tujuan hidupnya. Selain itu, remaja pada usia ini biasanya memiliki pendirian yang kuat dan mengikuti jalur kehidupan yang sudah jelas (Alamsyah *et al.*, 2023). Remaja merupakan fase transisi di mana seseorang telah melewati masa kanak-kanak yang masih lemah dan bergantung pada orang lain, namun belum sepenuhnya mencapai kedewasaan yang disertai tanggung jawab penuh. Pada tahap ini, remaja cenderung memiliki intensitas penggunaan smartphone yang tinggi karena berada dalam masa pencarian jati diri. Mereka memiliki rasa ingin tahu yang besar, dorongan untuk mencoba hal-hal baru, serta mudah terpengaruh oleh lingkungan dan teman sebaya (Musharyadi & Febriyanti, 2024).

Remaja cenderung lebih mudah mengalami penggunaan smartphone secara berlebihan dibandingkan orang dewasa, karena mereka belum sepenuhnya memiliki kemampuan untuk mengendalikan rasa antusias terhadap hal-hal yang menarik perhatian mereka, seperti penggunaan smartphone (Musharyadi & Febriyanti, 2024). Selain itu, kualitas hidup pada remaja akhir, khususnya usia 18–21 tahun, menjadi hal yang perlu mendapat perhatian karena pada tahap ini individu

mengalami berbagai perubahan yang terjadi dengan cepat, baik secara fisik, mental, emosional, maupun sosial. Kualitas hidup mencerminkan persepsi individu terhadap kepuasan dan kenyamanan dalam menjalani kehidupannya. Kualitas hidup juga digunakan sebagai gambaran terhadap kondisi kesehatan seseorang dan dapat berfungsi sebagai indikator status kesehatan pada remaja akhir. Dengan demikian, kualitas hidup seharusnya menjadi aspek penting dalam proses perkembangan kesehatan remaja (Geng *et al*., 2020).

Menurut peneliti, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada usia 19 tahun yang termasuk dalam kategori remaja akhir (18–21 tahun). Pada tahap ini, individu mengalami perubahan fisik, emosional, dan sosial yang cukup signifikan, sehingga cenderung memiliki rasa ingin tahu yang tinggi dan mudah terpengaruh oleh lingkungan. Kondisi tersebut dapat memicu penggunaan smartphone secara berlebihan yang berpotensi menimbulkan gangguan tidur seperti insomnia, yang pada akhirnya berdampak pada menurunnya konsentrasi belajar serta kualitas hidup secara keseluruhan.

2. Jenis Kelamin

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari total 100 responden, sebagian besar berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 85 orang (85,0%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 15 orang (15,0%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa responden dalam penelitian ini didominasi oleh perempuan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian

yang dilakukan oleh Pratiwi *et al.*, (2023) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar, yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 50 orang (61,7%), sedangkan laki-laki berjumlah 31 orang (38,3%). Selain itu, hasil penelitian Suharmanto, (2024) juga menunjukkan hasil yang serupa, di mana responden perempuan lebih banyak, yaitu 158 orang (85,9%), dibandingkan laki-laki yang berjumlah 26 orang (14,1%).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan. Hal ini mencerminkan kecenderungan bahwa profesi keperawatan masih lebih banyak diminati oleh perempuan. Profesi perawat kerap diasosiasikan dengan pekerjaan yang identik dengan perempuan karena menuntut sifat-sifat yang dianggap feminin, seperti empati, kepedulian, serta kemampuan dalam merawat dan mengasuh pasien. Tanggung jawab tersebut dinilai lebih sesuai dengan karakter keibuan yang umumnya dimiliki oleh perempuan. Oleh karena itu, tidak mengherankan jika mahasiswa keperawatan didominasi oleh perempuan, karena nilai-nilai kelembutan dan perhatian yang melekat pada profesi ini dianggap lebih selaras dengan karakteristik perempuan (Adzkiya, 2019).

Menurut peneliti, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (85,0%). Hal ini menunjukkan bahwa profesi keperawatan masih didominasi oleh perempuan karena dianggap lebih sesuai dengan karakteristik feminin

seperti empati, kepedulian, dan kemampuan merawat yang menjadi dasar dalam memberikan pelayanan keperawatan.

3. Intensitas Penggunaan Smarthpnone

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari total 100 responden, sebagian besar memiliki intensitas penggunaan smartphone yang tinggi, yaitu sebanyak 63 responden (63,0%), sedangkan yang memiliki intensitas rendah sebanyak 19 orang (19,0%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden cenderung memiliki intensitas penggunaan smartphone yang tinggi. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sowwam & Arwati, (2025) yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki intensitas penggunaan smartphone yang sangat tinggi, yaitu sebanyak 37 orang (43,0%).

Hasil serupa juga ditemukan pada penelitian Nurningtyas & Ayriza, (2022) yang mengungkapkan bahwa mayoritas subjek memiliki intensitas penggunaan smartphone tinggi sebanyak 165 orang, sedangkan yang sedang berjumlah 149 orang dan yang rendah sebanyak 70 orang. Namun, hasil berbeda ditunjukkan oleh penelitian Zahro *et al*., (2024), di mana mayoritas responden (80,4%) justru memiliki intensitas penggunaan smartphone yang kurang baik, yang mengindikasikan bahwa penggunaan smartphone pada kelompok tersebut belum optimal atau cenderung berlebihan.

Smartphone merupakan hasil inovasi dari perkembangan teknologi ponsel pintar yang berfungsi sebagai media komunikasi yang praktis dan mudah digunakan. Sesuai dengan namanya, smartphone adalah jenis telepon genggam yang memiliki kemampuan dan fitur yang lebih canggih dibandingkan dengan ponsel biasa pada umumnya (Zahro *et al*., 2024). Intensitas dapat diartikan sebagai tingkat atau ukuran seberapa kuat sesuatu terjadi. Intensitas merupakan suatu momentum yang dipengaruhi oleh faktor waktu tertentu. Tingkat intensitas dapat diamati melalui besaran dan lamanya aktivitas yang dilakukan seseorang. Intensitas penggunaan smartphone menggambarkan seberapa sering dan berapa lama seseorang menggunakan perangkat tersebut. Frekuensi mengacu pada jumlah penggunaan, sedangkan durasi menunjukkan lamanya waktu yang dihabiskan dalam berinteraksi dengan smartphone (Zahro *et al*., 2024). Menurut Waty dan Fourianalistyawati dalam Nurningtyas & Ayriza, (2022) durasi penggunaan smartphone yang dianggap ideal adalah sekitar 257 menit atau setara dengan 4 jam 17 menit per hari.

Faktor-faktor yang dapat meningkatkan risiko kecanduan smartphone meliputi rendahnya kemampuan mengendalikan diri, tingginya kebutuhan akan sensasi atau perasaan yang mendebarkan, rendahnya kepercayaan diri, kondisi psikologis individu, tingginya paparan terhadap media berbasis smartphone, serta pola interaksi sosial di kalangan siswa. Penelitian mengenai perilaku penggunaan internet

pada remaja menunjukkan bahwa remaja di wilayah perkotaan lebih banyak memanfaatkan internet untuk empat aspek utama, yaitu mencari informasi, berkomunikasi, melakukan transaksi, serta aktivitas hiburan yang menjadi dimensi paling dominan dibandingkan aspek lainnya (Nurannisa *et al*., 2023).

Menurut peneliti, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki intensitas penggunaan smartphone yang tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa penggunaan smartphone telah menjadi bagian penting dari aktivitas sehari-hari, baik untuk kebutuhan komunikasi, hiburan, maupun akses informasi. Namun, tingginya intensitas penggunaan juga dapat berdampak negatif apabila tidak diimbangi dengan pengendalian diri yang baik, karena dapat memicu penurunan konsentrasi, gangguan tidur, serta menurunnya kualitas hidup secara keseluruhan.

4. *Quality of Life*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari total 100 responden, sebagian besar memiliki kualitas hidup (*quality of life*) yang baik, yaitu sebanyak 62 responden (62,0%). Sementara itu, responden yang memiliki kualitas hidup rendah berjumlah 38 responden (38,0%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini memiliki kualitas hidup yang tergolong baik. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suharmanto, (2024) menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Fakultas

Kedokteran Universitas Lampung memiliki kualitas hidup yang baik dengan persentase sebesar 62,79%. Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi *et al.*, (2023) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar menunjukkan hasil yang berbeda, yaitu sebagian besar responden memiliki kualitas hidup yang rendah sebesar 51,1%.

Kualitas hidup merupakan persepsi seseorang terhadap posisinya dalam kehidupan, yang dipengaruhi oleh konteks budaya, sistem nilai yang dianut, serta hubungannya dengan tujuan, harapan, dan standar hidup yang dimilikinya. Terdapat lima faktor utama yang memengaruhi kualitas hidup, yaitu dukungan sosial, kondisi medis, aspek psikologis, faktor demografis, serta adanya program pendidikan dan konseling (Pratiwi *et al.*, 2023). Beberapa faktor yang dapat memengaruhi kualitas hidup mahasiswa, antara lain tekanan akademik, penggunaan teknologi, serta tahap perkembangan psikososial seperti kesulitan menghadapi fase *quarter life*. Upaya untuk meningkatkan *quality of life* mahasiswa memerlukan strategi yang komprehensif, meliputi dukungan psikologis, pengelolaan penggunaan teknologi, penerapan pola hidup sehat, serta perencanaan mekanisme koping yang efektif. Kualitas hidup yang buruk maupun baik, memberikan dampak yang signifikan terhadap kehidupan individu (Pratiwi *et al.*, 2023).

Kualitas hidup yang rendah dapat menimbulkan perasaan frustrasi, kecemasan, ketakutan, kekesalan, serta kekhawatiran berkepanjangan

yang berpotensi menyebabkan seseorang kehilangan semangat atau menyerah terhadap masa depan. Sebaliknya, individu dengan kualitas hidup yang baik cenderung lebih percaya diri, bahagia, bersyukur atas dirinya, serta memiliki antusiasme yang tinggi dalam menghadapi masa depan (Pratiwi *et al*., 2023). Kualitas hidup yang rendah dapat muncul ketika seseorang merasa tidak dapat bergabung atau diterima dalam kelompok pertemanan yang diinginkannya, yang pada akhirnya menurunkan rasa percaya diri serta harga dirinya. Oleh karena itu, bagi remaja yang sehat, kualitas hidup dapat dipandang dari sejauh mana mereka merasakan kesejahteraan subjektif, terutama dalam menjalin hubungan sosial dengan teman sebaya (Suharmanto, 2024).

Menurut peneliti, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kualitas hidup yang baik. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan kehidupan sehari-hari, baik dalam aspek fisik, psikologis, sosial, maupun lingkungan. Kualitas hidup yang baik mencerminkan keseimbangan antara kondisi kesehatan, dukungan sosial, serta kemampuan individu dalam menghadapi tekanan akademik dan emosional. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa responden memiliki persepsi positif terhadap kehidupannya, menunjukkan tingkat kepuasan, rasa syukur, serta semangat yang baik dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

5. Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone dengan *Quality of Life*

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan smartphone dengan *quality of life* pada responden. Hal ini dibuktikan dengan nilai p-value = 0,000 yang lebih kecil dari 0,05 (p < 0,05). Berdasarkan hasil uji *Spearman Rank Correlation* (*Spearman's rho*) diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,751 yang menunjukkan kekuatan kuat. Artinya, semakin tinggi intensitas penggunaan smartphone, maka semakin menurun *quality of life* responden.

Beberapa penelitian sebelumnya juga mendukung adanya hubungan antara intensitas penggunaan smartphone dengan kualitas hidup. Penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi *et al.*, (2023) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar menunjukkan hasil analisis menggunakan uji Chi-Square dengan nilai p-value sebesar 0,006 (p < 0,05), yang berarti Ho ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan smartphone dengan kualitas hidup mahasiswa, sejalan dengan hasil penelitian ini.

Intensitas penggunaan smartphone merupakan tingkat keterlibatan seseorang dalam menggunakan jaringan smartphone secara berlebihan dan terus-menerus dalam aktivitas sehari-hari. Seseorang dikategorikan memiliki intensitas penggunaan smartphone yang tinggi apabila

menggunakan perangkat tersebut lebih dari 6 jam per hari atau bahkan lebih lama (Musharyadi & Febriyanti, 2024). Saat ini, pengguna smartphone banyak menghabiskan waktunya untuk mengakses berbagai fitur seperti internet dan media sosial. Ketika seseorang merasa puas serta memperoleh kesenangan dari penggunaan fitur-fitur tersebut, intensitas penggunaan smartphone cenderung meningkat. Oleh karena itu, penggunaan smartphone secara bijak dan tidak melebihi durasi ideal sangat penting agar terhindar dari penggunaan berlebihan dan aktivitas yang kurang bermanfaat (Nurningtyas & Ayriza, 2022).

Tingginya intensitas penggunaan smartphone dapat berdampak langsung terhadap berbagai aspek kehidupan individu yang pada akhirnya memengaruhi kualitas hidupnya. Misalnya, waktu yang terlalu banyak dihabiskan untuk menggunakan smartphone dapat mengurangi interaksi sosial secara langsung, menurunkan kualitas tidur, serta mengganggu keseimbangan antara aktivitas akademik dan sosial. Hal ini sesuai dengan pendapat Nurningtyas & Ayriza, (2022) yang menyatakan bahwa intensitas penggunaan smartphone yang semakin tinggi pada remaja berpotensi menimbulkan berbagai masalah, seperti berkurangnya perhatian terhadap lingkungan sosial, menurunnya interaksi sosial, serta melemahnya rasa saling menghargai antar sesama.

Sementara itu, kualitas hidup mahasiswa merupakan perpaduan dari berbagai aspek kebutuhan yang berperan dalam menjaga keseimbangan mahasiswa saat menjalani aktivitas sehari-hari. Kualitas

hidup yang baik akan mendorong mahasiswa untuk lebih aktif dan produktif dalam proses belajar. Beberapa faktor yang dapat memengaruhi kualitas hidup mahasiswa meliputi hubungan dengan orang tua, lingkungan sekitar, kondisi fisik dan psikologis, interaksi sosial, serta tingkat stres akademik (Suharmanto, 2024).

Dengan demikian, tingginya intensitas penggunaan smartphone dapat mengganggu berbagai aspek tersebut, seperti menurunkan kesehatan fisik akibat kurang tidur, meningkatkan stres akibat paparan berlebihan terhadap media sosial, serta menurunkan kualitas hubungan sosial karena lebih banyak waktu dihabiskan di dunia digital. Akumulasi dari kondisi-kondisi tersebut pada akhirnya berdampak pada penurunan kualitas hidup secara keseluruhan.

Kualitas hidup, baik buruk maupun baik, memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kehidupan seseorang. Kualitas hidup yang rendah dapat menimbulkan berbagai dampak negatif seperti rasa frustrasi, kecemasan, ketakutan, kekesalan, serta kekhawatiran yang berkepanjangan, yang pada akhirnya dapat menyebabkan seseorang kehilangan semangat atau menyerah terhadap masa depannya. Sebaliknya, individu dengan kualitas hidup yang baik cenderung memiliki rasa percaya diri yang tinggi, merasa bahagia dan bersyukur atas dirinya, serta menunjukkan antusiasme yang lebih besar dalam menghadapi masa depan (Suharmanto, 2024).

Oleh karena itu, hubungan antara intensitas penggunaan smartphone dengan kualitas hidup bersifat saling memengaruhi, di mana penggunaan smartphone yang berlebihan dapat menurunkan kesejahteraan psikologis, sosial, dan fisik seseorang. Hasil penelitian ini menegaskan pentingnya pengendalian diri dalam penggunaan smartphone agar keseimbangan hidup, produktivitas, serta kualitas hidup mahasiswa tetap terjaga dengan baik.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan yang perlu menjadi pertimbangan dalam menafsirkan hasil penelitian. Pertama, desain yang digunakan adalah cross-sectional, sehingga pengambilan data dilakukan pada satu periode waktu tertentu. Konsekuensinya, penelitian ini hanya mampu menggambarkan hubungan antar variabel pada saat pengukuran dan tidak dapat menjelaskan adanya hubungan sebab-akibat antara intensitas penggunaan smartphone dan quality of life mahasiswa. Kedua, data dikumpulkan melalui kuesioner self-report yang diisi secara mandiri oleh responden. Metode ini berpotensi menimbulkan bias subjektif, seperti kecenderungan menjawab secara sosial diharapkan (social desirability), perbedaan persepsi individu, maupun ketidaktepatan dalam mengingat durasi penggunaan smartphone. Kondisi tersebut dapat memengaruhi ketepatan dan keakuratan data yang diperoleh. Ketiga, penelitian ini belum mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin berperan sebagai variabel perancu dalam memengaruhi quality of life mahasiswa. Beberapa faktor seperti kondisi

kesehatan mental, tingkat stres akademik, kualitas tidur, aktivitas fisik, dukungan sosial, serta latar belakang ekonomi berpotensi memberikan kontribusi terhadap kualitas hidup, di luar variabel intensitas penggunaan smartphone yang diteliti. Keempat, hasil analisis menunjukkan koefisien korelasi Spearman (r) sebesar 0,751 yang tergolong dalam kategori hubungan kuat. Meskipun demikian, nilai korelasi tersebut hanya menggambarkan tingkat keeratan hubungan antara kedua variabel, bukan menunjukkan adanya hubungan kausal. Oleh karena itu, temuan ini tidak dapat diartikan bahwa intensitas penggunaan smartphone secara langsung menyebabkan perubahan pada quality of life mahasiswa. Selain itu, karena data yang dianalisis berskala ordinal dan didasarkan pada persepsi responden, interpretasi terhadap kekuatan korelasi perlu dilakukan secara cermat.

Dengan mempertimbangkan keterbatasan tersebut, penelitian selanjutnya dianjurkan untuk menggunakan desain longitudinal atau pendekatan analisis multivariat, serta memasukkan variabel-variabel lain yang relevan agar diperoleh pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai faktor-faktor yang memengaruhi quality of life mahasiswa.

D. Implikasi Keperawatan

1. Bagi Tenaga Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi dan promosi kesehatan mengenai dampak penggunaan smartphone berlebihan terhadap kualitas hidup. Tenaga kesehatan diharapkan dapat mendorong perilaku penggunaan smartphone

yang seimbang serta meningkatkan kesadaran pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental.

2. Bagi Institusi Pendidikan / Fakultas Keperawatan

Temuan ini dapat dimanfaatkan oleh institusi pendidikan untuk merancang program edukatif terkait manajemen waktu penggunaan smartphone, keseimbangan aktivitas akademik, dan gaya hidup sehat mahasiswa.

3. Bagi Mahasiswa / Masyarakat

Mahasiswa diharapkan lebih bijak dalam menggunakan smartphone agar tidak mengganggu kualitas hidupnya. Pengendalian waktu penggunaan smartphone, menjaga interaksi sosial langsung, serta memperhatikan kesehatan fisik dan mental dapat membantu meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara intensitas penggunaan smartphone dengan *quality of life* pada mahasiswa di Semarang, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Mayoritas responden dalam penelitian ini merupakan mahasiswa aktif angkatan 2024 FIK
2. Sebagian besar mahasiswa memiliki intensitas penggunaan smartphone yang tergolong tinggi.
3. Secara umum, kualitas hidup mahasiswa berada dalam kategori baik, meskipun penggunaan smartphone yang berlebihan berpotensi menurunkan kesejahteraan fisik, mental, dan sosial mereka.
4. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dengan kekuatan kuat antara intensitas penggunaan smartphone dan *quality of life*.

B. Saran

1. Bagi Tenaga Kesehatan

Diharapkan dapat memberikan edukasi dan penyuluhan mengenai dampak penggunaan smartphone berlebihan terhadap kesehatan fisik maupun mental mahasiswa. Program promosi kesehatan juga dapat

difokuskan pada peningkatan kesadaran digital sehat dan pengelolaan waktu penggunaan gawai.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Perlu mengembangkan kegiatan promotif seperti seminar atau pelatihan mengenai manajemen waktu, keseimbangan antara aktivitas akademik dan penggunaan smartphone, serta pentingnya menjaga kesehatan mental agar kualitas hidup mahasiswa tetap optimal.

3. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan lebih bijak dalam menggunakan smartphone, membatasi waktu penggunaan terutama saat belajar atau menjelang tidur, serta meningkatkan interaksi sosial secara langsung dan aktivitas fisik untuk menjaga keseimbangan hidup.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan untuk meneliti faktor lain yang dapat memengaruhi *quality of life* seperti stres akademik, durasi tidur, kesehatan mental, atau dukungan sosial agar hasil penelitian selanjutnya lebih komprehensif dan dapat menjadi dasar intervensi keperawatan yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

Adiputra Sudarma, I. M., & Trisnadewi, Ni Wayan, D. (2021). Metodologi Penelitian Kesehatan. In: Metodologi Penelitian Kesehatan. In *Angewandte Chemie International Edition*, *6(11)*, *951–952*. (Issue 2021).

Adzkiya, A. (2019). Stereotipi Gender di dalam Pekerjaan. *Buletin KPIN*, *5*(October), 1–3. https://buletin.k-pin.org/index.php/daftar-artikel/475-stereotipi-genderdi-dalam-pekerjaan

Alamsyah, S. M., Oktavia, A. R., & Lestari, D. A. (2023). Hubungan Tingkat Stress Dan Intensitas Penggunaan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja Di Smk Nusantara 02 Kesehatan. *Jurnal Ilmiah Hospitality*, *12*(1), 21–28.

Avifi, A. S. (2020). *Hubungan Edukasi Hemodialisis Dengan Kualitas Hidup Pasien Hemodialisis di Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang*. 50–66.

Dalillah. (2019). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Sosial Siswa Di SMA Darussalam Ciputat. In *Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah*.

Dungga, E. F., & Dulanimo, A. (2021). Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Dan Kuantitas Tidur Pada Remaja. *Jambura Nursing Journal*, *3*(2), 78–88. https://doi.org/10.37311/jnj.v3i2.11912

Geng, Y., Gu, J., Zhu, X., Yang, M., Shi, D., Shang, J., & Zhao, F. (2020). Negative emotions and quality of life among adolescents: A moderated mediation model. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, *20*(2), 118–125. https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2020.02.001

Imasria Wahyuliarmy, A., & Ayu Kumala Sari, C. (2021). Intensitas Penggunaan Gadget Dengan Interaksi Sosial. *IDEA: Jurnal Psikologi*, *5*(2), 100–114. https://doi.org/10.32492/idea.v5i2.5204

Kaparang, G. F., & Rachel, J. (2022). *Intensitas Penggunaan Smartphone Dan Kualitas Tidur Remaja Smartphone Usage Intensity and the Teenagers Sleep Quality*. *8*(1), 59–66.

Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The smartphone addiction scale: Development and validation of a short version for adolescents. *PLoS ONE*, *8*(12). https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558

Meliana, R. A. D., Oktaviyantini, T., & Yuliadi, I. (2023). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Hidup Mahasiswa Kedokteran Akibat Pandemi COVID-19 Di Fakultas Kedokteran UNS Angkatan 2018. *Medical Science and Hospital Management Journal*, *1*(2), 27. https://doi.org/10.20961/mshmj.v1i2.60509

Musharyadi, F., & Febriyanti, F. (2024). Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Remaja. *Menara*

Medika, *6*(2), 186–195. https://doi.org/10.31869/mm.v6i2.5189

Nurannisa, S., Anam, A., & Nuriya, N. (2023). Intensitas Penggunaan Smartphone Berhubungan dengan Kualitas Tidur Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, *11*(3), 565. https://doi.org/10.26714/jkj.11.3.2023.565-572

Nurningtyas, F., & Ayriza, Y. (2022). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Intensitas Penggunaan Smartphone Pada Remaja. *Acta Psychologia*, *3*(1), 14–20. https://doi.org/10.21831/ap.v3i1.40040

Oktiawati, A., Rakhman, A., & . K. (2019). Musik Karawitan Jawa Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Di Kelurahan Kagok Kecamatan Slawi Kabupaten Tegal. *Bhamada: Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan (E-Journal)*, *10*(1), 7. https://doi.org/10.36308/jik.v10i1.113

Ono, S. (2020). Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur SG Posture Evaluation. *Jurnal Keterapian Fisik*, *5*(1), 55–61. https://doi.org/10.37341/jkf.v5i1.167

Pramita, D. A. (2023). Hubungan Antara Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Unissula Repository*.

Pratiwi, N. K. Y., Dahlia, Y., Baiq Novaria Rusmaningrum, & Rahadianti, D. (2023). Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Hidup Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar Angkatan 2019. *Nusantara Hasana Journal*, *2*(10), 76–81. https://doi.org/10.59003/nhj.v2i10.802

Rahmawati, R., Musfichin, M., & Mubarak, M. (2021). Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Dengan Motivasi BerprestasiIntensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Dengan Motivasi Berprestasi. *Jurnal Al-Husna*, *1*(3), 224. https://doi.org/10.18592/jah.v1i3.4219

Resmiya, L., & Misbach, I. H. (2019). Pengembangan Alat Ukur Kualitas Hidup Indonesia. *Jurnal Psikologi Insight*, *3*(1), 20–31. https://doi.org/10.17509/insight.v3i1.22247

Rumawas, M. E. (2022). Gambaran Kualitas Hidup Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Jakarta. *Jurnal Muara Medika Dan Psikologi Klinis*, *1*(2), 105. https://doi.org/10.24912/jmmpk.v1i2.13270

Sihotang, H. (2023). Metode Penelitian Kuantitatif. In *Pusat Penerbitan dan Pencetakan Buku Perguruan Tinggi Universitas Kristen Indonesia Jakarta*.

Sobon, K., & Mangundap, J. M. (2019). Pengaruh Penggunaan Smartphone Terhadap Motivasi Belajar Siswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan, Keguruan, Dan Pembelajaran*, *3*(2), 92–101. https://doi.org/10.26858/pembelajar.v3i2.9851

Sowwam, M., & Arwati, A. P. D. (2025). Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Sma Negeri 1 Sambungmacan. *Intan Husada : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, *13*(01), 104–113. https://doi.org/10.52236/ih.v13i1.691

Suharmanto. (2024a). Hubungan Antara Academic Burnout Dengan Kualitas Hidup Pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Tropis Indonesia*, *2*(4), 182–188. https://doi.org/10.63265/jkti.v2i4.96

Suharmanto. (2024b). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kualitas Hidup Pada Mahasiswa Di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Jurnal Kesehatan Tropis Indonesia*, *2*(4), 193–200. https://doi.org/10.63265/jkti.v2i4.99

Syifa, A., & Ushuluddin, F. (2020). *perilaku phubbing Mahasiswa*. *10*(1), 83–96. https://doi.org/10.25273/counsellia.v10i1.6309

Unde, A. A., & Rahamma, T. (2017). *SEKOLAH TERHADAP PRESTASI BELAJAR SISWA Effect of Smartphone Use in School Environments on Student Learning Achievements*. *6*(2), 225–234.

Utami, A. . (2019). DAMPAK NEGATIF ADIKSI PENGGUNAAN SMARTPHONE TERHADAP ASPEK-ASPEK AKADEMIK PERSONAL REMAJA Annisa Nurul Utami , Farida Kurniawati Fakultas Psikologi , Universitas Indonesia THE NEGATIVE IMPACTS OF SMARTPHONE ADDICTION ON. *Dampak Negatif Adiksi Penggunaan Smartphone Terhadap Aspek-Aspek Akademik Remaja*, *33*(1), 1–14.

Zahro, F., Asih, S. W., & Asmuji. (2024). The Relationship Between the Intensity of Smartphone Use and Sleep Quality in Class VIII Teenagers at SMPN 4 Genteng Banyuwangi. *Cleanliness: Journal of Health Sciences and Medical Research*, *1*(1), 35–55. https://doi.org/10.61166/clean.v1i1.3