

**HUBUNGAN ADIKSI *SMARTPHONE* DENGAN KESEHATAN
MENTAL PADA REMAJA**

SKRIPSI

Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Mata Kuliah Skripsi



Oleh

NAELIS SA'ADAH

NIM 22020121120045

**DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS DIPONEGORO
SEMARANG, MEI 2025**

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Naelis Sa'adah
NIM : 22020121120045
Fakultas/Departemen : Fakultas Kedokteran/Departemen Ilmu Keperawatan
Jenis : Skripsi
Judul : Hubungan Adiski *Smartphone* dengan Kesehatan Mental pada Remaja

Dengan ini menyatakan bahwa saya menyetujui untuk :

1. Memberikan hak bebas royalti kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP atas penulisan karya ilmiah saya, demi pengembangan ilmu pengetahuan.
2. Memberikan hak menyimpan, mengalih mediakan/mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), mendistribusikannya, serta menampilkan dalam bentuk *soft copy* untuk kepentingan akademis kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP, tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta.
3. Bersedia dan menjamin untuk menanggung secara pribadi tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP dari semua bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 17 Mei 2025

Yang menyatakan,



Naelis Sa'adah
NIM.22020121120045

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Nama : Naelis Sa'adah
Tempat/Tanggal Lahir : Demak/18 Juli 2003
Alamat Rumah : Cangkring 03/01, Kec. Karanganyar, Kab. Demak
No.Telp : 087708468125
Email : naelissaadah@students.undip.ac.id

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa penelitian saya yang berjudul “Hubungan Adiksi *Smartphone* dengan Kesehatan Mental pada Remaja” bebas dari plagiarisme dengan *similarity index* 21% dan bukan hasil karya orang lain.

Apabila dikemudian hari ditemukan sebagian atau seluruh bagian dari penelitian dan karya ilmiah dari hasil-hasil penelitian tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Semarang, 17 Mei 2025

Yang menyatakan,



Naelis Sa'adah
NIM.22020121120045

LEMBAR PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul :

HUBUNGAN ADIKSI *SMARTPHONE* DENGAN KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA

Dipersiapkan dan disusun oleh

Nama : Naelis Sa'adah

NIM : 22020121120045

Telah disetujui sebagai usulan penelitian dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk
direview

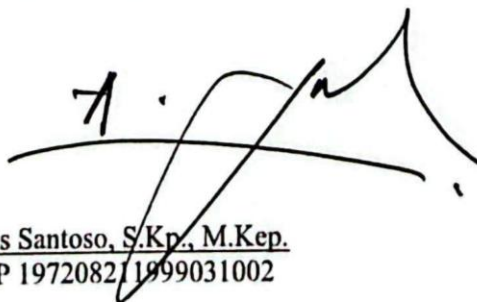
Pembimbing,



Nur Setiawati Dewi, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom., Ph.D
NIP 197612302001122002

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan FK UNDIP



Agus Santoso, S.Kp., M.Kep.
NIP 197208211999031002

LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul
HUBUNGAN ADIKSI *SMARTPHONE* DENGAN KESEHATAN MENTAL
PADA REMAJA

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Nama : Naelis Sa'adah

NIM : 22020121120045

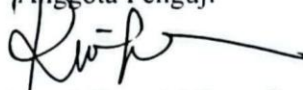
Telah diuji pada 6 Mei 2025 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk
mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan

Ketua Penguji



Dr. Rita Hadi Widyastuti, S.Kp., M.Kep., Sp.Kep.Kom.
NIP 197910182003122001

Anggota Penguji



Ns. Nurullya Rachma S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom.
NIP 197705232005012002

Pembimbing



Nur Setiawati Dewi, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom., Ph.D
NIP 197612302001122002

Mengetahui,

Ketua Departemen Ilmu Keperawatan FK UNDIP



Dr. Anggorowati, S.Kp., M.Kep., Sp. Mat.
NIP 197708302001122001

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur peneliti panjatkan ke hadirat Allah SWT. yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan inayah-Nya sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul **“Hubungan Adiksi *Smartphone* dengan Kesehatan Mental pada Remaja”**. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW. beserta keluarga, sahabat, dan umatnya hingga akhir zaman.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan akademik dalam menyelesaikan Studi Sarjana Keperawatan di Universitas Diponegoro. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam memahami dampak adiksi *smartphone* terhadap kesehatan mental, khususnya pada kelompok remaja, yang menjadi isu penting di era digital saat ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan, baik dari segi isi maupun penyajiannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan untuk menyempurnakan penelitian ini di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan serta memberikan manfaat praktis bagi masyarakat, khususnya dalam bidang kesehatan mental remaja.

Semarang, 29 April 2025



Naelis Sa'adah

UCAPAN TERIMA KASIH

Segala puji bagi Allah SWT dengan kasih sayang dan keagungan-Nya telah melimpahkan nikmat iman, kesehatan, ilmu, serta kesempatan kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul **“Hubungan Adiksi Smartphone dengan Kesehatan Mental pada Remaja”**. Shalawat dan salam senantiasa tercurah kepada junjungan mulia Nabi Muhammad SAW sebagai suri teladan sepanjang zaman.

Dalam perjalanan ini, tidak sedikit rintangan, kelelahan, dan keraguan yang menyertai. Namun berkat doa, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak, peneliti dapat sampai pada titik ini. Untuk itu, dengan penuh ketulusan, peneliti ingin menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Allah SWT yang Maha Mengetahui lagi Maha Memberi Petunjuk, atas segala nikmat dan kemudahan yang tidak terhitung jumlahnya, yang menjadikan setiap kesulitan terasa ringan, serta membuka pintu-pintu kemudahan di saat tiada daya dan upaya selain dari-Nya.
2. Kedua orang tuaku tercinta Bapak Nur Said dan Ibu Cholifah. Dengan doa, kasih sayang, perhatian, dan dukungannya yang menjadi tiang kekuatan dalam hidup peneliti. Tiada kata yang mampu menggambarkan betapa besar jasa dan cinta mereka. Skripsi ini hanyalah titipan kecil sebagai bukti bakti yang tak sebanding dengan besarnya kasih sayang Bapak dan Ibu. Semoga

Allah limpahkan keberkahan dunia dan akhirat kepada Bapak dan Ibuku tercinta.

3. Ibu Nur Setiawati Dewi, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom., Ph.D, selaku dosen pembimbing terbaik yang dengan ketulusan hati telah membimbing, mendukung, mengarahkan, dan menginspirasi peneliti dalam setiap proses penyusunan hingga skripsi ini bisa selesai tepat waktu.
4. Ibu Dr. Rita Hadi Widyastuti, S.Kp., M.Kep., Sp.Kep.Kom. dan Ibu Ns. Nurullya Rachma, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom, selaku dosen penguji yang senantiasa memberi arahan bagi peneliti dalam memperbaiki dan menyempurnakan karya ini.
5. Bapak Agus Santoso, S.Kp., M.Kep, selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan yang telah memberikan dukungan baik secara akademik maupun moral.
6. Ibu Dr. Anggorowati, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat., selaku Ketua Departemen Ilmu Keperawatan.
7. Seluruh siswa, guru, dan staff di SMA NU Al Ma'ruf Kudus yang telah dengan penuh keramahan dan keterbukaan memberikan izin kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian.
8. Kakak peneliti yang senantiasa memberikan doa, dukungan, perhatian dari awal hingga akhir masa perkuliahan.
9. Sahabat-sahabatku tercinta Alex, Puput, Anila, Lathifa, yang selalu membantu secara fisik maupun moral, hadir sebagai penyejuk dalam kelelahan, dan penyemangat dalam kebersamaan.

Peneliti menyadari bahwa kesempurnaan hanya milik Allah SWT semata. Oleh sebab itu, peneliti dengan segala kerendahan hati menerima segala masukan dan kritik yang membangun untuk perbaikan di masa mendatang. Semoga skripsi ini tidak hanya menjadi syarat akademik semata, tetapi juga bernilai sebagai amal kebaikan yang mendapat ridha dan keberkahan dari Allah.

Semarang, 29 April 2025

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Naelis Sa'adah', enclosed within a hand-drawn oval shape.

Naelis Sa'adah

DAFTAR ISI

COVER.....	i
SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH.....	ii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
DAFTAR SINGKATAN.....	xv
ABSTRAK.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1. 1 Latar Belakang.....	1
1. 2 Perumusan Masalah.....	9
1. 3 Tujuan Penelitian.....	10
1. 4 Manfaat Penelitian.....	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	14
2. 1 <i>Social Cognitive Theory (SCT)</i>	14
2. 2 <i>Smartphone</i>	16
2.2.1 Definisi <i>smartphone</i> dan adiksi <i>smartphone</i>	16
2.2.2 Faktor yang Mempengaruhi Ketergantungan <i>Smartphone</i>	18
2.2.3 Ciri-Ciri Ketergantungan <i>Smartphone</i>	19
2.2.4 Dampak Penggunaan <i>Smartphone</i> dikalangan Remaja	21
2. 3 Kesehatan Mental	23
2.3.1 Definisi Kesehatan Mental.....	23
2.3.2 Fungsi Kesehatan Mental.....	24
2.3.3 Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental.....	25
2.3.4 Gangguan Kesehatan Mental pada Remaja	26

2. 4	Keterkaitan antara Ketergantungan <i>Smartphone</i> dengan Kesehatan Mental.....	27
2.4.1	Dampak Ketergantungan <i>Smartphone</i> terhadap Kesehatan Mental	27
2.4.2	Penelitian Terdahulu	30
2. 5	Kerangka Teori	36
2. 6	Kerangka Konsep Penelitian	37
2. 7	Hipotesis Penelitian.....	37
BAB III	METODE PENELITIAN.....	38
3.1	Jenis dan Rancangan Penelitian.....	38
3.2	Populasi dan Sampel Penelitian.....	38
3.3	Tempat dan Waktu Penelitian	42
3.4	Variabel Penelitian, Definisi Operasional, dan Skala Pengukuran.....	43
3.5	Instrument Penelitian dan Metode Pengumpulan Data	48
3.6	Teknik Pengolahan dan Analisa Data	63
3.7	Etika Penelitian.....	72
BAB IV	HASIL PENELITIAN	74
4.1	Analisis Univariat.....	74
4.1.1	Gambaran Adiksi <i>Smartphone</i> Berdasarkan Karakteristik Remaja	74
4.1.2	Gambaran Kesehatan Mental Berdasarkan Karakteristik Remaja ...	76
4.2	Analisis Bivariat	78
BAB V	PEMBAHASAN	80
5.1	Gambaran Adiksi <i>Smartphone</i> Berdasarkan Karakteristik Remaja.....	80
5.2	Gambaran Kesehatan Mental Berdasarkan Karakteristik Remaja	84
5.3	Hubungan Adiksi <i>Smartphone</i> dengan Kesehatan Mental pada Remaja	88
BAB V	SIMPULAN DAN SARAN	93
6.1	Simpulan.....	93
6.2	Saran	94
DAFTAR PUSTAKA		97
LAMPIRAN		xviii

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
1	Jurnal penelitian terdahulu	30
2	Variabel penelitian, Definisi operasional, dan Skala pengukuran	45
3	Blue print skala adiksi <i>smartphone</i>	49
4	Skor skala SAS-SV	51
5	Skor skala SDQ	53
6	Interpretasi skor SDQ	53
7	Skor Skala SAS-SV	67
8	Skor Skala SDQ	68
9	Crosstabulasi adiksi <i>smartphone</i> dan karakteristik remaja	75
10	Crosstabulasi kesehatan mental dan karakteristik remaja	78
11	Hasil uji hipotesis	80

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Gambar	Halaman
1	Kerangka teori SCT	14
2	Kerangka teori penelitian	36
3	Kerangka konsep penelitian	37

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Judul Lampiran	Halaman
1	Surat studi pendahuluan	xviii
2	Bukti izin kusioner SAS-SV kepada pemilik asli	xix
3	Bukti izin kusioner SAS-SV kepada yang pernah menggunakan dalam versi Bahasa Indonesia	xx
4	Bukti izin kusioner SDQ kepada pemilik asli	xxi
5	Bukti izin kusioner SDQ kepada yang pernah menggunakan dalam versi Bahasa Indonesia	xxii
6	Inform Consent orangtua/wali	xxiii
7	Inform Consent calon responden	xxv
8	Lembar Kuesioner Data Demografi	xxvii
9	Kuesioner penelitian SAS-SV	xxviii
10	Kuesioner penelitian SDQ	xxix
11	Kuesioner asli SAS-SV	xxxii
12	Kuesioner asli SDQ	xxxiii
13	Hasil uji turnitin	xxxv
14	Etichal Clearance	xxxvi
15	Surat Izin Penelitian	xxxvii
16	Surat keterangan telah melakukan penelitian	xxxviii
17	Hasil Uji Statistik	xxxix

DAFTAR SINGKATAN

WHO : *World Health Organization*

GME : Gangguan Mental Emosional

SMA : Sekolah Menengah Atas

SCT : *Social Cognitive Theory*

SDQ : *Strength and Difficulties Questionnaire*

ABSTRAK

Naelis Sa'adah

**Hubungan Adiksi Smartphone dengan Kesehatan Mental pada Remaja
xlviii + 109 halaman + 11 tabel + 3 gambar + 17 lampiran**

Masa remaja merupakan periode penting dalam perkembangan emosional dan sosial, namun saat ini banyak remaja mengalami adiksi *smartphone* yang berdampak pada kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara adiksi *smartphone* dengan kesehatan mental pada remaja di SMA Islam di Kabupaten Kudus. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional dan metode *cross-sectional*. Sampel berjumlah 335 siswa yang dipilih dengan teknik *simple random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *Smartphone Addiction Scale-Short Version* (SAS-SV) dan *Strength and Difficulties Questionnaire* (SDQ). Hasil penelitian dengan Uji korelasi *Spearman* menunjukkan adanya hubungan signifikan antara adiksi *smartphone* dan kesehatan mental dengan $p < 0,01$ dengan arah hubungan positif, artinya semakin tinggi tingkat adiksi *smartphone*, semakin tinggi masalah kesehatan mental remaja. Temuan ini menunjukkan perlunya intervensi yang mengatur penggunaan *smartphone* di kalangan remaja. Kesimpulan penelitian ini menyatakan bahwa adiksi *smartphone* berhubungan dengan kesehatan mental pada remaja.

Kata kunci: adiksi *smartphone*, kesehatan mental, remaja, kudus.

Daftar Pustaka : 125 (2015-2025)

ABSTRACT

Naelis Sa'adah

Relationship between Smartphone Addiction and Mental Health in Adolescents

xlvi + 109 Pages + 11 Tables + 3 Pictures + 17 Attachments

Adolescence is an important period in emotional and social development, but currently many teenagers experience smartphone addiction which has an impact on mental health. This study aims to identify the relationship between smartphone addiction and mental health in adolescents at Islamic High Schools in Kudus Regency. This study used a quantitative approach with a descriptive correlational design and cross-sectional method. The sample consisted of 335 students selected using a simple random sampling technique. Data were collected using the Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV) questionnaire and the Strength and Difficulties Questionnaire (SDQ). The results of the study with the Spearman correlation test showed a significant relationship between smartphone addiction and mental health with $p < 0.01$ with a positive relationship direction, meaning that the higher the level of smartphone addiction, the higher the mental health problems of adolescents. This finding indicates the need for interventions that regulate smartphone use among adolescents. The conclusion of this study states that smartphone addiction is related to mental health in adolescents.

Keywords : smartphone addiction, mental health, adolescents, Kudus.

References: 125 (2015-2025)