

**HUBUNGAN KECANDUAN SMARTPHONE DENGAN KRONOTIPE
PADA REMAJA**

SKRIPSI

Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Mata Kuliah Skripsi



Disusun Oleh :

EQY HALWAN LAELA INAYATI

NIM 22020121140220

DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS DIPONEGORO

SEMARANG

2025

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Eqty halwan Laela Inayati
NIM : 22020121140220
Fakultas/ Departemen : Kedokteran/ Ilmu Keperawatan
Jenis : Skripsi
Judul : Hubungan Hubungan kecanduan Smartphone 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, 2 Juni 2025

Yang Menyatakan



Eqty Halwan Laela Inayati
NIM. 22020121130126

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Nama : Eqty halwan Laela Inayati
Tempat/ Tanggal Lahir : Ruhui Rahayu, 17 juli 2003
Alamat Rumah : Jl. Gajahmada RT 10/RW 03, Kabupaten Bulungan,
Provinsi Kalimantan Utara.
No. Telp : 082350871270
Email : eqihalwan@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa penelitian saya yang berjudul “Hubngan Kecanduan Smartphone Dengan Kronotipe Pada Remaja” bebas dari plagiarisme dengan similarity index 10% dan bukan hasil karya orang lain.

Apabila di kemudian 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, 2 Juni 2025

Yang Menyatakan



Eqy Halwan Laela Inayati
NIM. 22020121130126

LEMBAR PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul :

HUBUNGA KECANDUAN SMARTPHONE DENGAN KRONOTIPE PADA REMAJA

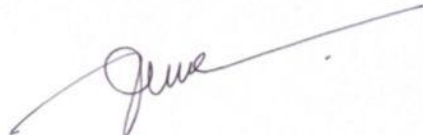
Dipersiapkan dan disusun oleh :

Nama : Eky Halwan Laela Inayati

NIM : 22020121140220

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

Pembimbing,

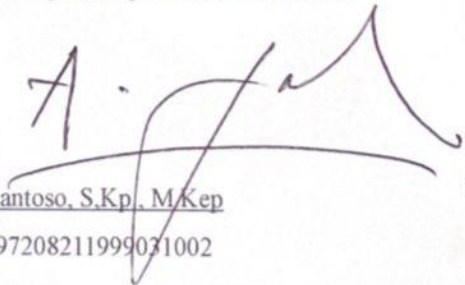


Nur Setiawati Dewi, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom., Ph.D

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 Proposal Skripsi yang berjudul :

HUBUNGAN KECANDUAN SMARTPHONE DENGAN KRONOTIPE PADA REMAJA

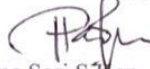
Dipersiapkan dan disusun oleh :

Nama : Eqty Halwan Laela Inayati

NIM : 22020121140220

Telah diuji pada 2 juni 2025 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar sarjana keperawatan

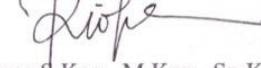
Ketua Penguji



Ns. Sri Padma Sari S.Kep., MNS., Ph.D.

NIP 198405062008122003

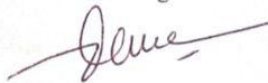
Anggota Penguji



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

NIP 197705232005012002

Pembimbing

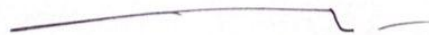


Nur Setiawati Dewi, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom., Ph.D

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 saya panjatkan ke hadirat Allah SWT. yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan inayah-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Hubungan Hubungan kecanduan Smartphone Pada Remaja” ini. 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 Program 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.

Penulis 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 p ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan serta memberikan manfaat praktis bagi masyarakat, khususnya dalam bidang kesehatan mental remaja.

Semarang, 2 Juni 2025



Eky Halwan Laela Inayati

UCAPAN TERIMA KASIH

Mengingat dalam membuat skripsi ini tidak dapat lepas dari berbagai pihak yang membantu dalam member motivasi dan dorongan baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Orang tua saya tercinta, Bapak H. Hapizuddin dan Ibu Sumiati, serta adik saya yang saya sayangi, Rama dan Ziva, selalu memberikan dukungan penuh dan doa yang tiada henti sejak awal perkuliahan hingga akhirnya saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Nur Setiawati Dewi, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom., Ph.D_ selaku pembimbing I yang selalu memberikan pengarahan dan bimbingan dalam pembuatan skripsi ini.
3. Responden dan pihak sekolah SMA X Kota Kudus yang telah memberikan izin, masukan berharga, serta kesediaannya untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan dari peneliti, sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.
4. Ns. Sri Padma Sari, S.Kep., MNS., Ph.D., selaku dosen penguji 1 yang telah memberikan berbagai masukan dan saran yang sangat berharga bagi saya
5. Ns. Nurullya Rachma S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom. selaku dosen penguji 2 yang telah memberikan berbagai masukan dan saran yang sangat berharga bagi saya.
6. Dr. Anggorowati, S.Kp., M.Kep., Sp. Mat. Selaku Ketua Departemen Ilmu Keperawatan FK UNDIP.
7. Agus Santosos, S,Kp., M.Kep Selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan FK UNDIP.
8. Staf Administrasi dan karyawan Departemen Keperawatan FK UNDIP yang telah membantu dalam proses administrasi maupun bantuan lainnya.
9. Keluarga saya yang senantiasa membeikan dukungan dan mendoakan mendoakan kelancaran studi saya.

10. Nenek saya tercinta yang senantiasa memberikan semangat dan tak pernah lelah mendoakan kelancaran perjalanan perkuliahan serta proses penelitian saya.
11. Sahabat-sahabat saya tercinta Niswa, Septia, Alda, Ica, Alsha, Elis, dan Izza yang senantiasa memberikan dukungan, motivasi, bantuan, serta menjadi tempat berbagi cerita dan keluh kesah selama masa perkuliahan hingga penelitian ini dapat terselesaikan.

DAFTAR ISI

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian.....	5
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian	7
BAB II	9
TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Kecanduan Smartphone	9
2.1.1 Definisi Kecanduan Smartphone	9
2.1.2 Aspek-Aspek kecanduan smartphone.....	10
2.1.3 Dampak Kecanduan smartphone	11
2.1.4 faktor-faktor pengaruh kecanduan semartphone.....	15
2.2 Kronotipe Pada Remaja	16
2.2.1 Definisi Kronotipe	16
2.2.2 Faktor – faktor yang Mempengaruhi Kronotipe.....	18
2.2.3 Dampak Kronotipe pada Remaja.....	22
2.3 Kecanduan smartphone berpengaruh terhadap Kronotipe Remaja	23
2.4 Social Cognitive Theory (SCT)	23
2.5 Kerangka Teori	26
2.6 Kerangka Konsep.....	27

2.7	Hipotesis Penelitian	27
BAB III		28
METODE PENELITIAN		28
3.1	Jenis dan Rencana penelitan	28
3.2	Populasi dan sample penelitian.....	28
3.2.1	Populasi.....	28
3.2.2	Sample	28
3.3	Tempat dan Waktu penelitian.....	29
3.4	Variabel penelitain	29
3.5	Definisi Oprasional dan Skala Pengukuran	30
3.6	Instrumen Penelitian dan Cara Pengumpulan Data	32
3.6.1.	Instrumen Penelitian	32
3.6.2.	Uji Validitas dan reliabilitas.....	35
3.6.3.	Cara Pengumpulan Data	37
3.7	Teknik Pengolahan dan Analisis data	39
3.7.1.	Teknik Pengolahan Data	39
3.7.2.	Analisis Data.....	46
3.7.3	Etika Penelitian.....	49
4.3	Uji Hipotesis	54
PEMBAHASAN.....		55
5.1	Gembaran responden berdasarkan kecanduan smartphone	55
5.2.	Gambaran responden berdasarkan kronotipe.....	57
5.3.	Hubungan kecanduan smartphone dengan kronotipe pada remaja.....	58
5.4.	Keterbatasan peneliti	60
6.1.	Kesimpulan.....	61
6.2.	Saran	61
DAFTAR PUSTAKA.....		63
Lampiran.....		73

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1. Variable Penelitian, Definisi Operasional, dan Skala Pengukuran	31
Tabel 3. 2. Kisi-kisi kuesioner SAS-SV	33
Tabel 3. 3. Skoring pada Empat Titik Kritis Jam Matahari Lokal Perilaku Kronobiologi Individual. (Skoring Diperhitungkan juga perilaku kronobiologi Hari Sekolah-hari Libur).....	445
Tabel 3. 4. Skor skala.....	43
Tabel 4. 1. Distribusi Karakteristik Remaja di SMA X Kudus.....	43
Tabel 4. 2. Distribusi Kecanduan Smartphone	43
Tabel 4. 3. Skoring Kecanduan Smartphone pada Remaja.....	43
Tabel 4. 4. Distribusi Skoring Perilaku Kronotipe pada Remaja.....	43
Tabel 4. 5. Skoring Perilaku Kronotipe pada Remaja SMA X Kudus.....	43
Tabel 4. 6. Analisis Uji Korelasi Kecanduan Smartphone.....	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1. Kerangka Teori SCT	24
Gambar 2. 2. Kerangka Teori.....	26
Gambar 2. 3. Kerangka Konsep.....	27

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Lampiran 1. Surat Studi Pendahuluan.....	76
2. Lampiran 2. Izin Dosen pembimbing Melakukan Stupen.....	77
3. Lampiran 3. Infomkonsen Lembar Persetujuan wali murid.....	78
4. Lampiran 4. Lembar Persetujuan Responden.....	81
5. Lampiran 5. Kuisiener Penelitian Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS SV).....	83
6. Lampiran 6. Bukti perizinan kepada pemilik kuisiener.....	85
7. Lampiran 7. jurnal kuisiener.....	86
8. Lampiran 8. Kuisiener Morning-eveningness quiesoner (MEQ)	87
9. Lampiran 9. Bukti perizinan kepada pemilik kuisiener.....	88
10. Lampiran 10. Bukti perizinan kuisiener pemilik kuisiener Bahasa Indonesia.....	89
11. Lampiran 11. jurnal kuisiener.....	90
12. Lampiran 12. Kuisiener pemilik asli Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS SV).....	91
13. Lampiran 13. Kuisiener pemilik asli Morning-eveningness quiesoner (MEQ).....	92
14. Lampiran 14. Hasil Uji Turnitin.....	93
15. Lampiran 15. Ethics Clearance.....	94
16. Lampiran 16. Surat dan Izin Penelitian.....	95
17. Lampiran 17. Hasil Stastisika.....	96
18. Lampiran 18. Jadwal dan Catatan Hasil Konsul.....	101

ABSTRAK

Egy Halwan Laela Inayata

Hubungan Kecanduan Smartphone Dengan Kronotipe Pada Remaja

xvi + 64 Halaman + 10 Tabel + 3 Gambar + 18 Lampiran

Kualitas tidur dapat mempengaruhi tipe kronotipe pada remaja. Kronotipe merupakan sistem jam biologis pribadi yang unik, yang ditentukan oleh aktivitas di siang hari dan preferensi waktu tidur. Tujuan penelitian ini untuk mengidentifikasi hubungan antara kecanduan smartphone dengan kronotipe pada remaja di SMA NU X Kota Kudus. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif. Populasi dalam penelitian remaja yang sekolah di SMA X Kota Kudus berjumlah 1290. Sampel dalam penelitian ini sebesar 336. Penelitian ini menggunakan instrumen berupa kuesioner. Pengolahan data dalam penelitian ini meliputi *Editing Data*, *Coding Data*, *Scoring Data*, *Entry Data*, *Cleaning Data*, *Tabulating Data*. Analisis data dengan analisis univariat dan analisis bivariat yaitu statistik deskriptif. Hasil penelitian: mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 238 orang (71%). Rata-rata usia 17 tahun, dengan jumlah terbanyak sebanyak 126 responden (37,6%), sebagian besar responden berasal dari kelas XII sebanyak 124 orang (37%). Rata-rata skor pada variabel kecanduan smartphone adalah 28,82 dengan standar deviasi sebesar 8,710. Mayoritas siswa menunjukkan tingkat kecanduan smartphone sedang, dengan frekuensi sebanyak 196 siswa (58.5%). Sementara itu, sebanyak 117 siswa (34.9%) memiliki tingkat kecanduan smartphone rendah, dan hanya sebagian kecil, yaitu 22 siswa (6.6%), Mayoritas siswa menunjukkan tipe kronotipe pagi, dengan frekuensi sebanyak 190 siswa (56.7%). Sementara itu, sebanyak 145 siswa (43.3%) menunjukan tipe kronotipe malam. Tidak terdapat hubungan antara kecanduan smartphone dan kronotipe pada remaja berdasarkan *correlation coefficient* sebesar -0,74 dengan *p-value* 0.176 ($p > 0,05$). Kesimpulan sebanyak 190 orang (56,7%), memiliki kecenderungan kronotipe pagi. Kebiasaan tidur larut malam dan bangun di pagi hari.

Kata kunci : Kronotipe¹, Remaja², Smartphone³

Daftar Pustaka : 112 (2016-2024)

ABSTRACT

Egy Halwan Laela Inayata

Relationship Between Smartphone Addiction and Chronotype in Adolescents

xvi + 64 Pages + 10 Tables + 3 Images + 18 Attachments

Sleep quality can affect chronotype in adolescents. Chronotype is a unique personal biological clock system, which is determined by daytime activities and sleep time preferences. The purpose of this study was to identify the relationship between smartphone addiction and chronotype in adolescents at SMA NU X Kudus City. This type of research is quantitative. The population in the study of adolescents who attended SMA X Kudus City was 1290. The sample in this study was 336. This study used an instrument in the form of a questionnaire. Data processing in this study includes Data Editing, Data Coding, Data Scoring, Data Entry, Data Cleaning, Data Tabulating. Data analysis with univariate analysis and bivariate analysis, namely descriptive statistics. Research results: the majority of respondents were female, 238 people (71%). The average age was 17 years, with the largest number of 126 respondents (37.6%), most of the respondents came from class XII, 124 people (37%). The average score on the smartphone addiction variable was 28.82 with a standard deviation of 8.710. The majority of students showed a moderate level of smartphone addiction, with a frequency of 196 students (58.5%). Meanwhile, 117 students (34.9%) had a low level of smartphone addiction, and only a small portion, namely 22 students (6.6%), The majority of students showed a morning chronotype, with a frequency of 190 students (56.7%). Meanwhile, 145 students (43.3%) showed an evening chronotype. There was no relationship between smartphone addiction and chronotype in adolescents based on a correlation coefficient of -0.74 with a p-value of 0.176 ($p > 0.05$). Conclusion: 190 people (56.7%) have a tendency towards morning chronotype. The habit of sleeping late at night and waking up in the morning.

Keywords: Chronotype¹, Teenagers², Smartphone³

Bibliography : 112 (2016-2024)