

**HUBUNGAN ANTARA DURASI PENGGUNAAN *SMARTPHONE* PADA
MALAM HARI DENGAN TINGKAT STRES MAHASISWA**



SKRIPSI

**Disusun Untuk Memenuhi Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar Sarjana
Fisioterapi**

Oleh :

INTAN PUSPITA SARI

J120191119

**PROGRAM STUDI SARJANA FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2021**

**HUBUNGAN ANTARA DURASI PENGGUNAAN *SMARTPHONE* PADA
MALAM HARI DENGAN TINGKAT STRES MAHASISWA”**



SKRIPSI

**Disusun Untuk Memenuhi Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar Sarjana
Fisioterapi**

Oleh :

INTAN PUSPITA SARI

J120191119

**PROGRAM STUDI SARJANA FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2021**

HALAMAN PRASYARAT GELAR

**HUBUNGAN ANTARA DURASI PENGGUNAAN *SMARTPHONE* PADA
MALAM HARI DENGAN TINGKAT STRES MAHASISWA**

Skripsi Ini Dibuat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi Dalam Program
S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Disusun Oleh:

Intan Puspita Sari

J120191119

PROGRAM STUDI FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2021

HALAMAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN ANTARA DURASI PENGGUNAAN *SMARTPHONE* PADA MALAM HARI DENGAN TINGKAT STRES MAHASISWA

Telah disetujui dosen pembimbing untuk dipertahankan didepan Tim Penguji
Ujian Sidang Hasil Skripsi Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta



Wahyuni, S. Fis., Ftr., M.Kes

NIK/NIDN 0614127401

HALAMAN PENGESAHAN

Berjudul:
**HUBUNGAN ANTARA DURASI PENGGUNAAN *SMARTPHONE* PADA
MALAM HARI DENGAN TINGKAT STRES MAHASISWA**

Oleh:
INTAN PUSPITA SARI
J120191119

Dipertahankan di hadapan Tim Penguji
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada Tanggal: 29 Mei 2021

Pembimbing


Wahyuni, S. Fis., Ftr., M.Kes
NIK/NIDN 0614127401

Dewan Penguji :

1. Wahyuni, S. Fis., Ftr., M.Kes
2. Taufik Eko Susilo, S.Fis., M.Sc
3. Adnan Faris Naufal, S. Fis., M.Biomed

Menyetujui,
Kaprodi Fisioterapi


Isnaini Herawati, S. Fis., Ftr., M. SC.
NIDN 0614127401

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta



Irdawati, S.Kep.,Ns.,M.Si.Med
NIDN: 0618057001

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Intan Puspita Sari
NIM : J120191119
Porgram Studi : S1 Fisioterapi
Judul : Hubungan Antara Durasi Penggunaan *Smartphone*
Pada Malam Hari Dengan Tingkat Stres Mahasiswa

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang diterbitkan/tidak diterbitkan sumbernya dijelaskan di dalam tulisan dan daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka saya akan bertanggung jawab sepenuhnya.

Surakarta, 29 Mei 2021



Intan Puspita Sari

MOTTO

“Perjuangan merupakan bukti bahwa engkau belum menyerah. Peperangan selalu menyertai lahirnya suatu mujizat”

“Manusia dapat menimbang-nimbang dalam hati, tetapi jawaban lidah berasal dari Tuhan. Hati manusia memikir-mikirkan jalannya, tetapi tuhanlah yang menentukan arah langkahnya”

“Serahkanlah hidupmu kepada TUHAN dan percayalah kepada-Nya, dan Ia akan bertindak”.

(mazmur 37:5)

“Janganlah kecewa dengan hasil hari ini yang engkau dapatkan, tetapi beryukurlah dan tetap berjuang sampai engkau gapai semua keinginanmu”

PERSEMBAHAN

Sembah sujud serta puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa. Taburan cinta dan kasih sayang-Mu telah memberikanku kekuatan, membekaliku dengan ilmu serta memperkenalkanku dengan cinta. Atas karunia serta kemudahan yang engkau berikan akhirnya skripsi yang sederhana ini dapat terselesaikan.

Skripsi ini kupersembahkan kepada orang yang kukasihi dan kusayangi. Untuk ibunda Rustaurina dan ayahanda Teguh Waluyo. Sebagai tanda bakti, hormat, dan rasa terimakasih yang tiada terhingga kupersembahkan karya kecil ini kepada ibu dan ayah yang telah memberikan kasih sayang, segala dukungan, dan cinta kasih yang tiada terhingga dan tidak dapat kubalas hanya dengan selembarnya kertas yang bertuliskan kata cinta dan persembahan. Semoga ini menjadi langkah awal untuk membuat ibu dan ayah bahagia karna kusadar, selama ini belum bisa berbuat lebih. Untuk ibu tercinta, putrimu sudah menepati janjinya kepadamu. Tidak akan pernah aku ingkari janji yang pernah kujanjikan kepadamu bu dan ayah tercinta yang selalu membuatku termotivasi dan selalu menyirami kasih sayang, selalu mendoakanku, selalu menasehatiku menjadi lebih baik.

Untuk mas Indra dan Mbak ruth serta kedua ponakanku tersayang, Nathan dan Jojo yang selalu senantiasa memberikan semangat dan doanya. Terimakasih semua atas doa dan motivasi yang kalian berikan dapat menyelesaikan skripsi ini dan untuk adikku tersayang, Paulus Galih Nugroho. Tiada yang paling mengharukan berkumpul bersama dengan adikku tersayang, walaupun sering pertengkaran yang muncul namun hal itu menjadi warna yang tak akan bisa

tergantikan. Terimakasih atas berkat doa dan motivasimu, mbakmu bisa menyelesaikan skripsi ini.

Untuk teman-teman Fisioterapi, terimakasih untuk semua canda tawa serta kenangan kita selama ini. Terimakasih telah bersedia menjadi teman suka, duka, manis pahitnya kehidupan kuliah. Semoga kita semua kedepannya menjadi orang yang sukses dan dapat bertemu lagi dikemudian hari.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul “**HUBUNGAN ANTARA DURASI PENGGUNAAN *SMARTPHONE* PADA MALAM HARI DENGAN TINGKAT STRES MAHASISWA**”. Skripsi ini disusun sebagai syarat dan pedoman dalam melakukan penelitian guna memperoleh gelar Sarjana Fisioterapi. Penyusunan skripsi ini tentunya tak lepas dari dukungan berbagai pihak, oleh karena itu penulis ingin menyampaikan terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Sofyan Anif, M.Si, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta
2. Ibu Irdawati, S.Kep.,Ns.,M.Si.Med, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Isnaini Herawati, S.Fis., M.Sc, selaku ketua Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
4. Ibu Wahyuni, S. Fis., Ftr., M.Kes selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan, arahan dan meluangkan waktu untuk membimbing penulis.
5. Segenap dosen pengajar Program Studi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
6. Segenap Karyawan dan staf tata usaha Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

7. Keluarga yang selalu memberikan semangat dalam proses penyusunan skripsi ini.
8. Teman - teman semua yang selalu memberikan semangat dan dukungan untuk segera menyelesaikan tugas akhir.

Penulis menyadari bahwa penulisan proposal ini masih terdapat banyak kekurangan, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran dari semua pihak sehingga penelitian ini dapat bermanfaat bagi penulis maupun pembaca. .

Surakarta, 29 Mei 2021

Penulis

Intan Puspita Sari

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PRASYARAT GELAR	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN KEASLIAN PENELITIAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
ABSTRAK	xvii
ABSTRACT.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORI	7
A. Tinjauan Pustaka.....	7
B. Tinjauan Teori	10
C. Kerangka Teori	22
D. Kerangka Konsep.....	23
E. Hipotesis	23
BAB III METODE PENELITIAN.....	24
A. Rancangan Penelitian.....	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	24
C. Populasi dan Sampel.....	24
D. Variabel Penelitian.....	26
E. Definisi Konseptual	26
F. Definisi Operasional	27
G. Langkah-Langkah Penelitian	29
H. Teknik Analisis Data	30
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	33
A. Hasil.....	33
1. Gambaran Umum.....	33
2. Karakteristik Responden.....	34
3. Hasil Uji Normalitas	37
4. Hasil Uji Korelasi	37
B. Pembahasan	38
1. Karakteristik Responden.....	38
2. Hubungan Antara Durasi Penggunaan <i>Smartphone</i> Pada	

Malam Hari dengan Tingkat Stres Mahasiswa.....	40
C. Keterbatasan	43
BAB V.....	44
A. Kesimpulan.....	44
B. Saran	44
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Persepsi Daya Tahan dan Tekanan.....	17
Gambar 2.2 Kerangka Berfikir.....	22
Gambar 2.3 Kerangka Konsep	23

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Tinjauan Pustaka	7
Tabel 4.1 Karakteristik Responden	36
Tabel 4.2 Tabulasi Silang.....	37
Tabel 4.3 Uji Normalitas.....	37
Tabel 4.4 Uji Korelasi Antara Durasi Penggunaan <i>Smartphone</i> dan Tingkat Stres	37

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. *Ethical Clearance*
- Lampiran 2. Surat Pengantar Penelitian
- Lampiran 3. *Informed Consent*
- Lampiran 4. Lembar Persetujuan Responden
- Lampiran 5. Lembar Asli Kuisioner
- Lampiran 6. Data Responden
- Lampiran 7. Olah Data
- Lampiran 8. Kuisioner Penelitian melalui *Google Form*

DAFTAR SINGKATAN

ACTH	: <i>Adreno-CorticoTropic Hormone</i>
BNPB	: Badan Nasional Penanggulangan Bencana
COVID19	: <i>Corona Virus Disease 2019</i>
DASS	: <i>Depression Anxiety Stress Scale</i>
GPS	: <i>Global Positioning System</i>
IPTEK	: Perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi
Kemendikbud	: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
PDA	: <i>Personal Digital Assistant</i>
SCN	: Nukleus Suprakiasmatikus
SPSS	: <i>Statistical Product and Service Solutions</i>
WMD	: <i>Wireless Mobile Device</i>

ABSTRAK

PROGRAM STUDI FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
SKRIPSI, MEI 2021

INTAN PUSPITA SARI/ J120191119

“HUBUNGAN ANTARA DURASI PENGGUNAAN *SMARTPHONE* PADA
MALAM HARI DENGAN TINGKAT STRES MAHASISWA”

(Dibimbing Oleh : Wahyuni, S. Fis., Ftr., M.Kes)

Benda elektronik yang pertama kali dilihat oleh pemiliknya di pagi hari dan terakhir kali dilihat sebelum tidur benda tersebut adalah *smartphone*. *Smartphone* memiliki kemampuan-kemampuan terdepan, *smartphone* mirip seperti komputer yang memiliki kapasitas fungsi berbagai macam dan penggunaannya dapat memakai mini komputer ini kapanpun dan dimanapun. Namun para mahasiswa ini tidak merasakan dampak buruk dari penggunaan ponsel. Sebagian besar mereka tidak tau akan dampak buruk ini, sehingga mereka tidak peduli untuk pengendalian aktivitas mereka sendiri dan publik. Hal ini membuat mahasiswa lebih aktif dan sibuk dalam menggunakan ponsel dalam kegiatan belajar, yang menyebabkan stres akibat tekanan dari menurunnya fokus pada saat belajar. Kondisi ini dapat menyebabkan perubahan perilaku pada mahasiswa seperti berkurangnya minat dan kelangsungan hidup, berkurangnya energi, dan muncul pandangan skeptis terhadap orang lain, kerapuhan, frustrasi, kekecewaan, kekacauan dan tidak memiliki rasa tanggung jawab. **Tujuan Penelitian** : untuk mengetahui hubungan durasi penggunaan *smartphone* di malam hari dan tingkat stres mahasiswa. **Metode Penelitian** : Studi penelitian ini menggunakan metode kuantitatif observasional memakai pendekatan *cross sectional*. Kriteria sampel yang diambil ialah berumur 18- 24 tahun. Metode pengumpulan sampel menggunakan metode *simple random sampling*. Durasi penggunaan *smartphone* diukur menggunakan jam serta tingkat stres diukur dengan kuisioner *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS-42). **Hasil Penelitian** : Berdasarkan uji korelasi *spearman's* terhadap variabel durasi penggunaan *smartphone* dan tingkat stres didapatkan nilai Sig. (2 tailed) yaitu 0,002 (<0,05) sehingga dapat dikatakan antara variabel durasi penggunaan *smartphone* dan tingkat stres memiliki hubungan yang signifikan. **Kesimpulan** : Terdapat hubungan antara durasi penggunaan *smartphone* pada malam hari dengan tingkat stres Mahasiswa.

Kata Kunci : Durasi Penggunaan *Smartphone*, Tingkat Stres

ABSTRACT

DEPARTEMENT OF PHYSIOTHERAPY
FACULTY OF HEALTH SCIENCE
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA
MINTHESIS, FEBRUARY 2021

INTAN PUSPITA SARI / J120191119

"THE RELATIONSHIP BETWEEN THE DURATION OF USING
SMARTPHONE AT NIGHT WITH THE LEVEL OF STUDENT STRESS"

(Supervised by: Wahyuni, S. Fis ., Ftr., M.Kes)

Background: Smartphones are the first things users see in the morning and the last things seen before going to bed. Smartphones have advanced capabilities in other words, smartphones can be categorized as mini computers that have many functions and users can use them whenever and wherever. The convenience facilities on a smartphone can make a student not feel the negative impact of using a smartphone. Students as smartphone users only think in simple terms, they don't care about managing their personal and social lives. This makes a student more busy and active in using smartphones in college life, resulting in stressful conditions in his academic life, These stress conditions encourage behavioral changes in students such as decreased interest and effectiveness, decreased energy, tend to express cynical views on others, feelings of anger, disappointment, frustration, confusion, hopelessness and weaken responsibility. **Research objective:** to determine the relationship between the duration of smartphone use at night and the stress level of students. **Methods:** This study used a quantitative observational method using a cross sectional approach. The sample criteria taken were 18-24 years old. The procedure for collecting samples using random sampling. The duration of smartphone use was measured using the clock and the level of stress was measured using the Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42). **Results:** Based on the Spearman's correlation test to the variable duration of smartphone use and stress levels, the Sig. (2 tailed) = 0.002 (<0.05), so it can be said that the variable duration of smartphone use and stress levels has a significant relationship. **Conclusion:** There is a relationship between the duration of smartphone use at night and the stress level of students.

Keywords: Duration of Smartphone Use, Stress Level