

**DAMPAK KECANDUAN PENGGUNAAN *SMARTPHONE*  
PADA REMAJA SMA DI KEC. GANTARANG**

**SKRIPSI**



Oleh :  
**ISTIQFARDAH RUSDI**  
**NIM. A.21.13.025**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES)  
PANRITA HUSADA BULUKUMBA  
TAHUN 2025**

**DAMPAK KECANDUAN PENGGUNAAN *SMARTPHONE*  
PADA REMAJA SMA DI KEC. GANTARANG**

**SKRIPSI**

Sebagai persyaratan mencapai gelar sarjana keperawatan (S.Kep.)  
pada program studi S1 Keperawatan STIKes Panrita Husada

Bulukumba



Oleh :

**ISTIQFARDAH RUSDI**

**NIM. A.21.13.025**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES)  
PANRITA HUSADA BULUKUMBA  
TAHUN 2025**

**LEMBAR PERSETUJUAN**  
**DAMPAK KECANDUAN PENGGUNAAN SMARTPHONE PADA**  
**REMAJA SMA DI KEC. GANTARANG**

**SKRIPSI**

Disusun Oleh:

ISTIQFARDAH RUSDI  
NIM. A.21.13.025

Skripsi Penelitian Ini Telah Disetujui

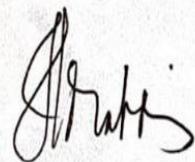
Tanggal 2025

Pembimbing Utama



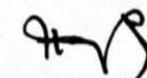
Dr. Asrizal AB, S.Kep, Ns, M.Kes  
NIDN:0901117804

Pembimbing Pendamping



Haerati, S.Kep, Ns, M.Kes  
NIDN: 0905057601

Mengetahui  
Ketua Program Studi S1 Keperawatan  
STIKES Panrita Husada Bulukumba



Dr. Haerani, S.Kep, Ns, M.Kep  
NIP: 19840330201012023

**LEMBAR PENGESAHAN**  
**DAMPAK KECANDUAN PENGGUNAAN SMARTPHONE PADA**  
**REMAJA SMA DI KEC. GANTARANG**

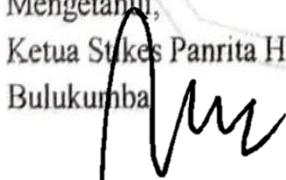
**SKRIPSI**

Disusun Oleh:  
ISTIQFARDAH RUSDI  
NIM. A.21.13.025

Diuangkan  
Tanggal 28 Juli 2025

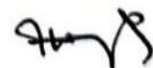
1. Penguji I  
Safaruddin, S.Kep.,NS.,M.Kep  
NIDN : 8848830017
2. Penguji II  
Dr. Andi Suswani, M.S.KM.,NS.,M.Kes  
NIDN : 0902017707
3. Pembimbing Utama  
Dr. Aszrul AB, S.Kep.,Ns.,M.Kes  
NIDN : 0901117804
4. Pembimbing Pendamping  
Haerati, S.Kep.,Ns.,M.Kes.  
NIDN : 0905057601

Mengetahui,  
Ketua Stikes Panrita Husada  
Bulukumba



Dr. Muriyati, S.Kep.,Ns.,M.Kep.  
NIP : 19770926 200212 007

Menyetujui,  
Ketua Program Studi  
S1 Keperawatan



Dr. Haerati, S.Kep.,Ns.,M.Kep  
NIP : 19840330201 01 2 023

## **SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Istiqfardah rusdi

Nim : A 21 13 025

Program Studi : S1 Keperawatan

Judul Skripsi : Dampak Kecanduan Penggunaan *Smartphone* Pada  
Remaja SMA Di Kec. Gantarang

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendir, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pemikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa tugas akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Bulukumba, 06 Juni 2025

Yang membuat pernyataan



Istiqfardah Rusdi

Nim : A 21 13 025

## KATA PENGANTAR

*Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Puji syukur kita panjatkan atas kehadiran ALLAH SWT karena telah melimpahkan rahmat beserta karuniahnya, dan salawat beserta salam kita kirimkan kepada Nabi Muhammad SAW. Sehingga dalam hal ini penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi dengan judul “Hubungan Kecanduan Penggunaan *Smartphone* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMAN 19 Bulukumba” dengan tepat waktu.

Shalawat dan salam senantiasa kita haturkan kepada junjungan kita, Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga dan para sahabat beliau. Dengan penuh rasa syukur, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada kedua orang tua tercinta, Ayah Rusdi, dan ibu Harniati tersayang, atas segala dukungan dan kasih sayang yang tiada henti. Terima kasih atas pelajaran berharga, dukungan moral dan spiritual, doa yang tulus, serta nasihat-nasihat baik yang senantiasa diberikan. Penulis juga mengapresiasi segala pengorbanan yang telah dilakukan, baik dalam membiayai pendidikan maupun dalam menemani dan mendukung perjuangan hingga penulis dapat mencapai titik ini. Skripsi yang juga sebagai syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan (S.KEP) pada program studi S1 keperawatan Stikes Panrita Husada Bulukumba.

Bersama dengan ini, izinkan saya memberikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada :

1. H. Muh. Idris Aman, S.Sos selaku Ketua Yayasan Stikes Panrita Husada Bulukumba.

2. Dr. Muriyati, S.Kep, M.Kes selaku Ketua Stikes Panrita Husada Bulukumba
3. Dr. Asnidar, S.Kep, Ns, M.Kes selaku wakil ketua bidang akademik Stikes Panrita Husada Bulukumba
4. Dr. haerani, S.Kep, Ns, M.Kep selaku ketua program studi S1 Keperawatan Stikes Panrita Husada Bulukumba.
5. Dr. Aszrul AB, S.Kep, Ns, M.Kes selaku pembimbing I yang telah memberikan masukan dan arahan dengan sebaik-baiknya demi tercapainya skripsi ini.
6. Haerati, S.Kep, Ns, M.Kes selaku pembimbing II yang telah memberikan masukan dan arahan dengan sebaik-baiknya demi tercapainya skripsi ini.
7. Safruddin S. Kep, Ns, M. Kes selaku penguji I yang telah memberikan masukan dan arahan dengan sebaik-baiknya demi tercapainya skripsi ini.
8. Dr. A. Suswani, S, Kep, Ns, M.kes selaku penguji II yang telah memberikan masukan dan arahan dengan sebaik-baiknya demi tercapainya skripsi ini.
9. Bapak/Ibu Dosen dan seluruh Staf Stikes Panrita Husada Bulukumba atas bekal keterampilan dan pengetahuan yang telah diberikan kepada penulis selama proses perkuliahan.
10. Teruntuk saudara-saudariku yang menjadi penyemangat dan memberi dukungan kepada penulis setiap berkeluh kesah serta memberikan dukungan dan semangat dalam penyelesaian tugas akhirku.

11. Teruntuk sahabatku Rini, Fira, Kiswa atas dukungan dan semangat yang diberikan semoga Allah SWT membalaskan kebaikan kalian. Terima kasih juga karena mau menjadi sahabatku sampai akhir semester dan kebersamaan yang telah dilalui, keceriaan, kesedihan dan kepanikan yang dirasakan saat menghadapi ujian.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Namun, setiap lembar yang tertulis adalah hasil dari usaha, doa, dan perjuangan yang tidak sebentar. Untuk itu, penulis dengan rendah hati membuka diri terhadap kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa depan. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan bagian kecil dari kontribusi dalam dunia pendidikan.

*“Don’t be afraid to fail, be afraid not to try”*

-Lee Haechan

*Wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh.*

Bulukumba, 28 Desember 2024

**ISTIQFARDAH RUSDI**

## ABSTRAK

**Dampak Kecanduan Penggunaan Smartphone Pada Remaja SMA Di Kec. Gantarang**  
**Istiqfardah Rusdi<sup>1</sup>, Aszrul AB<sup>2</sup>, Haerati<sup>3</sup>**

**Latar belakang:** Kecanduan *smartphone* merupakan salah satu bentuk gangguan kontrol impuls yang ditandai dengan penggunaan secara berlebihan meskipun tidak melibatkan zat adiktif. Pada kalangan remaja, kecanduan ini dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk kesehatan fisik, psikologis, sosial, dan akademik. Di wilayah Kecamatan Gantarang, fenomena penggunaan *smartphone* yang berlebihan cukup sering ditemukan di kalangan siswa SMA, yang ditunjukkan dengan kebiasaan menggunakan ponsel hingga larut malam dan menurunnya fokus belajar.

**Tujuan:** Dianalisisnya dampak kecanduan penggunaan *smartphone* pada remaja SMA di Kec. Gantarang.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif. Sampel berjumlah 199 responden yang dipilih menggunakan teknik *probability sampling dengan simple random sampling*. Data diperoleh melalui kuesioner *smartphone addiction scale (SAS-SV)* dan kuesioner dampak kecanduan penggunaan *smartphone*. Data di analisis secara univariat dan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi.

**Hasil:** Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 199 siswa SMA di Kecamatan Gantarang menunjukkan bahwa 98% responden berada pada kategori kecanduan smartphone sedang hingga tinggi. Dampak tertinggi ditemukan pada aspek psikologis (88,9%) dan kesehatan fisik (88,0%), diikuti aspek sosial (71,4%) dan akademik (52,3%). Gangguan yang dialami meliputi keluhan fisik seperti mata lelah, sakit kepala, nyeri tangan, gangguan tidur; gangguan psikologis seperti kecemasan, kegelisahan, kesepian; penurunan kualitas interaksi sosial; serta berkurangnya konsentrasi dan prestasi akademik.

**Kesimpulan:** Kecanduan smartphone pada remaja SMA di Kecamatan Gantarang tergolong tinggi dan berdampak signifikan pada berbagai aspek kehidupan, terutama psikologis dan fisik, diikuti sosial dan akademik. Penggunaan smartphone yang berlebihan berpotensi menurunkan kesehatan fisik, mengganggu kestabilan emosional, mengurangi kualitas interaksi sosial, dan melemahkan motivasi serta prestasi belajar..

**Saran:** Diperlukan kerja sama antara sekolah, orang tua, dan siswa untuk membatasi penggunaan *smartphone*, terutama dimalam hari, serta meningkatkan edukasi kesehatan sebagai langkah pencegahan dan intervensi dini terhadap kecanduan.

**Kata kunci:** Kecanduan *Smartphone*, Remaja, Kesehatan, Psikologis, Akademik

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>v</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN.....</b>	<b>vi</b>
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Tinjauan Teori Kecanduan <i>Smartphone</i> .....	8
1. Definisi <i>Smartphone</i> .....	8
2. Definisi Kecanduan .....	8
3. Definisi Kecanduan <i>Smartphone</i> .....	9
4. Faktor penyebab kecanduan <i>smartphone</i> .....	10
5. Ciri-ciri Kecanduan <i>Smartphone</i> .....	20
6. Dampak Kecanduan <i>Smartphone</i> .....	22
7. Strategi menangani kecanduan <i>smartphone</i> .....	28

B. Tinjauan teori pada Remaja .....	30
1. Definisi Remaja .....	30
2. Pembagian masa Remaja .....	30
3. Ciri-ciri Masa Remaja.....	31
4. Tugas perkembangan pada remaja .....	33
C. Kerangka Teori .....	36
D. Susbtansi Kuesioner.....	37

### **BAB III KERANGKA KONSEP, VARIABEL PENELITIAN, DAN DEFINISI OPERASIONAL**

A. Kerangka Konsep.....	38
B. Variabel Penelitian.....	39
C. Definisi Operasional .....	39

### **BAB IV METODE PENELITIAN**

A. Desain Penelitian .....	43
B. Waktu dan Lokasi penelitian .....	44
C. Populasi, sampel dan Tekhnik Sampling .....	44
D. Instrumen Penelitian .....	48
E. Tekhnik pengumpulan Data .....	49
F. Tekhnik Pengelolaan Data dan Analisa Data.....	51
G. Etika Penelitian.....	54

### **BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil .....	55
B. Pembahasan .....	58

C. Keterbatasan .....	67
<b>BAB VI PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan.....	69
B. Saran.....	70
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>72</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 5. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Jenis Kelamin, Sekolah, dan Kelas .....	55
Tabel 5. 2 Distribusi Frekuensi Kecanduan Penggunaan <i>Smartphone</i> pada Remaja SMA di Kec. Gantarang .....	56
Tabel 5. 3 Distribusi Frekuensi Aspek Kesehatan Fisik Dampak Kecanduan Penggunaan <i>Smartphone</i> Pada Remaja SMA di Kec. Gantarang .....	56
Tabel 5. 4 Distribusi Frekuensi Aspek Psikologis Dampak Kecanduan Penggunaan Smartphone Pada Remaja SMA di Kec. Gantarang .....	57
Tabel 5. 5 Distribusi Frekuensi Aspek Sosial Dampak Kecanduan Penggunaan Smartphone Pada Remaja SMA di Kec. Gantarang .....	57
Tabel 5. 6 Distribusi Frekuensi Aspek Akademik Dampak Kecanduan Penggunaan Smartphone Pada Remaja SMA di Kec. Gantarang .....	58

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2. 1 Kerangka Teori .....	36
Gambar 3. 1 Kerangka Konsep .....	38

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Informed Consent.....	78
Lampiran 2 Kuesioner Kecanduan Smartphone .....	79
Lampiran 3 Kuesioner dampak Kecanduan Penggunaan Smartphone .....	81
Lampiran 4 Surat Izin Pengambilan Data Awal Di SMAN 19 Bulukumba .....	83
Lampiran 5 Surat Izin Penelitian dari Provinsi (Neni Si Linca) .....	84
Lampiran 6 Surat Izin Penelitian dari Kabupaten (Bakesbangpol) .....	85
Lampiran 7 Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan .....	86
Lampiran 8 Surat Layak Etik .....	87
Lampiran 9 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian .....	88
Lampiran 10 Master Tabel Kecanduan Smartphone .....	91
Lampiran 11 Master Tabel Dampak Kecanduan Smartphone .....	95
Lampiran 12 Hasil Olah Data.....	103
Lampiran 13 Satuan Acara Penyuluhan (SAP) .....	105
Lampiran 14 Dokumentasi Penelitian.....	118
Lampiran 15 Hasil Uji Plagiarisme .....	120

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Seiring dengan pesatnya perkembangan zaman, teknologi juga mengalami kemajuan yang signifikan salah satu bentuk teknologi modern yang kini banyak digunakan adalah *smartphone*. Perangkat ini telah menjadi bagian penting dalam kehidupan masyarakat dari berbagai kalangan, terutama di kalangan remaja. Awalnya, *smartphone* diciptakan sebagai alat komunikasi, namun seiring waktu dan kemajuan teknologi, *smartphone* dilengkapi dengan berbagai fitur yang mempermudah kehidupan sehari-hari. Meskipun memberi banyak manfaat, penggunaan *smartphone* yang berlebihan juga dapat membawa dampak negatif, termasuk di Indonesia (Hidayanto et al., 2021).

Kecanduan *smartphone* didefinisikan sebagai penggunaan ponsel secara berlebihan, yang masuk dalam kategori gangguan kontrol impuls non zat adiktif, mirip dengan perilaku adiktif seperti kecanduan judi. Ketergantungan yang tinggi terhadap *smartphone* dapat memicu masalah sosial, seperti menarik diri dari lingkungan sekitar, serta kesulitan dalam menjalankan aktivitas harian. Selain itu, kondisi ini juga dikaitkan dengan gangguan pada pengendalian impuls individu (Putra & Ulia, 2023).

Banyak remaja mengalami kecanduan *smartphone*, yang mengacu pada keterlibatan berulang dalam suatu aktivitas meskipun dapat menimbulkan dampak negatif. Pada awalnya, penggunaan *smartphone*

memberikan rasa kepuasan dan kenikmatan, tetapi seiring waktu, seseorang menjadi terbiasa dan merasa perlu terus menggunakannya agar tetap merasa nyaman (Hidayanto et al., 2021).

Kecanduan *smartphone* pada remaja dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Secara internal, rendahnya kontrol diri dan tingkat pencarian sensasi yang rendah membuat remaja sulit mengatur penggunaan smartphone. Faktor eksternal seperti tingginya paparan media, terutama iklan dan fitur-fitur smartphone, juga mendorong penggunaan berlebihan. Selain itu, kejemuhan dalam belajar (faktor situasional) dan kebutuhan untuk selalu terhubung secara sosial (*connected presence*) turut memperkuat kecenderungan kecanduan tersebut (Lestari & Sulian, 2020)

Penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat berdampak pada berbagai aspek, termasuk aspek kesehatan fisik, psikologis, sosial dan akademik. Remaja yang kecanduan cenderung mengabaikan interaksi dengan keluarga dan teman, serta lebih rentan mengalami gangguan kesehatan mental, seperti stres berkepanjangan, kecemasan, dan ketidakstabilan emosi. Selain itu, kebiasaan menggunakan ponsel sebelum tidur dapat memengaruhi kualitas tidur, meningkatkan risiko insomnia, mengurangi durasi tidur, serta menyebabkan kesulitan untuk terlelap. Penelitian dari Ohio State University menunjukkan adanya keterkaitan antara penggunaan ponsel yang berlebihan dengan gangguan tidur pada mahasiswa. Dari segi akademik, kecanduan smartphone dapat menghambat konsentrasi saat belajar, mengurangi partisipasi dalam

pembelajaran di kelas, serta meningkatkan risiko penurunan prestasi dan masalah disiplin di sekolah (CNNIndonesia, 2024).

Penggunaan *smartphone* secara berlebihan di kalangan remaja memiliki potensi untuk menurunkan kualitas tidur. Cahaya biru yang dihasilkan oleh layar *smartphone* dapat menghambat produksi melatonin, hormon yang berfungsi mengatur siklus tidur, sehingga menyebabkan gangguan ritme sirkadian dan mempersulit proses tidur. Selain itu, rangsangan terus-menerus dari penggunaan *smartphone* dapat membuat otak tetap aktif dan menghambat relaksasi sebelum tidur. Oleh karena itu, membatasi penggunaan *smartphone*, terutama pada malam hari, penting untuk menjaga kualitas tidur yang baik (Dungga & Dulanimo, 2021).

Berdasarkan laporan *State of Mobile 2024* yang dirilis oleh Data.AI, Indonesia menempati peringkat pertama di dunia dalam hal penggunaan perangkat *mobile* seperti *smartphone* dan *tablet*. Pada tahun 2023, rata-rata warga Indonesia menghabiskan waktu selama 6,05 jam per hari untuk menatap layar perangkat mereka. Angka ini menjadikan Indonesia sebagai satu-satunya negara dengan durasi penggunaan *smartphone* lebih dari 6 jam per hari. Di posisi kedua, Thailand mencatatkan waktu rata-rata 5,64 jam per hari, sementara Argentina berada di peringkat ketiga dengan rata-rata penggunaan 5,33 jam per hari (Dewi, 2024).

Survei yang dilakukan oleh Deloitte pada tahun 2014 terhadap data tahun 2013 menunjukkan bahwa kelompok usia 18-24 tahun merupakan pengguna *smartphone* terbanyak, dengan persentase mencapai 80% dari seluruh pengguna. Temuan ini diperkuat oleh hasil survei dari Taylor Nelson Sofres (TNS) di Indonesia, yang mencatat bahwa 39% pengguna *smartphone* di negara ini berasal dari kalangan remaja berusia 16 hingga 21 tahun. Selain itu, dari total siswa SMP dan SMA di Jakarta, sebanyak 74% di antaranya menghabiskan lebih dari dua jam untuk menonton televisi atau bermain game di *smartphone* mereka (Damayanti et al., 2024).

Menurut survei terbaru Badan Pusat Statistik (BPS) Provinsi Sulawesi Selatan, jumlah pengguna *smartphone* di Sulawesi Selatan saat ini terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Data BPS Sulsel menunjukkan bahwa Kota Palopo tercatat sebagai daerah dengan penggunaan *smartphone* terbanyak di Sulawesi Selatan pada tahun 2021. Lalu disusul oleh Kota Pare-Pare dengan penetrasi pengguna *smartphone* sebesar 94,34% dari total populasi. Setelahnya ada Kabupaten Pinrang (94,06%), lalu Luwu Timur (91,83%), Sidrap (91,66%), Pangkep (91,39%), Toraja Utara (90,74%), Makassar (90,10%), Luwu Utara (89,44%) dan Bulukumba (89,00%). Kabupaten Soppeng menempati posisi ke-11 dengan 172.730 pengguna *smartphone* (News, 2022).

Dalam penelitian (Hidayanto et al., 2021) yang berjudul pengaruh kecanduan telpon pintar (*smartphone*) pada remaja, menunjukkan bahwa

penggunaan smartphone secara berlebihan dapat memberikan dampak negatif pada remaja. Kecanduan smartphone dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk kesehatan, psikologis, akademik, sosial, serta keuangan.

Dalam penelitian (Annisa Nurul Utami, 2019) yang berjudul dampak negatif adiksi penggunaan *smartphone* terhadap aspek-aspek akademik personal remaja, menunjukkan bahwa ketergantungan terhadap *smartphone* di kalangan pelajar tingkat menengah dapat menimbulkan penurunan prestasi akademik, kurangnya keterlibatan dalam proses belajar, serta timbulnya rasa tidak puas terhadap sekolah. Selain itu, meningkatnya kecemasan, dan munculnya tanda-tanda depresi, disertai dengan masalah perilaku seperti gangguan dalam mengelola perhatian dan perilaku agresif.

Berdasarkan obsevasi awal yang dilakukan di salah satu SMA di Kecamatan Gantarang, hampir seluruh siswa memiliki *smartphone*, dan sebagian besar terbiasa menggunakan hingga larut malam, untuk bermain game, mengakses media sosial dan menonton video. Akibatnya, beberapa siswa mengalami kesulitan bangun pagi, sementara yang lain terlihat mengantuk bahkan tertidur saat di kelas.

Meskipun temuan ini masih bersifat sementara dan belum mencerminkan seluruh populasi remaja di Kecamatan Gantarang, temuan ini menunjukkan bahwa kecanduan *smartphone* dapat menjadi masalah serius di kalangan remaja. Oleh karena itu penelitian ini akan diperluas ke

beberapa SMA lainnya di Kecamatan Gantarang untuk menganalisis “Dampak Kecanduan Penggunaan *Smartphone* Pada Remaja SMA di Kecamatan Gantarang”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan penjelasan pada latar belakang, penggunaan *smartphone* secara berlebihan, khususnya pada malam hari, dapat mengakibatkan gangguan tidur. Kondisi ini menyebabkan, remaja yang mengalami kecanduan *smartphone* cenderung tidur larut malam, mengalami tidur yang tidak nyenyak, bahkan kurang tidur, sehingga berdampak pada kondisi kesehatan fisik dan mental mereka.

Penelitian ini difokuskan untuk menganalisis “dampak kecanduan penggunaan *smartphone* pada remaja SMA di Kecamatan Gantarang” ditinjau dari aspek kesehatan fisik, psikologis, sosial, dan akademik.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Dianalisisnya dampak kecanduan penggunaan *smartphone* pada remaja SMA di Kecamatan Gantarang.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Diketahuinya tingkat kecanduan penggunaan *smartphone* pada remaja SMA di Kecamatan Gantarang.
- b. Diketahuinya dampak kecanduan penggunaan *smartphone* pada remaja SMA di Kecamatan Gantarang dari aspek kesehatan fisik.

- c. Diketahuinya dampak kecanduan penggunaan *smartphone* pada remaja SMA di Kecamatan Gantarang dari aspek psikologis.
- d. Diketahuinya dampak kecanduan penggunaan *smartphone* pada remaja SMA di Kecamatan Gantarang dari aspek sosial.
- e. Diketahuinya dampak kecanduan penggunaan *smartphone* pada remaja SMA di Kecamatan Gantarang dari aspek akademik.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

- a. Menambah literature tentang kecanduan *smartphone* pada remaja SMA.
- b. Menyediakan data yang dapat digunakan dalam penelitian selanjutnya.

### **2. Manfaat Aplikatif**

- a. Menjadi acuan bagi sekolah untuk membuat kebijakan terkait penggunaan *smartphone* di sekolah.
- b. Memberikan informasi bagi orang tua untuk memahami dan mengatasi kecanduan *smartphone* pada remaja.
- c. Memberikan pemahaman kepada siswa tentang dampak negating penggunaan *smartphone* yang berlebihan serta solusi untuk menguranginya.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Tinjauan Teori Kecanduan *Smartphone*

##### 1. Definisi *Smartphone*

*Smartphone* atau ponsel pintar adalah perangkat telepon yang memiliki fungsi seperti komputer. Umumnya, smartphone dilengkapi dengan layar sentuh, akses internet, serta sistem operasi yang memungkinkan pengguna menjalankan berbagai aplikasi. Melalui fitur-fitur yang tersedia, pengguna dapat dengan mudah mengakses berbagai kebutuhan, seperti bermain game secara online atau offline, menyimpan informasi, membuat daftar pekerjaan atau perencanaan, menggunakan timer, kalkulator, mengelola email, berkomunikasi melalui chatting, menonton video, dan banyak lagi (DACHI, 2024).

##### 2. Definisi Kecanduan

Kecanduan diartikan sebagai perilaku yang dilakukan secara terus-menerus, meskipun dapat membawa dampak negatif. Kegiatan ini memberikan rasa kenikmatan dan kepuasan yang membuat seseorang terus melakukannya secara berulang (Siregar, 2023).

Kecanduan dibedakan menjadi dua jenis, yaitu *Substance-Related Disorders*, yang merupakan kecanduan terhadap zat tertentu seperti alkohol, kokain, dan sejenisnya, serta *Non-Substance-Related Disorders*, yaitu kecanduan yang tidak melibatkan zat. Salah satu

contoh kecanduan yang tidak berhubungan dengan zat adalah kecanduan penggunaan smartphone (Siregar, 2023).

### 3. Definisi Kecanduan *Smartphone*

Kecanduan *smartphone*, menurut Al-Barashdi, Bouazza, dan Jbaur, adalah suatu kondisi dimana seseorang terlalu fokus pada penggunaan *smartphone*, sehingga mengabaikan aspek-aspek lain dalam kehidupannya. Sementara itu, Freeman menjelaskan bahwa kecanduan Smartphone merujuk pada gangguan dalam mengendalikan dorongan atau keinginan untuk terus menggunakan *smartphone*. Hal ini dapat menyebabkan kesulitan dalam mengatur waktu penggunaan, yang pada gilirannya menimbulkan kecemasan dan memengaruhi hubungan sosial individu (Firmansyah et al., 2019).

Menurut Paramita (2016) dalam (Mulyati & NRH, 2018), kecanduan *smartphone* merujuk pada ketergantungan individu terhadap penggunaan *smartphone* untuk mengakses internet secara terus-menerus tanpa memperhatikan dampak negatif yang mungkin ditimbulkan. Leung (2008) dalam (Mulyati & NRH, 2018) menyatakan bahwa individu yang mengalami kecanduan smartphone cenderung merasakan kecemasan, kesedihan, penurunan produktivitas, dan perasaan kehilangan saat tidak menggunakan perangkat tersebut. Penelitian yang dilakukan oleh Aljomaa (2016) dalam (Mulyati & NRH, 2018) terhadap 416 remaja menunjukkan bahwa 48% remaja mengalami kecanduan *smartphone*, dengan durasi penggunaan lebih

dari empat jam perhari. Semakin lama waktu yang dihabiskan untuk menggunakan *smartphone*, semakin tinggi pula risiko individu untuk mengalami kecanduan, yang bias berdampak negatif pada aspek fisik, psikologis, social, keluarga, dan pendidikan. Hakim, Raj, dan Prastiwi (2017) dalam (Mulyati & NRH, 2018) juga menambahkan bahwa penggunaan internet yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, perilaku antisosial, dan perundungan (*bullying*) (Mulyati & NRH, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Anshari, dkk (2016) bertujuan untuk mengeksplorasi pola perilaku dan dampak penggunaan *smartphone* pada 589 responden di Brunei. Hasilnya menunjukkan bahwa hampir dua pertiga dari responden menggunakan *smartphone* dan cemas jika jauh dari perangkat tersebut. Sementara itu, penelitian Kim dan Lim (2017) juga menemukan bahwa kecanduan *smartphone* dapat berdampak pada kebiasaan makan yang tidak sehat, rendahnya konsumsi makanan bergizi, gangguan tidur, kenaikan berat badan, dan peningkatan frekuensi makan di kalangan remaja dikorea, dalam (Mulyati & NRH, 2018).

#### 4. Faktor penyebab kecanduan *smartphone*

Menurut (Rika Widanita, 2023), adiksi *smartphone* dipengaruhi oleh berbagai faktor yang dapat dibagi menjadi faktor internal, demografis, dan eksternal.

### a. Faktor Internal

Faktor internal yang mempengaruhi kecanduan *smartphone* antara lain:

#### 1) Motif

Motif merupakan faktor yang turut mempengaruhi adiksi *smartphone*. Penelitian Lee dan Lee (2017) dalam (Rika Widianita, 2023), mengungkapkan bahwa sekitar 19,4% kecanduan *smartphone* dipengaruhi oleh motif. Selain itu, penelitian Zhang et al. (2014) juga menunjukkan adanya pengaruh motif terhadap kecanduan *smartphone* dengan besar pengaruh mencapai 29,9%.

#### 2) Kegagalan Regulasi Diri

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Deursen et al. (2015), kegagalan dalam mengatur diri (self-regulation) ditemukan menjadi salah satu penyebab utama perilaku adiksi *smartphone*.

#### 3) *Self-esteem* (Harga Diri)

Penelitian oleh Lee et al. (2016) dalam (Rika Widianita, 2023) menemukan bahwa remaja yang berisiko tinggi terhadap *adiksi smartphone* cenderung memiliki *self-esteem* yang lebih rendah. Hasil serupa ditemukan dalam penelitian Lee dan Chae (2017) serta Mulyana & Afriani (2017) dalam (Rika Widianita, 2023), yang

menunjukkan adanya korelasi negatif antara self-esteem dan kecanduan *smartphone*, dengan nilai  $r=-0,367$  ( $p<0,001$ ) menurut Lee & Chae (2017) dalam (Rika Widianita, 2023), serta  $r=-0,145$  ( $p<0,05$ ) menurut Mulyana & Afriani (2017) dalam (Rika Widianita, 2023).

#### 4) *Personality* (Kepribadian)

Penelitian Pearson & Hussain (2015) menemukan bahwa dimensi kepribadian seperti openness dan neuroticism berpengaruh signifikan terhadap kecanduan *smartphone*. Sementara itu, penelitian Roberts, Pullig, dan Manolis (2015) menunjukkan bahwa ketidakstabilan emosional dan materialisme berhubungan positif dan signifikan dengan adiksi *smartphone*, sedangkan kontroversi berhubungan negatif. Kepribadian yang cenderung teliti (conscientiousness) terkait dengan rendahnya impulsif perhatian, sementara impulsif perhatian berhubungan positif dengan kecanduan *smartphone*. Penelitian lain oleh Bessma (2018) mengenai hubungan antara dimensi *Big Five Personality* dan kecanduan *smartphone* menunjukkan bahwa dimensi seperti *extraversion*, *agreeableness*, *emotional stability*, *conscientiousness*, dan *openness to experience* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kecanduan *smartphone*.

5) *Friendship Satisfaction* dan *Academic Motivation*

Penelitian Bae (2015) dalam (Rika Widianita, 2023)

menemukan bahwa friendship satisfaction dan motivasi akademik berpengaruh negatif terhadap kecanduan smartphone. Artinya, semakin tinggi kepuasan dalam berteman dan motivasi akademik, semakin rendah tingkat adiksi penggunaan smartphone.

6) *Need to Belong* (Kebutuhan untuk Diterima)

Penelitian oleh Wang et al. (2017) dalam (Rika Widianita, 2023) menemukan bahwa need to belong dapat menjadi variabel moderator antara *self-esteem* dan hubungan antar siswa dalam kaitannya dengan kecanduan smartphone. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *need to belong*, semakin tinggi pula tingkat kecanduan smartphone pada remaja, terutama bagi mereka yang memiliki *self-esteem* rendah dan hubungan sosial yang buruk di sekolah.

b. Faktor Demografi

Faktor demografi yang mempengaruhi kecanduan *smartphone* antara lain:

1) Jenis Kelamin

Penelitian Lee et al. (2017) dalam (Rika Widianita, 2023) pada 3000 remaja SMP dan SMA menemukan bahwa

perempuan lebih rentan mengalami kecanduan *smartphone* dibandingkan laki-laki. Sekitar 9,5% perempuan dan 5,9% laki-laki berisiko tinggi kecanduan, sementara 33,1% perempuan dan 22,7% laki-laki berpotensi adiksi. Hasil ini sejalan dengan temuan Deursen et al. (2015) (Rika Widanita, 2023) dalam (Rika Widanita, 2023), yang menunjukkan perempuan cenderung mengembangkan adiksi lebih banyak daripada laki-laki. Studi tinjauan pustaka oleh Al-Barashdi et al. (2015) dalam (Rika Widanita, 2023) juga mendukung temuan ini:

- a) Jenaro et al. (2007) dalam (Rika Widanita, 2023) menemukan perempuan lebih banyak menggunakan ponsel dan memiliki kecemasan serta insomnia lebih tinggi.
- b) Penelitian Kawasaki et al. (2015) dalam (Rika Widanita, 2023) di Thailand menunjukkan ketergantungan ponsel lebih tinggi pada pelajar perempuan. Namun, Devis-Devis et al. (dalam Al-Barashdi et al., 2015) dalam (Rika Widanita, 2023) melaporkan bahwa laki-laki cenderung menghabiskan lebih banyak waktu dengan ponsel, terutama di akhir pekan.

## 2) Demografi dan Kehidupan Sekolah

Penelitian Lee dan Lee (2017) dalam (Rika Widianita, 2023) menunjukkan 1,9% kecanduan smartphone dipengaruhi oleh faktor demografi (jenis kelamin dan ekonomi keluarga), sedangkan 0,6% dipengaruhi oleh faktor kehidupan sekolah.

## 3) Durasi Penggunaan *Smartphone*

Penelitian oleh Haug et al. (2015), Geokçearslan et al. (2016), dan Bavli et al. (2018) dalam (Rika Widianita, 2023) menunjukkan bahwa semakin lama seseorang menggunakan smartphone setiap harinya, semakin tinggi kemungkinan kecanduan. Durasi penggunaan smartphone yang lebih lama berhubungan signifikan dengan kecanduan.

## c. Faktor Eksternal

### 1) *Attachment* pada Orang Penting

Kecanduan smartphone dapat dipengaruhi oleh hubungan emosional dengan orang-orang terdekat, seperti orang tua, teman, atau guru (Lee & Lee, 2017) dalam (Rika Widianita, 2023).

### 2) *Dysfunctional Family*

Remaja yang tumbuh dalam keluarga bermasalah, seperti kekerasan rumah tangga atau orang tua yang

kecanduan, berisiko lebih tinggi mengalami adiksi smartphone (Kim, 2018) dalam (Rika Widianita, 2023).

### 3) Penguatan Positif (*Positive Reinforcement*)

Penggunaan smartphone memberikan berbagai penguatan positif, seperti:

- a) *Euphoria* : Merasa dihargai saat menerima pesan atau panggilan.
- b) *Instrumental Function* : Fitur ponsel yang memudahkan aktivitas sehari-hari (GPS, kamera, alarm).
- c) *Symbol of Identity* : Ponsel sebagai simbol identitas diri, status sosial, dan kepribadian.
- d) *Social Status* : Penggunaan dan pembelian ponsel dapat meningkatkan status sosial.
- e) *Social Network* : Ponsel mempermudah pembentukan dan pemeliharaan jejaring sosial.
- f) *Online Social Networks* : Ponsel memfasilitasi koneksi lewat jejaring sosial online.
- g) *Independence* : Ponsel memberi remaja rasa kemandirian dan meningkatkan hubungan dengan teman sebaya.
- h) *Short Distance* : Ponsel mempermudah komunikasi dengan orang yang tidak dapat ditemui setiap hari

i) Peningkatan Keamanan dan Kontrol

Ponsel memberikan rasa aman, terutama bagi orang tua atau pasangan, saat bepergian jauh. Namun, kontrol ini seringkali bisa menyesatkan karena mudah untuk berbohong tentang keberadaan seseorang dan terbatasnya daya tahan baterai dan jangkauan (Haug et al., 2015) dalam (Rika Widianita, 2023).

j) Mobilitas dan Akses Permanen

Ponsel memberi kewajiban bagi penggunanya untuk selalu menerima panggilan atau membalas pesan. Aplikasi GPS juga memungkinkan orang lain melacak keberadaan pengguna (Bavli et al., 2018) dalam (Rika Widianita, 2023).

k) Hiburan dan Permainan

Ponsel modern berfungsi sebagai konsol permainan portabel dan alat multifungsi, dengan aplikasi yang membantu pekerjaan, hiburan, serta aspek praktis kehidupan sehari-hari (Carbonell et al., 2013) dalam (Rika Widianita, 2023).

l) Rekonsiliasi Keluarga

Ponsel memungkinkan remaja membangun ikatan virtual yang mendukung kesatuan keluarga. Komunikasi baru ini menjaga rasa memiliki yang

penting bagi remaja (Bavli et al., 2018) dalam (Rika Widianita, 2023).

m) Komunikasi Sinkron dan Asinkron

Panggilan suara adalah komunikasi sinkron, sedangkan pesan teks bersifat asinkron. Ini menunjukkan perbedaan dalam tujuan dan cara komunikasi berdasarkan jenis pesan (Carbonell et al., 2013) dalam (Rika Widianita, 2023).

n) Individualisasi Aset

Telepon, seperti televisi atau komputer pribadi, menjadi milik individu, bukan lagi keluarga. Ini mencerminkan evolusi sosial dan peningkatan kualitas hidup di dunia Barat (Roberts et al., 2014) dalam (Rika Widianita, 2023).

4) Aktivitas Ponsel

Aktivitas ponsel (CPA) bervariasi antara pria dan wanita. Meskipun aspek sosial berperan penting, jenis aktivitas yang mendorong adiksi smartphone berbeda antara keduanya (Roberts et al., 2014) dalam (Rika Widianita, 2023).

5) Hubungan Antar Siswa

Penelitian Wang et al. (2017) dalam (Rika Widianita, 2023) menunjukkan bahwa hubungan antar

siswa berasosiasi negatif dengan adiksi smartphone. Analisis juga menemukan bahwa self-esteem memediasi hubungan tersebut.

#### 6) Kualitas Persahabatan

Individu dengan kualitas persahabatan rendah cenderung lebih rentan terhadap adiksi smartphone. Mereka sering mencari alternatif interaksi sosial melalui smartphone akibat konflik dengan teman-teman (Lee & Lee, 2012; Park et al., 2015) dalam (Rika Widanita, 2023).

#### 7) Stres Akademik

Karuniawan dan Cahyanti (2013) (Rika Widanita, 2023) menemukan hubungan signifikan antara stres akademik dengan adiksi smartphone pada mahasiswa, menunjukkan bahwa tekanan akademik memperburuk kecanduan penggunaan ponsel.

Dengan demikian, faktor-faktor eksternal seperti hubungan sosial, kualitas persahabatan, dan stres akademik juga berperan penting dalam mempengaruhi kecanduan smartphone pada remaja.

## 5. Ciri-ciri Kecanduan *Smartphone*

Seseorang dapat dikategorikan sebagai pecandu *smartphone* apabila mereka menghabiskan sebagian besar waktunya untuk menggunakan perangkat tersebut. Kondisi ini sering dikenal dengan istilah *nomophobia* (*no mobile phobia*), yaitu rasa takut atau tidak nyaman saat beraktivitas tanpa smartphone atau saat jauh dari ponsel (Siloam, 2024).

Untuk meningkatkan kesadaran tentang kondisi ini, berikut adalah beberapa tanda-tanda kecanduan *smartphone* (Siloam, 2024) :

a. Menggunakan *Smartphone* di Setiap Waktu Luang

Orang yang kecanduan *smartphone* cenderung memanfaatkan setiap waktu luangnya untuk menggunakan perangkat tersebut, termasuk saat mengantre, menunggu makanan, atau bahkan selama perjalanan.

b. Gelisah Ketika Tidak Menggunakan *Smartphone*

Mereka yang kecanduan *smartphone* biasanya merasa tidak tenang ketika tidak memegang perangkatnya. Dalam beberapa kasus, kehilangan akses ke smartphone dapat memicu rasa marah atau frustrasi.

c. Kurang Tertarik pada Aktivitas Lain

Ketergantungan terhadap *smartphone* dapat membuat seseorang kehilangan minat terhadap aktivitas lain, seperti membersihkan rumah atau berolahraga. Hal ini karena mereka

merasa harus selalu terhubung dengan smartphone saat melakukan kegiatan lain.

d. Lebih Sering Menyendiri di Rumah

Orang dengan kecanduan *smartphone* cenderung lebih sering menghabiskan waktu di rumah atau di kamar untuk bermain smartphone. Mereka mungkin enggan keluar rumah atau tidak berminat melakukan aktivitas sosial.

e. Gangguan Tidur

Paparan cahaya biru dari layar *smartphone* dapat memengaruhi kualitas tidur. Kebiasaan bermain smartphone sebelum tidur sering kali menyebabkan sulit tidur atau bahkan insomnia.

f. Sulit Berkonsentrasi di Sekolah atau Tempat Kerja

Dalam jangka panjang, kecanduan *smartphone* dapat memengaruhi fokus dan produktivitas seseorang. Anak-anak, misalnya, bisa mengalami penurunan prestasi di sekolah akibat terlalu sering bermain *smartphone*.

## 6. Dampak Kecanduan *Smartphone*

Kecanduan *smartphone* dapat menimbulkan berbagai dampak negatif dalam aspek kesehatan fisik, psikologis, sosial, maupun akademik. Berikut adalah beberapa dampak yang perlu diperhatikan:

### a. Dampak pada Kesehatan Fisik

#### 1) Gangguan pada Mata

Penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menyebabkan mata menjadi lelah dan nyeri. Kondisi ini terjadi karena mata dipaksa untuk menyesuaikan dengan intensitas cahaya, kilatan, dan pantulan dari layar yang dalam jangka panjang dapat mengganggu ketajaman visual dan membuat penglihatan menjadi kabur. Selain itu, paparan layar *smartphone* yang berlebih dapat memicu gejala seperti mata kering dan berair yang dikenal sebagai *Computer Vision Syndrom* (CVS). Ketika seseorang terlalu fokus pada layar, frekuensi berkedip mata akan menurun, sehingga dapat menyebabkan mata mudah kering dan lelah. Pada anak dan remaja, kebiasaan ini juga dikaitkan dengan peningkatan risiko rabun jauh (*myopia*) (Alma ata, 2024).

#### 2) Sakit Kepala

Penggunaan *smartphone* dalam jangka waktu yang lama dapat menimbulkan keluhan berupa sakit kepala.

Meskipun hubungan pasti antara penggunaan *smartphone* dan sakit kepala belum sepenuhnya dipahami, beberapa penelitian menunjukkan bahwa paparan cahaya biru dan gelombang elektromagnetik dari perangkat dapat mengganggu aktivitas otak, memicu stres, dan meningkatkan risiko terjadinya migrain (Kemenkes, 2022).

3) Nyeri pada Tubuh

Postur tubuh yang salah saat menggunakan *smartphone* dapat memicu nyeri pada leher, bahu, serta jari-jari atau pergelangan tangan. Tingkat keparahan nyeri ini dapat bervariasi, tergantung pada lama waktu penggunaan *smartphone* (Siloam, 2024).

4) Risiko Infeksi

Layar *smartphone* sering kali menjadi tempat berkembangnya kuman, termasuk bakteri seperti *E. coli* yang dapat menyebabkan diare. Kontak yang sering dengan layar *smartphone* meningkatkan risiko infeksi bakteri (Siloam, 2024).

5) Penurunan Kualitas Tidur

Kebiasaan menggunakan *smartphone* hingga larut malam dapat mengganggu kualitas dan durasi tidur. Kondisi ini berpotensi meningkatkan risiko obesitas, diabetes,

gangguan jantung, hingga masalah kesuburan (Siloam, 2024).

b. Dampak pada Kesehatan Psikologis

1) Mudah Marah dan Panik

Seseorang yang kecanduan smartphone cenderung lebih emosional dan mudah merasa cemas ketika tidak memegang perangkatnya (Siloam, 2024).

2) Stres yang Berlebihan

Penggunaan smartphone yang terus-menerus dapat memicu stres, terutama karena paparan informasi yang berlebihan (Siloam, 2024).

3) Kesepian

Kurangnya interaksi sosial akibat terlalu fokus pada smartphone sering kali menyebabkan rasa kesepian (Siloam, 2024).

4) Risiko Gangguan Kecemasan dan Depresi

Kecanduan smartphone dapat meningkatkan risiko gangguan kecemasan dan depresi akibat isolasi sosial dan tekanan dari media digital (Siloam, 2024).

5) Sulit Berkonsentrasi

Penggunaan smartphone yang berlebihan dapat mengganggu fokus, baik saat belajar maupun bekerja (Siloam, 2024).

6) *Problematic smartphone use* (PSE) ketergantungan psikologis atau perilaku terhadap smartphone.

*Problematic smartphone use* (PSE) adalah penggunaan smartphone secara komplusif dan tidak terkontrol yang berdampak pada terganggunya aktivitas harian individu. Dalam konteks pendidikan, perilaku ini sering kali berkaitan erat dengan prokrastinasi akademik. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa siswa yang mengalami kecanduan smartphone cenderung memiliki tingkat penundaan tugas akademik yang tinggi, karena lebih memilih mengakses konten hiburan atau bermain game dibanding menyelesaikan tanggung jawab belajarnya (Tamala et al., 2024).

Prokrastinasi akademik sendiri diartikan sebagai kecenderungan menunda tugas-tugas akademik dan menggantinya dengan aktivitas yang dianggap lebih menyenangkan. Tindakan ini biasanya disebabkan oleh ketidakmampuan dalam mengelola waktu secara efektif. Aspek-aspek dari prokrastinasi akademik mencakup pemborosan waktu, penghindaran tugas, dan kecenderungan menyalahkan faktor eksternal. Remaja SMA, yang berada pada masa transisi dan penuh dinamika emosional, kerap menunjukkan kecenderungan untuk

melakukan prokrastinasi ini, terutama karena mereka merasa lebih mampu bekerja dalam tekanan waktu yang sempit. Namun pada kenyataannya, hal ini sering menyebabkan rendahnya produktivitas serta meningkatkan risiko keterikatan berlebih pada smartphone (Tamala et al., 2024).

c. Dampak negatif *smartphone* terhadap perilaku sosial

1) Masalah Hubungan Sosial

Individu yang kecanduan smartphone sering menghadapi kesulitan dalam menjalin hubungan yang sehat dengan keluarga, teman, atau pasangan (Siloam, 2024).

2) Mengurangi Interaksi Sosial

Remaja kerap merencanakan pertemuan dengan teman melalui aplikasi pesan instan di smartphone. Namun, saat pertemuan berlangsung, mereka justru lebih fokus pada aktivitas di smartphone, seperti memperbarui status media sosial atau membalas pesan masuk, daripada berinteraksi langsung. Akibatnya, komunikasi tatap muka dengan teman menjadi berkurang. Bahkan, sebagian remaja menjadi terlalu larut bermain game di smartphone hingga lupa waktu dan asyik sendiri (Putri et al., 2024).

### 3) Perilaku Introvert

Ketergantungan remaja pada komunikasi digital membuat banyak dari mereka cenderung menarik diri dari lingkungan sosial secara langsung. Akibatnya, interaksi sosial nyata sering terabaikan, yang pada akhirnya dapat memicu rasa kesepian dan kecenderungan untuk mengisolasi diri (Putri et al., 2024).

### 4) *Cyberbullying*

Akses media sosial melalui smartphone turut memperbesar peluang terjadinya *cyberbullying*, yaitu bentuk perundungan yang terjadi di dunia maya. Remaja berpotensi menjadi baik pelaku maupun korban dalam interaksi negatif yang berlangsung secara daring tersebut (Anas, 2024).

### d. Dampak negatif *smartphone* terhadap prestasi akademik

Penggunaan smartphone secara berlebihan dapat memberikan dampak negatif terhadap pencapaian prestasi akademik remaja. Salah satu mekanisme internal yang memengaruhi hal ini adalah (Utami & Kurniawati, 2019):

- 1) menurunnya keterlibatan akademik, di mana remaja menjadi kurang fokus dan tidak terlibat aktif dalam kegiatan belajar.

2) Ketidak puasan dengan sekolah, di mana remaja yang merasa tidak puas terhadap sekolah karena ketidaksesuaian antara harapan dan realitas fasilitas atau perlakuan yang diterima cenderung menunjukkan tingkat adiksi smartphone yang lebih tinggi. Ketidakpuasan ini dapat berdampak pada rendahnya prestasi akademik, terutama jika disertai dengan norma prestasi kelas yang juga rendah. Sebaliknya, ketika norma prestasi kelas tinggi dan ketidakpuasan terhadap sekolah rendah, remaja lebih berpotensi untuk meraih prestasi akademik yang lebih baik.

Selain itu, kecanduan terhadap smartphone juga berkaitan dengan kondisi emosional seperti meningkatnya tingkat kecemasan dan depresi, yang pada akhirnya turut memengaruhi kemampuan mereka dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik secara optimal.

## 7. Strategi menangani kecanduan *smartphone*

Beberapa pendekatan dapat dilakukan untuk membantu remaja mengatasi kecanduan terhadap penggunaan *smartphone* (Purnomo et al., 2024):

### a. Menghapus aplikasi yang memicu kecanduan

Remaja disarankan untuk menghapus aplikasi-aplikasi yang bersifat adiktif, seperti media sosial atau game, yang memang

dirancang untuk meningkatkan keterlibatan pengguna secara terus-menerus. Dengan begitu, remaja dapat beristirahat sejenak dari paparan *smartphone* dan diarahkan untuk mengisi waktu dengan kegiatan yang lebih produktif.

b. Mempelajari dampak buruk kecanduan *smartphone*

Penting bagi remaja untuk memahami dampak negatif dari kecanduan *smartphone*, termasuk gangguan tidur, penurunan performa akademik, dan masalah psikologis, sehingga dapat menumbuhkan kesadaran untuk mengurangi penggunaan.

c. Memperbanyak interaksi sosial

Memperbanyak interaksi sosial secara langsung dengan teman dan keluarga dapat menjadi alternatif positif untuk mengurangi rasa kesepian atau kebosanan yang sering menjadi pemicu kecanduan.

d. Membatasi penggunaan *smartphone* di malam hari

Penggunaan *smartphone* di malam hari, khususnya sebelum tidur, juga efektif untuk menjaga kualitas tidur karena paparan cahaya biru dari layar dapat mengganggu ritme sirkadian. Membiasakan mematikan *smartphone* sebelum tidur, setidaknya 30 hingga 60 menit sebelum tidur. Meskipun awalnya sulit, kebiasaan ini akan membantu remaja tidur lebih nyeyak dan bangun dengan kondisi tubuh dan pikiran yang lebih segar.

## **B. Tinjauan teori pada Remaja**

### **1. Definisi Remaja**

Masa remaja memiliki berbagai istilah, seperti Puberteit, Adolescent, dan Youth. Secara etimologis, kata remaja berasal dari bahasa Latin Adolescere, yang berarti “tumbuh menuju kematangan.” Kematangan yang dimaksud mencakup aspek fisik serta sosial-psikologis. Remaja dapat dipahami sebagai masa transisi dari anak-anak menuju dewasa, di mana individu mengalami perubahan dalam berbagai aspek, termasuk kognitif (pengetahuan), emosional (perasaan), sosial (interaksi sosial), dan moral (nilai-nilai) (Ade Tyas Mayasari, Hellen Febriyanti, 2021).

Berdasarkan WHO (dalam Marmi, 2013) dalam (Ade Tyas Mayasari, Hellen Febriyanti, 2021), kategori usia remaja (adolescence) adalah antara 10 hingga 19 tahun. Sementara itu, istilah pemuda (youth) merujuk pada individu berusia 15 hingga 24 tahun. Menurut Kusmiran (2011), masa remaja adalah fase penting yang ditandai dengan perkembangan signifikan di berbagai aspek kehidupan.

### **2. Pembagian masa Remaja**

Masa remaja terdiri dari tiga tahap, (Bawono, 2023):

#### **a. Masa Remaja Awal (12–15 tahun)**

Pada tahap ini, individu mulai melepaskan peran sebagai anak-anak dan berupaya mengembangkan identitas unik yang tidak lagi bergantung pada orang tua. Fokus utama adalah

penerimaan terhadap bentuk dan kondisi fisik yang mulai berubah, serta adanya kebutuhan untuk menyesuaikan diri dengan kelompok sebaya.

b. Masa Remaja Pertengahan (15–18 tahun)

Pada masa ini, kemampuan berpikir abstrak dan logis mulai berkembang. Walaupun teman sebaya tetap memiliki pengaruh signifikan, individu mulai menunjukkan kemampuan untuk mengarahkan diri sendiri (self-directed). Masa ini juga ditandai dengan pembelajaran pengendalian diri, pengembangan kematangan perilaku, serta pengambilan keputusan awal yang berkaitan dengan tujuan hidup atau karier yang ingin dicapai.

c. Masa Remaja Akhir (19–22 tahun)

Tahap ini adalah periode persiapan akhir sebelum memasuki peran-peran sebagai orang dewasa. Remaja berusaha memantapkan pilihan karier dan identitas pribadi. Selain itu, keinginan untuk menjadi mandiri dan diterima oleh kelompok sebaya maupun masyarakat dewasa menjadi ciri khas dari masa ini.

### 3. Ciri-ciri Masa Remaja

Ciri-Ciri Masa Remaja (Bawono, 2023):

a. Periode yang penting

Masa remaja memiliki dampak besar, baik secara fisik maupun psikologis, yang berpengaruh hingga jangka panjang.

b. Masa peralihan

Remaja mengalami transisi dari tahap sebelumnya ke tahap berikutnya, di mana pengalaman masa lalu tetap berpengaruh pada perkembangan mereka.

c. Periode perubahan

Remaja mengalami perubahan signifikan, baik secara fisik, emosional, maupun sosial, yang memengaruhi sikap, minat, dan nilai-nilai mereka.

d. Usia penuh tantangan

Remaja mulai menghadapi masalah sendiri, meskipun kurang pengalaman karena sebelumnya banyak bergantung pada orang tua atau guru.

e. Masa pencarian identitas

Mereka mulai mencari jati diri, yang terkadang menyebabkan kebingungan dan krisis identitas saat berusaha menemukan tempatnya dalam masyarakat.

f. Usia yang menimbulkan kekhawatiran

Stereotip negatif tentang remaja sebagai sosok yang ceroboh dan tidak dapat dipercaya membuat orang dewasa sering merasa khawatir terhadap mereka.

g. Masa berpikir tidak realistik

Remaja sering melihat dunia sesuai harapan mereka, bukan kenyataan, yang dapat menyebabkan kekecewaan dan kemarahan jika tidak sesuai ekspektasi.

h. Ambang kedewasaan

Dalam transisi menuju dewasa, remaja sering mengalami kebingungan dalam bertindak, sehingga terkadang meniru perilaku orang dewasa secara berlebihan, seperti konsumsi alkohol atau penyalahgunaan obat.

4. Tugas perkembangan pada remaja

Menurut Havighurst (dalam Agustiani, 2009) dalam (Bawono, 2023), terdapat beberapa tugas perkembangan yang perlu dicapai oleh remaja, yaitu:

a. Membangun hubungan sosial yang matang dengan teman sebaya

Remaja perlu belajar berinteraksi dengan teman sebaya, baik pria maupun wanita, secara dewasa. Mereka juga diajarkan untuk bekerja sama mencapai tujuan bersama tanpa memprioritaskan perasaan pribadi, serta belajar menjadi pemimpin tanpa sifat dominasi.

b. Memahami dan menjalankan peran sosial berdasarkan gender

Remaja diharapkan memahami dan menerima peran sosial yang sesuai dengan nilai-nilai maskulinitas atau femininitas yang berlaku di masyarakat dewasa.

c. Menerima perubahan fisik dan menggunakannya secara optimal

Mereka perlu merasa bangga atau setidaknya menerima kondisi fisiknya, serta mampu menjaga dan menggunakan tubuhnya dengan baik untuk kepuasan pribadi.

d. Mengembangkan perilaku sosial yang bertanggung jawab

Remaja diarahkan untuk memiliki ideologi sosial yang mendukung partisipasi aktif dalam kehidupan bermasyarakat, termasuk aspek agama dan nasionalisme, serta mengadopsi nilai-nilai yang berlaku di lingkungan mereka.

e. Meraih kemandirian emosional

Mereka diharapkan bisa lepas dari ketergantungan emosional terhadap orang tua dan orang dewasa lainnya, sambil tetap menjaga hubungan hormat dan afeksi secara mandiri.

f. Mempersiapkan karier

Remaja didorong untuk merencanakan dan berupaya mencapai karier yang stabil, sebagai langkah menuju kehidupan yang mapan.

g. Mempersiapkan kehidupan keluarga

Mereka belajar mengembangkan sikap positif terhadap pernikahan dan keluarga, termasuk pengetahuan penting seperti pengelolaan rumah tangga dan pengasuhan anak, khususnya bagi perempuan.

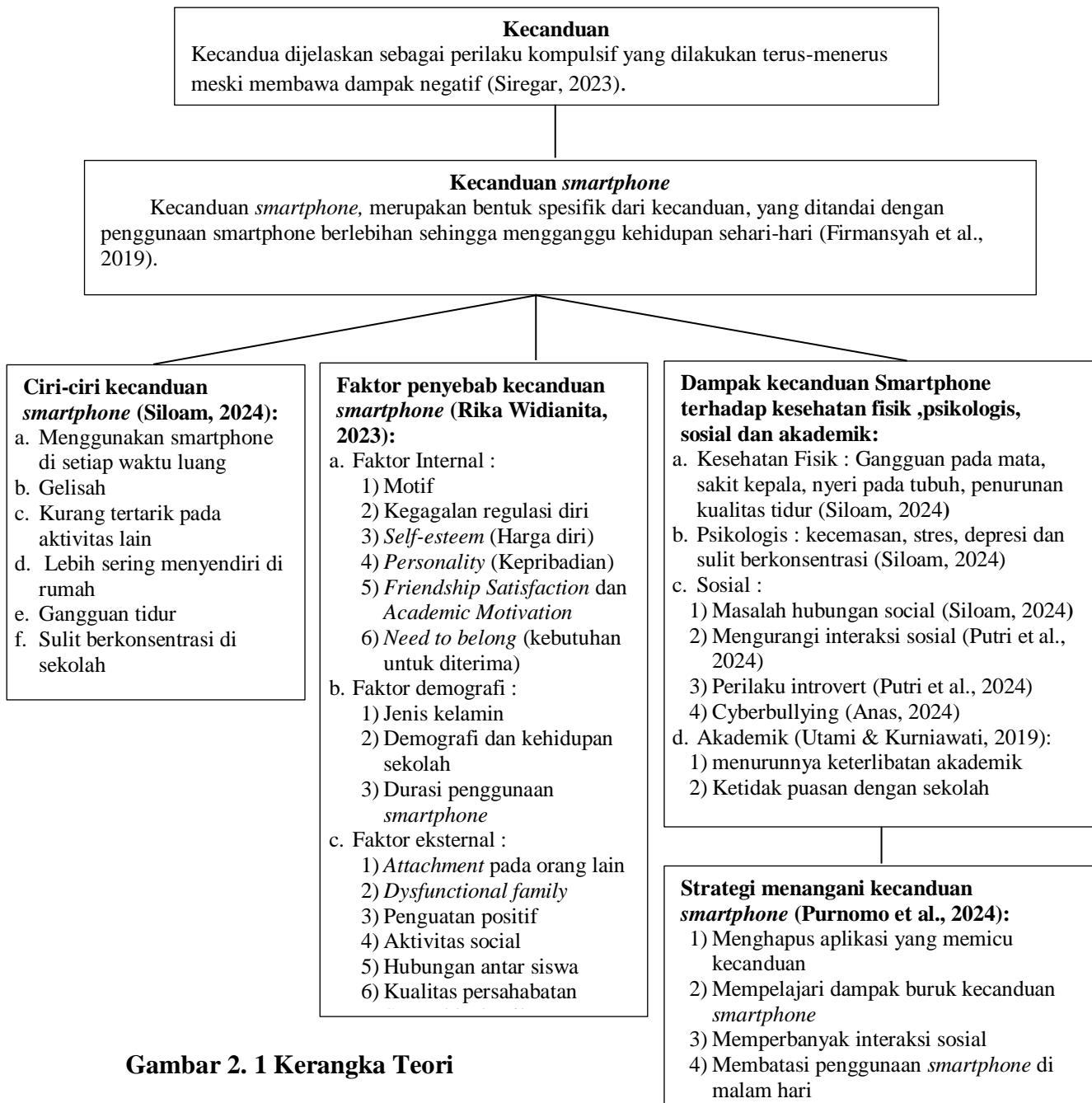
h. Mengembangkan nilai dan sistem etika

Remaja perlu membangun ideologi yang menjadi pedoman dalam bertindak dan berperilaku, termasuk dalam memilih karier, membentuk pandangan politik, dan menentukan tujuan hidup.

Hurlock (1994) dalam (Bawono, 2023) menambahkan bahwa tugas perkembangan ini memiliki tiga tujuan utama:

- 1) Memberikan panduan kepada individu terkait harapan masyarakat pada usia tertentu.
- 2) Memotivasi individu untuk memenuhi ekspektasi kelompok sosial.
- 3) Menyiapkan individu untuk menghadapi dan menjalani tahap perkembangan berikutnya

### C. Kerangka Teori



**Gambar 2. 1 Kerangka Teori**

#### Sumber :

(Siregar, 2023), (Firmansyah et al., 2019), (Rika Widianita, 2023), (Siloam, 2024), (Putri et al., 2024), (Anas, 2024), (Utami & Kurniawati, 2019), (Purnomo et al., 2024)

#### **D. Susbtansi Kuesioner**

1. Dalam penelitian mengenai kecanduan penggunaan smartphone, peneliti menggunakan kuesioner *Smartphone Addiction Scale Short Version* (SAS-SV) dalam versi Bahasa Indonesia sebagai teknik pengumpulan data. Kuesioner yang digunakan bersifat tertutup dengan skala Likert dan telah mengalami modifikasi agar lebih sesuai dengan kebutuhan penelitian. Instrumen ini terdiri dari 10 pernyataan dan mengacu pada sumber yang dikemukakan oleh (Suhatri, 2024).
2. Dalam penelitian mengenai dampak kecanduan penggunaan *smartphone* pada remaja SMA di Kec. Gantarang, penelitian ini menggunakan kuesioner yang disusun berdasarkan empat aspek utama yaitu: kesehatan fisik, psikologis, sosial, dan akademik. Kuesioner ini bersifat tertutup dan menggunakan skala Gutman yang telah dimodifikasi agar sesuai dengan kebutuhan peneliti. Instrument ini terdiri dari 30 pernyataan yang mengacu pada teori dari (Siloam, 2024), (Putri et al., 2024), (Anas, 2024), (Utami & Kurniawati, 2019), dan (Purnomo et al., 2024).

## **BAB III**

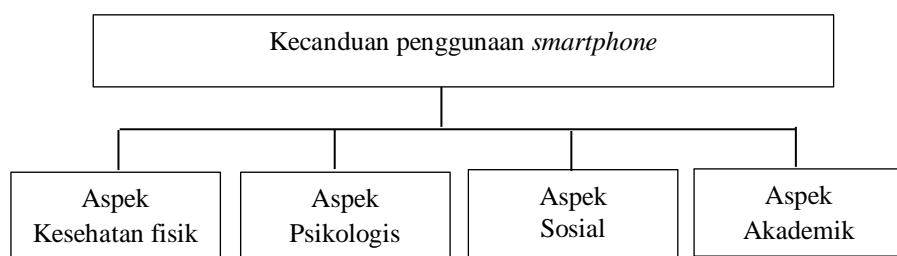
### **KERANGKA KONSEP, VARIABEL PENELITIAN, DAN DEFINISI OPERASIONAL**

#### **A. Kerangka Konsep**

Kerangka konsep penelitian merupakan gambaran hubungan antara konsep-konsep yang akan diamati atau diukur dalam suatu penelitian. Diagram kerangka konsep harus mencerminkan hubungan antara variabel-variabel yang menjadi fokus penelitian.(Syapitri et al., 2021).

Kerangka konsep pada penelitian ini menggambarkan satu variabel utama yaitu kecanduan penggunaan *smartphone* pada remaja SMA di Kec. Gantarang. Variable ini diuraikan ke dalam empat aspek dampak yang menjadi fokus analisis, yaitu: aspek kesehatan fisik, psikologis, sosial, dan akademik.

Penelitian ini termasuk penelitian deskriptif kuantitatif satu variabel, yang bertujuan untuk menggambarkan kondisi dampak kecanduan tersebut berdasarkan indikator pada masing-masing aspek.



**Gambar 3. 1 Kerangka Konsep**

## **B. Variabel Penelitian**

Variabel penelitian merupakan karakteristik, ciri, atau nilai yang dimiliki oleh individu, objek, organisasi, atau aktivitas tertentu yang memiliki perbedaan, yang dipilih oleh peneliti untuk dikaji dan dijadikan dasar dalam penarikan kesimpulan (Amelia et al., 2023).

Variabel penelitian dapat diartikan sebagai atribut, karakteristik, atau nilai dari individu, objek, atau aktivitas yang memiliki variasi tertentu dan ditentukan oleh peneliti untuk dianalisis serta dijadikan dasar dalam menarik kesimpulan (Sugiyono, 2020).

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan satu variabel, yaitu dampak kecanduan penggunaan *smartphone* pada remaja SMA di Kecamatan Gantarang. Variabel ini diteliti untuk mengetahui sejauh mana penggunaan *smartphone* secara berlebihan dapat memberikan dampak pada berbagai aspek kehidupan remaja, khususnya dalam aspek kesehatan fisik, psikologis, sosial, dan akademik.

## **C. Definisi Operasional**

Definisi operasional merupakan penjabaran variabel-variabel dalam penelitian hingga menjadi bentuk yang lebih spesifik dan terukur menggunakan instrumen penelitian. Definisi ini harus mampu menjelaskan arti variabel serta metode pengukurannya secara rinci, biasanya disusun dalam bentuk matriks yang mencakup nama variabel, deskripsi, instrumen pengukuran, metode, skala pengukuran, dan hasil yang diharapkan. Tujuan dari definisi operasional adalah untuk memperjelas ruang lingkup variabel,

menyamakan persepsi, serta mempermudah dan menjaga konsistensi dalam proses pengumpulan, pengukuran, dan analisis data agar lebih efisien (Nikmatur, 2017; Supardi & Surahman, 2014; Vionalita, 2020) dalam (Abdullah et al., 2022).

a. Kecanduan Penggunaan *Smartphone*

Kecanduan penggunaan *smartphone* adalah ketergantungan yang berlebihan terhadap smartphone, di mana seseorang sulit mengontrol waktu penggunaannya dan merasa cemas atau gelisah jika tidak menggunakannya. Kecanduan ini dapat mengganggu kehidupan sosial dan produktivitas sehari-hari.

1) Kriteria objektif

- a) Tidak ada kecanduan, jika skor 10-20
- b) Kecanduan *smartphone* tergolong sedang, jika skor 21-35
- c) Kecanduan *smartphone* tinggi, jika skor 36-50

2) Alat ukur :

Menggunakan kuesioner *Smartphone Addiction Scale Short Version (SAS-SV)* bahasa Indonesia

3) Skala ukur :

Skala Ordinal

b. Dampak Kecanduan Penggunaan *Smartphone*

Dampak kecanduan smartphone adalah berbagai pengaruh negatif yang timbul karena terlalu sering menggunakan

smartphone. Dampaknya bisa dirasakan pada kesehatan fisik, psikologis, sosial dan akademik dalam kehidupan sehari-hari.

4) Kriteria objektif

Pengukuran dilakukan berdasarkan hasil kuesioner yang terdiri dari empat aspek :

a) Aspek Kesehatan fisik :

- i. 0-2 : Tidak terkena dampak
- ii. 3-5 : Terkena dampak sedang
- iii. 6-8 : Terkena dampak tinggi

b) Aspek psikologis :

- i. 0-2 : Tidak terkena dampak
- ii. 3-4 : Terkena dampak sedang
- iii. 5-7 : Terkena dampak tinggi

c) Aspek Sosial :

- i. 0-2 : Tidak terkena dampak
- ii. 3-5 : Terkena dampak sedang
- iii. 6-8 : Terkena dampak tinggi

d) Aspek Akademik :

- i. 0-2 : Tidak terkena dampak
- ii. 3-4 : Terkena dampak sedang
- iii. 5-7 : Terkena dampak tinggi

5) Alat ukur :

Kuesioner yang disusun oleh peneliti berdasarkan indikator dari masing-masing aspek dampak kecanduan *smartphone*.

6) Skala ukur :

Skala Gutman

## **BAB IV**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Menurut Hasibuan (2007) dalam (Fauzi et al., 2022), desain riset atau desain penelitian adalah pedoman dalam melaksanakan kegiatan penelitian, yang mencakup penentuan instrumen pengambilan data, pemilihan sampel, proses pengumpulan data, serta analisis data. Hasibuan mengklasifikasikan desain penelitian ke dalam beberapa jenis, yaitu riset eksperimental, quasi-eksperimental, penelitian kausal komparatif, penelitian korelasional, penelitian survei, penelitian tindakan (action research), penelitian historis, penelitian etnografis, dan penelitian studi kasus.

Desain penelitian yang diterapkan pada studi ini berupa penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif.

Penelitian kuantitatif diartikan sebagai proses investigasi yang sistematis terhadap suatu fenomena melalui pengumpulan data yang dapat diukur menggunakan teknik statistik, matematika, atau komputasi (Abdullah et al., 2022).

Penelitian deskriptif merupakan jenis penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan suatu fenomena, baik yang terjadi secara alami maupun yang disebabkan oleh manusia. Penelitian ini digunakan untuk menganalisis atau menjelaskan suatu kondisi tanpa bermaksud menarik kesimpulan yang lebih luas. Pendekatan deskriptif sering digunakan dalam

penelitian di bidang kesehatan untuk menjawab berbagai pertanyaan terkait isu-isu seperti angka kematian (mortalitas) dan angka kesakitan (morbiditas), termasuk besaran, cakupan, serta tingkat urgensi dari permasalahan tersebut.

## **B. Waktu dan Lokasi penelitian**

### 1. Waktu penelitian

Penelitian ini telah dilakukan pada bulan Mei-Juni 2025.

### 2. Lokasi penelitian

Penelitian ini telah dilakukan di SMA/SMK yang ada di Kecamatan Gantarang

## **C. Populasi, sampel dan Teknik Sampling**

### 1. Populasi

Populasi merujuk pada keseluruhan objek atau individu yang menjadi fokus penelitian, sementara sampel merupakan bagian dari populasi tersebut yang dipilih untuk dianalisis. Nilai yang dihitung dari populasi disebut parameter. Populasi mencakup semua subjek yang menjadi objek penelitian. Sebagai contoh, jika 1000 orang terlibat dalam suatu penelitian, maka jumlah tersebut dianggap sebagai populasi. Dalam definisi lain, populasi bisa diartikan sebagai semua variabel yang terkait dengan topik penelitian (Hardani et al., 2023).

Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa SMA/SMK yang ada di Kec. Gantarang, SMAN 7 Bulukumba berjumlah 347 siswa,

SMAN 19 Bulukumba berjumlah 198 siswa, dan SMKN 10 Bulukumba berjumlah 161 siswa. Total populasi sebanyak 706 siswa.

## 2. Sampel

Sampel merupakan sebagian elemen dari populasi yang mencerminkan karakteristik yang ada pada populasi tersebut. Ketika ukuran populasi sangat besar dan penelitian tidak memungkinkan untuk mempelajari seluruh elemen populasi karena terbatasnya dana, sumber daya, dan waktu, maka peneliti dapat memilih sampel yang mewakili populasi untuk dianalisis (Abdullah et al., 2022).

Penelitian ini menggunakan rumus korelatif dalam menentukan sampel menelitian dengan rumus Dahlan yang ada pada buku ajar besar sampel dan uji statistic (Safruddin et al., 2023).

$$n = \left( \frac{Z\alpha + Z\beta}{0,5 \ln \left( \frac{1+r}{1-r} \right)} \right)^2 + 3$$

Keterangan :

n : Jumlah subjek

Z $\alpha$  : nilai standar alpha 1,96

Z $\beta$  : nilai standard beta 0,84

r : koefisien korelasi 0,5

ln : eksponensial atau log dari bilangan natural

$$n = \left( \frac{Z\alpha + Z\beta}{0,5 \ln\left(\frac{1+0,2}{1-0,2}\right)} \right)^2 + 3$$

$$n = \left( \frac{1,96 + 0,84}{0,5 \ln\left(\frac{1,2}{0,8}\right)} \right)^2 + 3$$

$$n = \left( \frac{2,8}{0,5 \ln(1,5)} \right)^2 + 3$$

$$n = \left( \frac{2,8}{0,5 \ln(0,40)} \right)^2 + 3$$

$$n = \left( \frac{2,8}{0,2} \right)^2 + 3$$

$$n = (14)^2 + 3$$

$$n = 196 + 3$$

$$n = 199$$

Jumlah sampel yang dihasilkan sebanyak 199 responden.

### 3. Teknik sampling

Teknik pengambilan sampel, atau yang biasa disebut teknik sampling, adalah metode untuk memilih sampel dari populasi. Sampel yang dipilih ini merupakan bagian dari populasi yang akan diteliti, dan hasil dari penelitian yang dilakukan pada sampel tersebut kemudian digunakan untuk menarik kesimpulan yang dapat diterapkan pada seluruh populasi (generalisasi) (Hardani et al., 2023).

Penelitian ini menggunakan teknik *probability sampling* dengan *simple random sampling* (SRS). Teknik *probability sampling* atau *random sampling* adalah metode pengambilan sampel yang

memberikan peluang yang sama kepada setiap anggota populasi untuk terpilih menjadi sampel. Dengan cara ini, sampel yang diperoleh diharapkan dapat mewakili populasi secara keseluruhan. Salah satu cara yang dapat digunakan dalam teknik ini adalah melalui sampling acak sederhana (Priadana & Sunarsi, 2023).

*Simple random sampling* adalah metode pengambilan sampel di mana setiap elemen dalam populasi memiliki peluang yang sama dan independen untuk terpilih sebagai sampel. Proses pemilihan dilakukan secara acak.

Penelitian ini menggunakan teknik *Probability Sampling* dengan metode *Simpel Random Sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui dua cara, yaitu pembagian kuesioner secara langsung (tertulis) dan secara daring melalui *Google form*.

#### 4. Kriteria inklusi dan eksklusi

##### a. Kriteria inklusi

- 1) Merupakan siswa SMA sederajat yang ada di Kec. Gantarang
- 2) Berusia 15-18 tahun (kategori remaja menurut WHO).
- 3) Siswa yang menggunakan *smartphone*
- 4) Bersedia menjadi responden dengan menandatangani lembar persetujuan (informed consent).

b. Kriteria eksklusi

- 1) Siswa yang memiliki riwayat gangguan kesehatan fisik atau mental yang berat yang dapat mengganggu partisipasi dalam penelitian.
- 2) Siswa yang tidak menggunakan *smartphone*.
- 3) Siswa yang tidak mengembalikan kuesioner secara lengkap atau memberikan data yang tidak valid.

**D. Instrumen Penelitian**

Menyusun instrumen penelitian adalah langkah penting untuk mengumpulkan data yang diperlukan. Instrumen disesuaikan dengan metode pengumpulan data, seperti pedoman wawancara untuk metode wawancara, angket untuk metode kuesioner, soal tes untuk metode tes, dan ceklis untuk observasi. Tujuan dari penyusunan instrumen adalah untuk mengevaluasi data yang diperoleh, menggunakan standar yang telah ditentukan. Alat evaluasi yang umum digunakan adalah tes dan non-tes (Fauzi et al., 2022).

Kuesioner adalah metode pengumpulan data yang dilakukan dengan memberikan sejumlah pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Teknik ini dianggap efisien apabila peneliti sudah memahami variabel yang akan diukur dan mengetahui harapan dari jawaban responden. Kuesioner sangat cocok digunakan dalam penelitian yang melibatkan jumlah responden yang besar dan tersebar di berbagai lokasi. Kuesioner dapat disajikan dalam bentuk pertanyaan atau

pernyataan tertutup maupun terbuka. Proses distribusinya pun beragam, mulai dari diberikan langsung kepada responden hingga dikirimkan melalui pos atau internet (Fauzi et al., 2022).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas dua jenis kuesioner. Pertama, *Smartphone Addiction Scale* (SAS) versi Indonesia dengan 10 item skala Likert untuk mengukur tingkat kecanduan *smartphone*. Kedua, kuesioner dampak kecanduan *smartphone* yang disusun peneliti berdasarkan kajian teori, mencakup empat aspek: fisik (8 item), psikologis (7 item), sosial (8 item), dan akademik (7 item) menggunakan skala Guttman (ya=1, tidak=0). Kuesioner dibagikan dalam dua format, yaitu kuesioner tertulis dan *google form*, menyesuaikan dengan kondisi pada saat pengumpulan data.

#### **E. Teknik pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data merupakan langkah penting dalam penelitian karena tujuan utamanya adalah memperoleh data. Tanpa memahami cara pengumpulan data, peneliti tidak dapat memperoleh data yang sesuai dengan standar yang diperlukan.

Pengumpulan data dapat dilakukan dalam berbagai situasi, sumber, dan metode. Berdasarkan situasinya, data dapat dikumpulkan di lingkungan alami (natural setting), laboratorium melalui eksperimen, di rumah responden, selama seminar atau diskusi, di jalan, dan sebagainya. Berdasarkan sumbernya, data dapat diperoleh dari sumber primer atau sekunder. Sumber primer adalah data yang langsung diberikan oleh

responden kepada peneliti, sedangkan sumber sekunder adalah data yang diperoleh melalui pihak lain atau dokumen. Dari segi teknik, pengumpulan data dapat dilakukan melalui observasi, wawancara, dokumentasi, atau kombinasi dari metode tersebut (Hardani et al., 2023)

Pada penelitian ini, peneliti melakukan pembagian kuesioner kepada responden untuk mendapatkan data terkait kecanduan *smartphone* dan dampak kecanduan penggunaan *smartphone*. Penyebaran kuesioner dilakukan secara langsung (offline) dan secara daring (online) melalui *google form*, menyesuaikan dengan kondisi di lapangan pada saat pengumpulan data berlangsung.

Kuesioner adalah cara yang sangat efektif untuk mengumpulkan data yang dapat dibandingkan dan bermanfaat dari banyak orang. Namun, hanya hasil kuesioner yang disusun dengan jelas dan tepat dan diajukan secara konsisten kepada setiap peserta (Adiputra et al., 2021).

Langkah-langkah dan teknik pengumpulan data pada penelitian ini ialah :

1. Setelah men yang telah dimodifikasi berdasarkan kajian teori dari beberapa sumber relevan agar sesuai dengan kebutuhan peneliti.dapatkan persetujuan dari pembimbing I dan pembimbing II, penelitian dimulai.
2. Peneliti mengurus surat permohonan izin untuk melaksanakan penelitian dari Stikes Panrita Husada Bulukumba.

3. Setelah izin penelitian diperoleh, peneliti mengunjungi lokasi yang telah ditentukan untuk penelitian.
4. Peneliti bertemu dengan responden, memperkenalkan diri, menjelaskan tujuan penelitian, meyakinkan responden tentang perlindungan kerahasiaan, dan meminta mereka menandatangani lembar persetujuan.
5. Setelah responden memberikan persetujuan, peneliti melakukan pembagian kuesioner.
6. Jika responden tidak memahami pertanyaan yang diajukan, peneliti akan memberikan penjelasan mengenai maksud pertanyaan tersebut.

## **F. Teknik Pengelolaan Data dan Analisa Data**

### 1. Teknik pengelolaan data

Pengolahan data adalah tahap dalam penelitian yang dilakukan setelah data terkumpul. Pada tahap ini, data mentah (raw data) yang telah dikumpulkan akan diproses atau dianalisis untuk diubah menjadi informasi yang bermanfaat. Pengolahan data dapat dilakukan melalui dua cara menurut (Syapitri et al., 2021) berikut:

- a. Secara manual, menggunakan alat hitung seperti kalkulator.
- b. Menggunakan aplikasi pengolah data, seperti *Microsoft Excel*, SPSS, Epi Info, STATA, SAS Data *Minning*, dan sebagainya.

Pengolahan data secara manual kini jarang digunakan, tetapi tetap dapat dilakukan jika penggunaan aplikasi pengolah data tidak memungkinkan.

Tahapan pengolahan data secara manual menurut (Syapitri et al., 2021) meliputi :

a. *Editing*

Pada tahap ini, data yang telah dikumpulkan melalui kuesioner diperiksa untuk memastikan kelengkapan jawaban. Jika ditemukan data yang tidak lengkap, perlu dilakukan pengumpulan ulang untuk melengkapinya.

b. *Coding*

*Coding* adalah proses mengubah data berbentuk huruf menjadi angka atau bilangan. Kode berfungsi sebagai simbol untuk mengidentifikasi data. Misalnya, tingkat pendidikan dikategorikan menjadi: 1 = SD, 2 = SLTP, 3 = SLTA, 4 = Perguruan Tinggi. Data kuantitatif yang dihasilkan kemudian digunakan untuk analisis.

c. *Data Entry*

*Data entry* adalah tahap memasukkan data yang telah diberi kode ke dalam kolom sesuai jawaban pada masing-masing pertanyaan.

d. *Processing*

*Processing* dilakukan setelah seluruh kuesioner terisi dengan lengkap dan jawaban telah dikode. Proses ini melibatkan pemrosesan data menggunakan aplikasi pengolah data seperti SPSS, STATA, atau Epi Info. SPSS merupakan salah satu

program yang paling dikenal dan mudah digunakan untuk pengolahan data statistik.

e. *Cleaning Data*

Tahap terakhir adalah *cleaning data*, yaitu memeriksa kembali data yang telah dimasukkan untuk memastikan tidak ada kesalahan saat pengisian atau entri data. Jika terdapat kesalahan, data perlu diperbaiki agar analisis dapat dilakukan dengan akurat.

## 2. Teknik analisa data

Teknik analisis data kuantitatif mengacu pada metode pengolahan data yang dapat dihitung secara numerik. Salah satu contohnya adalah data yang diperoleh dari hasil survei responden dalam penelitian kuantitatif. Analisis data ini umumnya menggunakan pendekatan matematis, statistik, atau metode serupa lainnya (Priadana & Sunarsi, 2023). Beberapa teknik analisis data kuantitatif meliputi:

a. *Analisis Univariat*

Analisis univariat merupakan metode analisis tunggal yang hanya melibatkan satu variabel tanpa menghubungkannya dengan variabel lain. Analisis ini fokus pada pengolahan dan penafsiran data dari satu variabel secara mandiri (Widodo et al., 2023). Untuk menganalisa data menggunakan deskripsi data kategorik dalam bentuk distribusi frekuensi.

### b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat adalah metode yang mempelajari hubungan antara dua variabel. Proses ini melibatkan variabel bebas (independent variable) dan variabel terikat (dependent variable) untuk mengukur hubungan atau korelasi antara keduanya (Widodo et al., 2023).

Penelitian ini menggunakan analisis univariat karena hanya melibatkan satu variabel utama, yaitu dampak kecanduan penggunaan *smartphone* pada remaja SMA di Kec. Gantarang. Data dianalisis secara deskriptif berdasarkan distribusi frekuensi dan persentase untuk menggambarkan tingkat dampak pada aspek kesehatan fisik, psikologis, sosial, dan akademik. Analisis ini tidak mengkaji hubungan antarvariabel, sehingga tidak menggunakan pendekatan bivariat.

## **G. Etika Penelitian**

Peneliti telah melaksanakan seluruh tahapan penelitian, mulai dari persiapan hingga pelaksanaan, dengan berpedoman pada prinsip-prinsip etika penelitian. Hal ini diperkuat melalui persetujuan yang tercantum dalam surat etik penelitian dengan nomor: 001305/KEP Stikes Panrita Husada Bulukumba/2025, yang menyatakan bahwa kegiatan penelitian ini telah dinyatakan layak dan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

## **BAB V**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil**

##### **1. Karakteristik responden**

Tabel 5. 1 Distribusi Tingkat Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Jenis Kelamin, Sekolah, dan Kelas

<b>Karakteristik responden</b>	<b>Frekuensi (n)</b>	<b>Percentase (%)</b>
<b>Umur</b>		
15 Tahun	82	41.2
16 Tahun	54	27.1
17 Tahun	52	26.1
18 Tahun	11	5.5
Jumlah	199	100.0
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	80	40.2
Perempuan	119	59.8
Jumlah	199	100.0
<b>Sekolah</b>		
SMAN 19 Bulukumba	59	29.6
SMAN 7 Bulukumba	79	39.7
SMKN 10 Bulukumba	61	30.7
Jumlah	199	100.0

*Sumber: Data Primer 2025*

Berdasarkan tabel 5.1 diatas dapat dilihat bahwa karakteristik responden berdasarkan umur yang paling banyak yaitu berusia 15 tahun sebanyak 82 siswa (41.2%).

Berdasarkan tabel 5.1 diatas dapat dilihat bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin yang paling banyak yaitu perempuan sebanyak 119 siswa (59.8%).

Berdasarkan tabel 5.1 diatas dapat dilihat bahwa karakteristik responden berdasarkan sekolah yang paling banyak yaitu SMAN 7 Bulukumba sebanyak 79 siswa (39.7%).

## 2. Analisis Univariat

### a. Kecanduan Penggunaan *Smartphone*

Tabel 5. 2 Distribusi Tingkat Kecanduan Penggunaan *Smartphone* pada Remaja SMA di Kec. Gantarang

	Frekuensi (n)	persentase
Tidak kecanduan	4	2.0
Kecanduan Sedang	125	62.8
Kecanduan Tinggi	70	35.2
Jumlah	199	100.0

Sumber:Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 5.2 diatas dapat dilihat bahwa kecanduan penggunaan *smartphone* pada remaja SMA di Kec. Gantarang pada kategori tidak ada kecanduan sebanyak 4 siswa (2.0%), kecanduan sedang sebanyak 125 siswa (62.8%), dan kecanduan tinggi sebanyak 70 siswa (35.2%).

### b. Dampak Kecanduan Penggunaan *Smartphone*

#### 1) Aspek Kesehatan Fisik

Tabel 5. 3 Distribusi Tingkat Aspek Kesehatan Fisik Dampak Kecanduan Penggunaan *Smartphone* Pada Remaja SMA di Kec. Gantarang

	Frekuensi (n)	Percentase
Tidak terkena dampak	24	12.1
Terkena dampak Sedang	109	54.8
Terkena dampak Tinggi	66	33.2
Jumlah	199	100.0

Sumber:Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 5.3 diatas dapat dilihat bahwa aspek kesehatan fisik dampak kecanduan penggunaan *smartphone* pada remaja SMA di Kec. Gantarang pada kategori tidak terkena dampak 24 siswa (12.1%), terkena dampak sedang 109 siswa (54.8%), dan terkena dampak tinggi 66 siswa (33.2%).

## 2) Aspek Psikologis

Tabel 5. 4 Distribusi Tingkat Aspek Psikologis Dampak Kecanduan Penggunaan Smartphone Pada Remaja SMA di Kec. Gantarang

	Frekuensi (n)	persentase
Tidak terkena dampak	22	11.1
Terkena dampak Sedang	78	39.2
Terkena dampak Tinggi	99	49.7
Jumlah	199	100.0

Sumber:Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 5.4 diatas dapat dilihat bahwa aspek psikologis dampak kecanduan penggunaan *smartphone* pada remaja SMA di Kec. Gantarang pada kategori tidak terkena dampak 22 siswa (11.1%), terkena dampak sedang 78 siswa (39.2%), dan terkena dampak tinggi 99 siswa (49.7%).

## 3) Aspek Sosial

Tabel 5. 5 Distribusi Tingkat Aspek Sosial Dampak Kecanduan Penggunaan Smartphone Pada Remaja SMA di Kec. Gantarang

	Frekuensi (n)	persentase
Tidak terkena dampak	57	28.6
Terkena dampak Sedang	109	54.8
Terkena dampak Tinggi	33	16.6
Jumlah	199	100.0

Sumber:Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 5.5 diatas dapat dilihat bahwa aspek sosial dampak kecanduan penggunaan *smartphone* pada remaja SMA di Kec. Gantarang pada kategori tidak terkena dampak 57 siswa (28.6%), terkena dampak sedang 109 siswa (54.8%), dan terkena dampak tinggi 33 siswa (16.6%).

#### 4) Aspek Akademik

Tabel 5. 6 Distribusi Tingkat Aspek Akademik Dampak Kecanduan Penggunaan Smartphone Pada Remaja SMA di Kec. Gantarang

	Frekuensi (n)	persentase
Tidak terkena dampak	95	47.7
Terkena dampak Sedang	60	30.2
Terkena dampak Tinggi	44	22.1
Jumlah	199	100.0

*Sumber: Data primer 2025*

Berdasarkan tabel 5.6 diatas dapat dilihat bahwa aspek akademik dampak kecanduan penggunaan *smartphone* pada remaja SMA di Kec. Gantarang pada kategori tidak terkena dampak 95 siswa (47.7%), terkena dampak sedang 60 siswa (30.2%), dan terkena dampak tinggi 44 siswa (22.1%).

### B. Pembahasan

#### 1. Kecanduan Penggunaan *Smartphone*

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 199 responden siswa SMA di Kecamatan Gantarang, diketahui bahwa sebagian besar remaja berada pada kategori kecanduan penggunaan *smartphone*. mayoritas responden, yaitu 125 siswa (62,8%) tergolong dalam kategori kecanduan sedang, 70 siswa (35,2%) berada pada kategori kecanduan

tinggi, dan hanya 4 siswa (2,0%) yang tidak mengalami kecanduan.

Artinya 98% remaja mengalami kecanduan *smartphone*. Temuan ini diperkuat dengan hasil kuesioner SAS-SV, dimana sebagian besar siswa 72,3% menggunakan *smartphone* untuk membuat diri merasa lebih baik atau menghilangkan stres, 72,0% siswa sering memeriksa *smartphone* meskipun tidak ada notifikasi, 71,9% siswa merasakan dampak pada kesehatan fisiknya seperti mata lelah atau nyeri tangan.

Peneliti berasumsi bahwa tingginya angka kecanduan *smartphone* pada remaja SMA di Kecamatan Gantarang, yang mencapai 98% responden, dipengaruhi oleh faktor psikologis, kebiasaan, dan kurangnya kontrol penggunaan. Mayoritas siswa berada pada kategori kecanduan sedang dan tinggi, menandakan bahwa *smartphone* telah menjadi bagian penting dalam aktivitas harian mereka. Penggunaan *smartphone* untuk mengatasi stres atau memperbaiki suasana hati (72,3%) menunjukkan adanya ketergantungan emosional, sedangkan kebiasaan memeriksa *smartphone* meskipun tanpa notifikasi (72,0%) mengindikasikan dorongan kuat untuk terus terhubung. Selain itu, keluhan fisik seperti mata lelah atau nyeri tangan yang dialami (71,9%) responden memperkuat asumsi bahwa kecanduan *smartphone* berdampak tidak hanya pada aspek psikologis, tetapi juga pada kesehatan fisik. Dengan demikian, perilaku kecanduan ini muncul akibat interaksi antara kebutuhan emosional, pola penggunaan yang tidak terkontrol, dan minimnya kesadaran akan risiko jangka panjang.

Ini Sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Berlian, 2019) yang menunjukkan bahwa *smartphone* dipandang sebagai bagian penting dalam kehidupan remaja. Meskipun responden berusaha mengendalikan penggunaan *smartphone*, mereka sering kali mengalami kegagalan dalam upaya tersebut. *Smartphone* memberikan rasa nyaman dan kemudahan bagi remaja, dan rasa ingin tahu yang tinggi terhadap informasi baru juga menjadi pemicu utama mereka sulit melepaskan diri dari *smartphone*. Akibatnya, penggunaan yang terus-menerus tanpa kendali dapat menyebabkan kecanduan *smartphone*.

Kecanduan *smartphone*, menurut Al-Barashdi, Bouazza, dan Jbaur adalah suatu kondisi dimana seseorang terlalu fokus pada penggunaan *smartphone*, sehingga mengabaikan aspek-aspek lain dalam kehidupannya. Sementara itu, Freeman menjelaskan bahwa kecanduan Smartphone merujuk pada gangguan dalam mengendalikan dorongan atau keinginan untuk terus menggunakan *smartphone*. Hal ini dapat menyebabkan kesulitan dalam mengatur waktu penggunaan, yang pada gilirannya menimbulkan kecemasan dan memengaruhi hubungan sosial individu (Firmansyah et al., 2019).

Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor. Secara internal, rendahnya kontrol diri dan tingkat pencarian sensasi yang rendah membuat remaja sulit mengatur penggunaan *smartphone*. Faktor eksternal seperti tingginya paparan media, terutama iklan dan fitur-

fitur smartphone, juga mendorong penggunaan berlebihan. Selain itu, kejemuhan dalam belajar (faktor situasional) dan kebutuhan untuk selalu terhubung secara sosial (*connected presence*) turut memperkuat kecenderungan kecanduan tersebut (Lestari & Sulian, 2020). Kecanduan *smartphone* dapat menimbulkan dampak dalam aspek kesehatan, psikologis, sosial dan akademik.

## 2. Dampak kecanduan Penggunaan *smartphone*

### a. Aspek Kesehatan Fisik

Aspek kesehatan fisik dampak kecanduan penggunaan *smartphone* pada remaja SMA di Kec. Gantarang pada kategori tidak terkena dampak 24 siswa (12.1%), terkena dampak sedang 109 siswa (54.8%), dan terkena dampak tinggi 66 siswa (33.2%). Dengan demikian, sebanyak 175 siswa (88,0%) mengalami dampak kecanduan *smartphone*.

Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja mengalami gangguan kesehatan fisik akibat penggunaan smartphone yang berlebihan, antara lain mata lelah (67,3% siswa), sakit kepala (64,8% siswa), nyeri pada jari-jari atau pergelangan tangan (62,3% siswa), serta kebiasaan menggunakan smartphone hingga larut malam (61,3% siswa).

Peneliti berasumsi bahwa tingginya persentase remaja yang mengalami dampak kesehatan fisik akibat kecanduan *smartphone* (88,0%) disebabkan oleh pola penggunaan yang

berlebihan dan tidak terkontrol. Mayoritas siswa mengalami keluhan seperti mata lelah, sakit kepala, nyeri pada jari-jari atau pergelangan tangan, serta kebiasaan menggunakan *smartphone* hingga larut malam. Kondisi ini mengindikasikan bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat memicu kelelahan mata akibat paparan layar, ketegangan otot akibat posisi tangan yang berulang, dan gangguan pola tidur yang berujung pada menurunnya kebugaran fisik. Dengan demikian, peneliti meyakini bahwa kecanduan *smartphone* tidak hanya memengaruhi kesehatan psikologis, tetapi juga memberikan dampak signifikan terhadap kesehatan fisik remaja.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hidayanto et al., 2021), yang secara deskriptif menjelaskan bahwa kecanduan *smartphone* berdampak negatif terhadap kesehatan remaja. Remaja yang mengalami kecanduan cenderung memiliki daya tahan tubuh yang lemah akibat kurangnya aktivitas fisik, pola tidur yang terganggu, serta kebiasaan makan yang tidak teratur.

#### b. Aspek Psikologis

Aspek psikologis dampak kecanduan penggunaan *smartphone* pada remaja SMA di Kec. Gantarang pada kategori tidak terkena dampak 22 siswa (11.1%), terkena dampak sedang

78 siswa (39.2%), dan terkena dampak tinggi 99 siswa (49.7%). Dengan demikian, sebanyak 177 siswa (88.9%) mengalami dampak psikologis akibat kecanduan *smartphone*. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja mengalami gangguan secara psikologis, seperti merasa cemas (66.8% siswa), merasa gelisah (69.8% siswa), merasa kesepian (77.4% siswa), serta sering merasa panik jika tidak ada sinyal atau koneksi (61.8% siswa).

Peneliti berasumsi bahwa tingginya angka remaja yang mengalami dampak psikologis akibat kecanduan *smartphone* (88,9%) mencerminkan adanya ketergantungan yang terbentuk secara emosional. Gejala seperti rasa cemas, gelisah, kesepian, dan panik saat tidak ada sinyal atau koneksi menunjukkan bahwa *smartphone* telah menjadi sumber rasa aman dan kenyamanan bagi remaja. Ketergantungan ini kemungkinan dipengaruhi oleh intensitas penggunaan yang tinggi, terutama untuk interaksi sosial, hiburan, dan pencarian informasi, sehingga memicu rasa takut kehilangan koneksi. Akibatnya, *smartphone* tidak hanya menjadi alat komunikasi, tetapi juga memengaruhi stabilitas emosional remaja, membuat mereka lebih rentan mengalami gangguan psikologis.

Hal ini sejalan dengan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Paramartha et al., 2022) yang menunjukkan

bahwa remaja cenderung merasa cemas, gelisah, dan tidak nyaman ketika tidak dapat menggunakan *smartphone*, baik untuk berkomunikasi, mengakses informasi, maupun memperoleh kenyamanan dari perangkat tersebut. *Smartphone* dipandang sebagai sumber rasa aman dan kenyamanan, sehingga ketika aksesnya terhambat dapat memicu rasa takut kehilangan koneksi dan memengaruhi kondisi emosional remaja

c. Aspek Sosial

Aspek sosial dampak kecanduan penggunaan *smartphone* pada remaja SMA di Kec. Gantarang pada kategori tidak terkena dampak 57 siswa (28.6%), terkena dampak sedang 109 siswa (54.8%), dan terkena dampak tinggi 33 siswa (16.6%). Dengan demikian, sebanyak 142 siswa (71,4%) mengalami dampak sosial akibat kecanduan *smartphone*. Tingginya persentase tersebut menggambarkan bahwa banyak remaja sering tidak menyadari waktu saat bermain *smartphone* (70,9% siswa), lebih memilih menghabiskan waktu sendirian dibandingkan berinteraksi langsung dengan orang lain (64,3% siswa), serta menyadari bahwa penggunaan *smartphone* dapat memicu perilaku kurang sopan, seperti berkata kasar atau menyinggung di media sosial (53,3% siswa).

Peneliti berasumsi bahwa tingginya persentase remaja SMA di Kecamatan Gantarang yang mengalami dampak sosial akibat

kecanduan *smartphone* (71,4%) menunjukkan adanya kecenderungan penurunan kualitas interaksi sosial secara langsung. Kondisi ini tercermin dari perilaku tidak menyadari lamanya waktu bermain *smartphone*, lebih memilih menghabiskan waktu sendirian dibandingkan berinteraksi tatap muka, serta munculnya komunikasi yang kurang sopan di media sosial. Temuan ini mengindikasikan bahwa penggunaan *smartphone* secara berlebihan berpotensi menggeser pola interaksi remaja dari hubungan sosial langsung menuju interaksi daring yang cenderung kurang memperhatikan etika komunikasi.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Damayanti et al., 2024) yang menunjukkan bahwa remaja dengan penggunaan *smartphone* yang tinggi cenderung mengalami perubahan perilaku sosial, seperti berkurangnya interaksi tatap muka, kecenderungan menghabiskan waktu sendirian, serta munculnya perilaku komunikasi yang tidak sopan di media sosial. Penelitian tersebut menggambarkan bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menggeser pola interaksi remaja dari hubungan sosial langsung menuju interaksi berbasis daring.

#### d. Aspek Akademik

Aspek akademik dampak kecanduan penggunaan *smartphone* pada remaja SMA di Kec. Gantarang pada kategori tidak terkena dampak diketahui 95 orang (47.7%), terkena dampak sedang 60 orang (30.2%), dan terkena dampak tinggi 44 orang (22.1%). Dengan demikian sebanyak 104 siswa (52.3%) mengalami dampak akademik akibat kecanduan penggunaan *smartphone*. Kondisi ini tercermin dari perilaku siswa yang lupa mengerjakan tugas karena bermain *smartphone* (51,3%), merasa tidak puas dengan nilai yang diperoleh akibat sering bermain *smartphone* (51,3%), serta mudah kehilangan fokus pada saat belajar karena perhatiannya teralihkan ke *smartphone* (45,2%).

Peneliti berasumsi bahwa tingginya persentase siswa (52,3%) yang mengalami dampak akademik akibat kecanduan *smartphone* menunjukkan adanya penurunan kualitas kinerja belajar di kalangan remaja SMA di Kecamatan Gantarang. Hal ini ditunjukkan oleh perilaku lupa mengerjakan tugas karena bermain *smartphone*, ketidakpuasan terhadap nilai yang diperoleh akibat terlalu sering menggunakan *smartphone*, serta mudahnya perhatian teralihkan saat belajar. Temuan ini mengindikasikan bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan berpotensi mengganggu konsentrasi, menurunkan

motivasi belajar, dan berdampak negatif pada prestasi akademik siswa.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ula, 2021) dalam studi kualitatifnya, yang menyatakan bahwa kecanduan *smartphone* berdampak negatif terhadap prestasi belajar siswa. Ini menunjukkan bahwa siswa yang mengalami kecanduan cenderung malas mengerjakan tugas, tidak fokus belajar, dan prestasinya mengalami penurunan. Selain itu, siswa lebih memilih bermain *smartphone* disbanding menyelesaikan tanggung jawab akademik. Temuan ini memperkuat bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat mengganggu motivasi belajar dan menurunkan kualitas prestasi akademik.

### **C. Keterbatasan**

1. Pengambilan data dilakukan berdasarkan daftar siswa yang disediakan oleh pihak sekolah. Sebagian siswa yang memenuhi kriteria inklusi mengisi kuesioner secara daring melalui *google form* karena tidak dapat hadir secara langsung. Hal ini dapat memengaruhi proses seleksi sampel secara sistematik dan berpotensi memunculkan bias seleksi, meskipun pemilihan responden tetap dilakukan berdasarkan daftar siswa yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.
2. Data yang diperoleh bersifat subjektif karena hanya menggunakan kuesioner yang diisi sendiri oleh responden, sehingga kemungkinan

bias jawaban cukup besar, terutama jika responden tidak mengisi dengan jujur.

3. Penelitian ini bersifat deskriptif, sehingga tidak menelusuri hubungan sebab akibat antara tingkat kecanduan dengan dampak secara mendalam.
4. Keterbatasan lainnya yang berpengaruh besar terhadap kualitas laporan penelitian ini adalah terbatasnya literatur dari variable dalam penelitian ini.

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

1. Dari hasil penelitian tingkat kecanduan penggunaan *smartphone* pada remaja SMA di Kecamatan Gantarang tergolong dalam kategori tinggi. Total menunjukkan 98% remaja mengalami kecanduan *smartphone*, hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja berada dalam kondisi penggunaan yang mengarah pada kecanduan.
2. Berdasarkan hasil penelitian, sebanyak 175 siswa (88,0%) remaja SMA di Kecamatan Gantarang mengalami dampak kesehatan fisik akibat kecanduan *smartphone*. Dampak tersebut meliputi keluhan mata lelah, sakit kepala, nyeri pada jari-jari atau pergelangan tangan, serta kebiasaan menggunakan *smartphone* hingga larut malam.
3. Berdasarkan hasil penelitian, sebanyak 177 siswa (88,9%) remaja SMA di Kecamatan Gantarang mengalami dampak psikologis akibat kecanduan *smartphone*. Dampak tersebut meliputi perasaan cemas, gelisah, kesepian, serta panik ketika tidak ada sinyal atau koneksi.
4. Berdasarkan hasil penelitian, sebanyak 142 siswa (71,4%) remaja SMA di Kecamatan Gantarang mengalami dampak sosial akibat kecanduan *smartphone*. Dampak tersebut meliputi tidak menyadari lamanya waktu bermain *smartphone*, lebih memilih menghabiskan waktu sendirian dibandingkan berinteraksi tatap muka, serta munculnya perilaku komunikasi yang kurang sopan di media sosial.

5. Berdasarkan hasil penelitian, sebanyak 104 siswa (52,3%) remaja SMA di Kecamatan Gantarang mengalami dampak akademik akibat kecanduan smartphone. Dampak tersebut meliputi lupa mengerjakan tugas, merasa tidak puas dengan nilai yang diperoleh, serta mudah kehilangan fokus saat belajar karena perhatian teralihkan ke smartphone.

## **B. Saran**

1. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan atau dasar penelitian-penelitian selanjutnya yang membahas mengenai kecanduan penggunaan *smartphone* pada remaja.
2. Bagi para akademik dan peneliti, disarankan untuk memperluas kajian ini dengan mempertimbangkan faktor-faktor lain seperti kondisi psikologis, lingkungan keluarga, dan teknologi yang digunakan, guna memperkaya literature yang berkaitan dengan kecanduan *smartphone*.
3. Pihak sekolah diharapkan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini untuk merancang kebijakan atau program edukatif yang membatasi penggunaan *smartphone*.
4. Orang tua disarankan untuk lebih aktif dalam mengawasi penggunaan *smartphone* pada anak serta menciptakan komunikasi yang terbuka untuk menghindari potensi kecanduan.
5. Siswa diharapkan dapat memahami dampak negative dari penggunaan *smartphone* secara berlebihan serta mampu menerapkan solusi yang tepat guna mengurangi ketergantungan terhadap perangkat tersebut,

seperti mengatur waktu penggunaan dan meningkatkan aktivitas sosial atau akademik secara langsung

6. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan awal (referensi teoritis) bagi peneliti lain yang ingin mengkaji lebih lanjut tentang kecanduan *smartphone* pada remaja, baik dengan pendekatan kuantitatif, kualitatif, maupun campuran.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, K., Jannah, M., Aiman, U., Hasda, S., Fadilla, Z., Taqwin, Masita, Ardiawan, K. N., & Sari, M. E. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif. In *Yayasan Penerbit Muhammad Zaini*.
- Ade Tyas Mayasari, Hellen Febriyanti, I. P. (2021). *Kesehatan Reproduksi Wanita di Sepanjang Daur Kehidupan - Ade Tyas Mayasari, Hellen Febriyanti, Inggit Primadewi - Google Buku*. Syiah Kuala University Press.  
[https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=K00iEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA25&dq=info:KYTPidzs3fQJ:scholar.google.com/&ots=VGorBCdYXi&sig=csTGFdKXyhFRhJ0XgZhBdXI7tGs&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=K00iEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA25&dq=info:KYTPidzs3fQJ:scholar.google.com/&ots=VGorBCdYXi&sig=csTGFdKXyhFRhJ0XgZhBdXI7tGs&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)
- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., & Munthe, S. A. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Almaata. (2024). *Pengaruh Penggunaan Gadget pada Remaja - Universitas Alma Ata Yogyakarta*. Universitas Alma Ata. <https://almaata.ac.id/pengaruh-menggunakan-gadget-pada-remaja/>
- Amelia, D., Setiaji, B., Jarkawi, J., Primadewi, K., Habibah, U., Peny, T. L., Rajagukguk, K. P., Nugraha, D., Safitri, W., Wahab, A., Larisu, Z., & Dharta, F. Y. (2023). Metode Penelitian Kuantitatif. In *Metpen*.  
<https://penerbitzaini.com/>
- Anas. (2024). *Dampak Penggunaan Smartphone terhadap Perilaku Remaja Masa Kini / Berita Netral NNC*. Netral News.Com.  
<https://www.netralnews.com/dampak-penggunaan-smartphone-terhadap->

- perilaku-remaja-masa-kini/ai8wcW9jMTludGxFdWJaRkZjbE1ndz09
- Annisa Nurul Utami, F. K. (2019). Dampak Negatif Adiksi Penggunaan Smartphone terhadap Aspek-Aspek Akademik Personal Remaja. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 33(1), 1–14.
- Bawono, Y. (2023). *Perkembangan anak & remaja* (Issue September).
- Berlian, D. P. dkk. (2019). Hubungan Smartphone Addiction Dan Self-Efficacy Dengan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 1(1), 21–28.
- <http://repository.unair.ac.id/81028/>
- CNNIndonesia. (2024). *Warga RI Juara Satu Kecanduan Hp di Dunia, Habiskan 6 Jam Sehari*. Jakarta, CNN Indonesia.
- <https://www.cnnindonesia.com/teknologi/20240112200540-185-1048875/warga-ri-juara-satu-kecanduan-hp-di-dunia-habiskan-6-jam-sehari>
- DACHI, P. Y. L. O. (2024). *PENGARUH KECANDUAN SMARTPHONE TERHADAP KINERJA KARYAWAN BAGIAN ADMINISTRASI SUZUYA HEAD OFFICE MEDAN FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA MEDAN*.
- Damayanti, E., Asfar, A., Jama, F., & Suhermi. (2024). Penggunaan Smartphone Dan Interaksi Sosial Pada Remaja. *Jurnal Window of Nursing*, 5(2), 48–54.
- Dewi, I. R. (2024). *Warga RI Satu-satunya di Dunia, Indonesia Nomor Satu Kecanduan Parah*. CNBC Indonesia.
- <https://www.cnbcindonesia.com/tech/20240118094308-37-506863/warga-ri-satu-satunya-di-dunia-indonesia-nomor-satu-kecanduan-parah>
- 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>
- Fauzi, A., Nisa, B., Napitupulu, D., Abdillah, F., Utama, A. A. G. S., Zonyfar, C., Nuraini, R., Purnia, D. S., Setyawati, I., Evi, T., Permana, S. D. H., & Sumartiningsih, M. S. (2022). Metodologi Penelitian: Metodologi penelitian Skripsi. In *Rake Sarasin* (Issue May).
- Firmansyah, M. F., Rante, S. D. T., & Hutasoit, R. M. (2019). Hubungan Kecanduan Penggunaan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana Tahun 2019. *Cendana Medical Journal*, 18(3), 535–543.
- Hardani, Auliya, nur H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqoma, R. R. (2023). *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitaif*.
- Hidayanto, D. K., Rosid, R., Nur Ajijah, A. H., & Khoerunnisa, Y. (2021). Pengaruh Kecanduan Telpon Pintar (Smartphone) pada Remaja (Literature Review). *Jurnal Publisitas*, 8(1), 73–79. <https://doi.org/10.37858/publisitas.v8i1.67>
- Jumrianti, F., Nugroho, S., & Arief, Y. (2022). Hubungan Antara Kecanduan Smartphone Dengan Psychological Well-being Pada Remaja. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 2(1), 49–57. <https://doi.org/10.25299/jicop.v2i1.10263>
- Kemenkes. (2022). *6 Dampak Penggunaan Gadget Berlebihan*. Kemenkes. <https://ayosehat.kemkes.go.id/6-dampak-penggunaan-gadget-berlebihan>

- Lestari, R., & Sulian, I. (2020). Faktor-Faktor Penyebab Siswa Kecanduan Handphone Studi Deskriptif Pada Siswa Di Smp Negeri 13 Kota Bengkulu. *Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 23–37.  
<https://doi.org/10.33369/consilia.v3i1.9473>
- Mulyati & NRH. (2018). *Jenis kelamin pada siswa SMA Mardisiswa Semarang survei APJII ( asosiasi penyelenggara jasa Internet Indonesia ) menunjukan pertumbuhan media lainnya . Hal ini didukung oleh survei Indonesian Digital Ssociation ( IDA ) yang*. 7(Nomor 4), 152–161.
- News, D. (2022). *Daftar Daerah Pengguna Handphone Terbanyak di Sulsel, Soppeng Urutan Berapa? - DBS NEWS*. <https://dbsnews.id/2022/12/daftar-daerah-pengguna-handphone-terbanyak-di-sulsel-soppeng-urutan-berapa/>
- Paramartha, W. E., Dharsana, I. K., & Padmi, N. M. D. (2022). Kalibrasi Item Instrumen Kecenderungan Nomophobia pada Remaja Milenial. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, 7(2), 1–10.
- Priadana, S., & Sunarsi, D. (2023). Metode penelitian kuantitatif. In *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)* (Vol. 6, Issue 1).  
<https://doi.org/10.33369/jvk.v6i1.25069>
- Purnomo, A., Mulyadi, M., & Nurhalima, S. (2024). *Bunga rampai psikologi remaja dan permasalahannya*. Pustaka Pelajar.
- Putra, Y. A., & Ulia, A. (2023). Hubungan Kecanduan Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur Mahasiswa D-3 Keperawatan di Akper Bina Insani Sakti. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(7), 1889–1898.  
<https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i7.10358>

- Putri, J. N., Sumiatin, T., Udi, S. ', Yunariyah, B., Program, ), D3, S., Tuban, K., & Surabaya, K. (2024). Penggunaan Gadget Dan Perubahan Perilaku Remaja Di Sekolah Menengah Atas Tuban. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 376–383.  
<https://journal-mandiracendikia.com/jikmc>
- Rika Widianita, D. (2023). Pengaruh Media Sosial, Keterhubungan Sosial, dan Mindfulness Terhadap Kesejahteraan Subjektif Pada Emerging Adults Pengguna Situs Jejaring Sosial. *AT-TAWASSUTH: Jurnal Ekonomi Islam*, VIII(I), 1–19.
- Safruddin, Muriyati, Siringoringo, E., & Asri. (2023). *Buku Ajar Besar Sampel Dan Uji Statistik Untuk Mahasiswa Kesehatan*.
- Siloam, T. M. H. (2024). *Rumah sakit dengan pelayanan berkualitas - Siloam Hospitals*. Siloam Hospitals. <https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/ciri-ciri-kecanduan-gadget-dan-cara-mengatasi>
- Siregar, Y. T. (2023). Gambaran Kualitas Tidur Pada Siswa Yang Kecanduan Smartphone Di Sma Negeri Di Kota Jambi. *AT-TAWASSUTH: Jurnal Ekonomi Islam*, VIII(I), 1–60.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D\_ Sugiyono 2020*. Alfabeta. <https://online.anyflip.com/xobw/rfpq/mobile/index.html>
- Suhatri, S. A. (2024). Hubungan tingkat Kecanduan Gadget dengan Kualitas Tidur Siswa SMP Negeri 21 Makassar. In *Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar Angkatan 2020* (Vol. 8, Issue 4).
- Syapitri, Amila, H., & Aritonang, J. (2021). *Penelitian Kesehatan*.

- Tamala, N., Riana Sahrani, & Fransisca Iriani R. Dewi. (2024). Tantangan Digital: Prokrastinasi Akademik dan Penggunaan Smartphone pada Remaja SMA. *Psyche 165 Journal*, 17, 87–94.  
<https://doi.org/10.35134/jpsy165.v17i2.359>
- Ula, W. R. R. (2021). Dampak Kecanduan Smartphone Terhadap Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Tunas Nusantara*, 3(1), 290–298.
- Utami, A. nurul, & Kurniawati, F. (2019). *View of DAMPAK NEGATIF ADIKSI PENGGUNAAN SMARTPHONE TERHADAP ASPEK-ASPEK AKADEMIK PERSONAL REMAJA*. Perspektif Ilmu Pendidikan.  
<https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/pip/article/view/10233/6860>
- Widodo, S., Ladyani, F., Asrianto, L. O., Rusdi, Khairunnisa, Lestari, S. M. P., Wijayanti, D. R., Devriany, A., Hidayat, A., Dalfian, Nurcahyati, S., Sjahriani, T., Armi, Widya, N., & Rogayah. (2023). Metodologi Penelitian. In *Cv Science Techno Direct*.

**Lampiran 1 Informed Consent**

**LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN**

*(Informed Consent)*

Setelah mendapatkan persetujuan penjelasan tentang tujuan dari penelitian ini, maka saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : .....

Umur : .....

Alamat : .....

Kelas : .....

Sekolah : .....

No. Hp : .....

Bersedia dan mau berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan oleh :

Nama : Istiqfardah Rusdi

NIM : A2113025

Judul : “Dampak Kecanduan Penggunaan *Smartphone* pada Remaja SMA di Kec. Gantarang”.

Demikian Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya tanpa ada paksaan dari pihak lain

Bulukumba,.....2025

Responden

( )

**Lampiran 2 Kuesioner Kecanduan Smartphone**

**KUESIONER PENELITIAN**

**Kecanduan Smartphone**

*“Dampak kecanduan penggunaan smartphone pada remaja SMA di Kec. Gantarang”*

Berikut ini adalah kuesioner yang berkaitan dengan penelitian tentang kecanduan smartphone pada remaja. Saya memohon dengan hormat kesediaan untuk dapat berpartisipasi dalam pengisian kuesioner berikut ini. Atas kesediaan dan partisipasi anda sekalian untuk mengisi kuesioner yang ada saya ucapkan banyak terimakasih.

**IDENTITAS RESPONDEN**

Nama : \_\_\_\_\_

Umur : \_\_\_\_\_

Jenis kelamin : \_\_\_\_\_

Kelas : \_\_\_\_\_

**DAFTAR KUESIONER**

Mohon untuk meberikan tanda () pada setiap pernyataan yang anda pilih. Untuk setiap pernyataan, pilihlah jawaban sesuai dengan pengalaman anda dalam beberapa bulan terakhir.

Keterangan :

Sangat setuju : 5      Netral : 3      Sangat tidak setuju : 1

Setuju : 4      Tidak setuju : 2

No.	Pernyataan	SS (5)	S (4)	N (3)	TS (2)	STS (1)
1	Saya sering merasa tertekan jika saya tidak bisa menggunakan <i>smartphone</i> dalam waktu lama.					
2	Saya merasa cemas atau gelisah jika <i>smartphone</i> saya kehabisan baterai.					
3	Saya menghabiskan lebih banyak waktu di <i>smartphone</i> dari pada yang saya rencanakan.					

4	Saya merasa sulit untuk berhenti menggunakan <i>smartphone</i> meskipun saya tahu itu sudah berlebihan.					
5	Penggunaan <i>smartphone</i> membuat saya merasa lebih baik, menghilangkan stres.					
6	Saya merasa tidak dapat tidur dengan baik jika <i>smartphone</i> tidak dekat saya.					
7	Saya merasa <i>smartphone</i> memengaruhi kualitas tidur saya.					
8	Saya sering memeriksa smartphone bahkan ketika tidak ada notifikasi.					
9	Saya memikirkan <i>smartphone</i> saya bahkan ketika saya tidak memegang <i>smartphone</i>					
10	Saya merasa <i>smartphone</i> memengaruhi kesehatan saya, seperti mata lelah atau nyeri tangan.					

**Lampiran 3 Kuesioner dampak Kecanduan Penggunaan Smartphone**

**KUESIONER PENELITIAN**

**Dampak Kecanduan Penggunaan Smartphone**

*“Dampak kecanduan penggunaan smartphone pada remaja SMA di Kec. Gantarang”*

Mohon untuk meberikan tanda (✓) pada setiap pernyataan yang anda pilih. Untuk setiap pernyataan, pilihlah jawaban sesuai dengan pengalaman anda dalam beberapa bulan terakhir.

Keterangan :

Ya :1 Tidak :0

No.	Pernyataan	Ya (1)	Tidak (0)
<b>Dampak Kesehatan fisik</b>			
1	Saya merasa mata saya kering karena terlalu lama menatap layar <i>smartphone</i>		
2	saya merasa mata saya berair pada saat menatap layar <i>smartphone</i> terlalu lama		
3	Saya merasa mata saya cepat lelah karena terlalu lama menatap layar <i>smartphone</i>		
4	Saya pernah mengalami sakit kepala setelah bermain <i>smartphone</i> terlalu lama		
5	Saya merasa nyeri pada leher/punggung setelah bermain <i>smartphone</i> dalam waktu lama		
6	Saya pernah mengalami rasa nyeri pada jari-jari/pergelangan tangan setelah menggunakan <i>smartphone</i> dalam waktu yang lama		
7	Saya merasa kesulitan untuk tidur setelah menggunakan <i>smartphone</i> di malam hari		
8	Saya sering menggunakan <i>smartphone</i> hingga melewati jam tidur		
<b>Dampak Psikologi</b>			
1	Saya mudah marah jika seseorang mengganggu saya saat menggunakan <i>smartphone</i>		
2	Saya merasa cemas jika tidak memegang <i>smartphone</i>		
3	Saya merasa stress jika tidak menggunakan <i>smartphone</i>		

4	Saya merasa gelisa jika <i>smartphone</i> saya kehabisan baterai		
5	Saya merasa kesepian ketika tidak menggunakan <i>smartphone</i>		
6	Saya tidak bias berkonsentrasi jika tidak memegang <i>smartphone</i>		
7	Saya merasa panik jika kehilangan sinyal atau koneksi		

## Dampak Sosial

1	Saya lebih suka menggunakan <i>smartphone</i> dari pada berbicara langsung dengan teman		
2	Saya mengabaikan obrolan keluarga dan memilih bermain <i>smartphone</i>		
3	Saya merasa jarang bersosialisasi karna terlalu sering menggunakan <i>smartphone</i>		
4	Saya merasa lebih nyaman berinteraksi di media sosial daripada berinteraksi langsung		
5	Saya sering tidak menyadari waktu saat bermain <i>smartphone</i>		
6	Saya lebih banyak menghabiskan waktu sendiri untuk bermain <i>smartphone</i>		
7	Saya pernah mengalami cyberbullying		
8	Saya menyadari bahwa penggunaan <i>smartphone</i> dapat membuat saya berkata kasar atau menyenggung di media sosial		

## Aspek Akademik

1	Saya sering menunda belajar karena sibuk dengan <i>smartphone</i>		
2	Saya pernah lupa mengerjakan tugas sekolah karena asyik bermain <i>smartphone</i>		
3	Saya menggunakan <i>smartphone</i> saat guru menjelaskan dikelas		
4	Saya merasa tidak puas dengan nilai saya akibat terlalu sering bermain <i>smartphone</i>		
5	Saya lebih suka bermain <i>smartphone</i> dari pada membaca buku dan belajar		
6	Saya merasa malas belajar jika tidak membuka <i>smartphone</i> lebih dahulu		
7	Saya merasa perhatian saya mudah teralihkan ke <i>smartphone</i> saat sedang belajar		

## Lampiran 4 Surat Izin Pengambilan Data Awal Di SMAN 19 Bulukumba

**YAYASAN PANRITA HUSADA BULUKUMBA**  
**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN**  
**PANRITA HUSADA BULUKUMBA**  
**TERAKREDITASI BAN-PT**

*Jln. Pendidikan Panggala Desa Taccorong Kec. Gantang Kab. Bulukumba Tlp (0413) 2514721, e-mail : stikespanritahusadabulukumba@yahoo.co.id*

---

Nomor : 082 /STIKES-PHB/03/01/1/2025 Bulukumba, 06 Januari 2025  
Lampiran : - Kepada  
Perihal : Permohonan Izin  
Pengambilan Data Awal Yth, Kepala SMAN 19 Kabupaten  
Bulukumba  
di \_\_\_\_\_  
Tempat

Dengan hormat,

Dalam rangka penyusunan tugas akhir mahasiswa pada program studi S1 Keperawatan Stikes Panrita Husada Bulukumba Tahun Akademik 2024/2025, maka dengan ini kami menyampaikan bahwa mahasiswa yang tersebut namanya dibawah ini akan melakukan pengambilan data awal dalam lingkup wilayah yang Bapak / Ibu pimpin.

Mahasiswa yang dimaksud yaitu :

Nama : Istiqfardah Rusdi
Nim : A2113025
Alamat : Jl. Garuda, Kel. Caile, Kec. Ujung Bulu, Kab. Bulukumba
Nomor HP : 088 202 190 1965
Judul Penelitian : Hubungan Kecanduan Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur Anak Remaja di SMAN 19 Bulukumba

Berdasarkan hal tersebut diatas, maka dimohon kesediaan Bapak / Ibu untuk dapat memberikan izin pengambilan data awal kepada mahasiswa yang bersangkutan. Adapun data awal yang dimaksud adalah Data Siswa dan Siswi di Wilayah SMAN 19 Kabupaten Bulukumba 3 - 5 tahun terakhir .

Demikian disampaikan atas kerjasama yang baik, kami ucapan terima kasih.

  
An. Ketua Stikes  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
Panrita Husada Bulukumba  
Dr. H. Herani, S.Kep, Ners., M.Kep  
NIP. 19840330 201001 2 023

Tembusan :  
1. Arsip

## *Lampiran 5 Surat Izin Penelitian dari Provinsi (Neni Si Linca)*



PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI SELATAN  
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU  
Jl. Bougenville No.5 Telp. (0411) 441077 Fax. (0411) 448936  
Website : <http://simap-new.sulselprov.go.id> Email : [ptsp@sulselprov.go.id](mailto:ptsp@sulselprov.go.id)  
Makassar 90231

---

Nomor : 8810/S.01/PTSP/2025 Kepada Yth.  
Lampiran : - Kepala Dinas Pendidikan Provinsi  
Perihal : Izin penelitian Sulawesi Selatan

di-  
Tempat

Berdasarkan surat Kepala Prodi S1 Keperawatan STIKES Panrita Husada Bulukumba Nomor : 395/STIKES-PH/SPm/03/IV/2025 tanggal 23 April 2025 perihal tersebut diatas, mahasiswa/peneliti dibawah ini:

N a m a : ISTIQFARDAH RUSDI  
Nomor Pokok : A2113025  
Program Studi : Keperawatan  
Pekerjaan/Lembaga : Mahasiswa (S1)  
Alamat : PROVINSI SULAWESI SELATAN

Bermaksud untuk melakukan penelitian di daerah/kantor saudara dalam rangka menyusun SKRIPSI, dengan judul :

**" DAMPAK KECANDUAN PENGGUNAAN SMARTPHONE PADA REMAJA SMA DI KEC. GANTARANG "**

Yang akan dilaksanakan dari : Tgl. **05 Mei s.d 05 Agustus 2025**

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, pada prinsipnya kami **menyetujui** kegiatan dimaksud dengan ketentuan yang tertera di belakang surat izin penelitian.

Demikian Surat Keterangan ini diberikan agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Diterbitkan di Makassar  
Pada Tanggal 05 Mei 2025

KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU  
SATU PINTU PROVINSI SULAWESI SELATAN



**ASRUL SANI, S.H., M.Si.**  
Pangkat : PEMBINA TINGKAT I  
Nip : 19750321 200312 1 008

Tembusan Yth

1. Kepala Prodi S1 Keperawatan STIKES Panrita Husada Bulukumba di Bulukumba;
2. Pertinggal.

## Lampiran 6 Surat Izin Penelitian dari Kabupaten (Bakesbangpol)



**PEMERINTAH KABUPATEN BULUKUMBA**  
**DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU**  
**SATU PINTU**  
Jl. Ahmad Yani, Kelurahan Caile No. Hp. 082348675757, Kode Pos 92512

**SURAT IZIN PENELITIAN**  
**NOMOR : 230/DPMPTSP/IP/V/2025**

Berdasarkan Surat Rekomendasi Teknis dari BAKESBANGPOL dengan Nomor: 074/0231/Bakesbangpol/V/2025 tanggal 14 Mei 2025, Perihal Rekomendasi Izin Penelitian maka yang tersebut dibawah ini :

Nama Lengkap	:	ISTIQFARDAH RUSDI
Nomor Pokok	:	A2113025
Program Studi	:	S1 Keperawatan
Jenjang	:	S1
Institusi	:	Stikes Panrita Husada Bulukumba
Tempat/Tanggal Lahir	:	Watampone / 2002-08-11
Alamat	:	Jl. Garuda, Kel. Caile, Kec. Ujungbulu, Kab. Bulukumba
Jenis Penelitian	:	Kuantitatif
Judul Penelitian	:	Dampak Kecanduan Penggunaan Smartphone Pada Remaja SMA di Kec. Gantarang
Lokasi Penelitian	:	Kecamatan Gantarang
Pendamping/Pembimbing	:	Pembimbing utama : Dr. Aszrul AB, S. Kep., Ns., M. Kes / pembimbing pendamping : Haerati, S. Kep., Ns., M. Kes
Instansi Penelitian	:	SMAN 7 BULUKUMBA / SMAN 19 BULUKUMBA / SMKN 10 BULUKUMBA
Lama Penelitian	:	tanggal 05 Mei 2025 s/d 05 Agustus 2025

Sehubungan dengan hal tersebut di atas, pada prinsipnya kami mengizinkan yang bersangkutan untuk melaksanakan kegiatan tersebut dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Mematuhi semua Peraturan Perundang - Undangan yang berlaku dan mengindahkan adat - istiadat yang berlaku pada masyarakat setempat;
2. Tidak mengganggu keamanan/ketertiban masyarakat setempat
3. Melaporkan hasil pelaksanaan penelitian/pengambilan data serta menyerahkan 1(satu) eksamplar hasilnya kepada Bupati Bulukumba Cq. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kab.Bulukumba;
4. Surat izin ini akan dicabut atau dianggap tidak berlaku apabila yang bersangkutan tidak memenuhi ketentuan sebagaimana tersebut di atas, atau sampai dengan batas waktu yang telah ditentukan kegiatan penelitian/pengumpulan data dimaksud belum selesai.

Dikeluarkan di : Bulukumba  
Pada Tanggal : 14 Mei 2025



Pit. Kepala DPMPTSP

Drs. MUHAMMAD DAUD KAHAL, M.Si  
Pangkat : Pembina Utama Muda/IV.c  
Nip : 19680105 199703 1 011



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik (BSrE), BSSN

## Lampiran 7 Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan



### PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI SELATAN DINAS PENDIDIKAN CABANG DINAS WILAYAH V

Jalan Poros Bantaeng-Bulukumba, Kel.Jalanjang, Kec.Gantarang, Kab.Bulukumba 92561  
Telp: (0413) 2512154; Web: <https://cabdisdik5.suselprov.go.id>

#### SURAT REKOMENDASI

Nomor : 400.13.7.1/312/CD.WIL.V/DISDIK

Berdasarkan surat dari Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Sulawesi Selatan, Nomor : 8810/S.01/PTSP/2025, Tanggal : 5 Mei 2025, Perihal : Izin Penelitian, maka dengan ini Kepala Cabang Dinas Pendidikan Wilayah V memberikan **Rekomendasi / Izin** mengadakan penelitian/pengumpulan data untuk penyusunan **Skripsi** yang berjudul :

***"Dampak Kecanduan Penggunaan Smartphone Pada Remaja SMA  
di Kec.Gantarang"***

oleh Mahasiswa yang tersebut namanya dibawah ini :

Nama	: ISTIQFARDAH RUSDI
Nomor Pokok	: A2113025
Program Studi	: Keperawatan
Tempat/Tgl Lahir	: Watampone, 11 Agustus 2002
Alamat	: Jl. Garuda Kel.Caile Kec.Ujungbulu Kabupaten Bulukumba

Alokasi waktu pelaksanaan kegiatan tersebut pada tanggal 5 Mei 2025 s/d 5 Agustus 2025 di SMAN 19 Bulukumba, SMAN 7 Bulukumba dan SMKN 10 Bulukumba, Dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Tidak bertentangan dengan Peraturan Perundang-Undangan yang berlaku;
2. Mendapat persetujuan dari Kepala Sekolah;
3. Tidak menyimpang dari izin yang telah diberikan;
4. Tidak mengganggu keamanan/ketertiban warga sekolah dan tidak mengganggu proses belajar mengajar di sekolah tersebut.

Demikian rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Bulukumba, 02 Juni 2025

Plt. Kepala Cabang Dinas,



**Arafah, S.Pd., M.Pd.**  
Pembina / (IV/a)  
NIP 197612112007011007



Catatan :

- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1 'Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti yang sah.'
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan **sertifikat elektronik** yang diterbitkan **BSrE**
- Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan melakukan **scan** pada QR Code

## Lampiran 8 Surat Layak Etik



### Komite Etik Penelitian Research Ethics Committee

### Surat Layak Etik Research Ethics Approval

No:001305/KEP Stikes Panrita Husada Bulukumba/2025



Peneliti Utama  
*Principal Investigator*

: Istiqfardah Rusdi

Peneliti Anggota  
*Member Investigator*

: -

Nama Lembaga  
*Name of The Institution*

: STIKES Panrita Husada Bulukumba

Judul  
*Title*

: Dampak Kecanduan Penggunaan Smartphone pada remaja SMA di Kec.

Gantarang  
*The Impact of Smartphone Addiction on High School Teenagers in Gantarang*

*District*

*The Impact of Smartphone Addiction on High School Teenagers in Gantarang District*

Atas nama Komite Etik Penelitian (KEP), dengan ini diberikan surat layak etik terhadap usulan protokol penelitian, yang didasarkan pada 7 (tujuh) Standar dan Pedoman WHO 2011, dengan mengacu pada pemenuhan Pedoman CIOMS 2016 (lihat lampiran). *On behalf of the Research Ethics Committee (REC), I hereby give ethical approval in respect of the undertakings contained in the above mention research protocol. The approval is based on 7 (seven) WHO 2011 Standard and Guidance part III, namely Ethical Basis for Decision-making with reference to the fulfilment of 2016 CIOMS Guideline (see enclosed).*

Kelayakan etik ini berlaku satu tahun efektif sejak tanggal penerbitan, dan usulan perpanjangan diajukan kembali jika penelitian tidak dapat diselesaikan sesuai masa berlaku surat kelayakan etik. Perkembangan kemajuan dan selesaiannya penelitian, agar dilaporkan. *The validity of this ethical clearance is one year effective from the approval date. You will be required to apply for renewal of ethical clearance on a yearly basis if the study is not completed at the end of this clearance. You will be expected to provide mid progress and final reports upon completion of your study. It is your responsibility to ensure that all researchers associated with this project are aware of the conditions of approval and which documents have been approved.*

Setiap perubahan dan alasannya, termasuk indikasi implikasi etis (jika ada), kejadian tidak diinginkan serius (KTD/KTDS) pada partisipan dan tindakan yang diambil untuk mengatasi efek tersebut; kejadian tak terduga lainnya atau perkembangan tak terduga yang perlu diberitahukan; ketidakmampuan untuk perubahan lain dalam personel penelitian yang terlibat dalam proyek, wajib dilaporkan. *You require to notify of any significant change and the reason for that change, including an indication of ethical implications (if any); serious adverse effects on participants and the action taken to address those effects; any other unforeseen events or unexpected developments that merit notification; the inability to any other change in research personnel involved in the project.*

01 May 2025

Chair Person

Masa berlaku:  
01 May 2025 - 01 May 2026

FATIMAH

## Lampiran 9 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian



PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI SELATAN  
DINAS PENDIDIKAN  
**UPT SMA NEGERI 7 BULUKUMBA**  
Alamat : Jl. Haji Allu No. 121A Bontesunggu Kec. Gantrang Kab. Bulukumba Kode Pos 92561  
Website: <http://www.sman7bulukumba.sch.id> e-mail: [sma7bulukumba@gmail.com](mailto:sma7bulukumba@gmail.com)

### **SURAT KETERANGAN PENELITIAN**

Nomor : 400.3.8/207/UPT.SMA.07/VI/BLK

Berdasarkan surat Rekomendasi dari Pemerintah Provinsi Sulawesi Selatan Dinas Pendidikan Cabang wilayah V Nomor: 400.1.3.7.1/312/CD.Wil.V/DISDIK tanggal 02 Juni 2025 Tentang Penelitian penelitian, /pengumpulan data untuk penyusunan Skripsi , maka Kepala Sekolah SMA Negeri 7 Bulukumba, Kabupaten Bulukumba Propinsi Sulawesi Selatan menerangkan bahwa :

Nama	:	ISTIQFARDAH RUSDI
Nomor Pokok	:	A2113025
Program Study	:	Keperawatan
Tempat/tanggal lahir	:	Watampone,11 Agustus 2002
Alamat	:	Jl. Garuda Kel.Caile Kec.Ujung Bulu Kab.Bulukumba

Yang tersebut namanya di atas benar telah melaksanakan penelitian di SMA Negeri 7 Bulukumba dalam rangka penyelesaian skripsi dengan judul "**DAMPAK KECANDUAN PENGGUNAAN SMARTPHONE PADA REMAJA SMA DI KEC. GANTRANG.**"

Demikian surat keterangan ini di berikan kepada yang bersangkutan untuk di pergunakan sebagaimana mestinya

Bulukumba, 24 Juni 2025  
Kepala Sekolah SMAN 7 Bulukumba



Pemerintah Provinsi  
**Sulawesi Selatan**  
Dokumen ini ditandatangani secara digital

**HARMINI, S.Pd.M.Pd**  
NIP .198311082006042010



Catatan :  
• UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1 'Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti yang sah.'  
• Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan **sertifikat elektronik** yang diterbitkan **BSrE**  
• Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan melakukan *scan* pada QR Code



**PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI SELATAN**  
**DINAS PENDIDIKAN**  
**UPT SMK NEGERI 10 BULUKUMBA**

Jl. Pinang Mas Bontonyeleng Desa Bukit Harapan Kec. Gantarang Kab. Bulukumba Kode Pos: (92561)  
 Email: smkn10bulukumba014@gmail.com

**SURAT KETERANGAN**

421.5/180/SMKN10-BLK/CD.WIL.V/DISDIK

Yang bertanda tangan dibawah ini, Plt Kepala UPT SMK Negeri 10 Bulukumba menerangkan bahwa:

Nama	:	ISTIQFARDAH RUSDI
Tempat/Tanggal Lahir	:	Watampone, 11 Agustus 2002
Nomor Pokok	:	A2113025
Program Studi	:	Keperawatan
Perguruan Tinggi	:	STIKES Panrita Husada Bulukumba
Alamat	:	Jl. Garuda Kel. Caile Kec. Ujungbulu Kabupaten Bulukumba

Adalah benar bahwa nama tersebut diatas telah melaksanakan Penelitian di SMK Negeri 10 Bulukumba terhitung mulai tanggal 5 Mei 2025 s/d 5 Agustus 2025 dalam rangka Penyusunan Skripsi dengan judul  
 "Dampak Kecanduan Penggunaan Smartphone Pada Remaja SMA di Kec. Gantarang"

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bulukumba, 30 Juni 2025  
 Plt Kepala Sekolah,



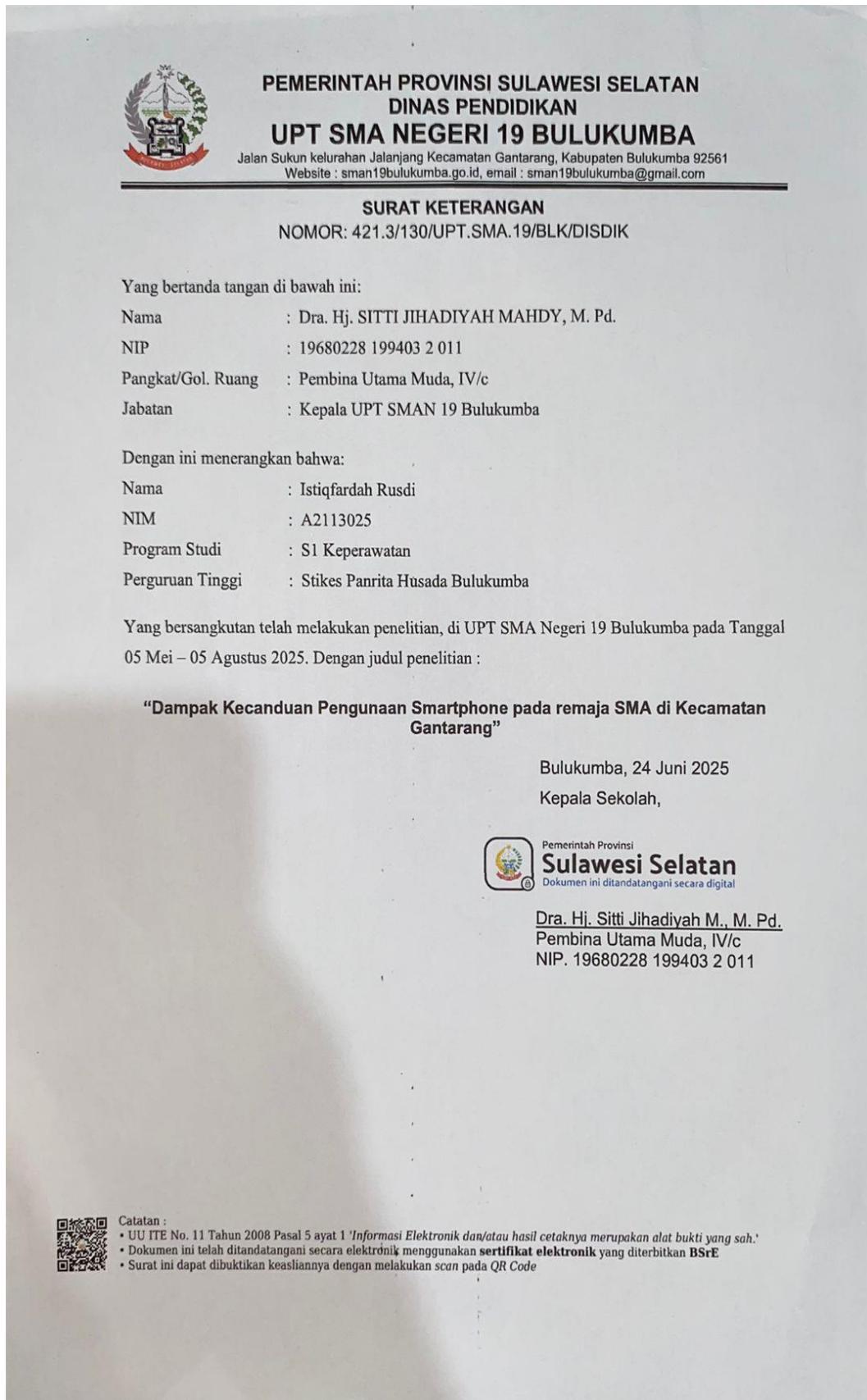
Pemerintah Provinsi  
**Sulawesi Selatan**  
 Dokumen ini ditandatangani secara digital

**Syukrillah, S.Pd**  
 Nip. 197802082003121003



Catatan :

- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1 'Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti yang sah.'
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan **sertifikat elektronik** yang diterbitkan **BSrE**
- Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan melakukan scan pada QR Code



## Lampiran 10 Master Tabel Kecanduan Smartphone

No	Inisial	Usia	Jk	Kode	Sekolah	Kelas	Kecanduan Smartphone										KET	Kode	
							P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	Total		
1	Tn. F	16	L	1	SMAN 19 Bulukumba	XII	3	3	2	3	4	2	1	2	3	4	27	Sedang	2
2	Nn. N	16	P	2	SMAN 19 Bulukumba	X	3	3	4	3	4	2	2	4	3	3	31	Sedang	2
3	Nn. N	15	P	2	SMAN 19 Bulukumba	X	1	1	1	1	2	1	3	1	1	4	16	Tidak	1
4	Nn. N	17	P	2	SMAN 19 Bulukumba	XII	3	3	4	3	4	2	2	4	3	3	31	Sedang	2
5	Nn. N	15	P	2	SMAN 19 Bulukumba	X	3	4	4	5	5	5	5	5	5	5	46	Tinggi	3
6	Tn. A	17	L	1	SMAN 19 Bulukumba	XII	3	2	4	3	2	2	3	4	3	4	30	Sedang	2
7	Nn. R	17	P	2	SMAN 19 Bulukumba	XII	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	48	Tinggi	3
8	Nn. K	17	P	1	SMAN 19 Bulukumba	XI	1	2	2	4	2	1	2	2	2	4	22	Sedang	2
9	Nn. R	17	P	2	SMAN 19 Bulukumba	XII	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	32	Sedang	2
10	Tn. I	17	L	2	SMAN 19 Bulukumba	XII	4	5	5	5	4	5	3	2	1	4	38	Tinggi	3
11	Nn. I	17	P	1	SMAN 19 Bulukumba	XII	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	34	Sedang	2
12	Tn. A	17	L	2	SMAN 19 Bulukumba	XII	4	5	2	4	5	4	4	4	4	1	37	Tinggi	3
13	Tn. B	16	L	1	SMAN 19 Bulukumba	XI	5	5	5	5	5	5	5	5	4	2	46	Tinggi	3
14	Tn. E	15	L	1	SMAN 19 Bulukumba	X	3	3	3	4	4	3	3	4	4	5	36	Tinggi	3
15	Tn. H	17	L	1	SMAN 19 Bulukumba	X	4	2	4	4	4	2	2	4	4	2	32	Sedang	2
16	Nn. M	18	P	1	SMAN 19 Bulukumba	XI	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	Tinggi	3
17	Nn. K	17	P	2	SMAN 19 Bulukumba	XII	2	2	3	2	2	1	2	3	2	3	22	Sedang	2
18	Tn. R	17	L	2	SMAN 19 Bulukumba	XII	5	4	4	2	5	4	2	5	4	5	40	Tinggi	3
19	Tn. A	17	L	2	SMAN 19 Bulukumba	XII	5	5	3	4	5	5	5	5	5	3	45	Tinggi	3
20	Tn. A	17	L	2	SMAN 19 Bulukumba	XI	3	4	3	3	4	4	2	3	3	2	31	Sedang	2
21	Nn. N	17	P	1	SMAN 19 Bulukumba	XII	5	4	4	4	5	4	4	5	4	4	43	Tinggi	3
22	Tn. R	16	P	2	SMAN 19 Bulukumba	XII	4	3	5	4	5	3	4	3	2	3	36	Tinggi	3
23	Tn. S	18	L	2	SMAN 19 Bulukumba	X	3	4	4	5	4	3	5	4	3	4	39	Tinggi	3
24	Tn. R	17	L	1	SMAN 19 Bulukumba	XII	2	3	3	3	4	1	3	2	1	3	25	Sedang	2
25	Nn. S	17	P	1	SMAN 19 Bulukumba	XI	4	4	5	3	4	4	4	3	5	4	40	Tinggi	3
26	Tn. R	16	L	1	SMAN 19 Bulukumba	X	3	3	2	3	2	4	4	4	3	5	33	Sedang	2
27	Nn. S	16	P	2	SMAN 19 Bulukumba	X	3	2	4	4	4	3	4	4	4	4	36	Tinggi	3
28	Nn. S	15	P	2	SMAN 19 Bulukumba	X	5	3	3	3	3	4	5	3	3	5	37	Tinggi	3
29	Nn. A	16	P	2	SMAN 19 Bulukumba	X	3	3	1	1	2	2	1	4	2	2	21	Sedang	2
30	Nn. N	18	P	2	SMAN 19 Bulukumba	XII	3	3	2	3	4	2	5	5	3	5	35	Sedang	2
31	Nn. E	16	P	2	SMAN 19 Bulukumba	X	5	5	5	4	5	5	3	5	5	5	47	Tinggi	3
32	Nn. M	16	P	2	SMAN 19 Bulukumba	X	5	3	4	4	3	4	3	4	4	4	38	Tinggi	3
33	Nn. N	16	P	2	SMAN 19 Bulukumba	X	5	3	4	4	3	3	3	4	4	4	37	Tinggi	3
34	Nn. F	16	P	2	SMAN 19 Bulukumba	X	3	3	5	3	5	3	4	4	3	4	37	Tinggi	3
35	Tn. J	16	L	1	SMAN 19 Bulukumba	X	4	4	4	4	5	4	5	5	4	4	43	Tinggi	3
36	Nn. F	17	P	1	SMAN 19 Bulukumba	XI	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	38	Tinggi	3
37	Nn. I	16	P	2	SMAN 19 Bulukumba	XI	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	48	Tinggi	3
38	Tn. A	17	L	1	SMAN 19 Bulukumba	XI	3	4	2	3	5	3	1	3	5	3	32	Sedang	2
39	Tn. D	15	L	1	SMAN 19 Bulukumba	XI	2	2	4	3	5	2	5	2	2	2	25	Sedang	2
40	Tn. Y	16	L	1	SMAN 19 Bulukumba	XI	3	2	4	4	2	3	4	4	3	3	32	Sedang	2
41	Nn. S	16	P	2	SMAN 19 Bulukumba	XI	1	3	4	3	2	3	3	5	4	3	31	Sedang	2
42	Nn. M	16	P	2	SMAN 19 Bulukumba	XI	3	3	4	3	4	4	5	3	4	5	38	Tinggi	3
43	Nn. A	16	P	2	SMAN 19 Bulukumba	XI	3	3	3	4	5	3	3	4	3	2	33	Sedang	2
44	Nn. S	15	P	2	SMAN 19 Bulukumba	X	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	45	Tinggi	3
45	Tn. I	17	L	1	SMAN 19 Bulukumba	XI	2	5	1	5	4	4	4	3	4	3	35	Sedang	2
46	Tn. R	17	L	1	SMAN 19 Bulukumba	XI	2	3	3	4	5	3	4	4	3	2	31	Sedang	2
47	Tn. A	16	L	1	SMAN 19 Bulukumba	XI	2	3	1	1	4	3	4	4	1	5	28	Sedang	2
48	Nn. Y	16	P	1	SMAN 19 Bulukumba	XI	5	5	2	3	5	2	2	5	5	5	39	Tinggi	3
49	Nn. G	16	P	1	SMAN 19 Bulukumba	XI	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	35	Sedang	2
50	Nn. S	18	P	1	SMAN 19 Bulukumba	XII	3	4	3	1	1	1	4	2	2	4	25	Sedang	2
51	Nn. L	15	P	2	SMAN 19 Bulukumba	X	3	4	3	3	3	2	2	4	5	3	32	Sedang	2
52	Tn. A	17	L	1	SMAN 19 Bulukumba	XI	3	2	4	3	3	1	1	2	2	2	23	Sedang	2
53	Tn. E	16	L	1	SMAN 19 Bulukumba	XI	1	1	1	1	1	4	5	1	4	1	20	Tidak	1
54	Tn. N	16	L	1	SMAN 19 Bulukumba	XI	5	5	3	3	4	3	4	3	3	4	37	Tinggi	3
55	Tn. D	16	L	1	SMAN 19 Bulukumba	XI	3	4	3	4	4	3	5	2	1	5	34	Sedang	2

56	Nn. N	16	P	2	SMAN 19 Bulukumba	XI	3	3	5	3	5	3	4	4	3	4	37	Tinggi	3
57	Nn. M	17	P	2	SMAN 19 Bulukumba	XI	4	3	3	4	5	3	3	5	4	4	38	Tinggi	3
58	Nn. E	16	P	2	SMAN 19 Bulukumba	XI	2	2	3	3	3	4	2	3	4	4	30	Sedang	2
59	Tn. R	16	L	1	SMAN 19 Bulukumba	XI	4	3	3	4	5	3	5	5	3	4	39	Tinggi	3
60	Tn. A	16	L	1	SMAN 7 Bulukumba	XI	3	3	2	3	2	2	4	4	3	5	26	Sedang	2
61	Nn. K	16	P	2	SMAN 7 Bulukumba	XI	3	3	1	4	4	3	4	4	3	4	33	Sedang	2
62	Nn. A	16	P	2	SMAN 7 Bulukumba	XI	3	3	1	4	4	1	5	3	3	5	32	Sedang	2
63	Nn. A	16	P	2	SMAN 7 Bulukumba	XI	3	3	1	1	2	2	4	2	3	4	25	Sedang	2
64	Nn. M	17	P	2	SMAN 7 Bulukumba	X	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	49	Tinggi	3
65	Nn. T	18	P	2	SMAN 7 Bulukumba	XII	4	2	4	5	4	2	5	5	5	5	41	Tinggi	3
66	Tn I	17	L	1	SMAN 7 Bulukumba	XI	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	32	Sedang	2
67	Tn. F	18	L	1	SMAN 7 Bulukumba	XII	4	3	2	3	4	2	4	2	3	2	29	Sedang	2
68	Tn. W	16	L	1	SMAN 7 Bulukumba	XI	3	1	4	2	3	5	5	3	3	4	33	Sedang	2
69	Nn. F	18	P	2	SMAN 7 Bulukumba	XII	3	4	2	1	2	3	2	2	3	2	24	Sedang	2
70	Nn. L	18	P	2	SMAN 7 Bulukumba	XI	3	1	3	1	4	1	5	5	3	2	28	Sedang	2
71	Nn. N	18	P	2	SMAN 7 Bulukumba	XI	2	3	2	4	4	4	3	3	3	5	33	Sedang	2
72	Nn. R	17	P	1	SMAN 7 Bulukumba	XII	2	3	2	2	2	2	3	2	4	3	25	Sedang	2
73	Nn. R	17	P	2	SMAN 7 Bulukumba	XI	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	38	Sedang	2
74	Tn. S	17	L	1	SMAN 7 Bulukumba	XI	4	1	3	4	2	4	1	1	5	1	26	Sedang	2
75	Tn. N	17	L	1	SMAN 7 Bulukumba	XI	3	4	2	2	4	3	2	3	3	4	30	Sedang	2
76	Tn. D	17	L	1	SMAN 7 Bulukumba	XI	3	3	3	2	4	2	3	2	2	4	28	Sedang	2
77	Tn. M	17	L	1	SMAN 7 Bulukumba	XI	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	37	Tinggi	3
78	Tn. A	17	L	1	SMAN 7 Bulukumba	XI	4	3	2	2	4	4	4	5	4	4	36	Tinggi	3
79	Tn. D	16	L	1	SMAN 7 Bulukumba	X	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	25	Sedang	2
80	Tn. S	17	L	1	SMAN 7 Bulukumba	X	3	2	3	2	3	2	4	2	2	4	27	Sedang	2
81	Nn. D	17	P	2	SMAN 7 Bulukumba	XI	3	2	3	4	4	2	2	2	2	3	27	Sedang	2
82	Tn. A	17	L	1	SMAN 7 Bulukumba	XI	4	3	2	2	4	4	4	5	4	4	36	Tinggi	3
83	Tn. R	17	L	1	SMAN 7 Bulukumba	X	1	1	1	1	1	1	5	1	1	5	18	Tidak	1
84	Tn. M	18	L	1	SMAN 7 Bulukumba	XII	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	37	Tinggi	3
85	Tn. I	16	L	1	SMAN 7 Bulukumba	XI	5	5	5	4	4	4	5	3	3	3	41	Tinggi	3
86	Tn. F	17	L	1	SMAN 7 Bulukumba	XI	1	3	5	4	3	5	3	1	3	5	33	Sedang	2
87	Tn. I	17	L	1	SMAN 7 Bulukumba	XI	1	5	3	5	5	5	1	5	3	1	34	Sedang	2
88	Tn. R	18	L	1	SMAN 7 Bulukumba	XII	2	4	2	4	3	3	4	3	3	4	32	Sedang	2
89	Nn. T	17	P	2	SMAN 7 Bulukumba	XI	5	1	4	2	4	5	2	4	3	1	31	Sedang	2
90	Nn. A	17	P	2	SMAN 7 Bulukumba	XI	3	3	3	4	1	3	4	3	3	4	31	Sedang	2
91	Tn. F	17	L	1	SMAN 7 Bulukumba	X	5	5	5	4	4	4	4	5	5	5	46	Tinggi	3
92	Nn. E	17	P	2	SMAN 7 Bulukumba	XI	2	3	3	3	2	1	2	2	3	4	25	Sedang	2
93	Nn. E	17	P	2	SMAN 7 Bulukumba	XI	3	4	2	3	4	2	2	3	4	3	30	Sedang	2
94	Nn. M	17	P	2	SMAN 7 Bulukumba	XI	2	4	3	2	1	1	4	5	2	3	27	Sedang	2
95	Nn. R	17	P	1	SMAN 7 Bulukumba	X	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	21	Sedang	2
96	Tn. I	16	L	1	SMAN 7 Bulukumba	X	3	4	2	4	4	2	4	4	2	4	33	Sedang	2
97	Tn. A	15	L	1	SMAN 7 Bulukumba	X	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	Sedang	2

98	Nn. F	15	P	2	SMAN 7 Bulukumba	X	5	1	2	4	5	1	1	2	3	1	25	Sedang	2
99	Nn. A	16	P	L	SMAN 7 Bulukumba	X	3	4	2	4	4	2	3	3	4	5	34	Sedang	2
100	Tn. A	15	L	1	SMAN 7 Bulukumba	X	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	37	Tinggi	3
101	Tn. A	15	L	1	SMAN 7 Bulukumba	X	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	Sedang	2
102	Nn. M	15	P	2	SMAN 7 Bulukumba	X	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	27	Sedang	2
103	Nn. H	15	P	2	SMAN 7 Bulukumba	X	4	4	4	2	2	4	3	4	2	2	31	Sedang	2
104	Nn. S	15	P	2	SMAN 7 Bulukumba	X	4	4	4	2	4	4	2	4	4	5	37	Tinggi	3
105	Nn. A	15	P	2	SMAN 7 Bulukumba	X	3	2	4	3	3	2	2	4	5	4	32	Sedang	2
106	Nn. A	15	P	2	SMAN 7 Bulukumba	X	3	3	2	4	5	4	2	4	3	2	32	Sedang	2
107	Nn. S	15	P	2	SMAN 7 Bulukumba	X	5	3	3	4	3	3	3	3	3	4	34	Sedang	2
108	Tn. A	16	L	1	SMAN 7 Bulukumba	X	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	31	Sedang	2
109	Tn. A	15	L	1	SMAN 7 Bulukumba	X	3	3	2	4	4	4	3	3	3	4	33	Sedang	2
110	Nn. A	15	P	2	SMAN 7 Bulukumba	X	4	5	3	4	3	3	3	5	4	4	38	Sedang	2
111	Nn. A	15	P	2	SMAN 7 Bulukumba	X	5	5	5	5	3	3	5	5	5	4	45	Tinggi	3
112	Tn. A	16	L	1	SMAN 7 Bulukumba	X	3	3	3	3	3	2	4	4	3	3	31	Sedang	2
113	Nn. A	15	P	2	SMAN 7 Bulukumba	X	3	2	1	1	1	1	2	2	2	2	17	Tidak	1
114	Tn. A	15	L	1	SMAN 7 Bulukumba	X	4	5	5	5	5	1	3	2	2	3	35	Sedang	2
115	Nn. A	15	P	2	SMAN 7 Bulukumba	X	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	36	Tinggi	3
116	Nn. A	15	P	2	SMAN 7 Bulukumba	X	3	3	3	3	5	1	1	2	3	1	25	Sedang	2
117	Nn. A	15	P	2	SMAN 7 Bulukumba	X	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	35	Sedang	2
118	Tn. A	15	P	2	SMAN 7 Bulukumba	X	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	Sedang	2
119	Nn. A	15	P	2	SMAN 7 Bulukumba	X	2	2	3	3	5	3	2	3	3	2	28	Sedang	2
120	Nn. A	15	P	2	SMAN 7 Bulukumba	X	3	3	2	4	3	3	4	3	3	4	32	Sedang	2
121	Tn. A	15	L	1	SMAN 7 Bulukumba	X	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	32	Sedang	2
122	Nn. A	15	P	2	SMAN 7 Bulukumba	X	3	3	2	4	4	3	5	4	5	4	37	Tinggi	3
123	Nn. A	16	P	2	SMAN 7 Bulukumba	X	1	5	1	4	3	3	3	4	3	1	28	Sedang	2
124	Nn. D	17	P	2	SMAN 7 Bulukumba	X	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	35	Sedang	2
125	Nn. D	16	P	2	SMAN 7 Bulukumba	X	3	3	5	4	4	4	5	4	3	4	39	Tinggi	3
126	Tn. F	15	L	1	SMAN 7 Bulukumba	X	4	5	5	4	3	3	4	4	5	3	40	Tinggi	3
127	Tn. F	16	L	1	SMAN 7 Bulukumba	X	5	3	4	3	4	4	3	5	5	4	40	Tinggi	3
128	Nn. F	15	P	2	SMAN 7 Bulukumba	X	4	2	3	2	4	4	3	5	2	2	31	Sedang	2
129	Tn. R	17	L	1	SMAN 7 Bulukumba	X	3	3	3	2	4	3	3	4	3	4	32	Sedang	2
130	Nn. A	15	P	2	SMAN 7 Bulukumba	X	4	1	1	1	4	3	4	4	2	4	28	Sedang	2
131	Nn. H	15	P	2	SMAN 7 Bulukumba	X	2	4	2	2	4	2	2	3	2	2	25	Sedang	2
132	Nn. I	15	P	2	SMAN 7 Bulukumba	X	2	2	3	2	4	2	4	3	3	4	29	Sedang	2
133	Tn. J	16	L	1	SMAN 7 Bulukumba	X	5	2	4	2	5	4	2	3	5	5	37	Tinggi	3
134	Tn. J	16	L	1	SMAN 7 Bulukumba	X	2	3	2	2	3	2	2	1	1	4	22	Sedang	2
135	Nn. J	15	P	2	SMAN 7 Bulukumba	X	3	4	3	3	5	3	2	4	3	4	34	Sedang	2
136	Tn. J	15	L	1	SMAN 7 Bulukumba	X	3	2	2	4	2	3	2	3	2	3	26	Sedang	2
137	Nn. K	15	P	2	SMAN 7 Bulukumba	X	5	1	5	5	5	3	5	4	4	5	42	Tinggi	3
138	Nn. K	15	P	2	SMAN 7 Bulukumba	X	4	5	4	2	3	3	3	5	4	5	38	Tinggi	3
139	Nn.K	15	P	2	SMKN 10 bulukumba	X	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	34	Sedang	2
140	Nn. L	16	P	2	SMKN 10 bulukumba	X	2	4	5	4	2	3	2	4	3	4	33	Sedang	2
141	Tn. I	15	L	1	SMKN 10 bulukumba	X	3	3	4	3	5	3	4	5	3	3	36	Tinggi	3
142	Tn. Q	15	L	1	SMKN 10 bulukumba	X	4	3	2	5	4	4	3	4	4	4	37	Tinggi	3
143	Tn. I	15	L	1	SMKN 10 bulukumba	X	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	Sedang	2
144	Nn. M	15	P	2	SMKN 10 bulukumba	X	1	1	2	5	4	2	2	4	2	1	24	Sedang	2
145	Nn. M	15	P	2	SMKN 10 bulukumba	X	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	33	Sedang	2
146	Nn. M	15	P	2	SMKN 10 bulukumba	X	3	4	3	4	4	2	3	4	4	4	35	Sedang	2
147	Tn. A	16	L	1	SMKN 10 bulukumba	XI	3	2	2	4	2	3	2	3	2	3	26	Sedang	2
148	Nn. A	15	P	2	SMKN 10 bulukumba	X	4	4	3	2	3	1	2	3	3	2	27	Sedang	2
149	Nn.N	16	P	2	SMKN 10 bulukumba	XI	2	4	3	2	3	1	4	3	5	5	32	Sedang	2
150	Nn.F	15	P	2	SMKN 10 bulukumba	X	4	5	4	4	5	2	5	5	2	2	38	Tinggi	3
151	Nn. N	16	P	2	SMKN 10 bulukumba	X	3	3	4	3	3	3	5	4	4	4	36	Tinggi	3
152	Nn. S	16	P	2	SMKN 10 bulukumba	XI	3	3	4	4	3	3	3	5	3	5	36	Tinggi	3
153	Nn. H	15	P	2	SMKN 10 bulukumba	X	3	3	2	3	2	2	3	4	3	4	29	Sedang	2
154	Nn. A	15	P	2	SMKN 10 bulukumba	X	3	2	3	4	4	2	3	4	4	4	33	Sedang	2
155	Nn.A	15	P	2	SMKN 10 bulukumba	X	3	3	2	3	4	2	3	4	3	3	30	Sedang	2

156	Nn. N	15	P	2	SMKN 10 bulukumba	X	3	5	3	4	3	2	4	3	3	5	35	Sedang	2
157	Nn. F	15	P	2	SMKN 10 bulukumba	X	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	35	Sedang	2
158	Nn. H	15	P	2	SMKN 10 bulukumba	X	4	4	4	1	4	3	4	4	2	4	34	Sedang	2
159	Tn. P	15	L	1	SMKN 10 bulukumba	X	5	3	5	4	4	5	3	4	5	4	42	Tinggi	3
160	Nn. P	15	P	2	SMKN 10 bulukumba	X	3	1	3	4	4	4	3	4	3	2	31	Sedang	2
161	Nn. P	16	P	2	SMKN 10 bulukumba	X	3	2	4	2	5	5	4	4	4	5	38	Tinggi	3
162	Tn. R	15	P	1	SMKN 10 bulukumba	X	3	4	5	4	4	5	5	4	4	5	43	Tinggi	3
163	Nn. R	15	P	2	SMKN 10 bulukumba	X	4	3	5	4	5	3	4	3	2	3	36	Tinggi	3
164	Tn. A	16	L	1	SMKN 10 bulukumba	X	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	31	Sedang	2
165	Nn. S	15	L	1	SMKN 10 bulukumba	X	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	Sedang	2
166	Tn. S	15	L	1	SMKN 10 bulukumba	X	5	3	4	4	5	2	4	4	5	4	40	Tinggi	3
167	Nn. U	15	P	2	SMKN 10 bulukumba	X	3	3	3	2	3	3	2	3	5	3	30	Sedang	2
168	Nn.U	15	P	2	SMKN 10 bulukumba	X	3	2	3	1	4	2	4	4	2	4	29	Sedang	2
169	Nn. U	15	P	2	SMKN 10 bulukumba	X	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	35	Sedang	2
170	Nn. U	15	P	2	SMKN 10 bulukumba	X	2	3	2	2	2	3	2	4	3	4	27	Sedang	2
171	Nn. W	15	P	2	SMKN 10 bulukumba	X	3	2	3	4	4	4	3	4	2	3	32	Sedang	2
172	Nn. W	15	P	2	SMKN 10 bulukumba	X	2	3	2	2	3	2	4	3	3	4	28	Sedang	2
173	Nn. W	15	P	2	SMKN 10 bulukumba	X	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	Sedang	2
174	Nn. W	15	P	2	SMKN 10 bulukumba	X	4	4	3	4	4	3	4	5	4	3	38	Tinggi	3
175	Nn. Y	15	P	2	SMKN 10 bulukumba	X	3	3	3	4	3	2	4	5	3	4	34	Sedang	2
176	Nn. Y	15	P	2	SMKN 10 bulukumba	X	4	2	4	5	1	1	3	4	3	4	31	Sedang	2
177	Nn. Z	15	P	2	SMKN 10 bulukumba	X	3	4	3	4	4	2	3	4	3	4	34	Sedang	2
178	Tn. Z	15	L	1	SMKN 10 bulukumba	X	3	3	3	3	3	4	5	5	3	3	35	Sedang	2
179	Tn. Z	15	L	1	SMKN 10 bulukumba	X	3	3	2	4	4	4	3	5	3	5	36	Tinggi	3
180	Tn. M	16	L	1	SMKN 10 bulukumba	XI	3	3	2	2	3	2	3	4	2	5	29	Sedang	2
181	Tn. A	16	L	1	SMKN 10 bulukumba	XI	2	2	4	3	3	2	1	3	2	3	25	Sedang	2
182	Tn. M	15	L	1	SMKN 10 bulukumba	X	3	2	3	2	3	1	2	3	3	3	25	Sedang	2
183	Tn. A	15	L	1	SMKN 10 bulukumba	X	5	4	3	3	4	3	3	3	3	4	35	Sedang	2
184	Nn. N	15	P	2	SMKN 10 bulukumba	X	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	36	Tinggi	3
185	Nn. P	15	P	2	SMKN 10 bulukumba	X	3	4	3	3	3	2	2	3	2	2	27	Sedang	2
186	Nn. A	16	P	2	SMKN 10 bulukumba	XI	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	47	Tinggi	3
187	Nn. S	15	P	2	SMKN 10 bulukumba	X	3	5	3	4	4	4	3	4	4	4	38	Tinggi	3
188	Nn. M	15	P	2	SMKN 10 bulukumba	X	3	4	3	4	4	2	3	4	3	4	34	Sedang	2
189	Nn. J	15	P	2	SMKN 10 bulukumba	X	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	32	Sedang	2
190	Tn A	16	L	1	SMKN 10 bulukumba	XI	5	1	4	2	4	4	2	4	4	4	34	Sedang	2
191	Nn. A	17	P	2	SMKN 10 bulukumba	XI	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40	Tinggi	3
192	Nn. J	17	P	2	SMKN 10 bulukumba	XII	3	3	4	5	3	3	5	5	3	4	38	Tinggi	3
193	Nn. R	17	P	2	SMKN 10 bulukumba	XI	3	4	3	2	4	1	4	4	1	5	31	Tinggi	3
194	Nn. A	16	P	2	SMKN 10 bulukumba	XI	4	3	5	5	4	3	5	5	4	5	43	Tinggi	3
195	Nn. S	15	P	2	SMKN 10 bulukumba	X	5	4	2	2	2	2	5	5	4	5	36	Tinggi	3
196	Nn. Z	16	P	2	SMKN 10 bulukumba	XI	3	4	3	3	4	2	2	4	3	4	32	Sedang	2
197	Nn. A	17	P	2	SMKN 10 bulukumba	XII	3	3	4	5	3	3	4	3	4	5	37	Tinggi	3
198	Nn. N	17	P	2	SMKN 10 bulukumba	XII	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	36	Tinggi	3
199	Nn. S	17	P	2	SMKN 10 bulukumba	XI	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	Sedang	2
TOTAL							655	640	629	653	719	586	667	716	648	715			
Persentase							65.8%	64.3%	63.2%	65.6%	72.3%	58.9%	67.0%	72.0%	65.1%	71.9%			

Keterangan:

Jenis Kelamin	kecanduan smartphone
1 Laki-laki	1 Tidak
2 Perempuan	2 Sedang
	3 Tinggi
Sekolah	
1 SMAN 19 Bulukumba	
2 SMAN 7 Bulukumba	
1 SMKN 10 Bulukumba	

## Lampiran 11 Master Tabel Dampak Kecanduan Smartphone

No	Inisial	Usia	Jk	Kode	Sekolah	Kode Kelas	Kode	Kesihatian Fisik								Psikologis							Sosial							Akademik							TOTAL	Ket	Kode														
								TOTAL		Ket		Kode		TOTAL		KET		Kode		TOTAL		KET		Kode		TOTAL		KET		Kode																							
								P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7																
1	Tn.F	16	L	1	SMAN 19 Buhukumba	I	XII	3	1	0	1	1	0	1	0	1	5	Tinggi	3	0	0	0	1	0	0	1	2	Tidak	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	Tidak	1											
2	Nn.N	16	P	2	SMAN 19 Buhukumba	I	X	1	0	0	1	1	0	0	0	1	3	Sedang	2	0	1	1	1	0	1	5	Tidak	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	4	Sedang	2												
3	Nn.N	15	P	2	SMAN 19 Buhukumba	I	X	1	0	1	1	0	0	1	1	1	5	Tinggi	3	1	1	1	1	1	0	6	Tidak	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	Tidak	1												
4	Nn.N	17	P	2	SMAN 19 Buhukumba	I	XII	1	0	0	1	0	0	0	0	1	2	Tidak	1	0	0	0	0	1	1	3	Sedang	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tidak	1												
5	Nn.N	15	P	2	SMAN 19 Buhukumba	I	X	1	1	1	0	1	1	1	1	1	7	Tinggi	3	1	1	1	1	1	1	7	Tinggi	3	0	1	0	1	1	1	1	6	Tinggi	3	1	1	0	1	1	1	5	Sedang	2						
6	Tn.A	17	L	1	SMAN 19 Buhukumba	I	XII	1	1	1	0	1	1	1	0	0	5	Tinggi	3	1	1	0	1	1	1	0	5	Tidak	1	1	0	0	0	0	0	0	4	Sedang	2	0	0	0	0	0	1	1	Tidak	1					
7	Nn.R	17	P	2	SMAN 19 Buhukumba	I	XII	1	1	1	1	0	1	1	1	0	6	Tinggi	3	1	1	1	1	0	1	1	6	Tinggi	3	1	1	1	1	1	1	1	7	Tinggi	3														
8	Tn.R	17	L	1	SMAN 19 Buhukumba	I	XI	1	1	0	0	0	1	1	1	1	5	Tinggi	3	1	0	1	1	0	0	1	4	Sedang	2	1	1	0	0	1	1	1	6	Tinggi	3	1	1	1	1	0	0	1	5	Tinggi	3				
9	Nn.K	17	P	2	SMAN 19 Buhukumba	I	XII	1	0	1	1	1	0	1	0	0	4	Sedang	2	0	0	0	1	0	0	0	1	Tidak	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	3	Sedang	2											
10	Nn.R	17	P	2	SMAN 19 Buhukumba	I	XII	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	Tidak	1	1	1	1	0	0	1	4	Tidak	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tidak	1												
11	Tn.I	17	L	1	SMAN 19 Buhukumba	I	XII	1	1	0	1	1	1	1	1	1	7	Tinggi	3	1	1	0	1	0	1	0	4	Sedang	2	1	0	1	1	0	1	5	Sedang	2	1	1	1	1	1	1	7	Tinggi	3						
12	Nn.I	17	P	2	SMAN 19 Buhukumba	I	XII	1	1	1	1	1	1	0	0	1	6	Tinggi	3	0	1	1	1	0	0	4	Sedang	2	0	0	0	1	1	0	3	Sedang	2	1	1	0	0	1	0	4	Sedang	2							
13	Tn.A	17	L	1	SMAN 19 Buhukumba	I	XI	1	1	0	1	1	1	1	0	1	6	Tinggi	3	1	0	1	1	1	0	5	Tidak	1	0	0	0	0	0	0	0	Tidak	1	0	1	1	0	1	1	5	Tinggi	3							
14	Tn.B	16	L	1	SMAN 19 Buhukumba	I	X	1	0	1	0	1	0	0	1	3	Sedang	2	1	1	1	1	1	1	7	Tinggi	3	1	0	1	1	1	1	0	6	Tinggi	3	1	0	0	1	1	1	5	Tinggi	3							
15	Tn.E	15	L	1	SMAN 19 Buhukumba	I	X	1	1	1	1	1	0	1	1	1	7	Tinggi	3	1	1	0	1	0	1	0	4	Sedang	2	0	0	1	0	1	1	4	Sedang	2	1	1	0	1	0	0	3	Sedang	2						
16	Tn.H	17	L	1	SMAN 19 Buhukumba	I	XI	1	0	1	1	1	1	0	0	5	Tinggi	3	0	1	1	0	1	1	0	4	Sedang	2	0	0	0	0	1	1	3	Sedang	2	0	0	0	1	1	0	3	Sedang	2							
17	Nn.M	18	P	2	SMAN 19 Buhukumba	I	XII	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	Tinggi	3	1	1	0	1	1	1	0	5	Tinggi	3	0	0	1	0	1	1	4	Sedang	2	1	1	0	1	1	1	5	Tidak	3						
18	Nn.K	17	P	2	SMAN 19 Buhukumba	I	XII	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	Tidak	1	1	1	1	0	1	0	5	Tidak	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	3	Sedang	2												
19	Nn.S	17	P	2	SMAN 19 Buhukumba	I	XII	1	0	0	1	1	1	0	1	1	5	Tinggi	2	0	1	0	1	1	1	1	5	Tinggi	3	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	Tidak	1											
20	Tn.A	17	P	2	SMAN 19 Buhukumba	I	XI	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	Tidak	1	0	1	0	1	1	1	5	Tinggi	3	1	0	0	0	0	0	0	2	Tidak	1	0	0	0	0	1	1	Tidak	1							
21	Tn.A	17	L	1	SMAN 19 Buhukumba	I	XII	1	0	0	1	1	1	1	1	1	6	Tinggi	3	1	1	1	1	1	0	0	5	Tinggi	3	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	7	Tinggi	3										
22	Nn.N	17	P	2	SMAN 19 Buhukumba	I	XII	1	0	1	1	1	0	0	1	1	5	Tinggi	3	1	1	0	1	0	1	1	5	Tinggi	3	1	1	0	0	1	1	1	5	Tinggi	3														
23	Tn.R	16	P	2	SMAN 19 Buhukumba	I	X	1	1	0	1	1	1	0	1	1	6	Tinggi	3	1	1	0	1	1	0	1	5	Tinggi	3	0	0	0	0	1	0	1	2	Tidak	1	1	1	0	0	0	3	Sedang	2						
24	Tn.S	18	L	1	SMAN 19 Buhukumba	I	XII	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	Tinggi	3	0	1	1	1	1	1	1	6	Tinggi	3	1	1	1	1	1	1	1	8	Tinggi	3	1	1	1	1	1	1	7	Tinggi	3					
25	Tn.R	17	L	1	SMAN 19 Buhukumba	I	XI	1	0	1	0	0	1	0	0	0	2	Tidak	1	1	1	1	1	1	0	1	6	Sedang	2	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	Tidak	1											
26	Tn.R	16	L	1	SMAN 19 Buhukumba	I	X	1	1	0	1	1	1	1	1	1	7	Tinggi	3	0	0	1	1	1	1	0	4	Sedang	2	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	5	Sedang	2	1	1	1	1	1	0	5	Tinggi	3
27	Nn.S	16	P	2	SMAN 19 Buhukumba	I	X	1	1	1	1	1	0	1	0	1	6	Tinggi	3	1	1	0	1	1	0	1	5	Tinggi	3	0	1	0	0	1	1	0	4	Sedang	2	1	1	0	0	0	0	1	3	Sedang	2				
28	Nn.S	15	P	2	SMAN 19 Buhukumba	I	X	1	1	1	1	0	0	0	1	0	4	Sedang	2	0	0	0	1	1	0	1	3	Sedang	2	0	0	0	0	0	1	1	3	Sedang	2														
29	Nn.A	16	P	2	SMAN 19 Buhukumba	I	X	1	1	1	1	1	1	0	0	0	6	Tinggi	3	1	1	1	1	1	0	0	5	Tidak	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	2	Tidak	1											
30	Nn.N	18	P	2	SMAN 19 Buhukumba	I	XII	3	1	1	1	1	1	0	1	1	7	Tinggi	3	0	1	1	0	1	1	1	5	Tinggi	3	1	1	0	1	1	0	0	7	Tinggi	3	0	1	0	1	1	0	0	3	Sedang	2				

31	Nn.E	16	P	2	SMAN 19 Buhukumba	1	X	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	Tinggi	3	0	1	1	1	1	0	1	5	Sedang	2	0	0	0	1	1	1	0	0	3	Sedang	2	1	1	0	0	1	1	1	5	Tinggi	1
32	Nn.M	16	P	2	SMAN 19 Buhukumba	1	X	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	7	Tinggi	3	1	1	1	1	1	1	1	7	Tinggi	3	0	0	1	1	1	1	0	0	4	Sedang	2	1	1	0	0	1	1	1	5	Tinggi	1	
33	Nn.N	16	P	2	SMAN 19 Buhukumba	1	X	1	1	1	1	1	1	1	0	1	7	Tinggi	3	1	0	1	1	1	1	1	6	Tinggi	3	0	0	1	1	1	1	0	1	5	Sedang	2	1	1	0	1	1	1	6	Tinggi	1			
34	Nn.F	16	P	2	SMAN 19 Buhukumba	1	X	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	7	Tinggi	3	1	0	1	1	1	1	1	4	Sedang	2	1	1	0	1	1	1	0	0	5	Sedang	2	0	0	0	1	1	1	4	Tinggi	1		
35	Tn.J	16	L	1	SMAN 19 Buhukumba	1	X	1	1	1	0	0	1	1	0	0	4	Sedang	2	0	1	0	1	0	0	0	2	Tidak	1	1	1	0	0	1	1	1	5	Sedang	2	0	0	0	1	0	0	1	2	Tidak	1			
36	Nn.F	17	P	1	SMAN 19 Buhukumba	1	XI	2	1	0	1	1	0	1	1	1	6	Tinggi	3	1	1	0	1	0	0	1	4	Sedang	2	1	1	0	1	1	1	0	1	6	Tinggi	3	1	1	0	0	0	0	2	Tidak	1			
37	Nn.I	16	P	2	SMAN 19 Buhukumba	1	XI	2	1	0	1	1	1	1	0	1	6	Tinggi	3	1	1	1	1	1	0	1	6	Tidak	1	0	0	0	1	1	0	0	0	2	Tidak	3	0	1	0	0	0	0	1	Tidak	1			
38	Tn.A	17	L	1	SMAN 19 Buhukumba	1	XI	2	1	1	0	1	1	1	0	6	Tinggi	3	1	1	1	1	1	0	0	1	5	Tinggi	3	1	1	1	1	1	1	0	0	6	Tidak	3	1	1	0	0	1	0	4	Sedang	2			
39	Tn.D	15	L	1	SMAN 19 Buhukumba	1	XI	2	1	1	1	1	1	0	1	1	0	6	Tinggi	3	1	1	1	1	1	0	0	5	Tidak	1	1	1	0	0	0	0	1	3	Sedang	2	0	1	0	0	0	0	2	Tidak	1			
40	Tn.Y	16	L	1	SMAN 19 Buhukumba	1	XI	2	1	1	0	1	0	1	0	0	4	Sedang	2	0	1	1	1	1	1	1	6	Sedang	2	1	1	0	0	1	1	0	1	5	Sedang	2	1	1	0	1	0	1	4	Sedang	2			
41	Nn.S	16	P	2	SMAN 19 Buhukumba	1	XI	2	1	1	1	1	0	0	0	1	5	Tinggi	3	1	1	1	1	1	1	1	7	Tinggi	3	0	0	0	0	1	1	1	4	Sedang	2	1	1	1	1	1	1	7	Tinggi	3				
42	Nn.M	16	P	2	SMAN 19 Buhukumba	1	XI	2	1	1	1	1	1	0	1	7	Tinggi	3	1	1	0	1	1	1	1	6	Tinggi	3	0	0	0	0	1	1	1	4	Sedang	2	1	1	0	1	1	1	6	Tinggi	3					
43	Nn.A	16	P	2	SMAN 19 Buhukumba	1	XI	2	1	1	0	0	0	0	1	1	4	Sedang	2	1	0	1	0	0	0	3	Sedang	2	1	0	0	1	1	0	0	4	Sedang	2	0	1	0	0	0	0	1	Tidak	1					
44	Nn.S	15	P	2	SMAN 19 Buhukumba	1	X	1	0	1	0	0	0	1	0	1	3	Sedang	2	1	1	0	1	1	1	1	6	Sedang	2	1	1	0	1	0	0	0	3	Sedang	2	0	0	0	0	0	0	0	Tidak	1				
45	Tn.I	17	L	1	SMAN 19 Buhukumba	1	XI	2	1	0	1	1	0	1	0	1	5	Tinggi	3	1	0	1	0	1	0	1	4	Sedang	2	0	1	0	1	0	1	0	1	4	Sedang	2	1	0	1	1	0	1	4	Sedang	2			
46	Tn.R	17	L	1	SMAN 19 Buhukumba	1	XI	2	0	1	0	0	0	1	0	0	2	Tidak	1	1	1	0	1	0	0	0	3	Sedang	2	1	1	0	1	1	0	0	1	5	Tinggi	1												
47	Tn.A	16	L	1	SMAN 19 Buhukumba	1	XI	2	1	1	1	1	1	0	0	0	1	5	Tinggi	3	0	1	1	1	1	0	1	5	Sedang	2	1	1	1	0	1	1	1	0	1	6	Tinggi	1										
48	Nn.Y	16	P	1	SMAN 19 Buhukumba	1	XI	2	1	0	1	0	0	1	1	1	5	Tinggi	3	1	1	1	1	0	0	1	5	Tinggi	3	1	1	0	0	0	1	0	1	3	Sedang	2												
49	Nn.G	16	P	1	SMAN 19 Buhukumba	1	XI	2	1	1	0	1	1	0	0	0	4	Sedang	2	0	1	1	1	0	0	0	3	Sedang	2	1	1	0	0	0	0	1	0	2	Tidak	1												
50	Nn.S	18	P	1	SMAN 19 Buhukumba	1	XII	3	1	0	0	1	0	0	0	1	3	Sedang	2	1	1	0	0	0	1	0	0	3	Sedang	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tidak	1											
51	Nn.L	15	P	2	SMAN 19 Buhukumba	1	X	1	0	1	1	0	0	1	0	0	3	Sedang	2	1	1	0	1	1	1	1	6	Tidak	1	1	1	0	0	1	0	0	2	Tidak	1													
52	Tn.A	17	P	1	SMAN 19 Buhukumba	1	XI	2	0	1	0	1	1	0	0	0	3	Sedang	2	0	1	1	1	0	0	4	Tidak	1	0	0	1	1	1	1	0	2	Tidak	1														
53	Tn.E	16	L	1	SMAN 19 Buhukumba	1	XI	2	1	0	1	1	1	0	1	6	Tinggi	3	0	1	1	0	0	0	1	3	Sedang	2	1	1	0	0	0	0	1	3	Sedang	2	1	1	0	1	1	1	6	Tinggi	3					
54	Tn.N	16	L	1	SMAN 19 Buhukumba	1	XI	2	1	0	1	1	1	0	0	1	5	Tinggi	3	0	1	0	1	1	1	1	5	Tinggi	3	0	0	1	1	1	1	0	2	Tidak	1													
55	Tn.D	16	L	1	SMAN 19 Buhukumba	1	XI	2	1	1	0	0	0	1	0	0	3	Sedang	2	1	1	0	1	0	0	0	3	Sedang	2	1	0	0	0	0	0	1	0	1	Tidak	1												
56	Nn.N	16	P	2	SMAN 19 Buhukumba	1	XI	2	1	1	0	1	0	0	1	1	5	Tinggi	3	1	0	0	1	1	1	1	5	Tinggi	3	1	1	0	1	1	1	1	6	Tinggi	3													
57	Nn.M	17	P	2	SMAN 19 Buhukumba	1	XI	2	0	1	1	0	0	1	0	1	4	Sedang	2	0	1	1	1	1	1	6	Tinggi	3	0	0	0	0	1	0	0	1	1	Tidak	1													
58	Nn.E	16	P	2	SMAN 19 Buhukumba	1	XI	2	0	0	1	1	0	0	0	1	3	Sedang	2	1	1	0	1	1	0	1	5	Tinggi	3	1	0	0	1	1	1	1	5	Tinggi	3													
59	Tn.R	16	L	1	SMAN 19 Buhukumba	1	XI	2	0	1	1	0	1	0	1	1	5	Tinggi	3	0	0	1	0	0	1	2	Tidak	1	0	0	0	1	1	1	1	5	Tinggi	3														
60	Tn.A	16	L	1	SMAN 19 Buhukumba	2	XI	2	1	1	1	1	1	1	0	0	6	Tinggi	3	0	0	1	1	1	1	0	4	Tidak	1	1	0	0	0	1	1	2	Tidak	1														

61	Nn.K	16	P	2	SMAN 7 Buhakumba	2	XI	2	0	0	0	1	0	0	0	1	2	Tidak	1	1	1	1	1	1	0	0	5	Tidak	1	1	0	0	0	1	0	0	2	Tidak	1	0	0	0	0	1	1	Tidak	1			
62	Nn.A	16	P	2	SMAN 7 Buhakumba	2	XI	2	1	1	1	1	0	1	0	1	6	Tinggi	3	1	1	0	1	1	1	1	6	Tinggi	3	0	0	0	0	1	0	0	2	Tidak	1	1	1	0	1	1	0	5	Tinggi	3		
63	Nn.A	16	P	2	SMAN 7 Buhakumba	2	XI	2	1	1	0	0	0	1	1	1	5	Tinggi	3	1	1	0	1	0	1	1	5	Tinggi	3	1	1	0	1	1	1	0	6	Tinggi	3	1	1	1	0	0	4	Sedang	2			
64	Nn.M	17	P	2	SMAN 7 Buhakumba	2	X	1	1	0	1	1	1	1	1	1	7	Tinggi	3	1	1	1	1	1	1	1	7	Tinggi	3	1	1	1	1	1	1	1	1	8	Tinggi	3	1	1	1	1	1	1	7	Tinggi	3	
65	Nn.T	18	P	2	SMAN 7 Buhakumba	2	XII	3	1	1	1	1	0	0	0	0	4	Sedang	2	1	0	1	1	1	1	1	6	Tidak	1	0	1	0	1	1	1	0	5	Sedang	2	1	1	1	0	0	1	1	5	Tinggi	3	
66	Tn.I	17	L	1	SMAN 7 Buhakumba	2	XI	2	0	0	0	0	0	0	0	1	1	Tidak	1	0	1	0	0	1	1	0	3	Sedang	2	0	0	0	0	1	1	0	3	Sedang	2	1	1	1	0	0	0	0	3	Sedang	2	
67	Tn.F	18	L	1	SMAN 7 Buhakumba	2	XII	3	1	0	0	0	0	1	1	0	3	Sedang	2	0	1	1	1	1	0	0	4	Tidak	1	1	0	0	1	0	0	0	2	Tidak	1	0	0	0	1	0	2	Tidak	1			
68	Tn.W	16	L	1	SMAN 7 Buhakumba	2	XI	2	0	0	1	0	0	0	1	1	3	Sedang	2	1	1	0	0	1	0	1	4	Sedang	2	0	1	0	1	0	0	0	2	Tidak	1	0	1	1	0	0	3	Sedang	2			
69	Nn.F	18	P	2	SMAN 7 Buhakumba	2	XII	3	0	1	1	1	1	0	0	0	4	Sedang	2	0	1	0	1	0	1	3	Sedang	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tidak	1	0	0	0	0	0	0	0	Tidak	1		
70	Nn.L	18	P	2	SMAN 7 Buhakumba	2	XI	2	0	0	1	0	1	0	1	0	3	Sedang	2	0	0	0	0	0	1	0	2	Tidak	1	0	0	0	0	0	0	1	1	Tidak	1	0	0	0	0	0	0	1	Tidak	1		
71	Nn.N	18	P	2	SMAN 7 Buhakumba	2	XI	2	0	1	1	1	1	0	0	0	4	Sedang	2	0	0	1	0	1	0	1	3	Sedang	2	0	0	1	0	1	1	0	4	Sedang	2	0	0	0	0	1	1	0	2	Tidak	1	
72	Nn.R	17	P	1	SMAN 7 Buhakumba	2	XII	3	1	0	1	1	1	1	1	1	7	Tinggi	3	1	1	1	1	1	1	0	6	Tinggi	3	0	0	0	1	0	1	1	4	Sedang	2	1	0	0	0	0	0	1	Tidak	1		
73	Nn.R	17	P	2	SMAN 7 Buhakumba	2	XI	2	0	1	1	1	1	1	0	1	6	Tinggi	3	1	1	1	1	1	1	1	7	Tinggi	3	0	0	0	1	1	1	0	3	Sedang	2	1	0	0	0	0	0	1	1	Sedang	2	
74	Tn.S	17	L	1	SMAN 7 Buhakumba	2	XII	2	1	0	1	1	1	1	0	0	6	Tinggi	3	1	1	0	1	0	0	0	3	Sedang	2	1	1	0	1	1	0	0	4	Sedang	2	1	0	1	0	0	1	0	3	Sedang	2	
75	Tn.N	17	L	1	SMAN 7 Buhakumba	2	XI	2	1	1	0	1	1	0	0	1	5	Tinggi	3	0	0	0	0	1	0	1	2	Tidak	1	0	0	0	1	0	0	1	2	Tidak	1	0	0	0	0	1	0	1	Tidak	1		
76	Tn.D	17	L	1	SMAN 7 Buhakumba	2	XII	2	1	0	1	1	1	0	0	0	4	Sedang	2	0	0	0	0	0	0	0	0	Tidak	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tidak	1		
77	Tn.M	17	L	1	SMAN 7 Buhakumba	2	XI	2	1	1	1	1	1	1	0	0	7	Tinggi	3	0	1	0	0	1	0	0	2	Tidak	1	1	0	1	1	1	0	0	1	5	Sedang	2	0	0	0	0	0	0	1	1	Tidak	1
78	Tn.A	17	L	1	SMAN 7 Buhakumba	2	XI	2	1	0	0	1	0	1	1	1	5	Tinggi	3	0	1	1	1	0	0	0	3	Sedang	2	1	1	0	0	0	1	0	3	Sedang	2	1	0	0	0	0	1	0	1	3	Sedang	2
79	Tn.D	16	L	1	SMAN 7 Buhakumba	2	X	1	1	1	1	0	0	1	0	0	4	Sedang	2	1	1	1	1	1	0	0	5	Tinggi	3	1	1	0	1	0	0	4	Sedang	2	0	1	0	0	0	1	1	3	Sedang	2		
80	Tn.S	17	L	1	SMAN 7 Buhakumba	2	X	1	1	1	0	1	1	1	1	1	7	Tinggi	3	1	1	1	1	1	1	0	1	6	Tinggi	3	1	1	1	0	0	1	0	1	4	Sedang	2									
81	Nn.D	17	P	2	SMAN 7 Buhakumba	2	XI	2	1	0	0	0	1	0	1	0	3	Sedang	2	0	0	0	0	1	0	0	1	Tidak	1	0	0	1	1	1	0	0	4	Sedang	2	0	0	0	0	1	1	3	Sedang	2		
82	Tn.A	17	L	1	SMAN 7 Buhakumba	2	XII	2	1	1	1	1	0	0	1	1	6	Tinggi	3	0	1	1	1	1	0	1	5	Tinggi	3	0	0	0	0	0	0	0	0	Tidak	1	0	0	0	0	0	0	0	Tidak	1		
83	Tn.R	17	L	1	SMAN 7 Buhakumba	2	X	1	1	1	1	1	1	0	0	0	6	Tinggi	3	0	0	1	0	1	0	0	2	Tidak	1	0	1	0	0	1	0	1	3	Sedang	2	1	0	0	0	0	0	1	Tidak	1		
84	Tn.M	18	L	1	SMAN 7 Buhakumba	2	XII	3	0	1	1	1	0	0	1	0	4	Sedang	2	1	1	1	1	0	1	1	6	Tinggi	3	1	1	0	0	0	1	0	4	Sedang	2	0	1	0	0	0	1	2	Tidak	1		
85	Tn.I	16	L	1	SMAN 7 Buhakumba	2	XI	2	1	1	0	1	1	1	1	0	6	Tinggi	3	1	1	0	0	1	1	1	5	Tinggi	3	1	1	0	1	0	1	1	6	Tinggi	3	0	1	0	0	0	1	3	Sedang	2		
86	Tn.F	17	L	1	SMAN 7 Buhakumba	2	XII	2	1	1	1	0	0	1	1	1	6	Tinggi	3	1	1	0	1	0	1	1	5	Tinggi	3	1	1	0	1	1	1	0	6	Tinggi	3	1	1	0	1	1	1	0	5	Tinggi	3	
87	Tn.I	17	L	1	SMAN 7 Buhakumba	2	XI	2	0	0	0	1	1	1	1	0	4	Sedang	2	1	1	0	0	0	0	3	Sedang	2	1	1	0	1	0	1	0	5	Tinggi	3	1	1	0	0	0	1	1	1	5	Tinggi	3	
88	Tn.R	18	L	1	SMAN 7 Buhakumba	2	XII	3	0	1	0	1	1	1	0	0	4	Sedang	2	1	1	0	0	0	0	3	Sedang	2	1	1	0	1	0	0	1	4	Sedang	2	1	1	1	0	0	1	0	5	Tinggi	3		
89	Nn.T	17	P	2	SMAN 7 Buhakumba	2	XI	2	1	0	1	1	1	0	0	0	4	Sedang	2	0	1	0	1	1	1	1	5	Tinggi	3	1	0	0	0	0	1	0	2	Tidak	1	0	0	0	0	0	1	1	2	Tidak	1	
90	Tn.A	17	P	2	SMAN 7 Buhakumba	2	XI	2	1	1	1	0	0	0	0	1	4	Sedang	2	1	0	0	0	1	0	0	2	Tidak	1	0	0	0	0	0	1	1	3	Tidak	1											

91	Tn F	17	L	1	SMAN 7 Bukukumba	2	X	1	1	1	1	0	1	1	1	7	Tinggi	3	1	1	1	0	0	1	5	Tinggi	3	1	1	1	1	1	0	0	1	6	Tinggi	3	1	0	0	0	0	0	0	1	Tidak	1		
92	Nn E	17	P	2	SMAN 7 Bukukumba	2	XI	2	1	1	1	0	0	0	0	1	4	Sedang	2	1	0	0	1	0	0	2	Tidak	1	0	0	1	0	1	0	0	1	2	Tidak	1											
93	Nn E	17	P	2	SMAN 7 Bukukumba	2	XI	2	1	1	1	1	0	1	0	0	5	Tinggi	3	1	1	1	0	1	0	1	5	Tidak	1	1	0	0	1	1	0	0	4	Sedang	2											
94	Nn.M	17	P	2	SMAN 7 Bukukumba	2	XI	2	1	1	1	1	0	0	1	0	4	Sedang	2	1	1	1	0	1	0	4	Tidak	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	2	Tidak	1										
95	Nn.R	17	P	1	SMAN 7 Bukukumba	2	X	1	1	0	1	0	0	0	0	2	Tidak	1	0	1	1	1	0	1	4	Tidak	1	1	0	0	0	0	0	1	Tidak	1	0	0	1	1	0	0	3	Sedang	2					
96	Tn I	16	L	1	SMAN 7 Bukukumba	2	X	1	1	0	1	0	0	0	1	1	4	Sedang	2	0	0	0	0	0	1	1	Tidak	1	0	0	0	1	1	0	1	3	Sedang	2	1	1	0	0	1	1	5	Tinggi	3			
97	Tn A	15	L	1	SMAN 7 Bukukumba	2	X	1	0	1	1	1	0	0	1	0	4	Sedang	2	0	1	0	1	0	0	2	Tidak	1	1	0	0	1	0	1	0	3	Sedang	2	1	0	1	1	1	6	Tinggi	3				
98	Nn F	15	P	2	SMAN 7 Bukukumba	2	X	1	0	1	1	1	0	1	1	0	5	Tinggi	3	0	1	0	1	0	0	2	Tidak	1	1	1	0	1	1	1	0	0	5	Tinggi	1	1	0	0	0	1	0	2	Tidak	1		
99	Nn A	16	P	2	SMAN 7 Bukukumba	2	X	1	1	0	1	1	1	0	0	0	4	Sedang	2	0	0	0	0	0	1	1	Tidak	1	0	0	1	0	1	1	0	4	Sedang	2	0	0	0	0	0	1	2	Tidak	1			
100	Tn A	15	L	1	SMAN 7 Bukukumba	2	X	1	1	1	1	1	1	0	0	6	Tinggi	3	1	1	0	1	1	0	1	5	Tinggi	3	1	0	1	1	1	0	1	6	Tinggi	1	1	1	1	1	1	1	7	Tinggi	3			
101	Tn A	15	L	1	SMAN 7 Bukukumba	2	X	1	0	1	1	1	1	0	0	0	5	Tinggi	3	1	1	1	1	1	0	1	6	Tidak	1	1	0	0	0	1	0	3	Sedang	2	1	1	0	1	0	0	4	Sedang	2			
102	Nn.M	15	P	2	SMAN 7 Bukukumba	2	X	1	1	0	1	1	1	0	0	0	4	Sedang	2	0	0	1	1	0	1	4	Tidak	1	1	1	0	0	1	0	0	4	Sedang	2	0	0	0	1	0	0	1	Tidak	1			
103	Nn H	15	P	2	SMAN 7 Bukukumba	2	X	1	1	0	0	1	1	0	0	3	Sedang	2	0	1	0	0	1	0	2	Tidak	1	1	0	1	1	0	1	0	5	Sedang	2	0	0	1	0	0	1	2	Tidak	1				
104	Nn S	15	P	2	SMAN 7 Bukukumba	2	X	1	1	1	1	0	1	1	0	0	5	Tinggi	3	0	1	0	1	0	0	1	3	Sedang	2	1	1	1	1	1	1	0	1	7	Tinggi	3	0	0	0	1	0	0	1	Tidak	1	
105	Nn A	15	P	2	SMAN 7 Bukukumba	2	X	1	0	1	0	1	1	1	1	1	6	Tinggi	3	1	0	1	1	0	1	1	5	Tinggi	3	1	0	0	1	0	0	1	3	Sedang	2											
106	Nn A	15	P	2	SMAN 7 Bukukumba	2	X	1	0	0	1	1	1	1	1	1	6	Tinggi	3	1	1	1	1	0	1	1	6	Tinggi	3	0	0	1	1	1	1	0	1	5	Sedang	2	0	1	1	0	0	1	1	4	Sedang	2
107	Nn S	15	P	2	SMAN 7 Bukukumba	2	X	1	1	0	1	0	0	0	0	2	Tidak	1	0	0	0	1	1	0	0	2	Tidak	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tidak	1											
108	Tn A	16	L	1	SMAN 7 Bukukumba	2	X	1	0	1	0	0	0	0	1	1	3	Sedang	2	0	1	0	1	0	1	0	3	Sedang	2	1	0	1	1	0	0	0	1	4	Sedang	2	1	0	0	0	0	0	1	Tidak	1	
109	Tn A	15	L	1	SMAN 7 Bukukumba	2	X	1	1	1	1	0	0	0	0	0	3	Sedang	2	0	1	1	1	1	1	1	6	Tidak	1	0	0	1	1	1	1	0	4	Sedang	2	1	1	1	1	0	1	6	Tinggi	3		
110	Nn A	15	P	2	SMAN 7 Bukukumba	2	X	1	1	0	0	0	0	1	0	0	2	Tidak	1	1	1	0	1	0	0	3	Sedang	2	1	0	0	0	0	1	0	3	Sedang	2	1	0	0	0	0	1	1	Tidak	1			
111	Nn A	15	P	2	SMAN 7 Bukukumba	2	X	1	0	0	0	1	0	0	0	1	2	Tidak	1	1	1	1	1	0	1	6	Tidak	1	1	1	0	0	0	0	1	3	Sedang	2	0	0	0	1	0	0	2	Tidak	1			
112	Tn A	15	L	1	SMAN 7 Bukukumba	2	X	1	0	1	1	0	0	0	0	1	3	Sedang	2	0	0	0	0	1	1	0	2	Tidak	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	Tidak	1										
113	Nn A	15	P	2	SMAN 7 Bukukumba	2	X	1	1	1	1	1	1	0	0	0	6	Tinggi	3	1	1	1	1	0	0	5	Tidak	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tidak	1											
114	Tn A	15	L	1	SMAN 7 Bukukumba	2	X	1	0	0	1	0	1	0	1	0	3	Sedang	2	0	0	1	0	1	1	0	3	Sedang	2	1	1	1	1	0	0	1	6	Tinggi	3											
115	Nn A	15	P	2	SMAN 7 Bukukumba	2	X	1	0	0	0	0	1	0	1	0	2	Tidak	1	0	1	0	1	1	0	4	Sedang	2	0	0	0	0	1	1	0	3	Sedang	2	0	1	0	0	0	0	1	2	Tidak	1		
116	Nn A	15	P	2	SMAN 7 Bukukumba	2	X	1	0	0	1	1	0	0	0	0	2	Tidak	1	0	1	1	0	1	0	3	Sedang	2	1	0	1	1	1	0	0	4	Sedang	2	0	0	0	0	1	1	1	4	Sedang	2		
117	Nn A	15	P	2	SMAN 7 Bukukumba	2	X	1	0	1	1	0	0	1	0	0	3	Sedang	2	0	0	0	0	1	0	1	5	Tidak	1	0	0	0	1	1	0	3	Sedang	2	0	1	0	0	0	0	1	2	Tidak	1		
118	Tn A	15	P	2	SMAN 7 Bukukumba	2	X	1	1	1	1	1	0	1	0	1	6	Tinggi	3	1	1	0	1	0	0	0	3	Sedang	2	1	1	0	0	0	0	0	2	Tidak	1	0	0	0	0	0	0	0	0	Tidak	1	
119	Nn A	15	P	2	SMAN 7 Bukukumba	2	X	1	0	1	1	1	0	1	0	1	5	Tinggi	3	1	0	1	1	0	0	0	3	Sedang	2	1	1	0	0	0	0	0	2	Tidak	1	0	0	0	0	1	1	0	2	Tidak	1	
120	Nn A	15	P	2	SMAN 7 Bukukumba	2	X	1	1	0	1	1	0	0	0	0	3	Sedang	2	0	1	0	1	0	0	0	2	Tidak	1	0	1	1	1	0	0	0	3	Sedang	2	0	0	0	0	0	1	0	1	Tidak	1	
121	Tn A	15	L	1	SMAN 7 Bukukumba	2	X	1	1	1	1	0	1	0	0	0	4	Sedang	2	0	0	0	0	0	0	0	0	Tidak	1	0	1	0	1	1	0	0	3	Sedang	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tidak	1
122	Nn A	15	P	2	SMAN 7 Bukukumba	2	X	1	0	0	1	1	0	0	0	1	3	Sedang	2	0	0	1	1	0	1	4	Sedang	2	0	0	0	0	1	1	0	2	Sedang	2	0	0	0	1	0	0	1	Tidak	1			
123	Nn A	16	P	2	SMAN 7 Bukukumba	2	X	1	0	0	1	1	1	0	0	1	4	Sedang	2	1	1	1	1	0	1	6	Tinggi	3	1	0	1	1	1	0	1	6	Tinggi	3	1	1	0	1	1	1	5	Tinggi	3			
124	Nn D	17	P	2	SMAN 7 Bukukumba	2	XI	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	4	Sedang	2	0	0	0	1	1	0	1	3	Sedang	2	0	0	0	0	1	1	1	4	Sedang	2										
125	Nn D	16	P	2	SMAN 7 Bukukumba	2	X	1	1	1	1	1	1	0	1	1	7	Tinggi	3	1	1	1	1	1	1	1	7	Tinggi	3	0	0	1	1	1	1	1	6	Tinggi	3	1	0	0	1	0	1	0	3	Sedang	2	
126	Tn F	15	L	1	SMAN 7 Bukukumba	2	X	1	1	1	1	1	0	1	1	0	6	Tinggi	3	0	0	0	0	1	1	1	3	Sedang	2	0	0	0	0	1	1	0	2	Tidak	1	0	0	0	1	0	0	1	Tidak	1		
127	Tn F	16	L</																																															

131	Nn.H	15	P	2	SMAN 7 Buhukumba	2	X	1	1	0	0	0	0	1	0	0	2	Tidak	1	0	1	1	0	0	0	3	Sedang	2	0	0	0	1	1	0	0	0	2	Tidak	1	0	1	0	0	1	0	0	2	Tidak	1		
132	Nn.I	15	P	2	SMAN 7 Buhukumba	2	X	1	0	0	0	0	0	0	1	1	2	Tidak	1	0	0	1	0	1	0	0	2	Tinggi	3	1	0	0	1	1	0	1	1	5	Sedang	2	0	1	0	1	0	0	0	2	Tidak	1	
133	Tn.J	16	L	1	SMAN 7 Buhukumba	2	X	1	1	1	0	0	0	1	0	0	3	Sedang	2	0	1	0	1	0	0	0	2	Tinggi	3	0	0	0	0	1	1	0	0	2	Tidak	1	0	0	0	1	1	0	0	2	Tidak	1	
134	Tn.J	16	L	1	SMAN 7 Buhukumba	2	X	1	0	0	0	1	1	0	0	1	3	Sedang	2	0	0	0	0	0	0	1	1	Tidak	1	0	0	0	0	1	1	0	0	2	Tidak	1	1	0	0	0	1	1	0	3	Sedang	2	
135	Nn.J	15	P	2	SMAN 7 Buhukumba	2	X	1	1	0	1	0	0	1	0	0	3	Sedang	2	0	1	1	1	0	1	5	Tinggi	3	0	0	0	1	1	1	0	0	3	Sedang	2	1	0	0	0	0	0	0	1	Tidak	1		
136	Tn.J	15	L	1	SMAN 7 Buhukumba	2	X	1	0	0	0	1	1	1	0	0	3	Sedang	2	1	0	0	0	1	0	1	3	Sedang	2	0	0	0	0	1	0	0	1	2	Tidak	1	0	1	0	0	1	1	0	3	Sedang	2	
137	Nn.K	15	P	2	SMAN 7 Buhukumba	2	X	1	1	1	1	1	0	1	1	1	7	Tinggi	3	1	1	0	1	1	1	1	6	Tinggi	3	1	0	1	1	1	1	1	1	7	Tinggi	3	1	1	0	0	0	1	0	3	Sedang	2	
138	Nn.K	15	P	2	SMAN 7 Buhukumba	2	X	1	1	0	1	0	1	0	0	1	4	Sedang	2	1	1	1	1	1	1	7	Tinggi	3	0	0	1	1	1	1	0	0	4	Sedang	2	0	0	0	0	0	0	0	0	Tidak	1		
139	Nn.K	15	P	2	SMKN 10 buhukumba	3	X	1	0	0	0	1	0	0	0	1	2	Tidak	1	0	1	1	1	0	1	5	Tinggi	3	0	0	0	0	1	1	0	1	3	Sedang	2	0	0	0	0	0	0	0	0	Tidak	1		
140	Nn.L	16	P	2	SMKN 10 buhukumba	3	X	1	0	0	1	1	0	1	0	1	4	Sedang	2	0	0	0	0	1	1	3	Sedang	2	0	0	0	0	1	1	0	0	2	Tidak	1	1	1	0	1	1	1	1	6	Tinggi	3		
141	Tn.I	15	L	1	SMKN 10 buhukumba	3	X	1	0	1	0	0	0	1	0	0	2	Tidak	1	0	0	0	0	1	0	1	2	Tidak	1	1	0	1	1	1	1	0	1	6	Tinggi	3	1	1	0	0	1	0	0	3	Sedang	2	
142	Tn.Q	15	L	1	SMKN 10 buhukumba	3	X	1	1	1	1	0	1	1	1	1	7	Tinggi	3	1	1	1	1	1	1	1	7	Tinggi	3	1	1	0	1	0	0	0	1	4	Sedang	2	0	1	1	1	1	1	0	5	Tinggi	3	
143	Tn.I	15	L	1	SMKN 10 buhukumba	3	X	1	1	0	1	0	0	0	0	1	3	Sedang	2	1	0	0	0	1	0	0	2	Tidak	1	1	0	0	0	1	0	0	1	3	Sedang	2	0	0	0	0	0	0	0	0	Tidak	1	
144	Nn.M	15	P	2	SMKN 10 buhukumba	3	X	1	0	0	1	1	1	0	0	1	4	Sedang	2	0	0	0	1	1	1	1	4	Sedang	2	1	0	0	1	1	1	0	1	5	Sedang	2	0	1	0	0	0	0	1	2	Tidak	1	
145	Nn.M	15	P	2	SMKN 10 buhukumba	3	X	1	0	0	0	1	1	1	0	1	4	Sedang	2	0	1	0	1	1	0	1	4	Sedang	2	0	0	0	1	1	1	0	0	3	Tidak	1	0	0	0	0	0	0	0	0	Tidak	1	
146	Nn.M	15	P	2	SMKN 10 buhukumba	3	X	1	0	0	0	1	1	1	0	1	4	Sedang	2	1	0	0	0	1	0	1	3	Sedang	2	0	0	0	0	1	1	0	1	3	Tidak	1	1	1	0	0	1	1	0	4	Sedang	2	
147	Tn.A	16	L	1	SMKN 10 buhukumba	3	XI	1	1	0	1	0	0	0	0	1	3	Sedang	2	0	0	1	1	1	0	1	4	Sedang	2	0	0	0	1	0	0	0	0	1	Tidak	1	0	1	0	1	1	0	0	3	Sedang	2	
148	Nn.A	15	P	2	SMKN 10 buhukumba	3	X	1	0	0	0	1	1	1	1	1	5	Sedang	2	0	1	0	1	1	0	1	4	Sedang	2	0	0	0	1	1	1	0	0	3	Tidak	1	0	0	0	0	0	0	0	0	Tidak	1	
149	Nn.N	16	P	2	SMKN 10 buhukumba	3	XI	1	0	1	1	0	1	1	1	1	6	Tinggi	3	1	0	0	1	1	0	1	4	Sedang	2	0	0	0	1	1	1	0	1	4	Tidak	1											
150	Nn.F	15	P	2	SMKN 10 buhukumba	3	X	1	1	0	1	1	0	0	0	1	4	Sedang	2	1	1	0	1	1	0	1	5	Tinggi	3	0	1	1	1	1	1	1	0	1	6	Tidak	1	1	1	0	1	1	1	1	6	Tinggi	3
151	Nn.N	16	P	2	SMKN 10 buhukumba	3	X	1	1	0	1	1	1	0	1	1	6	Tinggi	3	0	0	0	0	1	0	1	2	Tidak	1	0	0	1	0	1	1	1	1	5	Sedang	2											
152	Nn.S	16	P	2	SMKN 10 buhukumba	3	XI	1	1	0	1	1	0	0	1	1	5	Tinggi	3	0	0	0	0	1	0	1	2	Tidak	1	0	0	0	0	1	1	0	0	3	Sedang	2											
153	Nn.H	15	P	2	SMKN 10 buhukumba	3	X	1	1	1	1	0	0	1	1	0	5	Tinggi	3	1	1	1	1	1	1	1	7	Tinggi	3	1	0	1	1	1	1	0	0	4	Sedang	2	1	1	1	0	0	0	1	4	Sedang	2	
154	Nn.A	15	P	2	SMKN 10 buhukumba	3	X	1	0	0	0	1	1	1	1	1	5	Tinggi	3	0	1	0	1	1	0	1	4	Sedang	2	0	0	0	1	1	1	0	0	3	Sedang	2	0	0	0	0	0	0	0	0	Tidak	1	
155	Nn.A	15	P	2	SMKN 10 buhukumba	3	X	1	0	1	0	0	1	1	0	1	4	Sedang	2	0	0	0	1	1	0	1	3	Sedang	2	0	0	1	0	0	1	0	0	2	Tidak	2	0	0	0	1	0	0	0	1	Tidak	1	
156	Nn.N	15	P	2	SMKN 10 buhukumba	3	X	1	1	1	1	1	0	1	1	1	7	Tinggi	3	0	0	0	1	1	1	1	4	Sedang	2	0	1	1	1	1	1	0	1	6	Tinggi	3	1	0	1	0	1	1	1	5	Tinggi	3	
157	Nn.F	15	P	2	SMKN 10 buhukumba	3	X	1	0	1	1	1	1	1	0	1	6	Tinggi	3	1	0	1	0	0	1	1	4	Sedang	2	0	1	0	1	1	1	0	0	4	Sedang	2	1	1	0	0	1	1	1	5	Tinggi	3	
158	Nn.H	15	P	2	SMKN 10 buhukumba	3	X	1	1	1	1	1	1	1	0	7	Tinggi	3	1	1	1	1	1	1	0	6	Tinggi	1	1	0	1	1	0	0	1	1	5	Sedang	2	0	0	0	1	0	0	1	2	Tidak	1		
159	Tn.P	15	L	1	SMKN 10 buhukumba	3	X	1	1	1	0	1	1	1	0	0	5	Tinggi	3	1	1	0	1	1	0	1	5	Tinggi	1	0	1	1	1	1	0	0	0	4	Sedang	2	0	1	0	1	0	1	1	4	Sedang	2	
160	Nn.P	15	P	2	SMKN 10 buhukumba	3	X	1	1	0	0	1	1	1	0	0	3	Sedang	2	0	0	0	0	1	1	1	3	Sedang	2	1	0	0	1	1	1	0	1	5	Sedang	2	0	1	0	0	0	0	0	1	Tidak	1	

161	Nn.P	16	P	2	SMKN 10 buhakumba	3	X	1	0	0	0	1	1	0	1	4	Sedang	2	1	1	1	1	1	1	7	Tinggi	3	1	0	0	1	1	1	0	0	4	Sedang	2	0	0	0	1	0	0	1	2	Tidak	1		
162	Tn.R	15	P	1	SMKN 10 buhakumba	3	X	1	1	1	1	1	0	1	1	7	Tinggi	3	1	1	1	0	1	1	6	Tinggi	3	1	1	1	0	1	1	1	1	7	Tinggi	3	1	1	1	1	1	1	1	7	Tinggi	3		
163	Nn.R	15	P	2	SMKN 10 buhakumba	3	X	1	0	1	1	1	1	0	1	1	6	Tinggi	3	1	0	0	0	1	0	0	2	Tidak	1	0	0	1	0	1	1	0	4	Sedang	3	1	1	0	1	1	1	1	6	Tinggi	3	
164	Tn.A	16	L	1	SMKN 10 buhakumba	3	X	1	1	0	0	0	1	1	1	5	Tinggi	3	0	0	0	1	1	1	0	3	Sedang	2	1	1	0	1	0	1	1	0	5	Sedang	3	1	0	1	0	1	0	1	4	Sedang	2	
165	Nn.S	15	L	1	SMKN 10 buhakumba	3	X	1	1	0	1	1	1	0	1	6	Tinggi	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tidak	1	0	0	0	0	1	0	0	2	Tidak	1	0	0	0	0	0	0	0	0	Tidak	1	
166	Tn.S	15	L	1	SMKN 10 buhakumba	3	X	1	1	0	1	1	1	0	1	6	Tinggi	3	1	0	1	1	1	0	0	4	Tidak	1	1	0	1	1	1	1	1	0	6	Tinggi	2	1	1	0	0	0	1	1	4	Sedang	2	
167	Nn.U	15	P	2	SMKN 10 buhakumba	3	X	1	0	1	1	1	0	1	0	1	5	Tinggi	3	1	1	0	1	1	1	1	6	Tinggi	3	0	0	0	0	1	1	1	1	4	Sedang	3	1	1	0	1	1	1	1	6	Tinggi	3
168	Nn.U	15	P	2	SMKN 10 buhakumba	3	X	1	1	1	1	1	0	0	0	0	4	Sedang	2	0	1	1	0	1	0	1	4	Tidak	1	0	0	0	0	1	0	0	2	Tidak	1	1	1	0	0	0	1	0	3	Sedang	2	
169	Nn.U	15	P	2	SMKN 10 buhakumba	3	X	1	0	0	0	0	0	1	0	1	2	Tidak	1	0	0	1	1	1	0	1	4	Sedang	2	0	0	0	0	1	1	1	1	4	Sedang	2										
170	Nn.U	15	P	2	SMKN 10 buhakumba	3	X	1	0	1	1	1	1	0	0	5	Tinggi	2	0	0	0	1	1	0	1	3	Sedang	2	0	0	0	0	1	1	0	0	2	Tidak	1	0	0	0	1	0	0	0	1	Tidak	1	
171	Nn.W	15	P	2	SMKN 10 buhakumba	3	X	1	1	1	0	0	0	1	0	0	3	Sedang	2	1	1	1	1	0	1	6	Tinggi	3	0	0	0	1	1	1	0	1	4	Sedang	2	0	1	0	0	0	0	0	1	Tidak	1	
172	Nn.W	15	P	2	SMKN 10 buhakumba	3	X	1	0	1	0	0	0	1	0	0	2	Tidak	1	1	1	1	1	1	0	0	5	Tidak	1	0	0	0	0	0	0	0	0	Tidak	1											
173	Nn.W	15	P	2	SMKN 10 buhakumba	3	X	1	1	1	1	1	1	1	0	1	7	Tinggi	3	1	1	1	1	1	0	0	5	Tidak	1	1	0	0	0	1	1	0	0	3	Sedang	2	0	0	0	1	1	0	1	3	Sedang	2
174	Nn.W	15	P	2	SMKN 10 buhakumba	3	X	1	0	0	0	0	0	1	1	1	3	Sedang	2	1	0	0	1	1	0	1	4	Sedang	2	0	0	0	0	1	1	0	1	5	Tinggi	3										
175	Nn.Y	15	P	2	SMKN 10 buhakumba	3	X	1	0	1	1	0	0	1	1	1	5	Tinggi	3	0	0	1	0	1	0	0	2	Tidak	1	0	0	1	0	1	0	0	0	2	Tidak	1										
176	Nn.Y	15	P	2	SMKN 10 buhakumba	3	X	1	1	0	1	1	0	0	0	1	4	Sedang	2	1	1	1	1	1	0	0	5	Tidak	1	0	0	1	0	1	1	0	1	4	Sedang	2	1	1	0	0	0	0	1	3	Sedang	2
177	Nn.Z	15	P	2	SMKN 10 buhakumba	3	X	1	1	1	1	1	0	1	1	1	7	Tinggi	3	1	0	1	0	1	0	1	4	Sedang	2	0	0	1	0	1	1	1	5	Sedang	2	1	1	0	0	0	1	1	4	Sedang	2	
178	Tn.Z	15	L	1	SMKN 10 buhakumba	3	X	1	0	0	0	1	0	1	1	1	4	Sedang	2	1	1	1	1	1	1	0	6	Tinggi	3	1	1	1	1	1	1	1	1	8	Tinggi	3	1	1	1	1	1	1	1	7	Tinggi	3
179	Tn.Z	15	L	1	SMKN 10 buhakumba	3	X	1	1	1	1	0	0	1	0	0	4	Sedang	2	1	1	1	1	1	0	0	5	Tidak	1	0	1	0	0	1	1	1	0	5	Tinggi	3										
180	Tn.M	16	L	1	SMKN 10 buhakumba	3	XI	1	1	1	1	1	0	1	1	0	6	Tinggi	3	1	1	1	1	1	0	0	5	Tidak	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	Tidak	1									
181	Tn.A	16	L	1	SMKN 10 buhakumba	3	XI	1	0	0	1	1	1	0	0	0	3	Sedang	2	1	1	1	0	1	0	0	4	Tidak	1	0	0	0	1	0	1	1	1	5	Tinggi	3										
182	Tn.M	15	L	1	SMKN 10 buhakumba	3	X	1	0	1	1	0	1	1	0	0	4	Sedang	2	1	1	1	0	1	0	1	5	Tidak	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tidak	1										
183	Tn.A	15	L	1	SMKN 10 buhakumba	3	X	1	0	1	1	1	1	1	1	1	7	Tinggi	3	1	1	1	1	1	0	1	0	5	Tidak	1	1	0	0	1	0	1	0	0	3	Sedang	2									
184	Nn.N	15	P	2	SMKN 10 buhakumba	3	X	1	0	0	0	1	0	0	0	1	2	Tidak	1	0	0	0	1	1	0	1	3	Sedang	2	0	0	0	1	1	1	0	4	Sedang	2											
185	Nn.P	15	P	2	SMKN 10 buhakumba	3	X	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	Tidak	1	1	1	0	0	1	0	1	4	Sedang	2	0	1	0	0	1	1	1	0	3	Sedang	2										
186	Nn.A	16	P	2	SMKN 10 buhakumba	3	XI	1	0	0	0	1	0	0	1	1	3	Sedang	2	1	1	1	1	1	1	1	7	Tinggi	3	1	1	1	1	1	1	1	7	Tinggi	3											
187	Nn.S	15	P	2	SMKN 10 buhakumba	3	X	1	1	0	1	0	1	1	0	1	5	Tinggi	3	1	1	1	1	1	0	1	6	Tinggi	3	0	0	1	1	1	1	0	1	5	Tinggi	3										
188	Nn.M	15	P	2	SMKN 10 buhakumba	3	X	1	1	1	1	1	0	1	1	1	7	Tinggi	3	1	0	1	1	1	1	1	6	Tinggi	3	0	0	1	0	1	1	1	1	5	Sedang	2										
189	Nn.J	15	P	2	SMKN 10 buhakumba	3	X	1	0	0	0	1	1	1	1	1	5	Tinggi	3	1	1	1	1	1	1	1	7	Tidak	1	0	0	0	1	1	0	1	4	Sedang	2											
190	Tn.A	16	L	1	SMKN 10 buhakumba	3	XI	1	1	1	1	0	1	1	1	1	7	Tinggi	3	0	1	0	1	1	0	1	4	Sedang	2	0	0	1	0	1	0	0	0	2	Tidak	1										

191	Nn.A	17	P	2	SMKSN 10 bulukumba	3	XII	2	0	1	1	0	0	0	1	3	Sedang	2	0	1	0	0	1	0	0	2	Tidak	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	Tidak	1	1	1	0	1	0	0	0	3	Sedang	2	
192	Nn.J	17	P	2	SMKSN 10 bulukumba	3	XII	3	1	0	1	0	1	1	0	0	4	Sedang	2	1	1	1	1	1	1	7	Tidak	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tidak	1	1	1	0	1	0	0	0	0	Tidak	1	
193	Nn.R	17	P	2	SMKSN 10 bulukumba	3	XII	2	1	1	1	0	0	0	1	0	4	Sedang	2	1	1	0	1	1	0	1	5	Sedang	2	1	0	1	0	1	1	1	0	0	Sedang	2	0	0	0	0	0	0	0	0	Tidak	1
194	Nn.A	16	P	2	SMKSN 10 bulukumba	3	XII	2	1	1	1	1	1	1	1	8	Tinggi	3	0	1	0	0	1	1	1	4	Sedang	2	0	0	1	1	1	1	0	1	5	Sedang	2	1	1	1	0	0	0	1	1	Sedang	2	
195	Nn.S	15	P	2	SMKSN 10 bulukumba	3	X	1	1	1	1	1	1	1	1	8	Tinggi	3	1	1	1	1	1	1	1	7	Tidak	1	1	1	1	1	1	1	0	1	7	Tidak	1	1	1	1	1	1	1	1	6	Tinggi	3	
196	Nn.Z	16	P	2	SMKSN 10 bulukumba	3	XII	2	1	1	1	1	0	0	0	1	5	Tinggi	3	0	1	0	1	1	0	0	3	Tidak	1	0	0	0	0	1	1	0	1	3	Sedang	2	1	1	0	1	1	0	1	5	Tinggi	3
197	Nn.A	17	P	2	SMKSN 10 bulukumba	3	XII	3	1	0	1	1	1	1	0	1	6	Tinggi	3	1	0	1	1	1	1	1	6	Tidak	1	0	0	0	0	1	1	0	0	2	Tidak	1	0	0	0	0	1	0	1	Tidak	1	
198	Nn.N	17	P	2	SMKSN 10 bulukumba	3	XII	3	0	1	1	0	0	1	1	1	5	Tinggi	3	0	0	0	0	1	0	1	2	Tidak	1	1	1	1	1	0	0	1	1	6	Tidak	1	1	0	0	1	1	0	1	4	Sedang	2
199	Nn.S	17	P	2	SMKSN 10 bulukumba	3	XII	2	0	1	0	1	1	1	0	1	5	Tinggi	3	1	1	0	1	1	0	1	5	Tidak	1	0	1	1	0	1	0	1	0	4	Sedang	2	0	0	1	1	1	0	0	3	Sedang	2
TOTAL						117	112	134	129	98	124	77	122		109	133	102	139	154	74	123		84	63	64	100	141	128	35	106		97	102	33	102	83	87	90												
Persentase						58.8%	56.3%	67.3%	64.8%	49.2%	62.3%	38.7%	61.3%		54.8%	66.8%	51.3%	69.8%	77.4%	37.2%	61.8%		42.2%	31.7%	32.2%	50.3%	70.9%	64.3%	17.6%	53.3%		48.7%	51.3%	16.6%	51.3%	41.7%	43.7%	45.2%												

Keterangan:

Jenis Kelamin	Kesehatan Fisik	Sosial
1 Laki-laki	1 Tidak	1 Tidak
2 Perempuan	2 Sedang	2 Sedang
3 Tinggi	3 Tinggi	

Sekolah	Psikologi	Akademik
1 SMAN 19 Bulukumba	1 Tidak	1 Tidak
2 SMAN 7 Bulukumba	2 Sedang	2 Sedang
3 SMKN 10 Bulukumba	3 Tinggi	3 Tinggi



**Lampiran 12 Hasil Olah Data**

**Frekuency table**

**Umur**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15	82	41.2	41.2	41.2
	16	54	27.1	27.1	68.3
	17	52	26.1	26.1	94.5
	18	11	5.5	5.5	100.0
	Total	199	100.0	100.0	

**Jenis\_kelamin**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	L	80	40.2	40.2	40.2
	P	119	59.8	59.8	100.0
	Total	199	100.0	100.0	

**Sekolah**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SMAN 19 Bulukumba	59	29.6	29.6	29.6
	SMAN 7 Bulukumba	79	39.7	39.7	69.3
	SMKN 10 Bulukumba	61	30.7	30.7	100.0
	Total	199	100.0	100.0	

**Tingkat Kecanduan Smartphone**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak	4	2.0	2.0	2.0
	Sedang	125	62.8	62.8	64.8
	Tinggi	70	35.2	35.2	100.0
	Total	199	100.0	100.0	

**Kesehatan Fisik**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak	24	12.1	12.1	12.1
	Sedang	109	54.8	54.8	66.8
	Tinggi	66	33.2	33.2	100.0
	Total	199	100.0	100.0	

**Psikologis**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak	22	11.1	11.1	11.1
	Sedang	78	39.2	39.2	50.3
	Tinggi	99	49.7	49.7	100.0
	Total	199	100.0	100.0	

**Sosial**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak	57	28.6	28.6	28.6
	Sedang	109	54.8	54.8	83.4
	Tinggi	33	16.6	16.6	100.0
	Total	199	100.0	100.0	

**Akademik**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak	95	47.7	47.7	47.7
	Sedang	60	30.2	30.2	77.9
	Tinggi	44	22.1	22.1	100.0
	Total	199	100.0	100.0	

**Lampiran 13 Satuan Acara Penyuluhan (SAP)**

**SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)**

Pokok Bahasan : Kesehatan Remaja

Sub Pokok Bahasan : Dampak Kecanduan Penggunaan Smartphone pada Remaja

Tempat : SMA/sederajat di Kec. Gantarang

Waktu : 60 menit

Pelaksanaan : penyuluhan langsung dengan siswa

**A. Latar Belakang**

Smartphone telah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari, khususnya bagi remaja. Namun, penggunaan yang berlebihan tanpa kontrol dapat menyebabkan berbagai dampak negatif. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kecanduan smartphone pada remaja dapat berdampak pada kesehatan fisik, psikologis, sosial, hingga penurunan prestasi akademik. Oleh karena itu, edukasi tentang dampak kecanduan smartphone perlu diberikan sejak dini agar remaja dapat menggunakan teknologi secara bijak dan seimbang.

**B. Tujuan**

1. Tujuan Instruksional Umum (TIU):

Setelah mengikuti penyuluhan ini, peserta diharapkan memahami dampak dari kecanduan penggunaan smartphone dan cara pencegahannya.

2. Tujuan Instruksional Khusus (TIK):

Setelah diberikan penjelasan, peserta dapat:

- a. Menjelaskan pengertian kecanduan smartphone.
- b. Menyebutkan dampak kecanduan smartphone dalam aspek fisik, psikologis, sosial, dan akademik.
- c. Menyebutkan strategi pencegahan kecanduan smartphone.

### C. Pokok Materi

1. Pengertian kecanduan smartphone
2. Dampak kecanduan smartphone:
  - a. Aspek kesehatan fisik
  - b. Aspek psikologis
  - c. Aspek sosial
  - d. Aspek akademik
3. Strategi pencegahan kecanduan smartphone

### D. Sasaran

Siswa SMA/sederajat di Kec. Gantarang

### E. Susunan Acara Penyuluhan

#### Kegiatan Penyuluhan

No	Tahap Penyuluhan	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Peserta	Media	Metode	Waktu
1.	Orientasi	1. Mengucapkan salam 2. Memperkenalkan diri 3. Menjelaskan tujuan 4. Kontrak waktu	1. Menjawab salam 2. Mendengarkan	-	ceramah	5 menit
2.	Pelaksanaan	1. Menyampaikan materi 2. Diskusi	1. Mendengarkan 2. Memberikan pertanyaan	Leaflet, projektor, power point	Ceramah, diskusi	30 menit
3.	Evaluasi	1. Tanya jawab 2. Kesimpulan 3. Memberi salam penutup dan ucapan terimakasih	1. Menjawab pertanyaan 2. Memberikan masukan 3. Menjawab salam	Leaflet	Tanya jawab	10 menit

### F. Metode

Ceramah, diskusi, tanya-jawab

### G. Media

Leaflet, projector, power point

### H. Pemateri

Mahasiswa

## I. Evaluasi

1. Evaluasi persiapan
  - a. Persiapan media yang akan digunakan : SAP, projector, power point, leaflet
  - b. Persiapan tempat yang akan digunakan : Salah satu ruang kelas di SMA yang ditentukan
2. Evaluasi Proses
  - a. Penyuluhan dilakukan sesuai waktu
  - b. Peserta antusias dan aktif dalam diskusi
  - c. Materi tersampaikan dengan jelas
3. Evaluasi Hasil
  - a. Peserta dapat menyebutkan definisi dan dampak kecanduan smartphone
  - b. Peserta memahami cara menghindari kecanduan smartphone

## MATERI PENYULUHAN

### **A. Definisi Kecanduan Smartphone**

Kecanduan smartphone adalah kondisi di mana seseorang sulit mengendalikan keinginan untuk terus menggunakan ponsel, hingga mengganggu fungsi harian (Firmansyah et al., 2019).

### **B. Dampak kecanduan Smartphone**

Kecanduan *smartphone* dapat menimbulkan berbagai dampak negatif dalam aspek kesehatan fisik, psikologis, sosial, maupun akademik. Berikut adalah beberapa dampak yang perlu diperhatikan:

1. Dampak pada Kesehatan Fisik:
  - a. Gangguan pada Mata, Penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menyebabkan mata menjadi lelah dan nyeri. Kondisi ini terjadi karena mata dipaksa untuk menyesuaikan dengan intensitas cahaya, kilatan, dan pantulan dari layar yang dalam

jangka panjang dapat mengganggu ketajaman visual dan membuat penglihatan menjadi kabur. Selain itu, paparan layar *smartphone* yang berlebih dapat memicu gejala seperti mata kering dan berair yang dikenal sebagai *Computer Vision Syndrom* (CVS). Ketika seseorang terlalu fokus pada layar, frekuensi berkedip mata akan menurun, sehingga dapat menyebabkan mata mudah kering dan lelah. Pada anak dan remaja, kebiasaan ini juga dikaitkan dengan peningkatan risiko rabun jauh (*myopia*) (Almaata, 2024).

- b. Sakit Kepala, Penggunaan *smartphone* dalam jangka waktu yang lama dapat menimbulkan keluhan berupa sakit kepala. Meskipun hubungan pasti antara penggunaan *smartphone* dan sakit kepala belum sepenuhnya dipahami, beberapa penelitian menunjukkan bahwa paparan cahaya biru dan gelombang elektromagnetik dari perangkat dapat mengganggu aktivitas otak, memicu stres, dan meningkatkan risiko terjadinya migrain (Kemenkes, 2022)
- c. Nyeri pada Tubuh, Postur tubuh yang salah saat menggunakan *smartphone* dapat memicu nyeri pada leher, bahu, serta jari-jari atau pergelangan tangan. Tingkat keparahan nyeri ini dapat bervariasi, tergantung pada lama waktu penggunaan *smartphone* (Siloam, 2024).
- d. Risiko Infeksi, Layar smartphone sering kali menjadi tempat berkembangnya kuman, termasuk bakteri seperti *E. coli* yang dapat menyebabkan diare. Kontak yang sering dengan layar smartphone meningkatkan risiko infeksi bakteri (Siloam, 2024).
- e. Penurunan Kualitas Tidur, Kebiasaan menggunakan smartphone hingga larut malam dapat mengganggu kualitas dan durasi tidur. Kondisi ini berpotensi meningkatkan risiko obesitas, diabetes, gangguan jantung, hingga masalah kesuburan (Siloam, 2024).

## 2. Dampak pada Kesehatan Psikologis

- a. Mudah Marah dan Panik, Seseorang yang kecanduan smartphone cenderung lebih emosional dan mudah merasa cemas ketika tidak memegang perangkatnya (Siloam, 2024).
- b. Stres yang Berlebihan, Penggunaan smartphone yang terus-menerus dapat memicu stres, terutama karena paparan informasi yang berlebihan (Siloam, 2024).
- c. Kesepian, Kurangnya interaksi sosial akibat terlalu fokus pada smartphone sering kali menyebabkan rasa kesepian (Siloam, 2024).
- d. Risiko Gangguan Kecemasan dan Depresi, Kecanduan smartphone dapat meningkatkan risiko gangguan kecemasan dan depresi akibat isolasi sosial dan tekanan dari media digital (Siloam, 2024).
- e. Sulit Berkonsentrasi, Penggunaan smartphone yang berlebihan dapat mengganggu fokus, baik saat belajar maupun bekerja (Siloam, 2024).

## 3. Dampak negatif *smartphone* terhadap perilaku social

- a. Masalah Hubungan Sosial, Individu yang kecanduan smartphone sering menghadapi kesulitan dalam menjalin hubungan yang sehat dengan keluarga, teman, atau pasangan (Siloam, 2024).
- b. Mengurangi Interaksi Sosial, Remaja kerap merencanakan pertemuan dengan teman melalui aplikasi pesan instan di smartphone. Namun, saat pertemuan berlangsung, mereka justru lebih fokus pada aktivitas di smartphone, seperti memperbarui status media sosial atau membalas pesan masuk, daripada berinteraksi langsung. Akibatnya, komunikasi tatap muka dengan teman menjadi berkurang. Bahkan, sebagian remaja menjadi

terlalu larut bermain game di smartphone hingga lupa waktu dan asyik sendiri (Putri et al., 2024).

- c. Perilaku Introvert, Ketergantungan remaja pada komunikasi digital membuat banyak dari mereka cenderung menarik diri dari lingkungan sosial secara langsung. Akibatnya, interaksi sosial nyata sering terabaikan, yang pada akhirnya dapat memicu rasa kesepian dan kecenderungan untuk mengisolasi diri (Putri et al., 2024).
- d. *Cyberbullying*, Akses media sosial melalui smartphone turut memperbesar peluang terjadinya *cyberbullying*, yaitu bentuk perundungan yang terjadi di dunia maya. Remaja berpotensi menjadi baik pelaku maupun korban dalam interaksi negatif yang berlangsung secara daring tersebut (Anas, 2024).

#### 4. Dampak negatif *smartphone* terhadap prestasi akademik

Penggunaan smartphone secara berlebihan dapat memberikan dampak negatif terhadap pencapaian prestasi akademik remaja. Salah satu mekanisme internal yang memengaruhi hal ini adalah (Utami & Kurniawati, 2019):

- a. menurunnya keterlibatan akademik, di mana remaja menjadi kurang fokus dan tidak terlibat aktif dalam kegiatan belajar.
- b. Ketidak puasan dengan sekolah, di mana remaja yang merasa tidak puas terhadap sekolah karena ketidaksesuaian antara harapan dan realitas fasilitas atau perlakuan yang diterima

cenderung menunjukkan tingkat adiksi smartphone yang lebih tinggi. Ketidakpuasan ini dapat berdampak pada rendahnya prestasi akademik, terutama jika disertai dengan norma prestasi kelas yang juga rendah. Sebaliknya, ketika norma prestasi kelas tinggi dan ketidakpuasan terhadap sekolah rendah, remaja lebih berpotensi untuk meraih prestasi akademik yang lebih baik.

Selain itu, kecanduan terhadap smartphone juga berkaitan dengan kondisi emosional seperti meningkatnya tingkat kecemasan dan depresi, yang pada akhirnya turut memengaruhi kemampuan mereka dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik secara optimal.

### **C. Strategi menangani kecanduan Smartphone**

Beberapa pendekatan dapat dilakukan untuk membantu remaja mengatasi kecanduan terhadap penggunaan *smartphone* (Purnomo et al., 2024):

1. Menghapus aplikasi yang memicu kecanduan, Remaja disarankan untuk menghapus aplikasi-aplikasi yang bersifat adiktif, seperti media sosial atau game, yang memang dirancang untuk meningkatkan keterlibatan pengguna secara terus-menerus. Dengan begitu, remaja dapat beristirahat sejenak dari paparan *smartphone* dan diarahkan untuk mengisi waktu dengan kegiatan yang lebih produktif.
2. Mempelajari dampak buruk kecanduan *smartphone*, Penting bagi remaja untuk memahami dampak negatif dari kecanduan *smartphone*, termasuk gangguan tidur, penurunan performa akademik, dan masalah psikologis, sehingga dapat menumbuhkan kesadaran untuk mengurangi penggunaan.
3. Memperbanyak interaksi sosial, Memperbanyak interaksi sosial secara langsung dengan teman dan keluarga dapat menjadi alternatif positif

untuk mengurangi rasa kesepian atau kebosanan yang sering menjadi pemicu kecanduan.

4. Membatasi penggunaan *smartphone* di malam hari, Penggunaan *smartphone* di malam hari, khususnya sebelum tidur, juga efektif untuk menjaga kualitas tidur karena paparan cahaya biru dari layar dapat mengganggu ritme sirkadian. Membiasakan mematikan *smartphone* sebelum tidur, setidaknya 30 hingga 60 menit sebelum tidur. Meskipun awalnya sulit, kebiasaan ini akan membantu remaja tidur lebih nyenyak dan bangun dengan kondisi tubuh dan pikiran yang lebih segar.

#### **D. Kesimpulan**

Kecanduan penggunaan *smartphone* pada remaja dapat memberikan dampak negatif yang signifikan dalam berbagai aspek kehidupan, seperti kesehatan fisik, psikologis, sosial, dan prestasi akademik. Remaja yang terlalu sering menggunakan *smartphone* berisiko mengalami gangguan penglihatan, nyeri tubuh, stres, kecemasan, kesulitan bersosialisasi, hingga penurunan motivasi belajar. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk memahami risiko tersebut dan menerapkan strategi pencegahan, seperti membatasi waktu penggunaan *smartphone*, meningkatkan interaksi sosial langsung, serta membiasakan hidup seimbang antara dunia digital dan aktivitas nyata. Melalui penyuluhan ini, diharapkan siswa dapat menjadi lebih bijak dalam menggunakan teknologi, sehingga mampu menjaga kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup mereka secara menyeluruh.

#### **E. References**

- Abdullah, K., Jannah, M., Aiman, U., Hasda, S., Fadilla, Z., Taqwin, Masita, Ardiawan, K. N., & Sari, M. E. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif. In *Yayasan Penerbit Muhammad Zaini*.
- Ade Tyas Mayasari, Hellen Febriyanti, I. P. (2021). *Kesehatan Reproduksi Wanita di Sepanjang Daur Kehidupan - Ade Tyas Mayasari, Hellen Febriyanti, Inggit Primadevi - Google Buku*. Syiah Kuala University Press. <https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=K00iEAAAQBAJ&oi=fnd>

- &pg=PA25&dq=info:KYTPidzs3fQJ:scholar.google.com/&ots=VGorBCdY  
 Xi&sig=csTGFdKXyhFRhJ0XgZhBdXI7tGs&redir\_esc=y#v=onepage&q&f  
 =false
- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., & Munthe, S. A. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Almaata. (2024). *Pengaruh Penggunaan Gadget pada Remaja* - Universitas Alma Ata Yogyakarta. Universitas Alma Ata. <https://almaata.ac.id/pengaruh-menggunakan-gadget-pada-remaja/>
- Amelia, D., Setiaji, B., Jarkawi, J., Primadewi, K., Habibah, U., Peny, T. L., Rajagukguk, K. P., Nugraha, D., Safitri, W., Wahab, A., Larisu, Z., & Dharta, F. Y. (2023). Metode Penelitian Kuantitatif. In *Metpen*. <https://penerbitzaini.com/>
- Anas. (2024). *Dampak Penggunaan Smartphone terhadap Perilaku Remaja Masa Kini / Berita Netral NNC*. Netral News.Com. <https://www.netralnews.com/dampak-penggunaan-smartphone-terhadap-perilaku-remaja-masa-kini/ai8wcW9jMTludGxFdWJaRkZjbE1ndz09>
- Annisa Nurul Utami, F. K. (2019). Dampak Negatif Adiksi Penggunaan Smartphone terhadap Aspek-Aspek Akademik Personal Remaja. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 33(1), 1–14.
- Bawono, Y. (2023). *Perkembangan anak & remaja* (Issue September).
- Berlian, D. P. dkk. (2019). Hubungan Smartphone Addiction Dan Self-Efficacy Dengan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 1(1), 21–28. <http://repository.unair.ac.id/81028/>
- CNNIndonesia. (2024). *Warga RI Juara Satu Kecanduan Hp di Dunia, Habiskan 6 Jam Sehari*. Jakarta, CNN Indonesia. <https://www.cnnindonesia.com/teknologi/20240112200540-185-1048875/warga-ri-juara-satu-kecanduan-hp-di-dunia-habiskan-6-jam-sehari>

DACHI, P. Y. L. O. (2024). *PENGARUH KECANDUA N SMARTPHONE TERHADAP KINERJA KARYAWAN BAGIAN ADMIN ISTRASI SUZUYA HEAD OFFICE MEDAN FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA MEDAN.*

Damayanti, E., Asfar, A., Jama, F., & Suhermi. (2024). Penggunaan Smartphone Dan Interaksi Sosial Pada Remaja. *Jurnal Window of Nursing*, 5(2), 48–54.

Dewi, I. R. (2024). *Warga RI Satu-satunya di Dunia, Indonesia Nomor Satu Kecanduan Parah*. CNBC Indonesia.  
<https://www.cnbcindonesia.com/tech/20240118094308-37-506863/warga-ri-satu-satunya-di-dunia-indonesia-nomor-satu-kecanduan-parah>

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>

Fauzi, A., Nisa, B., Napitupulu, D., Abdillah, F., Utama, A. A. G. S., Zonyfar, C., Nuraini, R., Purnia, D. S., Setyawati, I., Evi, T., Permana, S. D. H., & Sumartiningsih, M. S. (2022). Metodologi Penelitian: Metodologi penelitian Skripsi. In *Rake Sarasin* (Issue May).

Firmansyah, M. F., Rante, S. D. T., & Hutasoit, R. M. (2019). Hubungan Kecanduan Penggunaan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana Tahun 2019. *Cendana Medical Journal*, 18(3), 535–543.

Hardani, Auliya, nur H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqoma, R. R. (2023). *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitaif*.

Hidayanto, D. K., Rosid, R., Nur Ajijah, A. H., & Khoerunnisa, Y. (2021). Pengaruh Kecanduan Telpon Pintar (Smartphone) pada Remaja (Literature Review). *Jurnal Publisitas*, 8(1), 73–79.  
<https://doi.org/10.37858/publisitas.v8i1.67>

- Jumrianti, F., Nugroho, S., & Arief, Y. (2022). Hubungan Antara Kecanduan Smartphone Dengan Psychological Well-being Pada Remaja. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 2(1), 49–57.  
<https://doi.org/10.25299/jicop.v2i1.10263>
- Kemenkes. (2022). *6 Dampak Penggunaan Gadget Berlebihan*. Kemenkes.  
<https://ayosehat.kemkes.go.id/6-dampak-penggunaan-gadget-berlebihan>
- Lestari, R., & Sulian, I. (2020). Faktor-Faktor Penyebab Siswa Kecanduan Handphone Studi Deskriptif Pada Siswa Di Smp Negeri 13 Kota Bengkulu. *Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 23–37.  
<https://doi.org/10.33369/consilia.v3i1.9473>
- Mulyati & NRH. (2018). *Jenis kelamin pada siswa SMA Mardisiswa Semarang survei APJII ( asosiasi penyelenggara jasa Internet Indonesia ) menunjukan pertumbuhan media lainnya . Hal ini didukung oleh survei Indonesian Digital Ssociation ( IDA ) yang*. 7(Nomor 4), 152–161.
- News, D. (2022). *Daftar Daerah Pengguna Handphone Terbanyak di Sulse, Soppeng Urutan Berapa? - DBS NEWS*. <https://dbsnews.id/2022/12/daftar-daerah-pengguna-handphone-terbanyak-di-sulse-soppeng-urutan-berapa/>
- Paramartha, W. E., Dharsana, I. K., & Padmi, N. M. D. (2022). Kalibrasi Item Instrumen Kecenderungan Nomophobia pada Remaja Milenial. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, 7(2), 1–10.
- Priadana, S., & Sunarsi, D. (2023). Metode penelitian kuantitatif. In *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)* (Vol. 6, Issue 1).  
<https://doi.org/10.33369/jvk.v6i1.25069>
- Purnomo, A., Mulyadi, M., & Nurhalima, S. (2024). *Bunga rampai psikologi remaja dan permasalahannya*. Pustaka Pelajar.
- Putra, Y. A., & Ulia, A. (2023). Hubungan Kecanduan Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur Mahasiswa D-3 Keperawatan di Akper Bina Insani

- Sakti. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(7), 1889–1898.  
<https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i7.10358>
- Putri, J. N., Sumiatin, T., Udi, S. ', Yunariyah, B., Program, ), D3, S., Tuban, K., & Surabaya, K. (2024). Penggunaan Gadget Dan Perubahan Perilaku Remaja Di Sekolah Menengah Atas Tuban. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 376–383.  
<https://journal-mandiracendikia.com/jikmc>
- Rika Widianita, D. (2023). Pengaruh Media Sosial, Keterhubungan Sosial, dan Mindfulness Terhadap Kesejahteraan Subjektif Pada Emerging Adults Pengguna Situs Jejaring Sosial. *AT-TAWASSUTH: Jurnal Ekonomi Islam*, VIII(I), 1–19.
- Safruddin, Muriyati, Siringoringo, E., & Asri. (2023). *Buku Ajar Besar Sampel Dan Uji Statistik Untuk Mahasiswa Kesehatan*.
- Siloam, T. M. H. (2024). *Rumah sakit dengan pelayanan berkualitas - Siloam Hospitals*. Siloam Hospitals. <https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/ciri-ciri-kecanduan-gadget-dan-cara-mengatasi>
- Siregar, Y. T. (2023). Gambaran Kualitas Tidur Pada Siswa Yang Kecanduan Smartphone Di Sma Negeri Di Kota Jambi. *AT-TAWASSUTH: Jurnal Ekonomi Islam*, VIII(I), 1–60.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*\_. Sugiyono 2020. Alfabeta. <https://online.anyflip.com/xobw/rfpq/mobile/index.html>
- Suhatri, S. A. (2024). Hubungan tingkat Kecanduan Gadget dengan Kualitas Tidur Siswa SMP Negeri 21 Makassar. In *Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar Angkatan 2020* (Vol. 8, Issue 4).
- Syapitri, Amila, H., & Aritonang, J. (2021). *Penelitian Kesehatan*.
- Tamala, N., Riana Sahrani, & Fransisca Iriani R. Dewi. (2024). Tantangan Digital: Prokrastinasi Akademik dan Penggunaan Smartphone pada Remaja

- SMA. *Psyche 165 Journal*, 17, 87–94.  
<https://doi.org/10.35134/jpsy165.v17i2.359>
- Ula, W. R. R. (2021). Dampak Kecanduan Smartphone Terhadap Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Tunas Nusantara*, 3(1), 290–298.
- Utami, A. nurul, & Kurniawati, F. (2019). *View of DAMPAK NEGATIF ADIKSI PENGGUNAAN SMARTPHONE TERHADAP ASPEK-ASPEK AKADEMIK PERSONAL REMAJA*. Perspektif Ilmu Pendidikan.  
<https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/pip/article/view/10233/6860>
- Widodo, S., Ladyani, F., Asrianto, L. O., Rusdi, Khairunnisa, Lestari, S. M. P., Wijayanti, D. R., Devriany, A., Hidayat, A., Dalfian, Nurcahyati, S., Sjahriani, T., Armi, Widya, N., & Rogayah. (2023). Metodologi Penelitian. In *Cv Science Techno Direct*.

### *Lampiran 14 Dokumentasi Penelitian*





### Lampiran 15 Hasil Uji Plagiarisme

