



# Plagiarism Checker X - Report

## Originality Assessment

Overall Similarity: **18%**

Date: Dec 23, 2021

Statistics: 990 words Plagiarized / 5470 Total words

Remarks: Low similarity detected, check your supervisor if changes are required.

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Pada zaman sekarang, smartphone sudah sangat penting bagi kehidupan untuk komunikasi, hiburan dan alat untuk akses informasi. (Iskandar, 2011). Berdasarkan data yang diperoleh (dalam kominfo, [http://google web light. Com/](http://google.com), Senin, 08/12/2020) pada 2018 diperkirakan sebanyak 83.5 juta pengguna smartphone di Indonesia.

Dari penelitian yang dilakukan oleh SecurEnvoy didapatkan banyak masyarakat yang ketergantungan terhadap smartphone. Paling banyak usia 18-24 tahun pada golongan mahasiswa. Banyak perubahan yang didapatkan dengan hadirnya smartphone dalam hal positif maupun negatif yang dapat mempengaruhi perkembangan mahasiswa. (Bian & Leung, 2014).

Hovart (Kusumadewi, 2009) mengatakan perilaku kompulsif, substansi dan terus-menerus merupakan akibat kecanduan smartphone yang dapat membahayakan penggunanya. Seorang yang tidak dapat lepas dari smartphone salah satu ciri kecanduan. Menurut Smart, (2010), dengan menggunakan lebih dari 14 jam dalam seminggu sudah termasuk kecanduan. Suler (2004) mengatakan dengan perubahan gaya hidup dan lebih banyak membuang waktu dengan bermain smartphone.

Hasil survei IDC tahun 2012 (Hidayat & Mustikasari, 2014), mengatakan sebanyak 80% peenggunakan mengecek smartphone se usai tidur, dan sebanyak 70% pengguna usia 18-24 tahun membuang waktu hanya untuk main game dan main sosial media.

Smartphone memiliki dampak positif namun juga banyak dampak negatifnya seperti dengan kecanggihan aplikasi yang didapat membuat mahasiswa malas membaca buku untuk belajar materi dan hanya mengandalkan aplikasi yang tersedia (Chiu, 2014). Banyak masyarakat yang menjadi antisosial akibat smartohone (Kuss & Griffiths, 2011), gangguan psikososial, mudah lupa, dan sulit berfokus, gangguan pada ekstremitas, gangguan tidur, kecemasan dan depresi (Efian et al, 2019)

Kwon et al (2013) mengatakan terdapat 6 karakteristik individu dengan kecanduan

smartphone diantaranya daily life disturbance, positive anticipation, withdrawal, cyberspace oriented relationship, overuse, dan tolerance. Dengan adanya dampak tersebut sebaiknya untuk mengurangi lama waktu penggunaan smartphone untuk menghindari kecanduan. Usia remaja paling banyak yang mengalami kecanduan dibanding usia lainnya (Baker, Den, Graham & Richardson, 2013 dalam Efian dkk, 2019). Pada remaja maupun mahasiswa dapat terjadi dampak buruk seperti perasaan cemas gelisah, kesulitan berfokus, malas belajar maupun mengerjakan tugas (Agesti dkk, 2019).

Penelitian berdasarkan survei center pada remaja di Amerika Serikat sebanyak 95% mengatakan remaja menggunakan smartphone secara berkelanjutan (Anderson & Jiang, 2018). Berdasarkan survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2018) mengatakan sebesar 64,8% adalah pengguna internet. Dan 93,9% memilih smartphone untuk mengakses internet setiap harinya. Dan menunjukkan pengguna terbanyak adalah usia remaja. Usia 15-19 tahun sebesar 91%.

Banyak penelitian yang mengemukakan bahwa kecanduan smartphone berdampak pada psikologis seseorang dan dapat mengalami depresi. Pada penelitian Boumosleh & Jaalok (2017) menemukan bahwa depresi merupakan prediktor positif independen dari kecanduan smartphone. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Kim et al (2019) mengatakan bahwa kecanduan smartphone dapat mengakibatkan perilaku menyimpang pada masyarakat.

Di Indonesia banyak didapatkan gejala Nomophobia yaitu dimana individu asyik sendiri dengan smartphonenya di fasilitas umum dan tidak memperdulikan lingkungan sekitar. Hal ini merupakan faktor penyebab meningkatnya depresi, gangguan kecemasan, defisit perhatian, gangguan bipolar, autisme, dan berbagai gangguan perilaku yang terjadi pada anak (Kartika, 2014).

Menurut (Darmayanti, 2015) terjadi peningkatan tingkat kejadian depresi pada usia remaja pada usia remaja dibandingkan dengan usia lainnya. Banyak individu mengobati depresinya dengan menggunakan smartphone berlebihan (Kim et al, dalam Elhai et al, 2017). Dari beberapa penelitian mengatakan bahwa individu yang mengalami depresi

tidak dapat mengontrol penggunaan smartphone dengan baik. (Aldianita & Maryatmi, 2019). Ada juga beberapa konsekuensi positif dari penggunaan smartphone seperti kemudahan mencari informasi teraru, komunikasi dengan rekan yang jarak jauh dengan cepat dan dapat juga edukasi secara daring untuk pembelajaran bagi golongan mahasiswa. Penelitian sebelumnya memperkirakan banyak remaja yang yang hilang kontrol terhadap penggunaan aplikasi game sebagai sarana hiburan yang berakibat kecanduan yang dapat menyebabkan gangguan psikologis depresi pada penggunanya. (Nasution, Suhaili, & Alizamar, 2017). Pada penelitian Noe et al (2019) kecanduan pada usia remaja juga terjadi pada penggunaan sosial media.

Berdasarkan penjelasan diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Tingkat Depresi Pada Remaja Di Indonesia"

#### B. 22 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah penelitian ini yaitu apakah terdapat hubungan penggunaan smartphone dengan tingkat depresi pada remaja di Indonesia?

#### C. 12 Tujuan Penelitian

##### 1. Tujuan umum

Untuk mengetahui adanya hubungan penggunaan smartphone dengan tingkat depresi pada remaja di Indonesia

##### 2. Tujuan khusus

a. Untuk mengetahui gambaran hubungan penggunaan smartphone pada remaja di Indonesia

b. Untuk mengetahui gambaran tingkat depresi pada remaja di Indonesia

#### D. Manfaat Penelitian

##### 1. Bagi masyarakat

Memberikan informasi tentang hubungan penggunaan smartphone dengan kecemasan

##### 2. Bagi institusi

Sebagai bahan acuan untuk melakukan penelitian berikutnya tentang Ilmu Kesehatan

Masyarakat (IKM) khususnya hubungan penggunaan smartphone dengan kecemasan pada remaja di Indonesia.

### 3. Bagi teoritis

Hasil penelitian ini dapat menjadi informasi dan pengetahuan serta diharapkan menjadi motivasi bagi peneliti lain, agar dapat melakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan penggunaan smartphone dengan kecemasan pada remaja dan mahasiswa di Indonesia.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Penggunaan Smartphone

Kemajuan zaman dimana teknologi sudah semakin terkemuka membuat suatu perubahan sudut pandang masyarakat terhadap keseharian individu masing-masing. Teknologi bahkan menjadi suatu yang vital dalam keseharian masyarakat, bahkan semakin terkemukanya teknologi kini, masyarakat pun merasa semakin terbiasa menggunakannya bahkan hampir di setiap kegiatan sehari-hari sehingga dapat dikatakan teknologi menjadi pondasi dalam keseharian masyarakat (Lim, 2008).

Proses komunikasi saat ini didominasi menggunakan handphone yang dalam perkembangannya sudah bertransformasi menjadi smartphone, yaitu pendamping keseharian yang mampu menopang hampir di segala kebutuhan masing-masing individu. Mulai dari memorial yang dapat membantu memberi informasi terkait berbagai sesuatu yang penting terkait bisnis ataupun kegiatan lainnya, dapat digunakan sebagai cadangan memori untuk menempatkan segala berkas-berkas yang dibutuhkan masing-masing individu. Selain hal tersebut, hebatnya smartphone kini kian mendekati kemampuan layaknya komputer. Terdapat beberapa keunggulan smartphone dibanding jenis ponsel yang beredar sebelumnya, dimana tentu dapat lebih menyokong berbagai macam jenis kebutuhan dari keseharian masing-masing individu yang beraneka ragam (Gary dkk, 2007). Berdasarkan riset menteri KOMINFO pada 2015, Indonesia diperkirakan memiliki sekitar 55

juta pengguna smartphone, dan termasuk 5 besar pengguna smartphone di dunia dan diperkirakan akan meningkat pada tahun 2017 (Kominfo, 2016).

## 1. Definisi Smartphone

<sup>13</sup> Smartphone adalah telepon yang memiliki kemampuan seperti komputer, biasanya memiliki layar yang besar dan sistem operasinya mampu menjalankan tujuan aplikasi-aplikasi yang umum (Oxford, 2013). Smartphone

<sup>14</sup> memiliki fitur berupa akses internet, dan sistem operasi yang mampu mengunduh berbagai macam aplikasi seperti games, media sosial, email, dan aplikasi lain. <sup>2</sup> Backer (2010) menyatakan bahwa smartphone adalah telepon yang menyatukan kemampuan-kemampuan terdepan; ini merupakan bentuk kemampuan dari Wireless Mobile Device (WMD) yang dapat berfungsi seperti sebuah komputer dengan menawarkan fitur-fitur seperti personal digital assistant (PDA), akses internet, email, dan Global Positioning System (GPS).

Hernawati (2012) <sup>18</sup> menyatakan bahwa smartphone adalah suatu perangkat yang memiliki kemampuan untuk membantu dalam berkomunikasi yang juga memiliki kemampuan seperti komputer. <sup>3</sup> Smartphone merupakan alat komunikasi yang memiliki fitur atau aplikasi pendukung yang memiliki berbagai fungsi dan mendorong dalam produktifitas.

Menurut Depdiknas (2011), smartphone adalah bentuk telepon seluler yang dapat berfungsi selayaknya komputer personal yang memiliki layar sentuh dan dipadukan oleh akses internet.

Berdasarkan pengertian di atas smartphone merupakan sebuah alat komunikasi yang memiliki kemampuan untuk berfungsi selayaknya komputer yang memiliki layar sentuh dan terintegrasi dengan internet serta memiliki fitur – fitur pendukung dalam beraktifitas yang dapat digunakan kapan pun.

## 2. Dampak Penggunaan Smartphone

#### a. Bisnis

Semakin banyak jasa pelayanan yang bisa dicapai pada smartphone tersebut tentu saja semakin tinggi peminatnya. Dalam memenuhi peningkatan kualitas suatu smartphone diperlukan keseimbangan peningkatan pula dari segi penyokongnya baik penambahan dari segi aplikasi, kecepatan internet, provider, kamera, mp3 player dan banyak fitur lainnya yang masih dapat terus berkembang sesuai semakin tingginya kebutuhan-kebutuhan individu yang bervariasi. Tentunya semakin banyak pula penyedia jasa yang dapat terlibat didalam proses kemajuan teknologi ini, persaingan bisnis yang semakin luas pun menjadi tolak ukur dalam segi biaya yang perlu dikeluarkan.

#### b. Pendidikan

Perubahan zaman globalisasi memaksa setiap bidang termasuk pendidikan harus ikut maju agar tidak terjadinya ketumpang tindihan dari segi yang lain, dalam upaya memajukan pendidikan, penggunaan smartphone merupakan pilihan yang sangat efektif, dipadu dengan perkembangan internet yang kini kian membaik, membuat siswa hingga mahasiswa tingkat lanjut dapat menambah wawasan ilmu semakin luas. Kegiatan pembelajaran yang dipadukan dengan penggunaan internet juga sekaligus menambah pengetahuan umum baik siswa maupun mahasiswa tingkat lanjut yang didampingi oleh guru maupun mentor, bahkan diharapkan menjadi paham bagaimana caranya menggunakan teknologi dengan bijak dan pada tempatnya.

Banyak hal lain yang dapat diakses melalui teknologi ini yang menciptakan celah dalam penyalahgunaannya, beberapa tindakan yang tentunya tidak diharapkan terjadi ialah cyber bullying pada sosial media, mengirim pesan dengan tujuan mencontek tugas, menonton video kekerasan, pelecehan seksual maupun adegan dewasa lainnya disaat pengguna smartphone masih dibawah umur yang ditentukan. Kepedulian dari generasi yang lebih awal menggunakan teknologi ini diharapkan mampu untuk menutup celah penyalahgunaannya dengan membimbing adik-adik yang baru menggunakan teknologi dengan benar dan memberi batasan dalam akses-akses hal tertentu.

#### c. Kesehatan

Kemajuan teknologi diharapkan berdampak signifikan pada bidang kesehatan, aplikasi yang mendukung terkait pemeriksaan ataupun yang dapat memberi layanan informasi terkait perkembangan tingkat kesehatan sangat diharapkan dapat muncul kedepannya. Kini sudah terdapat sekian banyak situs internet yang menyediakan informasi kesehatan, hal ini mempermudah baik masyarakat awam, siswa-siswa, mahasiswa, maupun pekerja di bidang kesehatan untuk memperdalam ilmu pengetahuannya. Disamping hal tersebut, terdapat beberapa akibat yang bisa saja terjadi, diantaranya :

- 1) Komunikasi individu dengan individu, maupun kelompok lainnya menjadi lebih jarang sebab lebih mengandalkan komunikasi via sosial media.
- 2) Berdampak pada kesehatan mata pengguna ponsel jika pemakaiannya tidak dibatasi.
- 3) Sebagian besar individu mengambil keputusan yang tampak buru-buru, kurangnya ketelitian akibat terlalu mudah mendapatkan informasi membuat keinginan untuk menggali informasi tersebut lebih detail menjadi berkurang, dimana hal ini dapat memupuk kebiasaan buruk pada pola pikir individu tersebut.
- 4) Hal yang ditakutkan ketika anak diberikan kesempatan menggunakan ponsel beserta internetnya namun tidak dibarengi dengan pengawasan orang tua maupun gurunya, anak-anak cenderung mudah teralihkan dengan permainan yang terdapat pada internet.

#### d. Dampak Psikologis

Sebagian masyarakat merasakan bahwa smartphone bisa memperbaiki suasana hati saat digunakan pada berbagai macam kegiatan. Dengan ditambah adanya internet, smartphone tentu dapat mendekatkan seseorang yang jauh baik keluarga maupun teman melalui sosial media atau dunia virtual, disamping hal tersebut, terdapat berbagai jenis berita yang selalu diterbitkan dari media sosial sehingga membuat pembacanya tidak tertinggal berita-berita terbaru yang sedang trend di masyarakat. Selain memacu otak untuk berpikir lebih kritis, teknologi yang maju juga sekaligus dapat melatih tingkatan daya komunikasi masing-masing individu, baik dari segi bahasa daerah, nasional, maupun internasional. Tentunya sudut pandang masyarakat saat menggunakan internet akan semakin luas, karena tidak hanya melihat dari 1 sisi saja, melainkan bisa menjadi dari banyak sisi.

Ketagihan dalam bermain smartphone <sup>6</sup> merupakan salah satu pokok permasalahan masa kini yang sering kali terjadi. Dalam hal ini biasanya individu merasa tidak puas akan waktu yang dimiliki dalam bermain ponselnya, terdapat konten-konten menarik yang memicu rasa keingintahuan pengguna ponsel merupakan suatu hal yang wajar, untuk mengatasinya ialah diperlukannya tingkat kesadaran diri dengan mengatur batas waktu penggunaan ponsel tersebut, usahakan menggunakan pengingat jika merasa diri sendiri tidak mampu untuk menghilangkan kebiasaan buruk tersebut.

#### e. Dampak Sosial

Melalui penelitian yang dilakukan Verstockt, dkk (2009) terdapat 15 % dari keseluruhan manusia yang mengalami kecacatan, didukung dengan data yang menunjukkan tingkatan orang dengan usia lanjut kian beredar. Dengan teknologi Smartphone tentunya menambah daya lingkup wawasan yang dapat tercapai, dimana hal tersebut sebelumnya terbatas akibat berbagai hal, dan kini mulai menginovasi mereka untuk hidup tidak harus ketergantungan dengan orang sekitar. Orang-orang dengan usia lanjut maupun orang-orang dengan kecacatan tertentu merasa sangat dipermudah dengan fitur-fitur yang bervariasi dari internet, sebagian besar dari mereka meyakini bahwa teknologi internet dapat menjadi jalan tengah yang menghubungkan mereka dengan tujuan yang sebelumnya mungkin saja tidak bisa tercapai. Dalam keadaan lingkungan, yang masih menjadi permasalahan umum ialah ketergantungan beberapa individu terhadap smartphone. Hasil penelitian dari Idugboe, (2011), terdapat sekitarnya 33% individu yang selalu memperhatikan smartphone untuk sekedar memastikan terdapat pesan masuk atau tidak dalam waktu petang. Ketergantungan ponsel tentunya berdampak pada kegiatan sehari-hari masing-masing individu, dampak yang diterima masing-masing individu pun beragam tergantung dengan pekerjaan atau peranan masing-masing dalam lingkungan sekitar. Aplikasi tertentu bisa membantu penggunaannya untuk mengedit video maupun gambar sesuai dengan apa yang dikehendakinya, hal ini disesuaikan pula dengan tingkatan skill maupun aplikasi yang digunakan pada ponselnya, sehingga jika hasil yang tercapai sesuai dengan keinginan pengguna, maka akan meningkatkan gairah pengguna untuk

mengulangi kegiatan tersebut. Beberapa bisnis bahkan melarang pegawainya dalam bermain ponsel di waktu tertentu, hal ini tentu saja didasari alasan khusus, dimana para pemimpin bisnis tersebut ingin pegawainya dapat bekerja maksimal tanpa menurunkan standar yang sudah ditentukan, tetapi hal ini juga bisa meningkatkan risiko kejenuhan pada pegawai. Hal yang menjadi permasalahan besar pada dunia virtual atau sosial media adalah pembullying atau yang lebih dikenal saat ini sebagai cyber bulling. <sup>2</sup> Hal ini merupakan tanda dari ketidaksiapan individu dalam memakai internet, maka dari ini peranan dari orang tua, guru, maupun walinya dalam membatasi konten-konten yang dapat diakses ataupun konten-konten yang perlu diunggah, agar tidak menimbulkan pertikaian ataupun masalah yang bahkan bisa meluas pada kehidupan nyata di lingkungannya.

Berdasarkan dampak smartphone yang telah disampaikan oleh Sarwar, et al (2013) serta beberapa penelitian sebelumnya, maka dapat dinyatakan bahwa smartphone memiliki dampak yang <sup>25</sup> positif dan negatif.

Dampak positif yang ada pada smartphone yakni memudahkan komunikasi, memudahkan dalam mencari informasi, menjadi jembatan kepada dunia luar, dan memudahkan individu dalam melakukan aktifitasnya menjadi lebih efektif dan efisien. Namun, <sup>2</sup> smartphone juga memiliki dampak yang kurang baik pula. Khususnya pada lingkungan akademis seorang yang menggunakan smartphone memang dapat dimudahkan dalam beraktifitas. Hal tersebut juga termasuk dalam penggunaan media sosial untuk berkirim pesan, menonton video dari internet, bermain games, dan kegiatan lainnya yang penggunaannya tidak terbatas dan juga ketika kegiatan pembelajaran sedang berlangsung. Hal itu memang menyenangkan karena memberikan hiburan yang lebih menarik. Namun, hal tersebut dapat menjadi kekawatiran bila terus berlangsung dengan intensitas yang tinggi dapat menurunkan motivasi berprestasi seseorang untuk mencapai prestasi akademisnya. <sup>25</sup> Dia akan lebih memilih untuk terus menggunakan smartphone yang lebih menarik

dibandingkan termotivasi untuk mencoba berusaha dalam mencapai prestasi akademisnya. Sehingga motivasi berprestasinya akan semakin turun dan prestasi akademisnya juga ikut menurun.

## B. Depresi

### 1. Pengertian

Beck dan Alford (2009) mengutarakan bahwa depresi ialah kelainan pada psikologis dimana muncul ketidak selarasan perasaan, kognitif, serta perilaku pada diri orang tersebut. Orang dengan kelainan depresi sebagian besar merasakan kesedihan yang mendalam, perasaan sepi, turunnya afek, kesan yang timbul ialah ingin merasakan kesendirian.

Nolen-Hoeksema dan Hilt (2008) mengungkapkan bahwa arti dari depresi ialah kelainan emosional serta perbuatan di waktu yang sama dengan tanda-tanda yang khas. Kelainan perbuatan serta emosional yang ditunjukkan dapat dijadikan penilaian dalam mengetahui sudah seberapa parahnya suatu depresi. Pada Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders V (2013) diungkapkan mengenai kriteria khas pada depresi yaitu kelainan psikis, rasa sedih yang menetap, merasa tidak ada yang datang untuk menemani, mudah tersinggung, dan beberapa perilaku menyimpang lainnya.

### 2. Beberapa aspek dalam depresi:

#### a. Emosi

Terdapat berbagai macam wujud yang perlahan mengarah ke arah depresi layaknya selera dalam membahas hal yang lucu menurun, semakin sering menangis bahkan diantaranya diawali dengan penyebab yang tidak jelas, jarang merasa senang, mulai tidak berharap pada diri sendiri, selalu merasa kurang akan apa yang diperoleh, tidak tertarik akan bahasan terkait orang sekitar.

#### b. Kognitif

Pada seseorang yang mengalami depresi, terdapat kelainan pola pikir terhadap dirinya sendiri, sebagian besar yang terjadi ialah lebih menganggap rendah dirinya seakan-akan tidak berguna atau layak untuk berkumpul dengan orang sekitar, 6 hal ini juga berpengaruh dalam sikapnya menentukan tindakan yang akan diambil dalam keseharian,

kebanyakan seseorang yang depresi merasa bingung dalam menentukan tindakan tersebut baik dari yang tingkatan ringan hingga susah. Terkadang terlalu berpikir bahwa fisik yang dimiliki tidak sebanding dengan orang di sekitarnya dan membuatnya merasa tertekan saat berhadapan langsung dengan orang sekitar.

#### c. Motivasi

Baik afek ataupun mood dari seseorang yang mengalami depresi perlahan akan menurun, ketidakinginan atau ketertarikan akan dunia sekitarnya membuat rasa ingin bangkit kian pudar, bahkan seseorang pengidap depresi cenderung menjauhi perilaku keseharian sebelumnya dan jika sudah berat bisa berpikir untuk mengakhiri hidupnya.

#### d. Fisik

Pada seseorang yang depresi dapat mengganggu keseharian <sup>6</sup> yang berkaitan dengan tindakan-tindakan fisik seperti layaknya sulit untuk tidur, tidak memiliki minat atau ketertarikan terhadap lawan jenis, merasa tidak perlu untuk makan, serta merasa lemah.

#### e. Delusi

Kelainan dalam pikiran yang terlintas sering kali menjadi tanda dari seseorang yang mengalami depresi, hal tersebut dapat menyangkut dunia sekitarnya maupun dirinya sendiri, dan hal ini lah yang dapat perlahan menrubah pola pikir nya akan lingkungan sekitar. Jenis delusi diantaranya kemiskinan, merasa tidak suci, tidak berguna, nihil, serta somatik.

#### f. Halusinasi

Sering kali tersirat pemikiran yang bahkan sesungguhnya tidak terjadi pada diri seseorang yang terkena depresi, hal tersebut dapat dalam wujud suara, visual, suara dan visual secara bersamaan, bahkan terdapat pemikiran palsu yang sesungguhnya tidak sedang terjadi dihadapannya.

#### a. Afektif

Berkaitan dengan perubahan emosi, perilaku yang mudah tersinggung, tidak pernah dapat menerima kebahagiaan yang dari sekitarnya, dan merasa seakan-akan lingkungan sekitar tidak menerima keberadaannya.

#### b. Somatik

Pada seseorang yang depresi dapat mengganggu keseharian **6** yang berkaitan dengan tindakan-tindakan fisik seperti layaknya sulit untuk tidur, tidak memiliki minat atau ketertarikan terhadap lawan jenis, merasa **tidak perlu untuk** makan, serta merasa lemah.

#### c. Kognitif

Kelainan dalam pikiran yang terlintas sering kali menjadi tanda dari seseorang yang mengalami depresi, hal tersebut dapat menyangkut dunia sekitarnya maupun dirinya sendiri, dan hal ini lah yang dapat perlahan menrubah pola pikir nya akan lingkungan sekitar. Jenis delusi diantaranya kemiskinan, merasa tidak suci, tidak berguna, nihil, serta somatik.

### 3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Depresi

#### a. Usia

Tingkatan dari remaja sampai menginjak dewasa cenderung lebih banyak mengalami tanda-tanda dari depresi. Hal ini dinilai karena merupakan masa peralihan atau masa dalam menentukan suatu jati diri.

#### b. Status Sosial dan Ekonomi

Tentunya nilai ekonomi merupakan pandangan yang cukup menohok dalam kehidupan keseharian, semakin kurangnya nilai ekonomi seseorang biasanya semakin seseorang terikat dalam keadaan depresi. Hal tersebut bisa terjadi jika seseorang tidak merasa puas akan dirinya karena terlalu banyak membandingkan diri dengan orang sekitar yang mungkin saja memiliki status ekonomi diatas dirinya. Disamping hal tersebut, jika seseorang memiliki status ekonomi yang sangat kurang maka sarana prasarana dalam kehidupan keseharian menjadi lebih berat untuk dipenuhi dan dapat berakhir ke arah keputusasaan (Lorant dkk, 2003).

#### c. Status Pernikahan

Perdebatan atau permasalahan-permasalahan yang baru timbul saat menjalani hubungan pernikahan dapat menjadi awal pencetus suatu depresi baik pada salah satu orang atau **6** **dapat terjadi pada** keduanya. Pernikahan yang berakhir cerai terlebih akan menimbulkan

bekas trauma tersendiri yang semakin memicu kejadian depresi terlebih jika salah satunya masih belum bisa menerima keadaan baik yang terjadi pada diri sendiri maupun masukan dari lingkungan sekitarnya.

#### d. Jenis Kelamin

Pria disebutkan lebih jarang terkena depresi dari pada perempuan. Hal ini ditandai oleh tingginya perasaan stress dan ketidakseimbangan hormon pada perempuan.

a. Cara orangtua dalam mengatasi permasalahan dengan anaknya dapat menentukan nilai tingkat stres dari seorang anak. Anak **6 yang masih muda** cenderung mengikuti atau meniru cara orangtuanya dalam mengatasi suatu masalah, orangtua yang baik tentunya dapat mengarahkan anaknya dengan tindakan yang bijaksana disaat terdapat suatu masalah dalam keluarga.

b. Pria disebutkan lebih jarang terkena depresi dari pada perempuan. Hal ini ditandai oleh tingginya perasaan stress dan ketidakseimbangan hormon pada perempuan.

c. **2 Seorang anak yang** dilahirkan dari orangtua dengan keadaan depresi biasanya menimbulkan pemicu awal dari rentetan permasalahan, yang jika tidak bisa diatasi oleh anak tersebut tentunya akan diambil alih oleh sisi biologis dengan kelainan fungsi saraf yang menyerupai orangtuanya, yaitu terikat dengan keadaan depresi.

#### C. Remaja

WHO (Who Health Organization) mengemukakan pendapat bahwa penilaian remaja dilihat dari 3 standar diantaranya ialah ekonomi, psikis, serta keadaan fisiknya. Dapat disimpulkan kondisi remaja merupakan perubahan nilai-nilai seks sekunder yang dipersiapkan dalam menuju lingkungan global. **2 Seorang anak yang** mampu melewati fase tersebut tentunya membentuk karakteristik matang yang lebih siap dibanding anak yang tidak siap menghadapi fase ini, semua hal tersebut juga disokong dan dibentuk dari lingkungan sekitar anak masing-masing (Sarwono, 2013).

Usia remaja dimulai dari 11 hingga 21 tahun. Dibutuhkan rasa kepedulian yang tinggi dalam proses perubahan siklus kebiasaan dari seorang anak **31 menjadi pribadi yang** dewasa, perjalanan hidup yang bervariasi tentunya membentuk setiap orang **menjadi**

pribadi yang berbeda-beda pula baik dari segi sikap maupun penampilan (Kusmiran, 2011).

## Perkembangan Remaja

Keadaan psikis menentukan mental maupun penampilan dari remaja pada umumnya, lingkungan yang biasa dihadapi masing-masing remaja berbeda. Karakteristik yang terbentuk merupakan cerminan dari keadaan lingkungan sekitarnya, dimana lingkungan yang baik tentunya dapat memicu karakteristik yang baik pula (Sarwono, 2013).

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah metode Studi Literatur dengan jenis Systematic Literature Review (SLR). SLR mengkaji berbagai jenis literatur baik jurnal nasional maupun jurnal internasional yang berasal dari Google Scholar, PubMed, dan Science Direct yang berkaitan dengan hubungan penggunaan smartphone dengan tingkat depresi pada remaja di Indonesia

#### B. Variabel Penelitian

##### 23 1. Variabel Bebas

Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi variabel terikat (Hardani et al., 2020). Variabel bebas pada penelitian ini adalah penggunaan smartphone.

##### 2. Variabel Terikat

Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas (Hardani et al., 2020). Variabel terikat pada penelitian ini adalah tingkat depresi pada remaja.

#### C. 16 Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Adapun kriteria inklusi dan eksklusi pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

##### Tabel III.1 Kriteria Inklusi dan Eksklusi

## Kriteria Inklusi

## Kriteria Eksklusi

1. Rentang waktu penerbitan jurnal dari tahun 2010-2021 dari Google Scholar, PubMed, dan Science Direct.
  2. Tema atau isi jurnal penelitian berkaitan dengan hubungan penggunaan smartphone dengan tingkat depresi pada remaja di Indonesia.
  3. Jenis jurnal yang digunakan merupakan jurnal penelitian, bukan studi literatur.
  4. Jurnal nasional maupun internasional
  5. Jurnal merupakan jurnal full text
1. Jurnal yang diterbitkan di bawah tahun 2010 dan di atas tahun 2021
  2. Jurnal yang hanya memperlihatkan teks abstrak.
  3. Jurnal yang tidak membahas mengenai hubungan penggunaan smartphone dengan tingkat depresi pada remaja di Indonesia

## D. Teknik Pengumpulan Data

Jenis data yang dikumpulkan <sup>24</sup> pada penelitian ini adalah jenis data sekunder. Proses pengumpulan data dilakukan dengan menyaring setiap jurnal nasional maupun internasional yang berasal dari Google Scholar, PubMed, dan Science Direct berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi.

## E. Tahapan SLR

### Gambar III.1 Tahapan SLR

Keterangan:

n : adalah jumlah hasil yang dicari pada Scholar Google, PubMed, dan Science Direct

Penjelasan tahapan SLR:

#### 1. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah merupakan suatu proses memahami dan hasil proses pengenalan suatu masalah. Masalah penelitian (research problem) merupakan hal paling utama untuk menentukan suatu kualitas penelitian. <sup>29</sup> Dalam penelitian ini peneliti akan mengkaji permasalahan melalui jurnal-jurnal penelitian dari nasional maupun internasional.

#### 2. Pencarian Data

<sup>7</sup> Dalam penelitian ini kata kunci yang digunakan untuk pencarian data adalah kata kunci Exclusive breast feeding dan Upper Respiratory Tract Infection pada database penyedia jurnal nasional maupun internasional yakni Google Scholar, <sup>25</sup> PubMed, dan Science Direct

yang dapat diakses secara bebas.

### 3. Screening

Screening adalah proses melakukan seleksi atau penyaringan data dengan cepat untuk memilih data sesuai dengan topik permasalahan dalam penelitian berdasarkan kriteria yang telah ditentukan.

### 4. Penelitian Kualitas

Penelitian kualitas pada SLR adalah melakukan analisa terhadap jurnal nasional maupun internasional yang didapat dari Google Scholar, PubMed, dan Science Direct yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi.

### F. Analisis Data

Analisis data diawali dengan mengumpulkan artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Semua data yang sesuai dimasukkan ke dalam tabel dengan format

nomor, nama peneliti, judul penelitian, tahun penerbitan penelitian, tempat penelitian, tujuan penelitian, metode penelitian, sumber penelitian, dan hasil penelitian.

Hasil data yang dimuat dalam bentuk tabel tersebut kemudian akan dilakukan analisis isi (content analysis). Analisis isi yaitu analisis secara mendalam terhadap isi suatu informasi setiap jurnal yang sesuai kriteria penelitian, kemudian membuat kesimpulan dari berbagai data yang telah dianalisa tersebut berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian.

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 1. Hasil Studi Literatur

##### Pembahasan

Berdasarkan beberapa jurnal yang dipakai sebagai acuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan smartphone dapat mempengaruhi tingkat depresi pada remaja.

Hasil riset Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2017 menunjukkan bahwa smartphone paling tinggi digunakan oleh orang yang berusia 18-25

tahun. <sup>1</sup> Dimana usia 18-25 tahun termasuk dalam kategori remaja dan dewasa awal (Santrock, 2007). Remaja dan dewasa awal termasuk ke dalam kategori digital natives. <sup>21</sup> Digital natives adalah generasi yang lahir setelah tahun 1980, ketika teknologi jejaring digital lahir (Palvrey & Gasser, 2013). <sup>1</sup> Kategori digital natives memiliki karakter yang sangat aktif dalam menggunakan jejaring teknologi digital dan memiliki kecakapan dalam mengoperasikan teknologi berbasis internet (Oblinger dalam APJII, 2014)

Remaja merupakan pengguna smartphone paling aktif <sup>9</sup> jika dibandingkan dengan usia lain (Baker, Den, Graham & Richardson, 2013 dalam Efan dkk, 2019). Hal ini menyebabkan remaja masuk dalam usia yang berpotensi tinggi mengalami kecanduan smartphone. Selain itu, remaja merupakan usia yang rentan karena sangat mudah menerima budaya baru termasuk budaya penggunaan smartphone, remaja adalah masa yang mudah menerima kondisi baru tanpa filter (Baker, Den, Graham & Richardson, 2013 dalam Efan dkk, 2019).

Remaja dalam era <sup>10</sup> modern seperti sekarang yang sangat dimanjakan oleh alat teknologi dalam berbagai aktivitas, dalam hal komunikasi jarak jauh para remaja pada umumnya cenderung menggunakan smartphone, yang pada awal penciptaan produk ini diperuntukkan <sup>5</sup> bagi kalangan Pebisnis agar memudahkan kegiatan usahanya. Tetapi pada faktanya, para remaja juga memilih smartphone disebabkan aplikasi dan fitur-fitur canggih yang terdapat di dalamnya. Ketergantungan ini membuat para remaja sulit lepas dari gadget jenis ini, sehingga intensitas pemakaian di kalangan mereka dapat merubah pola interaksi sosialnya (Noor 2014). <sup>1</sup> Penggunaan smartphone dapat juga disebabkan oleh pengaruh kelompok sosial, khususnya seberapa banyak kelompok referensi yang relevan memberikan pengaruh terhadap aktivitas penggunaan smartphone (Walsh, White, Cox, & 7 Young, 2011). Menurut Song penggunaan smartphone disebabkan oleh kebutuhan psikologis, seperti kebutuhan untuk informasi, hiburan, mengekspresikan diri, dan kebutuhan interaksi sosial (dalam Wang, Wang, & Gaskin, 2015). Selain itu, penggunaan smartphone dapat juga disebabkan oleh loneliness. Leung (2007) menyebut bahwa penggunaan smartphone merupakan cara untuk melarikan diri dari masalah atau menghilangkan perasaan loneliness, cemas, dan depresi. Smartphone akan sangat berguna

jika kita menggunakannya dengan benar, Namun jika kita terlalu bergantung pada smartphone akan dapat terjadi gangguan seperti technostress (Charles, Piazza, Mogle, Sliwinski & Almeida, 2013). <sup>17</sup> Technostress adalah ketidaknyamanan secara fisik maupun psikologis yang timbul akibat individu tidak bisa beradaptasi dengan kondisi teknologi informasi saat ini. <sup>2</sup> Selain itu juga,

individu memiliki ketergantungan yang berlebihan dengan berbagai teknologi (Nurfadilah, 2014). Pada remaja yang mengalami kecanduan smartphone akan berdampak pada kesehatannya terkhusus bagi kesehatan mental.

Gangguan mental adalah <sup>20</sup> suatu kondisi yang memengaruhi pemikiran, perasaan, perilaku, atau suasana hati seseorang. Kondisi ini sangat memengaruhi kehidupan sehari-hari dan mungkin juga memengaruhi kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain.

<sup>19</sup> Gangguan mental meliputi : depresi, gangguan bipolar, skizofrenia dan psikosis lainnya, demensia, dan gangguan perkembangan termasuk autisme (WHO, 2020).

<sup>4</sup> Depresi pada remaja dapat terjadi karena berbagai penyebab, biasanya karena adanya pengaruh media sosial, kekhawatiran dengan postur tubuh yang tidak ideal, atau karena masalah akademis yang menurun dan penggunaan smartphone. Menurut data yang ada, remaja yang menghabiskan waktu dengan gadget mereka akan mengalami depresi dua kali lebih besar, selalu merasa bersalah, merasa putus asa, rendah diri dan tidak berguna, suasana hati sering berubah ubah setelah melihat suatu hal yang menyenangkan atau bahkan yang menakutkan, mudah marah atau sensitif serta mudah menangis, kesulitan konsentrasi, berpikir dan mengambil keputusan. kecanduan smartphone dipengaruhi oleh faktor psikologis berupa depresi yang dialami seseorang.

Boumosleh & Jaalok (2017) <sup>4</sup> menemukan bahwa depresi merupakan predictor positif independen dari kecanduan smartphone. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Kim et al (2019) yang menemukan bahwa depresi secara signifikan dapat meningkatkan kemungkinan kecanduan smartphone pada seseorang. Seseorang dengan depresi akan mencari kenyamanan secara berlebihan hingga mengalami kecanduan yang dimanifestasikan dengan cara memeriksa smartphone berulang kali

<sup>24</sup> Sejalan dengan penelitian Kim et al., (2015) yang dilakukan survey kepada 353

mahasiswa korea dan didapatkan hasil korelasi positif antara kecanduan smartphone dan depresi. Individu dengan depresi memiliki risiko tinggi untuk jatuh dalam penggunaan smartphone yang berlebihan. Dukungan sosial yang terbatas membuat individu depresi tidak mempunyai banyak pilihan sehingga smartphone **7** menjadi salah satu pilihan untuk meringankan kondisi depresinya. Meskipun bersifat sementara, komunikasi melalui smartphone dapat meringankan kondisi depresinya tetapi **9** hal ini dapat menyebabkan timbulnya efek kaskade yang tidak akan membantu **dalam jangka panjang.**

**1** Seorang individu yang depresi dapat mengakibatkan seseorang **untuk menggunakan smartphone** yang berlebihan untuk melarikan diri dari emosi negatif depresi. Namun, penggunaan smartphone yang berlebihan ini membuat individu **15** terjaga hingga larut malam dan karenanya menimbulkan lebih banyak depresi, lekas marah, dan stres. Dengan demikian kecanduan smartphone dapat melibatkan lingkaran setan dengan psikopatologi (Kim, Seo and David, 2015).

Ada kemungkinan bahwa **30** seseorang yang mengalami masalah tidur terkait penggunaan smartphone berlebihan dapat mengalami lebih banyak kecemasan tentang **kemampuan mereka untuk** tampil di muka umum, khususnya di perguruan tinggi dimana dilaksanakan evaluasi kelas, olahraga, **9** dan / atau dalam berhubungan sosial. Pengalaman kecemasan mereka mungkin bersifat biologis (misalnya, karena kadar kortisol), serta psikologis (misalnya, kecemasan antisipatif karena masalah tidur) (Hoge et al., 2011). Siswa yang mengalami masalah tidur terkait smartphone mungkin mengalami dan/atau **25** merasakan **lebih banyak** stresor hidup. Mereka mungkin merasa cemas kehilangan kesempatan untuk berkembang **27 ; dengan demikian,** menggunakan smartphone menjadi upaya untuk mengurangi kecemasan mereka (Adams and Kisler, 2013).

**1** Menurut hasil survei Digital GFK Asia pada tahun 2016, secara rata-rata orang Indonesia menghabiskan waktu menggunakan smartphone selama 5 jam 30 menit dalam sehari. Sedangkan, menurut dr. Kristiana Siste dari departemen psikiatri Fakultas kesehatan Universitas Indonesia sebaiknya seseorang menggunakan smartphone tidak lebih dari tiga jam per harinya. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hussain, Griffiths, dan

Sheffield (2017) pada 640 pengguna smartphone, menunjukkan bahwa peningkatan waktu yang dihabiskan untuk menggunakan smartphone dapat menyebabkan penggunaan bermasalah.

Bianchi dan Phillips (2005) menyebut bahwa penggunaan smartphone bermasalah merupakan suatu masalah penggunaan smartphone yang bisa dikaitkan dengan suatu perilaku penggunaan secara berlebihan. Kecendrungan untuk secara otomatis mengecek smartphone ketika ada notifikasi akan menjadi gerbang untuk peningkatan penggunaan smartphone dan potensi penggunaan smartphone bermasalah (Oulasvirta, Rattenbury, Ma, & Raita, 2012). Ketika mengecek smartphone seseorang bisa terdorong untuk membuka berbagai aplikasi yang ada di smartphone sehingga bisa meningkatkan penggunaan smartphone (Oulasvirta, Rattenbury, Ma, & Raita, 2012).

Penggunaan Gadget yang melebihi batasan tentu memiliki dampak negatif. Kelelahan pada mata dan leher adalah gejala umum terlalu sering mengoperasikan **2** smartphone. Selain itu ada beberapa kerugian lain menggunakan smartphone terlalu lama. Smartphone memang tampaknya tidak dapat lepas dari kehidupan manusia sekarang ini. **4** Namun tahukah Anda saat berlama-lama memainkan ponsel, ada efek negatif yang terjadi pada tubuh

Menurut Radesky bisa mengganggu perkembangan keterampilan berempati, sosial dan pemecahan masalah, Menurut Chikmah (2018) durasi penggunaan smartphone berlebih dapat mengakibatkan masalah **19** gangguan mental dan menjadi kompulsif. Penggunaan kompulsif dan berlebihan dapat menyebabkan gejala kesehatan mental seperti gangguan tidur dan depresi (Thomé, Härenstam & Hagberg, 2011). Kecanduan smartphone **15** sangat berhubungan dengan durasi penggunaan, orang dengan kecanduan smartphone memiliki waktu yang lebih banyak untuk beraktivitas menggunakan smartphone nya (Mulya, 2017). Selain karena durasi kecanduan dari penggunaan smartphone, menurut Norisanto (2015) stres dari penggunaan smartphone juga **24** dapat disebabkan karena beberapa hal diantaranya adalah sinyal yang kurang bagus, gangguan dari group chat yang berisik, battery dan kuota yang cepat habis, urusan kantor yang berhubungan dengan

smartphone dan penggunaan fitur media sosial <sup>6</sup> yang terdapat pada smartphone. Penyebab stres pada mahasiswa juga berhubungan dengan masalah <sup>15</sup> pada orang tua, akademik dan teman sebaya (Nasution, 2007). <sup>8</sup> Pengguna HP disarankan untuk beristirahat sejenak dari melihat layar dan mengikuti aturan "20-20-20", yaitu istirahat selama 20 detik setiap 20 menit penggunaan dengan melihat sesuatu yang berjarak 20 kaki (6 meter).

Efek <sup>15</sup> yang diakibatkan oleh durasi penggunaan yang tinggi menyebabkan kecanduan, stress, kecemasan, dan bahkan depresi. Jika resiko kecanduan smartphone meningkat, maka stres yang dirasakan diperkirakan juga akan meningkat. remaja yang selalu menggunakan smartphone secara berlebihan <sup>11</sup> akan mengalami kecanduan sehingga dapat menyebabkan para remaja kurang bersosialisasi karena hanya berinteraksi dengan orang sekitarnya sesama pengguna smartphone dan aktivitas fisik menurun sebab kurang banyak bergerak dan mengalami dampak gangguan kesehatan (Chaidirman, 2019).

Penelitian oleh Demirci, Akgonul dan Akpinar (2015) menunjukkan bahwa penggunaan smartphone berhubungan positif dengan depresi, kecemasan dan kualitas tidur. Efek dari perilaku kecanduan smartphone terhadap depresi, kecemasan dan kualitas tidur terkait <sup>2</sup> dengan penggunaan smartphone secara berlebihan dapat menyebabkan masalah pada remaja.

Studi sebelumnya <sup>21</sup> yang dilakukan oleh Adams and Kisler, (2013) menyatakan bahwa kualitas tidur adalah mediator antara penggunaan smartphone menjelang tidur dengan depresi serta kecemasan pada mahasiswa. Penelitian Demirci, Akgönül and Akpinar, (2015) menunjukkan bahwa depresi <sup>9</sup> dan / atau kecemasan bertindak sebagai mediator antara penggunaan smartphone yang berlebihan dan kualitas tidur. Menurut mereka, penggunaan ponsel secara berlebihan dapat menyebabkan depresi dan / atau kecemasan, yang pada gilirannya menyebabkan masalah tidur. <sup>1</sup> Seorang individu yang depresi dapat mengakibatkan seseorang untuk menggunakan smartphone yang berlebihan untuk melarikan diri dari emosi negatif depresi. Namun, penggunaan smartphone yang berlebihan ini membuat individu <sup>15</sup> terjaga hingga larut malam dan karenanya

menimbulkan lebih banyak depresi, lekas marah, dan stres. Dengan demikian kecanduan smartphone dapat melibatkan lingkaran setan dengan psikopatologi (Kim, Seo and David, 2015).

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil literatur review dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan penggunaan smartphone dengan tingkat **4 depresi pada remaja di** Indonesia. Hal ini dibuktikan dengan Sebagian besar jurnal membuktikan bahwa adanya hubungan penggunaan smartphone dengan tingkat depresi **7 pada remaja dengan** pengaruh yang positif, artinya semakin banyak dan sering durasi penggunaan smarphone pada remaja akan semakin tinggi tingkat depresi **4 yang terjadi pada remaja**

#### 5.2. Saran

Dari penelitian yang telah disampaikan, peneliti sesungguhnya masih merasa belum maksimal karena terdapat **beberapa hal yang** masih perlu dikembangkan. Oleh karena hal tersebut, peneliti ingin menyampaikan beberapa saran di antaranya:

##### 1. Bagi Remaja

Mampu membatasi diri dalam penggunaan smartphone agar tidak menjadi ketergantungan, tidak memberi respon negatif dalam sosial media, dan lebih menggunakan teknologi internet dalam hal-hal positif seperti memperluas ilmu pembelajaran.

## 2. Bagi Orang Tua

Melakukan pengawasan yang optimal, merasa peduli akan tindakan yang dilakukan anak pada **9 media sosial dan** hal-hal **yang berkaitan dengan** internet lainnya.

## 3. Bagi peneliti selanjutnya

Melakukan penelitian dengan menggunakan kuisisioner maupun wawancara dengan variasi usia yang tidak sama, diharapkan sampel dan lokasi penelitian tidak dilakukan **di tempat yang sama.**

## Sources

1	<a href="http://scholar.unand.ac.id/57602/1/BAB%201%20%28Pendahuluan%29.pdf">http://scholar.unand.ac.id/57602/1/BAB%201%20%28Pendahuluan%29.pdf</a> INTERNET 5%
2	<a href="https://fahmidhiaulhaaq.wordpress.com/2015/04/03/smartphone-menjauhkan-yang-dekat-dan-mendekatkan-yang-jauh/">https://fahmidhiaulhaaq.wordpress.com/2015/04/03/smartphone-menjauhkan-yang-dekat-dan-mendekatkan-yang-jauh/</a> INTERNET 1%
3	<a href="http://repository.unpas.ac.id/37807/5/BAB%20II.pdf">http://repository.unpas.ac.id/37807/5/BAB%20II.pdf</a> INTERNET 1%
4	<a href="https://hellosehat.com/parenting/remaja/kesehatan-mental-remaja/depresi-pada-remaja/">https://hellosehat.com/parenting/remaja/kesehatan-mental-remaja/depresi-pada-remaja/</a> INTERNET 1%
5	<a href="http://eprints.ums.ac.id/60781/3/BAB%20I.pdf">http://eprints.ums.ac.id/60781/3/BAB%20I.pdf</a> INTERNET 1%
6	<a href="https://kartianiginting.blogspot.com/2013/05/normal-0-false-false-false-in-x-none-x.html">https://kartianiginting.blogspot.com/2013/05/normal-0-false-false-false-in-x-none-x.html</a> INTERNET 1%
7	<a href="http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/holistik/oai?metadataPrefix=oai_dc&amp;from=2020-07-08&amp;verb=ListRecords">http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/holistik/oai?metadataPrefix=oai_dc&amp;from=2020-07-08&amp;verb=ListRecords</a> INTERNET 1%
8	<a href="https://www.alodokter.com/hati-hati-menggunakan-ponsel-berlebihan-bisa-memicu-penyakit-ini">https://www.alodokter.com/hati-hati-menggunakan-ponsel-berlebihan-bisa-memicu-penyakit-ini</a> INTERNET 1%
9	<a href="http://ijain.org/index.php/IJAIN/article/downloadSuppFile/43/21">http://ijain.org/index.php/IJAIN/article/downloadSuppFile/43/21</a> INTERNET 1%
10	<a href="https://journal.upy.ac.id/index.php/es/article/view/607/422">https://journal.upy.ac.id/index.php/es/article/view/607/422</a> INTERNET <1%
11	<a href="http://scholar.unand.ac.id/68124/2/BAB%20I%20-%20PENDAHULUAN.pdf">http://scholar.unand.ac.id/68124/2/BAB%20I%20-%20PENDAHULUAN.pdf</a> INTERNET <1%
12	<a href="http://scholar.unand.ac.id/21563/2/%282%29%20Pendahuluan.pdf">http://scholar.unand.ac.id/21563/2/%282%29%20Pendahuluan.pdf</a> INTERNET <1%
13	<a href="https://eprints.umm.ac.id/53247/4/BAB%20II.pdf">https://eprints.umm.ac.id/53247/4/BAB%20II.pdf</a> INTERNET <1%
14	<a href="https://ojs.selodangmayang.com/index.php/bappeda/article/download/134/130/">https://ojs.selodangmayang.com/index.php/bappeda/article/download/134/130/</a> INTERNET <1%

15	<a href="https://klinikpengobatanalami.wordpress.com/artikel/page/3/">https://klinikpengobatanalami.wordpress.com/artikel/page/3/</a> INTERNET <1%
16	<a href="http://digilib.unimus.ac.id/files/disk1/153/jtptunimus-gdl-ellymardho-7606-4-babiii.pdf">http://digilib.unimus.ac.id/files/disk1/153/jtptunimus-gdl-ellymardho-7606-4-babiii.pdf</a> INTERNET <1%
17	<a href="https://jni.ejournal.unri.ac.id/index.php/JNI/article/download/7863/6775">https://jni.ejournal.unri.ac.id/index.php/JNI/article/download/7863/6775</a> INTERNET <1%
18	<a href="https://jurnal.iicet.org/index.php/jrti/article/download/414/502">https://jurnal.iicet.org/index.php/jrti/article/download/414/502</a> INTERNET <1%
19	<a href="https://www.merdeka.com/jatim/jenis-jenis-penyakit-mental-dan-penyebab-yang-mendasarinya-menarik-diketahui-klm.html">https://www.merdeka.com/jatim/jenis-jenis-penyakit-mental-dan-penyebab-yang-mendasarinya-menarik-diketahui-klm.html</a> INTERNET <1%
20	<a href="https://blog.wecare.id/2020/12/kenali-gangguan-mental-yang-mungkin-diderita-joker/">https://blog.wecare.id/2020/12/kenali-gangguan-mental-yang-mungkin-diderita-joker/</a> INTERNET <1%
21	<a href="https://123dok.com/document/z1519n3y-bab-pendahuluan-selama-indonesia-berdasarkan-badan-pusat-statistik.html">https://123dok.com/document/z1519n3y-bab-pendahuluan-selama-indonesia-berdasarkan-badan-pusat-statistik.html</a> INTERNET <1%
22	<a href="http://scholar.unand.ac.id/54717/2/BAB%20I.pdf">http://scholar.unand.ac.id/54717/2/BAB%20I.pdf</a> INTERNET <1%
23	<a href="http://repository.unpas.ac.id/30086/5/BAB%20III.pdf">http://repository.unpas.ac.id/30086/5/BAB%20III.pdf</a> INTERNET <1%
24	<a href="https://www.researchgate.net/publication/337250543_Pengaruh_Faktor_Internal_Terhadap_Kejadian_Dermatitis_Kontak_Iritan_Pada_Petani_Garam_Desa_Karanganyar_Kabupaten_Sumenep">https://www.researchgate.net/publication/337250543_Pengaruh_Faktor_Internal_Terhadap_Kejadian_Dermatitis_Kontak_Iritan_Pada_Petani_Garam_Desa_Karanganyar_Kabupaten_Sumenep</a> INTERNET <1%
25	<a href="https://www.solopos.com/kebiasaan-tidur-yang-buruk-bikin-orang-merasa-tua-ini-penjelasan-nya-1206084">https://www.solopos.com/kebiasaan-tidur-yang-buruk-bikin-orang-merasa-tua-ini-penjelasan-nya-1206084</a> INTERNET <1%
26	<a href="http://eprints.umm.ac.id/63632/62/bab%20IV.pdf">http://eprints.umm.ac.id/63632/62/bab%20IV.pdf</a> INTERNET <1%
27	<a href="https://dosenppkn.com/teknik-analisis-data/">https://dosenppkn.com/teknik-analisis-data/</a> INTERNET <1%
28	<a href="http://scholar.unand.ac.id/60345/2/BAB%20I.pdf">http://scholar.unand.ac.id/60345/2/BAB%20I.pdf</a> INTERNET <1%
29	<a href="http://repository.poltekkes-tjk.ac.id/1568/7/7.%20BAB%20III.pdf">http://repository.poltekkes-tjk.ac.id/1568/7/7.%20BAB%20III.pdf</a> INTERNET <1%

30

[https://www.researchgate.net/publication/349318646\\_KONSEP\\_DASAR\\_FLOURISHING\\_DALAM\\_PSIKOLOGI\\_POSITIF](https://www.researchgate.net/publication/349318646_KONSEP_DASAR_FLOURISHING_DALAM_PSIKOLOGI_POSITIF)  
INTERNET  
<1%

---

31

[https://issuu.com/unyofficial/docs/buku\\_pancasila\\_uny\\_2019](https://issuu.com/unyofficial/docs/buku_pancasila_uny_2019)  
INTERNET  
<1%

---

32

<http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/2209/4/BAB%20III.pdf>  
INTERNET  
<1%

---