



SKRIPSI

**HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN GADGET DENGAN STRES
ANAK USIA SEKOLAH DI DESA BAGON KECAMATAN PUGER
KABUPATEN JEMBER**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan

**Disusun Oleh:
Diah Nuril Arofah
22.1101.1060**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2026**

SKRIPSI

HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN GADGET DENGAN STRES ANAK USIA SEKOLAH DI DESA BAGON KECAMATAN PUGER KABUPATEN JEMBER

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan



Oleh :
Diah Nuril Arofah 22.1101.1060

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2026**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN GADGET DENGAN STRES ANAK USIA SEKOLAH DI DESA BAGON KECAMATAN PUGER KABUPATEN JEMBER

Diah Nuril Arofah
22.1101.1060

Skripsi ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan dewan penguji skripsi pada Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 2 Juni
2026
Pembimbing I

Dr. Nikmatur Rohmah, S.Kep.Ns., M.Kes.
NIP. 19720626 200501 2001

Pembimbing II



Ns. Zuhrotul Eka Yulis A, S.Kep., M.Kes.
NIP. 19850717 1 1503619

PENGESAHAN

HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN GADGET DENGAN STRES ANAK USIA SEKOLAH DI DESA BAGON KECAMATAN PUGER KABUPATEN JEMBER

Diah Nuril Arofah
22.1101.1060

Dewan Penguji Ujian Sidang Skripsi pada Program Studi S1
Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah
Jember

Jember, 2 Juni 2026

Penguji,

1. Penguji I : Dr. Ns. Awatiful Azza, M.Kep., Sp.Mat. (.....)
NIP. 19701213 2005 01 2001
2. Penguji II : Dr. Nikmatur Rohmah, S.Kep.Ns., M.Kes. (.....)
NIP. 19720626 200501 2001
3. Penguji III : Ns. Zuhrotul Eka Yulis A, S.Kep.,M.Kes. (.....)
NIP. 19850717 1 1503619

Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember


Ns. Sri Wahyuni Adriani, M.Kep., Sp.Kep.Kom
NPK: 19880303 1 1703821

PENGUJI SKRIPSI

HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN GADGET DENGAN STRES ANAK USIA SEKOLAH DI DESA BAGON KECAMATAN PUGER KABUPATEN JEMBER

Jember, 2 Juni 2026

Penguji I


Dr. Ns. Awatiful Azza, M.Kep., Sp. Kep.Mat
NIP. 19701213 2005 01 2001

Penguji II


Dr. Nikmatur Rohmah, S.Kep.Ns., M.Kes.
NIP. 19720626 200501 2001

Penguji III


Ns. Zuhrotul Eka Yulis A, S.Kep., M.Kes
NIP. 19850717 1 1503619



SURAT PERNYATAAN KEABSAHAN KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Diah Nuril Arofah
NIM : 2211011060
Tempat, tanggal lahir : Jember, 13 Mei 2004
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Desa Bagon, Dusun Suling RT/RW 003/007 Kecamatan Puger
Kabupaten Jember
Jurusan/Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Universitas : Muhammadiyah Jember

Dengan ini menyatakan bahwa Karya Ilmiah, Dengan Judul di bawah ini :

"Hubungan Durasi Penggunaan Gadget Dengan Stres Anak Usia Sekolah Di Desa Bagon Kecamatan Puger Kabupaten Jember"

1. Penelitian dengan judul tersebut di atas benar-benar telah saya lakukan sebagaimana yang sudah ditulis dalam metode penelitian.
2. Adalah benar karya saya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain dan saya ajukan sebagai bahan ujian akhir skripsi.
3. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa karya ilmiah ini bukan karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jember, 19 Mei 2026

Yang membuat pernyataan,



(Diah Nuril Arofah)
NIM.2211011060

LEMBAR PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT dan atas segala karunianya atas kelancaran dalam menyelesaikan proposal ini. Sehingga proposal ini terselesaikan dengan baik tanpa gangguan apapun. Maka dari itu, saya persembahkan skripsi ini kepada :

1. Kepada kedua orang tua saya, Ibuku tercinta, Indriyani, sosok paling lembut dan kuat yang selalu memelukku dengan doa di setiap langkah perjuanganku. Terima kasih atas kasih sayang yang tiada batas, kesabaran yang tak pernah habis, serta doa yang terus mengalir tanpa lelah. Dan untuk Ayahku tercinta, Abdul Samad, terima kasih atas segala pengorbananmu, kerja keras, dan doa yang tak pernah terucap namun selalu terasa. Dari Ayah peneliti belajar arti tangguh, bertanggung jawab, dan tidak mudah menyerah.
2. Kepada keluarga besar saya, Tante Delin, Tante Susi, Abah Abu, Umi Abu, Ibuk Mila, Kai Ponirin, Bella Bintan, Saif, dan Elis terima kasih atas setiap doa, dukungan, dan semangat yang tak pernah berhenti mengalir. Kehadiran kalian menjadi sumber kekuatan dan kebahagiaan yang membuat peneliti mampu bertahan dan menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya.

Kepada rekan terbaik saya yang tak kalah penting kehadirannya, Ahmad Ghofari Auditiya Firismanda, S.H. Terima kasih telah menjadi bagian penting dalam perjalanan panjang penulisan skripsi ini. Terima kasih atas waktu, perhatian, dan kesabaran yang telah diberikan untuk

mendengarkan setiap keluh kesah, serta atas semangat dan dukungan yang selalu menguatkan peneliti, terutama di saat hampir menyerah.

3. Kepada dosen pembimbing saya, Ibu Dr. Nikmatur Rohmah, S.Kep., Ns., M.Kes. selaku dosen pembimbing I dan Ibu Ns. Zuhrotul Eka Yulis A., S.Kep., M.Kes. selaku Pembimbing II, terima kasih atas bimbingan, kesabaran, serta motivasi yang telah diberikan selama proses penyusunan skripsi ini hingga dapat terselesaikan dengan baik.
4. Kepada Cimoy dan Meme, mobil dan motor kesayangan peneliti yang selalu setia menemani setiap perjalanan dan mengantarkan peneliti dengan selamat hingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Kepada angkatan 2022, khususnya kelas B, terima kasih telah menjadi teman seperjuangan yang selalu memberi semangat, tawa, dan cerita indah selama perjalanan ini.
6. Untuk diri saya sendiri, Diah Nuril Arofah, terimakasih sudah bertahan dan terus berusaha hingga sampai pada tahap ini. Sebagai anak tunggal yang menjadi harapan satu-satunya dalam keluarga. Penulis berharap pencapaian ini dapat menjadi sebuah langkah awal menuju masa depan yang lebih baik serta menjadi wujud dari semua usaha yang konsisten dalam meraih kesuksesan dan mewujudkan harapan keluarga di masa yang akan datang.

MOTTO

“Dan bahwa manusia hanya memperoleh apa yang
telah diusahakannya”

(QS. An-Najm: 39)

“Setiap langkah kecil hari ini adalah bagian dari perjalanan besar
menuju masa depan yang penuh makna”

(Peneliti)



KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, atas limpahan rahmat, taufik, serta karunia-Nya, sehingga Tugas Akhir Skripsi yang berjudul “Hubungan Durasi Penggunaan Gadget dengan Stres Anak Usia Sekolah di Desa Bagon Kecamatan Puger Kabupaten Jember” dapat diselesaikan dengan baik. Penulis menyadari bahwa proses penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari dukungan, bantuan, dan bimbingan berbagai pihak.

Dalam upaya penyelesaian skripsi ini, peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah memberikan bantuan dan dukungannya dengan penuh rasa hormat dan tulus kepada :

1. Dr. Hanafi M. Pd, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Jember
2. Ns. Sri Wahyuni Adriani, M.Kep., Sp. Kep.Kom., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
3. Ns. Siti Kholifah, S.Kep., M.Kep., selaku Ketua Program Studi S1 Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember
4. Dr. Nikmatur Rohmah, S.Kep., M.Kes. selaku Dosen Pembimbing I
5. Ns. Zuhrotul Eka Yulis Anggraeni, S.Kep., M.Kes. selaku Dosen Pembimbing II
6. Dr. Ns. Awatiful Azza, M.Kep., Sp.Kep.Mat. selaku Dosen Penguji

7. Semua pihak terkait yang telah memberikan bantuan baik mental maupun spiritual yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan dan penyelesaian laporan penelitian ini masih terdapat berbagai kekurangan, baik dalam hal isi, tata bahasa, maupun kedalaman pembahasan, karena keterbatasan kemampuan dan pengalaman yang dimiliki; oleh sebab itu, penulis dengan rendah hati mengharapkan kritik serta saran yang bersifat membangun dari semua pihak demi penyempurnaan karya ilmiah ini di masa mendatang, dengan harapan semoga laporan penelitian ini dapat memberikan manfaat dan menjadi tambahan wawasan bagi pembaca secara umum, memberikan kontribusi positif bagi pihak-pihak yang berkaitan, serta menjadi pengalaman yang berharga dan bermakna bagi penulis sendiri, dan atas segala bantuan, dukungan, serta doa yang telah diberikan selama proses penyusunan skripsi ini.

Jember, 2 Juni 2026

Peneliti

DAFTAR ISI

SKRIPSI	i
PERNYATAAN PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	iv
PENGUJI SKRIPSI	v
LEMBAR KEABSAHAN PENELITIAN	vi
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	vii
MOTTO.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
DAFTAR BAGAN.....	xvii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan.....	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus.....	5
D. Manfaat.....	5
BAB II.....	7
TINJAUAN KASUS.....	7
A.Konsep Penggunaan Gadget.....	7
B. Konsep Stres.....	17
C. Hubungan Penggunaan Gadget dengan Stres Anak Usia Sekolah.....	26
D. Penelitian Terkait.....	28
BAB III.....	35
KERANGKA KONSEPTUAL.....	35
A. Kerangka Konseptual.....	35

B.	Hipotesa.....	36
BAB IV METODE PENELITIAN		37
A.	Desain Penelitian	37
B.	Populasi, Sampel, Besar Sampel dan teknik Sampling	37
C.	Variabel	40
D.	Definisi Operasional	42
E.	Tempat dan Waktu Penelitian	43
F.	Alat Pengumpulan Data	43
G.	Prosedur Pengumpulan Data	44
H.	Pengolahan Data	47
I.	Analisis Data	49
J.	Etika Penelitian	51
BAB V		54
A.	Data Umum.....	54
B.	Data Khusus.....	57
BAB VI		60
PEMBAHASAN		60
A.	Interpretasi Dan Hasil Diskusi.....	60
B.	Keterbatasan Penelitian.....	72
C.	Implikasi Dalam Keperawatan	72
A.	Kesimpulan	73
B.	Saran.....	74
DAFTAR PUSTAKA.....		76

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terkait.....	29
Tabel 4. 1 Memenuhi Kriteria Inklusi	38
Tabel 4. 2 Memenuhi Kriteria Eksklusi.....	38
Tabel 4. 3 Definisi operasional	42
Tabel 4. 4 Kekuatan Hubungan	51
Tabel 5. 1 Distribusi Responden Berdasarkan.....	54
Tabel 5. 2 Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan Orang Tua	55
Tabel 5. 3 Distribusi Responden Berdasarkan Usia	55
Tabel 5. 4 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	55
Tabel 5. 5 Distribusi Responden Berdasarkan Tujuan Bermain Gadget	56
Tabel 5. 6 Distribusi Responden Berdasarkan Kepemilikan Gadget	56
Tabel 5. 7 Status Durasi Penggunaan Gadget.....	57
Tabel 5. 8 Status Stres.....	57
Tabel 5. 9 Distribusi Silang Durasi Penggunaan Gadget Dengan Stres	58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Surat Survei Pendahuluan.....	81
Lampiran 2 Lembar Surat dari Bangkesbangpol.....	82
Lampiran 3 Informed Consent.....	83
Lampiran 4 Persetujuan Responden.....	84
Lampiran 5 Kusioner Pengukuran Stres.....	86
Lampiran 6 Kusioner Penggunaan Gadget.....	87
Lampiran 1 Lembar Pengesahan Judul Skripsi.....	88
Lampiran 2 Surat Izin Studi Pendahuluan.....	89
Lampiran 3 Surat Izin Studi Pendahuluan dari Bangkesbangpol.....	90
Lampiran 4 Lembar <i>Ethical Clearance</i>	91
Lampiran 5 Surat Permohonan Izin Penelitian.....	92
Lampiran 6 Surat Permohonan Izin Penelitian Dari Bangkesbangpol.....	93
Lampiran 7 Surat Izin Penelitian Dari Dinas Pendidikan.....	94
Lampiran 8 Surat Keterangan Pemberian Izin Penelitian.....	95
Lampiran 9 Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian.....	96
Lampiran 16 Lembar Konsultasi.....	97
Lampiran 17 Daftar Riwayat Hidup.....	96
Lampiran 19 Hasil Uji Validitas.....	97
Lampiran 20 <i>Output</i> SPSS.....	99

DAFTAR BAGAN

Gambar 2.1 Kerangka teori durasi penggunaan gadget	28
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual	35

