

**EFEKTIVITAS *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY*
TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS WAKTU
PENGUNAAN *GADGET* PADA REMAJA
DI SMA NEGERI 2 LANGOWAN
KABUPATEN MINAHASA**

SKRIPSI

FINE HANA TEMO

18061039



**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE
MANADO**

2022

**EFEKTIVITAS *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY*
TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS WAKTU
PENGUNAAN *GADGET* PADA REMAJA
DI SMA NEGERI 2 LANGOWAN
KABUPATEN MINAHASA**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan Pada Program Studi Ilmu Keperawatan
Universitas Katolik De La Salle Manado**

FINE HANA TEMO

18061039



**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE
MANADO**

2022

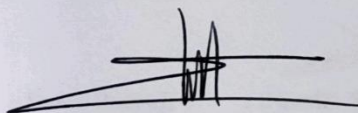
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**“EFEKTIVITAS *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* TERHADAP
PENURUNAN INTENSITAS WAKTU PENGGUNAAN *GADGET*
PADA REMAJA DI SMA NEGERI 2 LANGOWAN
KABUPATEN MINAHASA”**

Nama : Fine Hana Temo
NIM : 18061039
Fakultas : Keperawatan
Program Studi : Ilmu Keperawatan

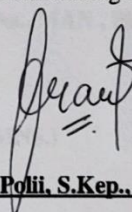
Menyetujui,
Manado, 18 Juli 2022

Pembimbing I



Natalia Rakinaung, S.Kep., Ns., MNS.

Pembimbing II



Grace B. Polii, S.Kep., Ns., M.Kep.

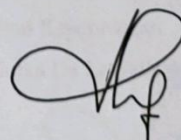
Mengetahui,

Dekan Fakultas Keperawatan
Unika De La Salle
Manado



Wahyuni Langelu, BSN., M.Kes.

Ketua Program Studi
Ilmu Keperawatan
Unika De La Salle Manado



Helly Budiawan, S.Kep., Ns., M.Kes.

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

**“EFEKTIVITAS *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* TERHADAP
PENURUNAN INTENSITAS WAKTU PENGGUNAAN *GADGET*
PADA REMAJA DI SMA NEGERI 2 LANGOWAN
KABUPATEN MINAHASA”**

Yang disusun dan diajukan oleh :

FINE HANA TEMO

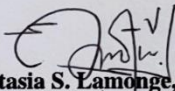
18061039

Telah dipertahankan didepan TIM penguji Ujian Skripsi

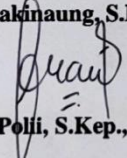
Pada tanggal 18 Juli 2022

dan dinyatakan telah memenuhi syarat

TIM PENGUJI

Dosen Penguji 1 :  : (Annastasia S. Lamonge, S.Kep., Ns., MAN., Ph.D.NS.)

Dosen Penguji 2 :  : (Natalia Rakinaung, S.Kep., Ns., MNS.)

Dosen Penguji 3 :  : (Grace B. Polli, S.Kep., Ns., M.Kep.)

MENGETAHUI,

Dekan Fakultas Keperawatan

Unika De La Salle

Manado

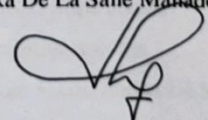


Wahyuni Langelo, BSN., M.Kes.

Ketua Program Studi

Ilmu Keperawatan

Unika De La Salle Manado


Helly Budiawan, S.Kep., Ns., M.Kes.

PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI

Saya menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa sepanjang pengetahuan saya, didalam naskah SKRIPSI ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademik disuatu Perguruan Tinggi, dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka.

Apabila ternyata didalam naskah SKRIPSI dapat dibuktikan terdapat unsur-unsur PLAGIASI, saya bersedia SKRIPSI ini digugurkan dan gelar akademik yang telah saya peroleh (SARJANA) dibatalkan, serta proses sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Manado, Juli 2022

Mahasiswa,



Nama : Fine Hana Temo

NIM : 18061039

PS : Sarjana Keperawatan

Prog : Ilmu Keperawatan

Fak : Keperawatan Unika DLSM

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur saya panjatkan kehadiran Tuhan Yesus Kristus karena kasih dan anugerah-Nya kepada saya sehingga saya bisa menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan judul “Efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* Terhadap Penurunan Intensitas Waktu Penggunaan *Gadget* Pada Remaja di SMA Negeri 2 Langowan Kabupaten Minahasa”

Dengan rasa hormat peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Johanis Ohoitmur. Rektor Universitas Katolik De La Salle Manado
2. Wahyuni Langelo, BSN., M.Kes., Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama menempuh pendidikan.
3. Natalia E. Rakinaung, S.Kep., Ns., MNS. Wakil Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado yang telah membimbing selama menempuh pendidikan.
4. Helly Budiawan, S.Kep., Ns., M.Kes., Kepala Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado.
5. Natalia E. Rakinaung, S.Kep., Ns., MNS. Dosen Pembimbing I yang telah membimbing serta memberikan arahan dan motivasi.
6. Grace B. Polii, S.Kep., Ns., M.Kep. Dosen Pembimbing II yang telah membimbing serta memberikan arahan dan motivasi.
7. Seluruh Dosen dan Staf Fakultas Keperawatan Unika De La Salle Manado yang sudah banyak membantu selama 4 tahun pendidikan
8. Kepala Sekolah, Wakil Kepala Sekolah dan Guru-guru di SMA Negeri 2 Langowan yang telah mengizinkan saya untuk melakukan penelitian di SMA Negeri 2 Langowan
9. Yang terkasih orang tua Mama Nike Aruperes, Papa alm.Djefrie Temo, keluarga besar Temo Aruperes yang tidak henti-hentinya membantu, mendoakan, memberikan semangat, dukungan dan dorongan kepada peneliti.
10. Yang tersayang Esra Ridel Emor yang selalu setia memberikan motivasi, semangat dan topangan doa serta selalu membantu dan menemani peneliti.
11. Rekan-rekan angkatan tahun 2018 fakultas keperawatan yang saling menyemangati dan memberi dukungan.

12. Ucapan terima kasih juga saya sampaikan kepada semua pihak, yang terlibat yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang sudah membantu, memberikan dukungan dan doa dalam proses pembuatan skripsi.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis tahu masih ada kekurangan dan keterbatasan dari skripsi ini, untuk itu penulis membutuhkan saran dari beberapa pihak. Semoga hasil penelitian ini dapat membawa manfaat bagi pengembangan dan pengetahuan ilmu keperawatan.

Langowan, Juli 2022

Fine Hana Temo

**EFEKTIVITAS *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* TERHADAP PENURUNAN
INTENSITAS WAKTU PENGGUNAAN *GADGET* PADA
REMAJA DI SMA NEGERI 2 LANGOWAN
KABUPATEN MINAHASA**

Temo Fine¹, Rakinaung Natalia², Polii Grace³
Universitas Katolik De La Salle Manado
Email : finetemo26@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang : Penggunaan *gadget* saat ini telah banyak diminati bagi semua kalangan terlebih pada kalangan remaja namun pada pemanfaatan *gadget* penggunaannya tidak lagi terkontrol sehingga menyebabkan pengguna mengalami ketergantungan dalam bermain *gadget* sampai melupakan dampaknya terhadap kesehatan. *Cognitive behavior therapy* merupakan solusi oleh remaja untuk mencegah terjadinya dampak negatif dari adiksi *gadget*.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas *cognitive behavior therapy* terhadap penurunan intensitas waktu pengguna *gadget* pada remaja di SMA Negeri 2 Langowan, Kabupaten Minahasa

Metode : Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif desain penelitian *pre-eksperimen* dengan pendekatan *one group pretest posttest design*. Lokasi penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 2 Langowan, Kecamatan Langowan Utara, Kabupaten Minahasa. Populasi adalah seluruh siswa kelas X MIPA1 di SMA Negeri 2 Langowan dan pengambilan data menggunakan teknik *total sampling* dengan sampel $n = 26$ responden. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi Intensitas Waktu Penggunaan *Gadget*. Penelitian ini menggunakan uji statistik *Wilcoxon Signed Rank*.

Hasil : Berdasarkan hasil analisis data dari intensitas waktu penggunaan *gadget* sebelum dan sesudah diberikan *cognitive behavior therapy* diperoleh nilai signifikan $p\text{-value} = 0.000$ ($p = <0,05$).

Kesimpulan : *Cognitive behavior therapy* efektif dalam menurunkan intensitas waktu penggunaan *gadget* pada remaja.

Kata kunci : *Cognitive Behavior Therapy*, Intensitas Waktu Penggunaan *Gadget*, Remaja

Kepustakaan : 8 buku, 29 jurnal dan 10 skripsi (2019-2021)

**THE EFFECTIVENESS OF COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY IN
REDUCING THE INTENSITY OF TIME IN USING GADGETS OF
ADOLESCENTS AT SMA NEGERI 2 LANGOWAN
MINAHASA REGENCY**

Temo Fine¹, Rakinaung Natalia², Polii Grace³
University of Catholic De La Salle Manado
Email : finetemo26@gmail.com

Abstract

Background: The use of gadgets is currently in great demand for all groups, especially among adolescents, but the use of gadgets is no longer controlled, causing users to experience dependence on playing gadgets to the point of forgetting their impact on health. Cognitive behavior therapy is a solution by adolescents to prevent the negative effects of gadget addiction.

Aim: This research aimed to determine the effectiveness of cognitive behavior therapy on reducing the intensity of time in using gadgets of adolescents at SMA Negeri 2 Langowan, Minahasa Regency.

Method: This research was quantitative research using the *pre-experimental* research design with *one group pretest posttest* design approach. The research was carried out at SMA Negeri 2 Langowan, North Langowan District, Minahasa Regency. The population was all students of class X MIPA1 at SMA Negeri 2 Langowan and the data was collected using the *total sampling* technique with the sample of $n = 26$ respondents. The instrument used was an observation sheet on the Intensity of Gadget Usage Time. This research used the Wilcoxon Signed Rank statistical test.

Outcome: Based on the results of data analysis of the intensity of time in using gadgets before and after being given cognitive behavior therapy, a significant p -value was obtained $= 0.000$ ($p = <0.05$).

Conclusion: Which means that the cognitive behavior therapy is effective in reducing the intensity of time in using gadgets towards adolescents.

Keywords: Cognitive Behavior Therapy, Time Intensity of Gadget Use, Adolescents

Reference: 8 books, 29 journals and 10 dissertation (2019-2021)

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	i
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI	iii
KATA PENGANTAR	iv
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR BAGAN	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Pertanyaan Penelitian	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Remaja	6
2.2 Adiksi <i>Gadget</i> Pada Remaja	7
2.3 Intensitas Waktu Penggunaan <i>Gadget</i>	10
2.4 <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	11
2.5 Penelitian Terkait	13
2.6 Teori Keperawatan Dorothy E. Johnson	16

BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DEFINISI OPERASIONAL	
3.1 Kerangka konsep	21
3.2 Hipotesis	22
3.3 Definisi operasional	23
BAB IV METODE PENELITIAN	
4.1 Desain Penelitian	25
4.2 Tempat Dan Waktu Penelitian	25
4.3 Populasi Dan Sampel	26
4.4 Instrumen Penelitian	27
4.5 Pengumpulan Data	28
4.6 Analisis Data	30
4.7 Etika Penelitian	32
BAB V HASIL PENELITIAN	
5.1 Data Demografi	34
5.2 Analisis Univariat	35
5.3 Analisis Bivariat	36
BAB VI PEMBAHASAN	
6.1 Intensitas Waktu Penggunaan <i>Gadget</i> Sebelum Diberikan <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	37
6.2 Intensitas Waktu Penggunaan <i>Gadget</i> Sesudah Diberikan <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	39
6.3 Efektivitas <i>Cognitive Behavior Therapy</i> Terhadap Penurunan Intensitas Waktu Penggunaan <i>Gadget</i> Pada Remaja	41
6.4 Keterbatasan Penelitian	43
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN	
7.1 Kesimpulan	45
7.2 Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN	52

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Penelitian Terkait	13
Tabel 3.1	Definisi Opresional	23
Tabel 4.1	Desain penelitian	25
Tabel 5.1	Distribusi Frekuensi dan Presentase Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia Responden di SMAN 2 Langowan	34
Tabel 5.2	Pre-Test Dan Post-Test <i>Cognitive behavior therapy</i> Terhadap Penurunan Intensitas Waktu Penggunaan <i>Gadget</i> Pada Remaja di SMAN 2 Langowan	35
Tabel 5.3	Efektivitas <i>Cognitive behavior therapy</i> Terhadap Penurunan Intensitas Waktu Penggunaan <i>Gadget</i> Pada Remaja di SMAN 2 Langowan	36

DAFTAR GAMBAR

Tabel 2.1	Kerangka Konsep Teori	16
-----------	-----------------------	----

DAFTAR BAGAN

Bagan 3.1	Kerangka Konsep Penelitian	21
Bagan 4.1	Pengumpulan Data	28

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. *Circulum Vitae* (CV)
- Lampiran 2. Lembar maksud dan tujuan penelitian
- Lampiran 3. *Informed Consent* (IC)
- Lampiran 4. Lembar observasi intensitas waktu penggunaan gadget
- Lampiran 5. Surat ijin; survey data awal
- Lampiran 6. Surat permohonan ijin pengumpulan data penelitian
- Lampiran 7. Lembar persetujuan ujian proposal
- Lampiran 8. Surat keterangan selesai penelitian
- Lampiran 9. Hasil analisis statistik
- Lampiran 10. Master tabel
- Lampiran 11. Satuan Acara Pembelajaran (SAP)
- Lampiran 12. Lembar konsultasi pembimbing

