

**HUBUNGAN PENGGUNAAN *GADGET* DAN GAYA HIDUP SEDENTER
DENGAN INTERAKSI SOSIAL DAN KESEHATAN MENTAL
PADA REMAJA**

TESIS

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Magister Pendidikan Program Studi Pendidikan Olahraga Pascasarjana



Oleh
Tryan Mochamad Ramdhan
2002362

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA
SEKOLAH PASCASARJANA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2022**

**HUBUNGAN PENGGUNAAN *GADGET* DAN GAYA HIDUP SEDENTER
DENGAN INTERAKSI SOSIAL DAN KESEHATAN MENTAL
PADA REMAJA**

Oleh

Tryan Mochamad Ramdhan

Sebuah tesis yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Magister Pendidikan pada Sekolah Pascasarjana

© Tryan Mochamad Ramdhan

Universitas Pendidikan Indonesia

Agustus 2022

Hak cipta dilindungi undang-undang

Tesis ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau Sebagian, dengan dicetak ulang,
difotokopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis

**LEMBAR PENGESAHAN
TESIS**

**TRYAN MOCHAMAD RAMDHAN
NIM 2002362**

**HUBUNGAN PENGGUNAAN *GADGET* DAN GAYA HIDUP SEDENTER
DENGAN INTERAKSI SOSIAL DAN KESEHATAN MENTAL
PADA REMAJA**

Disetujui dan disahkan oleh Pembimbing dan Penguji Tesis,

Pembimbing I



**Dr. Mulyana, M.Pd.
NIP. 197108041998021001**

Pembimbing II



**Prof. Dr. Komarudin, M.Pd.
NIP. 197204031999031003**

**Mengetahui,
Ketua Departemen Pendidikan Olahraga,**



**Prof. Dr. H. Amung Ma'mun, M. Pd.
NIP. 196001191986031002**

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa tesis dengan judul “**Hubungan Penggunaan Gadget dan Gaya Hidup Sedenter dengan Interaksi Sosial dan Kesehatan Mental Pada Remaja**” ini sepenuhnya adalah karya saya sendiri. Tidak ada bagian di dalamnya yang merupakan plagiat dari karya orang lain an saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tiak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan, khususnya dilingkungan UPI. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kebuian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini

Bandung, Agustus 2022

Yang membuat pernyataan,

Tryan Mochamad Ramdhan

NIM. 2002362

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT karena dengan segala rahmat dan karunia-Nya, penulisan karya ilmiah dalam bentuk tesis ini berjalan dengan lancar dan bisa diselesaikan dengan baik. Tanpa kuasa-Nya, karya ilmiah ini tidak akan pernah ada. Tidak lupa juga penulis mengucapkan terimakasih kepada setiap pihak yang telah berjasa bagi penulis selama proses perkuliaan dan penulisan tesis ini

1. Bapak Prof. Dr. Syihabuddin M. Pd. selaku Direktur Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia yang telah memberi izin untuk kelancaran tesis saya.
2. Bapak Prof. Dr. Amung Ma'mun, M. Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga yang telah memberikan izin untuk kelancaran tesis ini.
3. Bapak Dr. Mulyana, M. Pd. selaku Dosen Pembimbing Akademik sekaligus Dosen Pembimbing Tesis yang telah memberikan banyak motivasi, bantuan, arahan dan bimbingan selama penulis menempuh perkuliaan maupun dalam penyusunan tesis sehingga penulis mendapatkan banyak kemudahan.
4. Bapak Prof. Dr. Komarudin, M. Pd. selaku Dosen Pembimbing Tesis yang telah memberikan bimbingan, arahan, motivasi dan nasihat tanpa lelah kepada penulis dalam penulisan tesis ini, dan memberikan banyak inspirasi kepada penulis untuk terus dapat mengeksplor diri dibidang baru yang belum pernah penulis kaji. Terima kasih telah menjadi salahsatu panutan bagi penulis untuk terus melanjutkan pendidikan dan berkarya.
5. Kepada orang tua tercinta, Drs. H. Abas, M. Si. dan Hj. Titin Sutini S.Pd yang selalu mencintai, mendidik, dan mendukung penulis dalam situasi apapun. Selalu memberikan motivasi untuk dapat menghadapi segala sesuatu dengan tenang juga memberikan penulis kesempatan dan dorongan penuh untuk terus bermimpi dan menggapai tempat tertinggi. Tidak ada satupun kata yang cukup untuk dapat menggambarkan rasa terima kasih penulis kepada keduanya selain Terimakasih sudah melahirkan dan membesarkan penulis dengan penuh kasih sayang dan penulis akan selalu mencintai keduanya

sepenuh hati. Semoga Allah SWT selalu memberikan kesahatan, kasih sayang penuh dan membalas semua kebaikan keduanya.

6. Kepada kakak tersayang saya, Yeni Oktaviani dan Lindawati Agustiani, terima kasih telah memberikan banyak motivasi dan dorongan untuk dapat menempun pendidikan lebih tinggi lagi. Terimakasih atas waktu dan materi yang telah diberikan kepada penulis, semoga apa yang sudah diberikan dapat penulis balas secepatnya dengan atas seizin Allah SWT.
7. Kepada calon istri terkasih, Lora Mayangsari Putri, terima kasih telah menemani dan memberikan semangat dan mendoakan kelancaran sehingga penulis mampu menyelesaikan tesis ini.
8. Kepada rekan seperjuangan POR Kepelatihan, Agung Setiabudi, Ilham Truly, Tasya Salsabilla, Kelvan Dwiki, Pretty Sihite, dan Rahmat Fahmi. Terimakasih atas setiap kebersamaan yang telah dilewati. Semoga Allah SWT membalas segala kebaikan semuanya.
9. Kepada Pihak-pihak yang tidak sempat penulis sebutkan satu-persatu yang sudah banyak membantu untuk kelancaran dan doa dalam penulisan tesis ini. Terimakasih banyak.

Bandung, Agustus 2022
Yang membuat pernyataan,

Tryan Mochamad Ramdhan
NIM. 2002362

ABSTRAK

Tryan Mochamad Ramdhan, 2002362, Hubungan antara Penggunaan Gadget dan Gaya Hidup Sedenter dengan Interaksi Sosial dan Kesehatan Mental Pada Remaja

Perkembangan teknologi pada saat ini telah menciptakan berbagai kemudahan, dengan adanya gadget segala sesuatu dapat dilakukan tanpa melakukan aktivitas yang berlebihan, hal ini menciptakan gaya hidup yang kurang gerak. Hal ini juga berdampak pada interaksi sosial yang akan mengurangi interaksi secara langsung sehingga juga dapat menyebabkan kesehatan mental pada remaja terganggu karena kurangnya aktivitas dan interaksi sosial dengan masyarakat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penggunaan gadget dan gaya hidup sedenter dengan interaksi sosial dan kesehatan mental. Desain penelitian ini menggunakan pendekatan korelasional, populasi dalam penelitian adalah siswa SMA di Kabupaten Kuningan sebanyak 20046 orang, namun peneliti hanya mengambil sampel sebanyak 350 orang karena menggunakan teknik *cluster random sampling*. Data diambil dengan menggunakan kuesioner. Analisis statistik menggunakan uji Spearman dengan $\alpha = 0,05$. Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan gadget dengan interaksi sosial sebesar 31,7%, kemudian hubungan penggunaan gadget dengan kesehatan mental sebesar 29,3%, selanjutnya hubungan gaya hidup sedentary dengan interaksi sosial sebesar 12%, serta hubungan gaya hidup sedenter dengan kesehatan mental sebesar 14,9%. Penelitian ini memberikan kesimpulan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara penggunaan gadget dan gaya hidup sedenter dengan interaksi sosial dan kesehatan mental pada remaja.

Kata Kunci: Penggunaan Gadget, Gaya Hidup Sedenter, Interaksi Sosial, Kesehatan Mental dan Remaja

ABSTRACT

Tryan Mochamad Ramdhan, 2002362, *Relationship between Gadget Use and Sedentary Lifestyle with Social Interaction and Mental Health in Adolescents*

Technological developments at this time have created various conveniences, with gadgets everything that can be done without doing excessive activities, this creates a sedentary lifestyle. This also has an impact on social interaction which will reduce direct interaction so that it can also cause mental disorders in adolescents due to lack of activity and social interaction with the community. This study aims to determine the relationship between the use of gadgets and lifestyle with social interaction and mental health. The design of this study used a correlational approach, the population in this study were high school students in Kuningan Regency as many as 20046 people, the researchers only took a sample of 350 people because they used cluster random sampling technique. Data was taken using a questionnaire. Statistical analysis using Spearman's test with $\alpha = 0.05$. Based on the results of data analysis shows that there is a significant relationship between the use of gadgets and social interaction by 31.7%, then the relationship between gadget use and mental health is 29.3%, then the relationship between lifestyle and social interaction is 12%, and the relationship is lifestyle. sedentary with mental health of 14.9%. This study concludes that there is a significant relationship between the use of gadgets and a sedentary lifestyle with social interactions and mental health in adolescents.

Keywords: *Gadget Use, Sedentary Lifestyle, Social Interaction, Mental Health and Adolescents*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT karena atas segala rahmat dan karunia-Nya penulisan karya ilmiah dalam bentuk skripsi ini berjalan dengan lancar. Tidak lupa shalawat serta salam selalu terlimpah curahkan kepada baginda tercinta Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan sampai kepada kita selaku umatnya.

Tesis yang berjudul “Hubungan Penggunaan *Gadget* dan Gaya Hidup Sedenter dengan Interaksi Sosial dan Kesehatan Mental Pada Remaja” dibuat guna memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister pada Program Studi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia.

Penulis sangat menyadari bahwa karya tulis ini masih jauh dari kata sempurna. Untuk itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi menyempurnakan karya tulis ini. Mudah-mudahan buah karya kecil ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi para pembaca pada umumnya.

Bandung, Agustus 2022

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
PERNYATAAN	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	5
1.3. Tujuan Penelitian	5
1.4. Manfaat Penelitian	6
1.5. Struktur Organisasi	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Kajian Teori.....	7
2.1. Gadget.....	7
2.1.1. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penggunaan <i>Gadget</i>	8
2.1.2. Dampak Positif dan Negatif <i>Gadget</i>	9
2.1.3. Dampak Penggunaan <i>Gadget</i> Terhadap Interaksi Sosial	10
2.1.4. Dampak Penggunaan <i>Gadget</i> Terhadap Kesehatan Mental	11
2.2. Gaya Hidup Sedenter (<i>Sedentary lifestyle</i>).....	12
2.2.1. Faktor Penyebab Gaya Hidup Sedenter (<i>Sedentary Lifestyle</i>)	14
2.2.2. Dampak Gaya Hidup Sedenter (<i>Sedentary Lifestyle</i>).....	15
2.3. Interaksi Sosial.....	18
2.3.1. Syarat-syarat Interaksi Sosial	19
2.3.2. Ciri-ciri Interaksi Sosial	20
2.3.3. Interaksi Sosial di Dalam Masyarakat.....	20

2.4. Kesehatan Mental	21
2.4.1. Karakteristik Mental yang Sehat	22
2.4.2. Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental	23
2.4.3. Aspek-aspek Kesehatan Mental	24
2.5. Remaja	24
2.5.1. Pengertian Remaja.....	24
2.5.2. Ciri-ciri Remaja.....	26
2.5.3. Tugas-tugas Perkembangan Masa Remaja.....	26
B. Penelitian Terdahulu.....	27
C. Kerangka Berpikir	29
D. Hipotesis.....	33
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	34
3.1. Metode Penelitian	34
3.2. Desain Penelitian	34
3.3. Populasi dan Sampel.....	35
3.4. Instrumen Penelitian	38
3.4.1. Instrumen Penggunaan Gadget	39
3.4.2. Instrumen Gaya Hidup Sedenter	40
3.4.3. Instrumen Interaksi Sosial.....	41
3.4.4. Instrumen Kesehatan Mental.....	42
3.5. Analisis Data.....	44
3.5.1. Deskriptif Statistik.....	44
3.5.2. Uji Normalitas	44
3.5.3. Uji Homogenitas	45
3.5.4. Uji Korelasi	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	46
4.1. Hasil Penelitian.....	46
4.1.1. Karakteristik Responden	46
4.2. Analisis Deskriptif Data Penelitian	48
4.2.1. Tanggapan Responden Mengenai Variabel Penggunaan Gadget	50
4.2.2. Tanggapan Responden Mengenai Variabel Gaya Hidup Sedenter	50
4.2.3. Tanggapan Responden Mengenai Variabel Interaksi Sosial.....	51

4.2.4. Tanggapan Responden Mengenai Variabel Kesehatan Mental.....	52
4.3. Analisis Inferensial	52
4.3.1. Hubungan antara Penggunaan Gadget dengan Interaksi Sosial.....	52
4.3.2. Hubungan antara Penggunaan Gadget dengan Kesehatan Mental.....	53
4.3.3. Hubungan antara Gaya Hidup Sedenter dengan Interaksi Sosial.....	53
4.3.4. Hubungan antara Gaya Hidup Sedenter dengan Kesehatan Mental ..	54
4.4. Pembahasan	55
4.4.1. Hubungan antara Penggunaan Gadget dengan Interaksi Sosial	55
4.4.2. Hubungan antara Penggunaan Gadget dengan Kesehatan Mental.....	57
4.4.3. Hubungan antara Gaya Hidup Sedenter dengan Interaksi Sosial.....	59
4.4.4. Hubungan antara Gaya Hidup Sedenter dengan Kesehatan Mental ..	62
4.4.5. Limitasi.....	64
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	65
5.1. Kesimpulan	65
5.2. Implikasi	65
5.3. Rekomendasi.....	66
DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN.....	77

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Daftar Sekolah Menengah Atas se-Kabupaten Kuningan.....	36
Tabel 3.2 Daftar Sampel	38
Tabel 3.3 Kisi-kisi Angket Penggunaan Gadget	39
Tabel 3.4 Skala <i>Likert</i>	39
Tabel 3.5 Kisi-kisi Angket Gaya Hidup Sedenter.....	41
Tabel 3.6 Kisi-kisi Angket Interaksi Sosial	42
Tabel 3.7 Kategori Instrumen Setiap Butir Pertanyaan	42
Tabel 3.8 Kisi-kisi Angket Kesehatan Mental	43
Tabel 3.9 Katagori Instrumen Setiap Butir Pertanyaan	44
Tabel 3.10 Tingkat Keeratan Korelasi	45
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	46
Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	47
Tabel 4.3 Analisis Deskriptif	48
Tabel 4.4 Uji Normalitas.....	48
Tabel 4.5 Uji Homogenitas	49
Tabel 4.6 Analisis Korelasi Penggunaan Gadget dengan Interaksi Sosial.....	52
Tabel 4.7 Analisis Korelasi Penggunaan Gadget dengan Kesehatan Mental	53
Tabel 4.8 Analisis Korelasi Gaya Hidup Sedenter dengan Interaksi Sosial	53
Tabel 4.9 Analisis Korelasi Gaya Hidup Sedenter dengan Kesehatan Mental	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Desain Peneltiain.....	35
Gambar 3.2 Metode <i>Cluster Random Sampling</i>	37
Gambar 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	46
Gambar 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	47
Gambar 4.3 Garis Kontinum Variabel Penggunaan Gadget	50
Gambar 4.4 Garis Kontinum Variabel Gaya Hidup Sedenter.....	50
Gambar 4.5 Garis Kontinum Variabel Interaksi Sosial	51
Gambar 4.6 Garis Kontinum Variabel Kesehatan Mental	52

DAFTAR PUSTAKA

- Akbari, Siti. (2019). *Dampak gadget terhadap interaksi sosial mahasiswa (studi pada mahasiswa prodi pengembangan masyarakat islam fakultas dakwah dan komunikasi UIN Ar-Raniry)*. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry banda Aceh. Skripsi.
- Al-domi, H. A., Faqih, A., Jaradat, Z., Al-dalaeen, A., & Jaradat, S. (2019). Diabetes & Metabolic Syndrome: *Clinical Research & Reviews Physical activity, sedentary behaviors and dietary patterns as risk factors of obesity among jordanian schoolchildren*. *Diabetes & Metabolic Syndrome*: 13(1), 189–194. <https://doi.org/10.1016/j.dsx.2018.08.033>
- Ameliola, S dan Nugraha, D.H. 2013. *Perkembangan Media Informasi dan Teknologi Terhadap anak dalam Era Global*. Prosiding the 5th international conference on Indonesian studies: Ethnicity dan Globalitation.Pdf
- Arundell, Lauren. Salmon, Jo. Vientech, Jenny and Timperio, Anna. (2019) *The Relationship between Objectively Measured and Self-Reported Sedentary Behaviours and Social Connectedness among Adolescents*. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 16(2), 277; <https://doi.org/10.3390/ijerph16020277>.
- Asare, Mavis and Danquah, Samuel. A. (2015) *The relationship between physical activity, sedentary behaviour and mental health in Ghanaian adolescents*. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*. DOI 10.1186/s13034-015-0043-x
- Ayauby. (2017). *Dampak Penggunaan Gadget Pada Anak Usia Dini (Studi di PAUD dan TK. Handayani Bandar Lampung) Ajaran 2017*.skripsi. Universitas Lampung.
- Ayllon, Maria Rodriguez et. al (2019) *Role of Physical Activity and Sedentary Behavior in the Mental Health of Preschoolers, Children and Adolescents:A Systematic Review and Meta-Analysis*. *Sports Medicine*. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01099-5>
- Babadi-Akashe, Z., Eshrat Zamani, B., Abedini, Y., Akbari, H., & Hedayati, N. (2014). *The Relationship between Mental Health and Addiction to Mobile*

- Phones among University Students of Shahrekord, Iran. Addict Health, Summer and Autumn, 6, 3-4.*
- Barkley, E. Jacob, Lepp, Andrew (2016) *Mobile phone use among college students is a sedentary leisure behavior which may interfere with exercise*. College of Education, Health and Human Services, Kent State University, Kent, OH 44242, USA.
- Barkley, Jacob E. Fennell, Curtis. Lepp, Andrew (2018) *The Relationship between Cell Phone Use, Physical Activity, and Sedentary Behavior in Adults Aged 18 – 80. Computers in Human Behavior, doi: 10.1016/j.chb.2018.08.044.*
- Bastaman, Hanna Djumhana. 2009 *Integrasi Psikologi dengan Islam; Menuju Psikologi Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bauman AE, Reis RS, Sallis JF, Wells JC, Loos RJF, Martin BW, et al. *Why are some people physically active and others not?* Lancet. 2012;380:258–71.
- Bian, M. & Leung L. (2014). *Linking Loneliness, Shyness, Smartphone Addiction and Patterns of Smartphone use to Capital*. Journal: Social Science Computer Review ,1-19.
- Carbonell, X., Chamarro, A., Oberst, U., Rodrigo, B., & Prades, M. (2018). *Problematic Use of the Internet and Smartphones in University Students: 2006-2017*. International Journal of Environmental Research and Public Health, 15, 475. <https://doi.org/10.20944/preprints201801.0236.v1>
- Chaplin. (2011). *Kamus Lengkap Psikologi (terjemahan Kartini Kartono)*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Cliff, D. P., Hesketh, K. D., Vella, S. A., Hinkley, T., Tsiros, M. D., Ridgers, N. D., Carver, A., Veitch, J., Parrish, A., & Hardy, L. L. (2016). *Objectively measured sedentary behaviour and health and development in children and adolescents: systematic review and meta-analysis*. Obesity Reviews, 17(4), 330–344.
- Dalillah (2019) *Pengaruh Penggunaan Gadget terhadap perilaku sosial siswa di SMA Darussalam Ciputat*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.

- Desi, Karina H. (2016) *Pengaruh Intensitas Mengakses Fitur-Fitur Gadget dan Tingkat Kontrol Orang Tua Terhadap Kesehatan Mental Remaja*. Universitas Diponegoro Semarang. Skripsi.
- Desmawati. (2019). *Gambaran Gaya Hidup Kurang Gerak (Sedentary Lifestyle) dan Berat Badan Remaja Zaman Milenial di Tangerang, Banten*. Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat Volume 11 Edisi 4, 297.
- Diananda, A. (2019). *Psikologi Remaja dan Permasalahannya*. *Istiqhna*. 1(1). 116-132.
- Efendi, Ahmad. (2014) Pendidikan Keolahragaan FI. *Pengaruh Penggunaan Teknologi Informasi Terhadap Aktivitas Fisik Siswa (Studi pada SMK Negeri 8 Surabaya Kelas X)* Abstrak. Artikel. 02(03):605–8.
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). *Fear of Missing Out, Need for Touch, Anxiety and Depression Are Related to Problematic Smartphone Use*. *Computers in Human Behavior*, 63, 509-516. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079>
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2017). *Non-Social Features of Smartphone Use Are Most Related to Depression, Anxiety and Problematic Smartphone Use*. *Computers in Human Behavior*, 69, 75-82. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.12.023>
- Elsobeihi MM, Naser SSA. (2017) *Effects Of Mobile Technology On Human Relationships Effects Of Mobile Technology On Human Relationships*. *Int J Eng Inf Syst*. 1(5):110–25.
- Fadilah, R. (2015). *Perilaku Konsumtif Mahasiswa UGM dalam Penggunaan Gadget*. Yogyakarta: UGM Skripsi
- Fakhriyani, D. V. (2019). *Kesehatan Mental*. Pamekasan: Duta Media Publishing.
- Farindra, I. (2018). *Irmawan Farindra Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, irmawanfarindra@unusa.ac.id Warda Elmaida R Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, wardaelmaida@unusa.ac.id Pendahuluan Pada Zaman Yang Serba Modern D*.
- Fortinash, K. M., & Worret, P. A. (2014). *Psychiatric Mental Health Nursing – Ebook (Fifth Edition ed.)*. Elsevier Health Sciences.

- Fraenkel, Jack. R., and Norman E. Wallen. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education 8th Edition*. Boston: McGraw-Hill Higher Education.
- Fuadah, Dina Zakiyatul. Siswoaribowo, Andika. Daniaty, Erna. (2021) *Sedentary lifestyle with Social Interaction in Adolescent*. Journal of Applied Nursing and Health, Vol. 3, No. 2
- Fuadah1, Dina Zakiyatul. Siswoaribowo, Andika, Daniaty, Erna (2021) *Sedentary Lifestyle with Social Interaction in Adolescent*. Journal of Applied Nursing and Health, Vol. 3, No. 2. STIKES Karya Husada Kediri, East Java, Indonesia.
- Gentile DA. *The Multiple Dimensions of Video Game Effects*. Child Dev Perspect. 2011;5(2):75–81
- Gerungan 2005. Dalam Buku Psikologi Sosial Mengatakan Attitude Atau Perilaku. Depdikbud, Kamus Besar Bahasa Indonesia, (Jakarta: Perum Balai Pustaka, 1988), hlm. 671
- González K, Fuentes J, Márquez JL. *Physical Inactivity, Sedentary Behavior And Chronic Diseases*. Korean Journal of Family Medicine. 2017.
- Grothe, K. B., & dkk. (2014). *Sedentary Behavior And Food Cravings*. *Women And Health (Tandfonline)*, 406.
- Gu, X. (2015). *Fundamental Motor Skill, Physical Activity, and Sedentary Behavior in Socioeconomically Disadvantaged Kindergarteners*. Psychology, Health & Medicine (Routledge Taylor & Francis).
- Hardy, L. L, Booth, M. L, & Okely, A. D. (2007). *The Realibility of the Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ)*. Preventive Medicine, 45, 71-74.
- Harfiyanto, Doni. Utomo, Cahyo Budi dan Budi, Tjaturahono. (2015) *Pola Interaksi Sosial Siswa Pengguna Gadget Di Sman 1 Semarang*. Journal of Educational Social Studies. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jess>
- Hernandez, O., & Pozas. (2005). *The Effect of Allocentrism-Idiocentrism, LongTerm Relationship and Relationship Meaningfulness On Social Loading: A Field Based Study*. Paper III Coloquio Predoctoral Iberoamericano.

- Hills AP, King NA, Armstrong TP. (2007) *The Contribution of Physical Activity and Sedentary Behaviours to the Growth and Development of Children and Adolescents Implications for Overweight and Obesity*. 37(6):533–45.
- Hoare E, Skouteris H, Fuller-Tyszkiewicz M, Millar L, Allender S: *Associations Between Obesogenic Risk Factors and Depression Among Adolescents: A Systematic Review*. *Obesity Reviews* 2013: n/a-n/a.
- Hoare, Erin. Milton, Karen. Foster, Charlie. Dan Allender, Steven. (2016) *The Associations Between Sedentary Behaviour and Mental Health Among Adolescents: A Systematic Review*. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* (2016) 13:108 DOI 10.1186/s12966-016-0432-4.
- Inyang, D. M., & Stella, O. O. (2015). *Sedentary Lifestyle: Health Implications*. *Departement of Human Kinetics and Health Education Faculty of Education University of Port-Harcourt*, <http://iosrjournals.org/iosrjnhspapers/vol4-issue2/Version1/E04212025.pdf>
- Irawan, Deny dan Japrianto Edwin, 2013. *Analisa Pengaruh Kualitas Produk Terhadap Loyalitas Melalui Kepuasan Sebagai Variabel Intervening Pada Pelanggan Restoran Por Kee Surabaya*. *Jurnal Manajemen Pemasaran*, VOL. 1, No. 2, (2013)1-8. Universitas Kristen Petra.
- Jati dan Herawati. (2014). *Segmentasi Mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi UAJY Dalam Menggunakan Gadget*. <http://e-journal.UAJY.ac.id/jurnal>
- Jatmika, Sidik. 2016. *Genk Remaja: Anak Haram Sejarah Ataukah Korban Globalisasi?*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Jr, E. O. (2020). *Adolescent Literacy : A Historical Look at What Has Worked and What is Working Today*. *What's Hot in Literacy: Exemplar Models of Effective Practice Literacy Research, Practice and Evaluation* (Emerald).
- Kartono Kartini. (2007). *Psikologi Anak*. Bandung : Mandar Maju
- Kessler RC, Amminger GP, Aguilar-Gaxiola S, Alonso J, Lee S, Ustun TB. (2007) *Age of onset of mental disorders: a review of recent literature*. DOI: 10.1097/YCO.0b013e32816ebc8c
- Krisnana, Ilya. Hariani, Venni. Kurnia Dwi, Iqlima. Sufyanti Arief, Yuni (2020) *The Use of Gadgets And Their Relationship To Poor Sleep Quality And Social*

- Interaction On Mid-Adolescents: A Cross-Sectional Study*. International Journal of Adolescent Medicine and Health.
- Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., & Yang, S. (2013). *The Smartphone addiction Scale: Development and Validation of a Short Version for Adolescents*. Plus One Journal, Volume 8, Issue 12, e83558.
- Laurintia. (2019) *Hubungan tingkat Kecanduan Gadget dengan. Kualitas Tidur pada Siswa*. Jurnal Kedokteran 2019, 8(4): 12-17. ISSN 2301-5977, e-ISSN 2527-7154.
- Lepp, A., Barkley, J. E., & Karpinski, A. C. (2014). *The Relationship between Cell Phone Use, Academic Performance, Anxiety, and Satisfaction with Life in College Students*. Computers in Human Behavior, 31, 343-350. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.049>
- Lepp, Andrew. Barkley, Jacob E. Sanders, Gabriel J. Rebold, Michael. Gates, Peter (2013) *The relationship between cell phone use, physical and sedentary activity, and cardiorespiratory fitness in a sample of U.S. college students*. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. <http://www.ijbnpa.org/content/10/1/79>.
- Lestari, I.P. 2012. *Interaksi Sosial Komunitas Samin Dengan Masyarakat Sekitar*. Jurnal Komunitas 5 (1) (2013): 74-86. <http://journal.unnes.ac.id/nju/index>.
- Lubis, L. T. et al. (2019) *Peningkatan Kesehatan Mental Anak dan Remaja Melalui Ibadah Keislaman, Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan*, 16(2), pp. 120–129. doi: 10.25299/jaip.2019. vol 16(2).3898
- Mahni, (2020). *Dampak Gadget Terhadap Prilaku Sosial (Studi Kasus Kurangnya Interaksi Sosial Pada Masyarakat Kekalik Jaya, Kecamatan Sekarbela Kota Mataram*. Universitas Islam Negeri Mataram. Skripsi
- Manumpil. M.Dkk. 2015. *Hubungan Penggunaan Gadget dengan Tingkat Prestasi Siswa di SMA NEGERI 9 Manado*. Ejournal Keperawatan. Vol. 3, No. 2, dalam <http://ejournal.unsrat.ac.id>.
- Maryati, Kun dan Suryawati, Juju. (2015). *Sosiologi untuk SMA dan MA Kelas XI 2*. Jakarta: Erlangga.
- Maulana, H., & Gumelar, G. (2013). *Psikologi Komunikasi dan Persuasi*. Jakarta Barat: Akademia Permata.

- Muduli, Jyoti Ranjan. (2014) *Addiction to Technological Gadgets and Its Impact on Health and Lifestyle: A Study on College Students*. Department of Humanities and Social Sciences National Institute of Technology, Rourkela. India.
- Mushtaq, M.U., Gull, S., Mushtaq, K., Shahid, U., Shad, M.A., and Akram, J. 2011. *Dietary Behaviors, Physical Activity, and Sedentary Lifestyle Associated with Overweight and Obesity, and Their Socio-Demographic Correlates, Among Pakistani Primary School Children*. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. 8:130(1-13).
- Nikmah, Astin. 2010. Dampak Penggunaan Hand Phone Terhadap Prestasi Siswa. E-Jurnal Dinas Pendidikan Kota Surabaya; Volume 5: ISSN : 2337-3253.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nurhikmah. (2020) *Pengaruh Penggunaan Smartphone Terhadap Interaksi Sosial Murid Kelas Tinggi MIS Rembon Kecamatan Rembon Kabupaten Tana Toraja*. Universitas Muhammadiyah Makassar. Skripsi.
- Nurwita, E. P., & dkk. (2019). *Hubungan Sedentary Lifestyle Dengan Fungsi Kognitif Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember*. Juornal of Community Empowerment for Health, of onset of mental disorders: a review of recent literature. Curr Opin Psychiatry. 2007;20(4):359.
- Owen, N. H. (2017). *Sedentary Behavior and Health: Broadening the Knowledge Base and Strengthening the Science*. Research Quarterly for Exercise and Sport (Routledge Taylor & Francis).
- Park, C., & Park, Y. R. (2014). *The Conceptual Model on Smart Phone Addiction among Early Childhood*. International Journal of Social Science and Humanity ,4 (2), 147 –150. <https://doi.org/10.7763/ijssh.2014.v4.336>
- Pearson N and Biddle SJH. (2011) *Sedentary behavior and dietary intake in children, adolescents, and adults*. AMEPRE ;41(2):178-88.
- Pieper, J. & Uden, M. V.,2006, *Religion in Coping and Mental Health Care*, Yord University Press, New York.

- Puspitasari I. 2019. *Hubungan Durasi Penggunaan Gadget Dengan Kecerdasan Emosional Anak Usia 8-10 Tahun Di Mi Nurul Islam Tanjung Bendo Kabupaten Magetan*. Skripsi. Stikes Bhakti Husada Mulia. Madiun.
- Ranjan, B., Malay, G., Kaustav, C., & Kumar, M. S. (2013). *Gadget Addiction, Technostress & Internet Addiction: Upcoming Challenges*. Bengal Journal of Private Psychiatry, No. 2, 1-36.
- Roger, A. G., & dkk. (2020). *Instrumented Measures Of Sedentary Behaviour And Physical Activity Are Associated With Mortality In Community-Dwelling Older Adults: A Systematic Review, Meta-Analysis And Meta-Regression Analysis*. Ageing Research Reviews (Scienc Direct).
- Saejeng, K. (2019). *Accessibility to Reproductive Health Rights Among Adolescents in Three Provinces of Thailand*. Journal of Health Research Vol. 33 No. 1 (Emerald)
- Sanchez-Villegas, A., Ara, I., Guille'n-Grima, F., Bes-Rastrollo, M., Varo Cenarruzabeitia, J.J., and Mart'inez-Gonza'lez, M.A. (2008). *Physical activity, sedentary index, and mental disorders in the SUN cohort study*. Med. Sci. Sports Exerc. 40(5): 827–834. doi:10.1249/MSS.0b013e31816348b9. PMID:18408617.
- Sekaran, U. 2013. *Metodologi Penelitian Untuk Bisnis*. Jakarta: Salembaempat.
- Sjarif, D.R. (2011). *Obesitas Anak dan Remaja. Dalam Buku Ajar Nutrisi Pediatrik dan Penyakit Metabolik*. Sjarif, D.R., Lestari, E.D., Mexitalia, M., Nasar, S.S. (Eds). Cetakan Pertama. Jakarta, Badan Penerbit Ikatan Dokter Anak Indonesia.
- Sousa, G. R. de, & Silva, D. A. S. (2017). *Sedentary Behavior Based On Screen Time: Prevalence And Associated Sociodemographic Factors In Adolescents*. Ciencia & Saude Coletiva, 22, 4061–4072.
- Sperry, L. (2016). *Mental Health and Mental Disorders: An Encyclopedia Of Conditions, Treatments, And Well-Being*. Santa Barbara, California: Greenwood.
- Sugiyono. 2014. *Statistika untuk Penelitian*. Edisi Revisi. Bandung: Alfabeta.
- Suhana M. (2018) *Influence of gadget usage on children's social-emotional development*. Adv Soc Sci Educ Humanit Res.

- Syahyudin, Dindin (2019) *Pengaruh Gadget Terhadap Pola Interaksi Sosial Dan Komunikasi Siswa*. Jurnal Kehumasan. Program Pasca Sarjana Teknologi Pendidikan, Institut Pendidikan Indonesia.
- Tandra, H., 2008. *Segala Sesuatu yang Harus Anda Ketahui Tentang Diabetes*. Jakarta: Penerbit PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Tarigan, M. B. (2018). *Hubungan gaya hidup remaja terhadap kejadian anemia pada remaja putri kelas X di SMAN 2 Binjai Tahun 2018*. Jurnal Mutiara Pendidikan Indonesia, 4(1), 20–28.
- Townsend, M. C. (2015). *Psychiatric Mental Health Nursing: Concepts of Care in Evidence-Based Practice (Eighth ed.)*. United States of America: F. A. Davis Company
- Tremblay, M. S., Aubert, S., Barnes, J. D., Saunders, T. J., Carson, V., Latimer-Cheung, A. E., Chastin, S. F. M., Altenburg, T. M., Chinapaw, M. J. M., Aminian, S., Arundell, L., Hinkley, T., Hnatiuk, J., Atkin, A. J., Belanger, K., Chaput, J. P., Gunnell, K., Larouche, R., Manyanga, T., Wondergem, R. (2017). Sedentary Behavior Research Network (SBRN) - *Terminology Consensus Project Process and Outcome*. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 14(1), 1–17. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0525-8>.
- Tremblay, M. S., LeBlanc, A. G., Janssen, I., Kho, M. E., Hicks, A., Murumets, K., Colley, R. C., & Duggan, M. (2011). *Canadian Sedentary Behaviour Guidelines for Children and Youth*. Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism, 36(1), 59–64.
- Triyono, dkk. (2016). *Hubungan Keterampilan Sosial dan Penggunaan Gadget Smartphone dengan Prestasi Belajar Siswa SMA Negeri 9 Malang*. Jurnal Kajian dan Bimbingan Konseling.
- Videbeck, S. L. (2020). *Psychiatric Mental Health: Nursing* (8th edition ed.). China: Wolters Kluwer.
- Wahyuni, Arlinda Sari. Siahaan, Ferdinan Benito. Arfa, Mudia. Alona, Ivana. Nerdy, Nerdy. (2019) *The Relationship between the Duration of Playing Gadget and Mental Emotional State of Elementary School Students*. Open

Access Macedonian Journal of Medical Sciences.
<https://doi.org/10.3889/oamjms.2019.037>.

- Walgito, Bimo, (2007), *Psikologi Kelompok*, Andi Offset, Yogyakarta
- WHO. (2019). *Global action plan on physical activity 2018–2030. more active people for a healthier world*. Di akses tanggal 20 Juni 2022
- Widiawati, I, Sugiman, H & Edy. 2014. *Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Daya Kembang Anak*. Jakarta: Universitas Budi Luhur. E-journal Keperawatan, 6, 1-6.
- Widiawati, I. Sugiman, H. & Edy. (2014). *Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Daya Kembang Anak*. Jakarta. Universitas Budi Luhur
<http://stmikglobal.ac.id/wpcontent/uploads/2014/05/ARTIKELIIS.Pdf>
- Williams dan Sawyer. 2003. *Using Information Technology: A Practical Introduction to Computers and Communications*. London: Career Education.
- Wirawan. (2014). *Kepemimpinan: Teori, Psikologi, Perilaku Organisasi, Aplikasi dan Penelitian*. Edisi 1. Cetakan kedua. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.