

SKRIPSI

**PENGARUH KECANDUAN *SMARTPHONE*
TERHADAP *PROBLEMATIC EATING BEHAVIOR*
PADA REMAJA DI SMP NEGERI 17 JAKARTA**



**NAYANG WULAN
1504619020**

**PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN KESEJAHTERAAN KELUARGA
FAKULTAS TEKNIK
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2024**

**PENGARUH KECANDUAN SMARTPHONE
TERHADAP PROBLEMATIC EATING BEHAVIOR PADA REMAJA
DI SMP NEGERI 17 JAKARTA**

Nayang Wulan

Dosen Pembimbing: Dr. Hamiyati, M.Si. dan Hurriyyatun Kabbaro, M.Si.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh kecanduan *smartphone* terhadap *problematic eating behavior* pada remaja. Penelitian dilakukan di SMP Negeri 17 Jakarta. Teknik pengambilan data yaitu *simple random sampling* dengan jumlah 207 responden. Analisis data menggunakan regresi linear sederhana. Hasil uji persamaan regresi linear diperoleh $t_{hit} = 10,929 > t_{tabel} = 1,652$ dan $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$. Hal ini menjelaskan bahwa terdapat pengaruh positif antara kecanduan *smartphone* terhadap *problematic eating behavior*. Artinya, semakin tinggi tingkat kecanduan *smartphone*, maka semakin meningkatkan peluang *problematic eating behavior* pada remaja. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kecanduan *smartphone*, maka semakin rendah pula *problematic eating behavior* pada remaja. Kecanduan *smartphone* memberikan kontribusi sebesar 36,8% terhadap *problematic eating behavior* dan selebihnya 63,2% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini. Remaja disarankan untuk mengurangi penggunaan *smartphone* yang berlebihan untuk menghindari potensi terjadinya *problematic eating behavior*.

Kata Kunci: *kecanduan smartphone, problematic eating behavior, remaja*

**THE EFFECT OF SMARTPHONE ADDICTION
ON PROBLEMATIC EATING BEHAVIOR IN ADOLESCENTS
AT SMP NEGERI 17 JAKARTA**

Nayang Wulan

Supervisors: Dr. Hamiyati, M.Si. and Hurriyyatun Kabbaro, M.Si.

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of smartphone addiction on problematic eating behavior in adolescents. The research was conducted at SMP Negeri 17 Jakarta. The data collection technique is simple random sampling with a total of 207 respondents. Data analysis using simple linear regression. The test results of the linear regression equation were obtained $t_{hit} = 10,929 > t_{tabel} = 1,652$ and $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$. This explains that there is a positive influence between smartphone addiction and problematic eating behavior. That is, the higher the level of smartphone addiction, the more it increases the chances of problematic eating behavior in adolescents. Conversely, the lower the rate of smartphone addiction, the lower the problem eating behavior in adolescents. Smartphone addiction contributed 36.8% to problematic eating behavior and the remaining 63.2% was influenced by other factors not examined in this study. Adolescent are advised to reduce excessive smartphone use to avoid the potential for problematic eating behaviors.

Keywords: *adolescent, problematic eating behavior, smartphone addiction*

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Kecanduan *Smartphone* terhadap *Problematic Eating Behavior* pada Remaja di SMP Negeri 17 Jakarta
Penyusun : Nayang Wulan
NIM : 1504619020
Tanggal Ujian : 06 Desember 2023

Disetujui oleh:

Pembimbing I,



Dr. Hamiyati, M.Si.
NIP. 195906041984032001

Pembimbing II,



Hurriyyatun Kabbaro, S.Si., M.Si.
NIP. 199204252022032008

Mengetahui,
Koordinator Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga



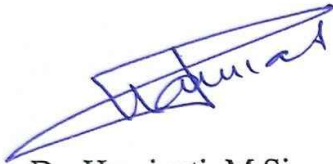
Elmanora, S.Si., M.Si.
NIP.199003082019032019

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Kecanduan *Smartphone* terhadap *Problematic Eating Behavior* pada Remaja di SMP Negeri 17 Jakarta
Penyusun : Nayang Wulan
NIM : 1504619020
Tanggal Ujian : 06 Desember 2023

Disetujui oleh:

Pembimbing I,



Dr. Hamiyati, M.Si.
NIP. 195906041984032001

Pembimbing II,



Hurriyyatun Kabbaro, S.Si., M.Si.
NIP. 199204252022032008

Pengesahan Panitia Ujian Skripsi

Ketua Penguji,



Mulyati, S.Pd., M.Si.
NIDN. 0324127301

Anggota Penguji I,



Dra. Nurlaila A. Mashabi, M.Kes.
NIP. 195612041984032001

Anggota Penguji II,



Vania Zulfa, S.Pd., M.Pd.
NIP. 199305142019032025

Mengetahui,
Koordinator Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga



Elmanora, S.Si., M.Si.
NIP.199003082019032019

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini merupakan Karya asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di Perguruan Tinggi lain.
2. Skripsi ini belum dipublikasikan, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
3. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 06 Desember 2023
Yang membuat pernyataan



Nayang Wulan
1504619020



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Nayang Wulan
NIM : 1504619020
Fakultas/Prodi : Teknik/Pendidikan Kesejahteraan Keluarga
Alamat email : nayangwulan23@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Kecanduan *Smartphone* terhadap *Problematic Eating Behavior* pada Remaja
di SMP Negeri 17 Jakarta

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 16 Januari 2024

Penulis

(Nayang Wulan)

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT, yang telah memberikan nikmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Kecanduan *Smartphone* terhadap *Problematic Eating Behavior* pada Remaja di SMP Negeri 17 Jakarta”, yang merupakan persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Jakarta. Dalam penulisan skripsi, penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak mungkin dapat terselesaikan tanpa adanya bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Hamiyati, M.Si. selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, ilmu, saran, waktu dan nasihat kepada penulis dalam penyelesaian skripsi.
2. Hurriyyatun Kabbaro, S.Si., M.Si. selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, ilmu, saran, waktu dan motivasi dengan penuh kesabaran kepada penulis dalam menyelesaikan penelitian skripsi ini.
3. Elmanora, S.Si., M.Si. selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga dan juga Dosen Validasi Instrumen yang telah memberikan bimbingan, masukan dan nasihat dalam menyelesaikan instrumen penelitian.
4. Mulyati, S.Pd., M.Si. selaku Ketua Penguji pada seminar proposal skripsi dan sidang skripsi yang telah memberi masukan kepada penulis dalam pengujian proposal dan sidang skripsi.
5. Maya Oktaviani, S.Pd., M.Pd. selaku Anggota Penguji pada seminar proposal skripsi yang telah memberi masukan kepada penulis dalam pengujian proposal skripsi dan juga Dosen Validasi Instrumen yang telah memberikan bimbingan, masukan dan nasihat dalam menyelesaikan instrumen penelitian.
6. Dra. Nurlaila Abdullah Mashabi, M.Kes. selaku Anggota Penguji I pada sidang skripsi yang telah memberi masukan kepada penulis dalam pengujian sidang skripsi.
7. Vania Zulfa, S.Pd., M.Pd. selaku Anggota Penguji II pada sidang skripsi yang telah memberi masukan kepada penulis dalam pengujian sidang skripsi.
8. Seluruh Dosen Fakultas Teknik, khususnya Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat dalam kegiatan perkuliahan sehingga penulis dapat mengaplikasikannya dengan baik.
9. Suparno, M.Pd selaku kepala sekolah di SMP Negeri 17 Jakarta yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian, sehingga penulis bisa sampai pada tahap ini.
10. Tamaria Silalahi, S.Pd. selaku Guru Pamong di SMP Negeri 17 Jakarta yang telah memberikan bimbingan selama Praktik Keterampilan Mengajar dan membantu untuk mengambil data penelitian, sehingga penulis bisa sampai pada tahap ini.
11. Seluruh siswa kelas VII dan VIII di SMP Negeri 17 Jakarta yang telah membantu penulis dalam pengisian kuesioner dengan baik dan jujur.

12. Bapak Supriyadi dan Ibu Erna selaku orang tua penulis yang telah memberikan banyak doa dan dukungan penuh sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan lancar.
13. Seluruh teman-teman di prodi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Angkatan 2019 yang telah memberikan dukungan dan pengalaman bagi penulis selama menjalani kehidupan perkuliahan.
14. Rosi Viska selaku sahabat yang selalu ada disaat penulis membutuhkan bantuan dan menemani penulis dalam proses penyelesaian studi, sehingga penulis dapat sampai pada tahap ini.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan maupun kesalahan. Oleh karena itu, diperlukan sebuah kritik dan saran yang membangun untuk penyempurnaan penulisan skripsi ini. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan menambah ilmu pengetahuan serta wawasan bagi para pembaca.

Jakarta, 06 Desember 2023
Penyusun,



(Nayang Wulan)

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI	ii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	7
1.3 Pembatasan Masalah.....	7
1.4 Rumusan Masalah.....	7
1.5 Kegunaan Hasil Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN TEORITIK	
2.1 Deskripsi Konseptual.....	9
2.1.1 <i>Problematic Eating Behavior</i>	9
2.1.2 Kecanduan <i>Smartphone</i>	16
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan.....	21
2.3 Kerangka Teoritik.....	24
2.4 Hipotesis Penelitian.....	25
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
3.1 Tujuan Penelitian.....	26
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	26
3.3 Metode Penelitian.....	26
3.4 Populasi dan Sampel.....	26
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	27
3.5.1 Instrumen <i>Problematic Eating Behavior</i>	28
3.5.1.1 Definisi Konseptual.....	28
3.5.1.2 Definisi Operasional.....	28
3.5.1.3 Kisi-kisi Instrumen.....	28
3.5.1.4 Jenis Instrumen.....	29
3.5.1.5 Pengujian Validitas dan Perhitungan Reliabilitas.....	29
3.5.2 Instrumen Kecanduan <i>Smartphone</i>	31
3.5.2.1 Definisi Konseptual.....	31
3.5.2.2 Definisi Operasional.....	31
3.5.2.3 Kisi-kisi Instrumen.....	31
3.5.2.4 Jenis Instrumen.....	31
3.5.2.5 Pengujian Validitas dan Perhitungan Reliabilitas.....	32
3.6 Teknik Analisis Data.....	33
3.7 Hipotesis Statistika.....	36

BAB IV PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Deskripsi Data	37
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis Data.....	77
4.3 Pengujian Hipotesis	79
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian.....	80
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan.....	85
5.2 Implikasi	85
5.3 Saran	85
DAFTAR PUSTAKA	87
LAMPIRAN.....	95



DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
3.1	Kisi-kisi Instrumen <i>Problematic Eating Behavior</i>	28
3.2	Skor Instrumen <i>Problematic Eating Behavior</i>	29
3.3	Tabel Kriteria Koefisien Reliabilitas	30
3.4	Kisi-kisi Instrumen Kecanduan <i>Smartphone</i>	31
3.5	Skor Instrumen Kecanduan <i>Smartphone</i>	32
3.6	Tabel Kriteria Koefisien Reliabilitas	33
3.7	Kategori untuk Setiap Variabel	34
4.1	Sebaran Responden Berdasarkan Tanggapan untuk Pernyataan pada Dimensi <i>Daily-life Disturbance</i>	42
4.2	Kategori untuk Pernyataan pada Dimensi <i>Daily-life Disturbance</i>	44
4.3	Sebaran Responden Berdasarkan Tanggapan untuk Pernyataan pada Dimensi <i>Positive Anticipation</i>	44
4.4	Kategori untuk Pernyataan pada <i>Positive Anticipation</i>	46
4.5	Sebaran Responden Berdasarkan Tanggapan untuk Pernyataan pada Dimensi <i>Withdrawal</i>	46
4.6	Kategori untuk Pernyataan pada <i>Withdrawal</i>	47
4.7	Sebaran Responden Berdasarkan Tanggapan untuk Pernyataan pada Dimensi <i>Cyberspace-oriented Relationship</i>	48
4.8	Kategori untuk Pernyataan pada Dimensi <i>Cyberspace-oriented Relationship</i>	49
4.9	Sebaran Responden Berdasarkan Tanggapan untuk Pernyataan pada Dimensi <i>Overuse</i>	50
4.10	Kategori untuk Pernyataan pada Dimensi <i>Overuse</i>	51
4.11	Sebaran Responden Berdasarkan Tanggapan untuk Pernyataan pada Dimensi <i>Tolerance</i>	52
4.12	Kategori untuk Pernyataan pada Dimensi <i>Tolerance</i>	53
4.13	Sebaran Responden Berdasarkan Tanggapan untuk Pernyataan pada Dimensi <i>Restrained Eating</i>	54
4.14	Kategori untuk Pernyataan pada Dimensi <i>Restrained Eating</i>	55
4.15	Sebaran Responden Berdasarkan Tanggapan untuk Pernyataan pada Dimensi <i>Emotional Eating</i>	56
4.16	Kategori untuk Pernyataan pada Dimensi <i>Emotional Eating</i>	58
4.17	Sebaran Responden Berdasarkan Tanggapan untuk Pernyataan pada Dimensi <i>External Eating</i>	59
4.18	Kategori untuk Pernyataan pada Dimensi <i>External Eating</i>	61
4.19	Tabulasi Jenis Kelamin dengan Kategori Kecanduan <i>Smartphone</i>	63
4.20	Tabulasi Usia dengan Kategori Kecanduan <i>Smartphone</i>	64
4.21	Tabulasi Kelas dengan Kategori Kecanduan <i>Smartphone</i>	65
4.22	Tabulasi Jumlah Saudara dengan Kategori Kecanduan <i>Smartphone</i>	65
4.23	Tabulasi Urutan Kelahiran dengan Kategori Kecanduan	66

	<i>Smartphone</i>	
4.24	Tabulasi Status Tinggal dengan Kategori Kecanduan <i>Smartphone</i>	67
4.25	Tabulasi Status Pekerjaan Orang Tua dengan Kategori Kecanduan <i>Smartphone</i>	68
4.26	Tabulasi Durasi Penggunaan <i>Smartphone</i> di Pagi hari dengan Kecanduan <i>Smartphone</i>	68
4.27	Tabulasi Durasi Penggunaan <i>Smartphone</i> di Siang hari dengan Kecanduan <i>Smartphone</i>	69
4.28	Tabulasi Durasi Penggunaan <i>Smartphone</i> di Malam hari dengan Kecanduan <i>Smartphone</i>	70
4.29	Tabulasi Jenis Kelamin dengan Kategori <i>Problematic Eating Behavior</i>	70
4.30	Tabulasi Usia dengan Kategori <i>Problematic Eating Behavior</i>	71
4.31	Tabulasi Kelas dengan Kategori <i>Problematic Eating Behavior</i>	72
4.32	Tabulasi Jumlah Saudara dengan Kategori <i>Problematic Eating Behavior</i>	72
4.33	Tabulasi Urutan Kelahiran dengan Kategori <i>Problematic Eating Behavior</i>	73
4.34	Tabulasi Status Tinggal dengan Kategori <i>Problematic Eating Behavior</i>	74
4.35	Tabulasi Status Pekerjaan Orang Tua dengan Kategori <i>Problematic Eating Behavior</i>	75
4.36	Tabulasi Durasi Penggunaan <i>Smartphone</i> di Pagi hari dengan <i>Problematic Eating Behavior</i>	75
4.37	Tabulasi Durasi Penggunaan <i>Smartphone</i> di Siang hari dengan <i>Problematic Eating Behavior</i>	76
4.38	Tabulasi Durasi Penggunaan <i>Smartphone</i> di Malam hari dengan <i>Problematic Eating Behavior</i>	77
4.39	Hasil Uji Normalitas	78
4.40	Hasil Uji Linearitas	78
4.41	Hasil Uji Persamaan Regresi Linear	79
4.42	Hasil Uji Signifikansi Persamaan Regresi	80
4.43	Hasil Uji Signifikansi Koefisien Korelasi X dan Y	80

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Gambar	Halaman
2.1	Bagan Kerangka Teoritik	25
4.1	Sebaran Siswa Berdasarkan Jenis Kelamin dan Kelas	37
4.2	Sebaran Siswa Berdasarkan Usia	38
4.3	Sebaran Siswa Berdasarkan Jumlah Saudara dalam Keluarga	38
4.4	Sebaran Siswa Berdasarkan Urutan Kelahiran dalam Keluarga	39
4.5	Sebaran Siswa Berdasarkan Status Tinggal	39
4.6	Sebaran Siswa Berdasarkan Status Pekerjaan Orang Tua	40
4.7	Sebaran Siswa Berdasarkan Durasi Penggunaan <i>Smartphone</i> di Pagi Hari	40
4.8	Sebaran Siswa Berdasarkan Durasi Penggunaan <i>Smartphone</i> di Siang Hari	41
4.9	Sebaran Siswa Berdasarkan Durasi Penggunaan <i>Smartphone</i> di Malam Hari	41
4.10	Kategori Berdasarkan Dimensi Kecanduan <i>Smartphone</i>	53
4.11	Kategori Berdasarkan Dimensi <i>Problematic Eating Behavior</i>	61
4.12	Persebaran Responden Berdasarkan Variabel Kecanduan <i>Smartphone</i>	62
4.13	Persebaran Responden Berdasarkan Variabel <i>Problematic Eating Behavior</i>	62

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Judul Lampiran	Halaman
1	Instrumen Penelitian	96
2	Hasil Penghitungan Uji Coba Instrumen	103
3	Kisi-kisi Instrumen	106
4	Data Hasil Penelitian	107
5	Pengujian Persyaratan Analisis	112
6	Pengujian Hipotesis	113
7	Daftar Riwayat Hidup	114

