

SKRIPSI

**PENGARUH *GADGET-FREE QUEST* TERHADAP
KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA DI SMP
MUHAMMADIYAH 7 YOGYAKARTA**



**NAUFAL RAFIF ISMAIL
P07120222055**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA
TAHUN 2026**

SKRIPSI

**PENGARUH *GADGET-FREE QUEST* TERHADAP
KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA DI SMP
MUHAMMADIYAH 7 YOGYAKARTA**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Terapan
Keperawatan



**NAUFAL RAFIF ISMAIL
P07120222055**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA
TAHUN 2026**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

**PENGARUH *GADGET-FREE QUEST* TERHADAP TINGKAT KESEHATAN
MENTAL REMAJA DI SMP MUHAMMADIYAH 7 YOGYAKARTA**

Disusun oleh:

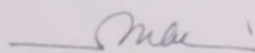
NAUFAL RAFIF ISMAIL
P07120222055

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal :

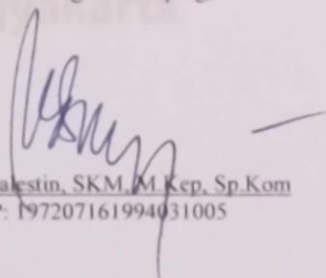
26 Mei 2026

Pembimbing Utama,

Pembimbing Pendamping,



Wittin Khairani, S.Pd., MPH
NIP: 197011211996032001



Bondan Palestin, SKM, M.Kep, Sp.Kom
NIP: 197207161994031005

Yogyakarta, 2026
Ketua Jurusan Keperawatan



Bondan Palestin, SKM, M.Kep, Sp.Kom
NIP: 197207161994031005

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH *GADGET-FREE QUEST* TERHADAP KESEHATAN MENTAL
REMAJA DI SMP MUHAMMADIYAH 7 YOGYAKARTA

Disusun Oleh

NAUFAL RAFIF ISMAIL
P07120222055

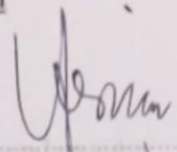
Telah dipertahankan dalam seminar didepan Dewan Penguji

Pada tanggal : 2 Juni 2026

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,

Dr. R.R Arini Sri Winarti Rinawati, SKM., M.Kep
NIP. 197212201998032004

()

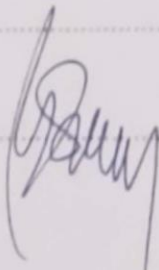
Anggota,

Wittin Khairani, S.Pd., MPH
NIP:197011211996032001

()

Anggota,

Bondan Palestin, SKM., M.KES., Sp.Kom
NIP: 197207161994031005

()

Yogyakarta, 21 Januari 2026

Ketua Jurusan Keperawatan



Bondan Palestin, SKM., M.KES., Sp.Kom
NIP: 197207161994031005

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Naufal Rafif Ismail

NIM : P07120222055

Tanda Tangan : 

Tanggal : 01 JULI 2026

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Naufal Rafif Ismail

NIM : P07120222055

Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan+Profesi Ners

Jurusan : Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non exclusive Royalt- Free Right*)**

Pengaruh *Gadget Free-Quest* Terhadap Kesehatan Mental Remaja Di SMP
Muhammadiyah 7 Yogyakarta

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan pemilik Hak Cipta.
Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Yogyakarta

Pada tanggal : 01/06 2026

Yang menyatakan


(.....)
Naufal Rafif Ismail

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, Penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Keperawatan pada Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Skripsi ini terwujud atas bimbingan, pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu dan pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Iswanto, S.Pd., M.Kes., Selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
2. Bondan Palestin, SKM, M.Kep, Sp.Kom Selaku Ketua Jurusan Keperawatan
3. Ns. Maryana, S.Si.T, S.Psi. S.kep., M.Kep Selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan
4. Wittin Khairani, S.Pd., MPH Sebagai Pembimbing Utama yang telah membimbing penulis dalam penyusunan skripsi
5. Bondan Palestin, SKM, M.Kep, Sp.Kom Sebagai Pembimbing Pendamping yang telah membimbing penulis dalam penyusunan skripsi
6. Supriyadi, S.Pd., M.Si., Sebagai Kepala Sekolah SMP Muhammadiyah 7 Yogyakarta
7. Subyek penelitian dan pihak yang membantu penelitian

Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua

pihak yang telah membantu. Semoga Tugas Akhir ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Yogyakarta, 11 November

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN COVER.....	I
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	III
HALAMAN PENGESAHAN.....	IV
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	IV
KATA PENGANTAR	VII
DAFTAR ISI.....	VIII
ABSTRAK	XI
ABSTRACT.....	XII
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
1. Tujuan Umum.....	8
2. Tujuan Khusus.....	8
C. Ruang Lingkup.....	8
1. Ruang lingkup Subjek	8
2. Ruang Lingkup Wilayah	9
3. Ruang Lingkup Masalah	9
4. Ruang Lingkup Variabel	10
5. Ruang Lingkup Waktu	10
6. Ruang Lingkup Metode	10
D. Manfaat Penelitian	11
1. Manfaat Teoritis	11
2. Manfaat Praktis.....	11
E. Keaslian Penelitian.....	13
BAB II.....	16
TINJAUAN PUSTAKA	16
A. Tinjauan Teori.....	16
1. Remaja.....	16

2. Kesehatan Mental remaja	22
3. Penggunaan <i>Gadget</i> pada Remaja	36
B. Kerangka Teori.....	41
C. Kerangka Konsep	42
D. Hipotesis.....	42
BAB III	43
METODE PENELITIAN.....	43
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	43
B. Rancangan Penelitian	43
C. Populasi dan Sampel	44
D. Waktu dan Tempat Penelitian	46
E. Variabel Penelitian	47
F. Definisi Operasional.....	48
F. Jenis dan Teknik Pengumpulan data	51
G. Alat Ukur/ Instrumen dan Bahan Penelitian	52
H. Uji Validitas dan Reliabilitas	58
I. Prosedur Penelitian.....	59
J. Manajemen Data	61
K. Analisa Data	65
L. Etika Penelitian	66
BAB IV	69
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	69
A. Hasil Penelitian	69
B. Pembahasan.....	80
PENUTUP.....	94
BAB V.....	94
A. Kesimpulan	94
B. Saran.....	96
DAFTAR PUSTAKA	98
LAMPIRAN.....	101

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian.....	13
Tabel 2. Rancangan Penelitian.....	45
Tabel 3. Definisi Operasional.....	48
Tabel 4. Kisi-Kisi SAS-SV.....	53
Tabel 5. Pengukuran Kesehatan Mental Menggunakan SDQ.....	55
Tabel 6. Kisi-Kisi <i>Gadget Free-Quest</i>	57
Tabel 7. Karakteristik Responden.....	71
Tabel 8. Data Hasil SAS-SV.....	73
Tabel 9. Data Kepatuhan Intervensi.....	74
Tabel 10. Data Pre-Test.....	76
Tabel 11. Data Post-Test.....	77
Tabel 12. Uji Normalitas data.....	78
Tabel 13. Uji Statistika.....	79