

**KORELASI INTENSITAS PENGGUNAAN TELEPON PINTAR  
DENGAN KESEHATAN FISIK DAN MENTAL  
SERTA TINGKAT KEBERAGAMAAN SISWA  
SMK NEGERI 1 MANDIRAJA BANJARNEGARA**



**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan  
UIN Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto  
untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar (S.pd.)

Oleh:

**Anugrah Mustika Aji  
NIM. 1817402268**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM  
JURUSAN PENDIDIKAN ISLAM  
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO  
2023**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya:

Nama : Anugrah Mustika Aji

NIM : 1817402268

Jenjang : S-1

Program Studi : Pendidikan Agama Islam (PAI)

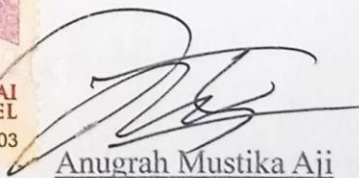
Fakultas : Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan (FTIK)

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“KORELASI INTENSITAS PENGGUNAAN TELEPON PINTAR DENGAN KESEHATAN FISIK DAN MENTAL SERTA TINGKAT KEBERAGAMAAN SISWA SMK NEGERI 1 MANDIRAJA BANJARNEGARA”** ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian karya saya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya dalam skripsi ini, diberi tanda citasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar akademik yang saya peroleh.

Purwokerto, Juni 2023





Anugrah Mustika Aji

1817402268



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI  
PURWOKERTO  
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN  
Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126  
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553  
[www.uinsaizu.ac.id](http://www.uinsaizu.ac.id)

## PENGESAHAN

Skripsi Berjudul:

### KORELASI INTENSITAS PENGGUNAAN TELEPON PINTAR DENGAN KESEHATAN FISIK DAN MENTAL SERTA TINGKAT KEBERAGAMAAN SISWA DI SMK NEGERI 1 MANDIRAJA BANAJARNEGARA

Yang disusun oleh Anugrah Mustika Aji NIM. 1817402268 Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Universitas Islam Negeri Prof. K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto, telah diujikan pada tanggal 14 juli 2023 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) oleh Sidang Dewan Penguji Skripsi.

Penguji I/Ketua Sidang/Pembimbing

Dr. H. Fajar Haryono, S. Si, M. Sc.  
NIP. 19801215200501 1 003

Penguji II /Sekertaris Sidang

Sutrimo Purnomo, M. Pd.  
NIP. 19920108201903 1 015

Penguji Utama

Dr. Hj. Sumiarti, M. Ag.  
NIP. 1973012520000 2 001

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Islam



Dr. H. M. Slamet Yahya, M. Ag.  
NIP. 19721104200312 1 003

## NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Pengajuan Munaqosyah Skripsi

Lampiran : 3 eksemplar

Kepada Yth.  
Ketua Jurusan Pendidikan Agama Islam  
UIN Saizu Purwokerto  
di Purwokerto

*Assalamualaikum Wr. Wb*

Setelah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi, maka melalui surat ini saya menyampaikan bahwa:

Nama : Anugrah Mustika Aji

NIM : 1817402268

Jenjang : S-1

Jurusan : Pendidikan Islam

Program Studi : Pendidikan Agama Islam

Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan

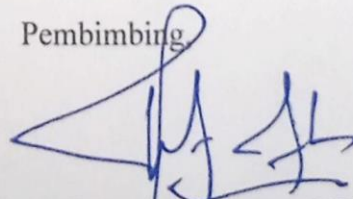
Judul : Korelasi Intensitas Penggunaan Telepon Pintar dengan Kesehatan Fisik dan Mental Serta Tingkat Keberagamaan Siswa SMK Negeri 1 Mandiraja

Sudah dapat diajukan kepada Ketua Jurusan Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, UIN Prof. KH. Saifuddin Zuhri Purwokerto untuk dimunaqosyahkan dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.). Demikian, atas perhatian Bapak, saya ucapkan terima kasih.

*Wassalamualaikum Wr. Wb*

Purwokerto, 10 Juli 2023

Pembimbing



Dr. H. Fajar Hardoyono, S.Si, M.Sc

NIP. 19801215200501 1 003

**KORELASI INTENSITAS PENGGUAAAN TELEPON PINTAR DENGAN  
KESEHATAN FISIK DAN MENTAL SERTA TINGKAT  
KEBERAGAMAAN SISWA SISMK NEGERI 1 MANDIRAJA**

**Anugrah Mustika Aji**  
**NIM. 1817402268**

Email: [anugrahaji609@gmail.com](mailto:anugrahaji609@gmail.com)  
Program Studi Pendidikan Agama Islam  
Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan  
Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto

**ABSTRAK**

Penggunaan telepon pintar dapat memiliki dampak yang signifikan pada pelajar, termasuk gangguan fisik, mental, dan tingkat Keberagamaan. Secara fisik, penggunaan telepon pintar yang berlebihan dapat menyebabkan mata lelah, berair dan kering, serta dapat menyebabkan kebas atau kesemutan dan pegal pada daerah tubuh tertentu. Dari segi mental, penggunaan telepon pintar yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental seperti kecanduan, kecemasan, dan depresi. Dalam hal tingkat keberagamaan, penggunaan telepon pintar yang berlebihan dapat membuat pelajar kecanduan dan mengabaikan praktik keagamaan. Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana korelasi intensitas penggunaan telepon pintar terhadap gangguan fisik dan mental serta mengetahui bagaimana korelasi intensitas penggunaan telepon pintar terhadap tingkat keberagamaan siswa siswi SMK Negeri 1 Mandiraja. Jenis penelitian ini adalah penelitian survei yang dimana dilakukan dengan pendekatan kuantitatif, teknik pengumpulan data yang digunakan adalah angket dan dokumentasi serta diolah menggunakan teknik analisis korelasi *pearson product moment*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan korelasi intensitas penggunaan telepon pintar dengan gangguan fisik dan mental sebesar 0,484. Skor tersebut berada pada kategori sedang. Sedangkan korelasi intensitas penggunaan telepon pintar dengan tingkat keberagamaan sebesar -0,643. Skor tersebut berada pada kategori kuat dengan tingkat keberagamaan siswa SMK Negeri 1 Mandiraja.

**Kata Kunci:** Intensitas, Telepon pintar, Kesehatan Fisik dan Mental, Tingkat Keberagamaan

**CORRELATION BETWEEN SMARTPHONE USAGE INTENSITY AND  
PHYSICAL AND MENTAL HEALTH, AS WELL AS THE LEVEL OF  
RELIGIOUS PRACTICES AMONG STUDENTS OF  
SMK NEGERI 1 MANDIRAJA BANJARNEGARA**

**Anugrah Mustika Aji**

**NIM: 1817402268**

Email: [anugrahaji609@gmail.com](mailto:anugrahaji609@gmail.com)

Department of Islamic Education

Faculty of Education and Teacher Training State

Islamic University Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto

**ABSTRACT**

*The excessive use of smartphones can have significant impacts on students, including physical, mental, and religious disturbances. Physically, the excessive use of smartphones can lead to ocular fatigue, watery and dry eyes, as well as paresthesia and muscular stiffness in specific body regions. From a mental perspective, excessive smartphone use can result in mental health disorders such as addiction, anxiety, and depression. Regarding the level of religious practices, excessive smartphone use can engender addiction and disregard for religious rituals among students. The objective of this study is to determine the correlation between smartphone usage intensity and physical and mental disturbances, as well as to examine the correlation between smartphone usage intensity and the level of religious practices among students of SMK Negeri 1 Mandiraja. This study employed a survey research design with a quantitative approach. Data was collected using questionnaires and documentation, and the analysis was conducted utilizing the Pearson product-moment correlation analysis technique. The findings of this research demonstrate a correlation coefficient of 0.484 between smartphone usage intensity and physical and mental disturbances, which falls within the moderate category. Additionally, a correlation coefficient of -0.643 was observed between smartphone usage intensity and the level of religious practices, indicating a strong negative correlation.*

**Keywords:** *Intensity, Smartphone, Physical and Mental Health, Level of Religious Practices.*

## MOTO

**“Setelah Kesulitan datang kemudahan”**

- Al-Insyirah-

Mustahil seseorang selalu mengalami kesulitan, begitupun sebaliknya, mustahil seseorang selalu mengalami nikmatnya kemudahan. Kesulitan dan nikmat mudah datang silih berganti layaknya sepasang kaki yang jalan beriringan, karena disetiap kesulitan yang kita lalui selalu terdapat kemudahan dibalikya.



## **PERSEMBAHAN**

Penelitian skripsi ini peneliti persembahkan kepada almamater tercinta UIN Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto serta kepada kedua orangtua yang sangat peneliti cinta yaitu Bapak Sidik dan Ibu Suwarni.





## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala Puji dan syukur kita tidak lupa panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya kepada kita semua sehingga kita dapat melakukan tugas kita sebagai makhluk yang diciptakan Allah untuk selalu berpikir dan bersyukur atas segala hidup dan kehidupan yang diciptakan-Nya.

Sholawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, kepada para sahabatnya, tabi'in, dan seluruh umat Islam yang senantiasa mengikuti semua ajarannya. Semoga kelak kita mendapatkan syafa'atnya di hari akhir nanti.

Dengan penuh rasa syukur skripsi yang berjudul **“KORELASI INTENSITAS PENGGUNAAN TELEPON PINTAR DENGAN KESEHATAN FISIK DAN MENTAL SERTA TINGKAT KEBERAGAMAAN SISWA SMK NEGERI 1 MANDIRAJA BANJARNEGARA”** dapat terselesaikan dengan lancar. Namun, semua ini tidak terlepas dari dukungan, motivasi serta arahan dari para pihak, untuk itu penulis haturkan terima kasih yang begitu dalam kepada :

1. Prof. Dr. H. Moh. Roqib, M.Ag., Rektor Universitas Islam Negeri Prof. K.H.Saifuddin Zuhri Purwokerto.
2. Prof. Dr. H. Suwito, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan UIN Prof. K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto.
3. Dr. Suparjo, M.A., selaku Wakil Dekan I Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan UIN Prof. K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto.
4. Dr. Subur, M.Ag., selaku Wakil Dekan II Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan UIN Prof. K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto.
5. Dr. Hj. Sumiarti, M.Ag., selaku Wakil Dekan III Fakultas Tarbiyah dan IlmuKeguruan UIN Prof. K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto.
6. Dr. H. M. Slamet Yahya M,Ag selaku Ketua Jurusan Pendidikan Islam FTIKUIN Prof. K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto.
7. Dr. Rahman Affandi, M.Ag, Selaku Kordinator Prodi Pendidikan Agama IslamFTIK UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

8. Dr. H. Fajar Hardoyono, S.Si, M.Sc selaku Dosen Pembimbing skripsi penulis, yang selalu sabar membimbing dan mengarahkan penulis dalam menyelesaikan skripsi.
9. Segenap Dosen dan Staf Administrasi UIN Prof. K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto,
10. UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto yang telah memberikan bekal Ilmu dalam menuntut Ilmu, semoga Ilmu yang didapat bermanfaat.
11. Segenap Civitas Akademik UIN. Prof K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
12. Pontjo Nugroho, S. Pd. Selaku Kepala Sekolah SMK Negeri 1 Mandiraja yang telah mempermudah proses penelitian saya.
13. Azkiya Elmaas S.Pdi. dan Nida Alif Nasution Selaku Guru Mata Pelajaran PAI yang sudah berkenan membantu proses penelitian saya.
14. Kedua Orang tua saya Bapak Ssidik dan Ibu Suwarni terima kasih atas limpahan kasih sayang, motivasi, dukungan moral, materil, serta doa-doa dan ridha yang selalu menyertai dalam setiap langkah penulis, serta selalu memberikan yang terbaik, semoga selalu diberikan kesehatan, keselamatan serta kecukupan baik jasmani maupun rohani oleh Allah SWT. Tidak lupa juga kepada Keluarga Besar Bani Darsiyah dan Keluarga Besar Mbah Tarwan, terimakasih atas doa serta motivasinya, semoga kebaikan tetap kembali kepada kita semua.
15. Rekan seperjuangan Pendidikan Agama Islam G 2018, Semoga kita senantiasa disertai hal hal baik.
16. Kawan kawan sobat seperjuangan Adi, Evan Rachmat W, Habib Ikhda A, Sigit Candra NA, Rizal Syahri M, dan kawan-kawan lain yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu.
17. Dan seluruh pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Tiada hal lain yang dapat penulis berikan untuk menyampaikan rasa terimakasih melainkan hanya doa, semoga amal baik dari semua pihak tercatat sebagai amal shaleh yang diridhai Allah SWT, dan mendapat balasan yang berlipat ganda di akhirat kelak. Amin.

Penulis menyadari bahwa dalam skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itulah kritik dan saran yang bersifat membangun sangatlah diharapkan. Teruntuk itu mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi penulis dan pembaca. Amin.

Purwokerto, 5 Juli 2023

Anugrah Mustika Aji  
NIM. 1817402268



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>NOTA DINAS PEMBIMBING</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>v</b>
<b>MOTO</b> .....	<b>vii</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xvii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Definisi Operasional .....	4
C. Rumusan Masalah .....	4
D. Tujuan dan Manfaat.....	4
E. Sistematika Pembahasan.....	5
<b>BAB II KAJISN TEORI</b>	
A. Teknologi Komunikasi Telepon Pintar .....	7
1. Pengertian Telepon Pintar .....	7
2. Fungsi Telepon Pintar .....	7
3. Aplikasi Telepon Pintar .....	9
4. Pengguna Telepon Pintar.....	10
5. Dampak Telepon Pintar .....	12
B. Kesehatan Fisik dan Mental .....	15
1. Pengertian Kesehatan Fisik .....	15
2. Pengertian Kesehatan Mental.....	16
C. Teori Keberagamaan.....	17
1. Pengertian Keberagamaan.....	17

2. Faktor Keberagamaan .....	17
3. Tingkat Keberagamaan .....	19
D. Kerangka Berpikir .....	20
E. Rumusan Hipotesis .....	20
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	22
B. Variabel dan Indikator Penelitian .....	22
C. Waktu dan Tempat Penelitian .....	23
D. Populasi dan Sampel .....	23
E. Metode Pengumpulan Data .....	26
F. Instrumen Penelitian .....	27
G. Teknik Analisis Data .....	31
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Gambaran Umum SMK Negeri 1 Mandiraja .....	35
1. Profil SMK Negeri 1 Mandiraja .....	35
2. Visi, Misi, dan Tujuan SMK Negeri 1 Mandiraja .....	36
3. Struktur Organisasi SMK Negeri 1 Mandiraja .....	37
B. Penyajian Data .....	38
1. Intensitas Penggunaan Telepon Pintar .....	38
2. Kesehatan Fisik .....	40
3. Kesehatan Mental .....	42
4. Tingkat Keberagamaan .....	44
C. Hasil Analisis Data .....	48
1. Uji Normalitas .....	48
2. Uji Homogenitas .....	49
3. Uji Linieritas .....	50
4. Uji Hipotesis .....	51
D. Pembahasan Hasil Penelitian .....	53
1. Intensitas Penggunaan Telepon Pintar .....	53
2. Kesehatan Fisik .....	55
3. Kesehatan Mental .....	55

4. Tingkat Keberagamaan.....	56
5. Korelasi Intensits Penggunaan Telepon Pintar dengan Kesehatan Fisik.....	58
6. Korelasi Intensits Penggunaan Telepon Pintar dengan Kesehatan Mental.....	59
7. Korelasi Intensits Penggunaan Telepon Pintar dengan Tingkat Keberagamaan.....	659
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	60
B. Saran.....	61
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>62</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN.....</b>	<b>65</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>84</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Rombongan Belajar Siswa SMK Negeri 1 Mandiraja.....	24
Tabel 2 Sekala <i>Likert</i> .....	27
Tabel 3 Instrumen Penelitian .....	28
Tabel 4 Hasil Uji Validitas Data Variabel X .....	29
Tabel 5 Hasil Uji Validitas Data Variabel Y1 .....	29
Tabel 6 Hasil Uji Validitas Data Variabel Y2 .....	30
Tabel 7 Hasil Uji Validitas Data Variabel Y3 .....	30
Tabel 8 Uji Reliabilitas.....	31
Tabel 9 Interpretasi Nilai R .....	31
Tabel 10 Pedoman Interpretasi terhadap koefisien korelasi .....	34
Tabel 11 Statistik Deskriptif Intensitas Penggunaan Telepon Pintar .....	39
Tabel 12 Distribusi Frekuensi Intensitas Penggunaan Telepon Pintar .....	39
Tabel 13 Kategori Intensitas Penggunaan Telepon Pintar.....	40
Tabel 14 Statistik Deskriptif Kesehatan fisik .....	41
Tabel 15 Distribusi Frekuensi Kesehatan Fisik .....	41
Tabel 16 Kategori Kesehatan Fisik.....	42
Tabel 17 Statistik Deskriptif Kesehatan Mental.....	42
Tabel 18 Distribusi Frekuensi Kesehatan Mental.....	43
Tabel 19 Kategori Kesehatan Mental.....	44
Tabel 20 Statistik Deskriptif Nilai Rapor PAI 2022/2023 Ganjil .....	45
Tabel 21 Distribusi Frekuensi Pemahaman Agama .....	45
Tabel 22 Kategori Pemahaman Agama.....	46
Tabel 23 Statistik Deskriptif Tingkat Keberagamaan .....	46
Tabel 24 Distribusi Frekuensi Tingkat Keberagamaan.....	47
Tabel 25 Kategori Tingkat Keberagamaan.....	48
Tabel 26 Uji Normalitas .....	48
Tabel 27 Uji Homogenitas Intensitas Penggunaan Telepon Pintar dengan Kesehatan Fisik.....	49
Tabel 28 Uji Homogenitas Intensitas Penggunaan Telepon Pintar dengan Kesehatan Mental .....	49

Tabel 29 Uji Homogenitas Intensitas Penggunaan Telepon Pintar dengan Tingkat Keberagamaan .....	49
Tabel 30 Uji Linieritas .....	50
Tabel 31 Korelasi .....	51
Tabel 32 Korelasi Intensitas Penggunaan Telepon Pintar Dengan Kesehatan Fisik dan Mental serta Tingkat Keberagamaan .....	52
Tabel 33 Distribusi Intensitas Penggunaan Telepon Pintar .....	54
Tabel 34 Distribusi Gangguan Kesehatan Fisik .....	55
Tabel 35 Distribusi Gangguan Kesehatan Mental .....	56
Tabel 36 Distribusi Intensitas Ibadah dan Partisipasi dalam Kegiatan Keagamaan ..	58

### **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.1 Kerangka Bepikir .....	20
Gambar 4.1 Truktur Organisasi .....	37

### **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Kuesioner .....	65
Lampiran 2 Tabulasi Data Variabel X .....	66
Lampiran 3 Tabulasi Data Variabel Y1 .....	66
Lampiran 4 Tabulasi Data Variabel Y2 .....	67
Lampiran 5 Tabulasi Data Variabel Y3 .....	67
Lampiran 6 Uji Validitas Variabel X .....	68
Lampiran 7 Uji Validitas Variabel Y1 .....	68
Lampiran 8 Uji Validitas Variabel Y2 .....	69
Lampiran 9 Uji Validitas Variabel Y3 .....	69
Lampiran 10 Uji Normalitas .....	70
Lampiran 11 Uji Homogenitas Variabel X dengan Y1 .....	70
Lampiran 12 Homogenitas Variabel X dengan Y2 .....	70
Lampiran 13 Homogenitas Variabel X dengan Y3 .....	70
Lampiran 14 Uji Linieritas .....	70
Lampiran 15 Uji Hipotesis .....	71



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan adalah suatu proses yang tentunya memiliki suatu tujuan. Tujuan pendidikan itu sendiri ditentukan oleh suatu landasan yang fundamental dalam pelaksanaan pendidikan. Biasanya masing-masing wilayah memiliki arah tujuan pendidikannya masing-masing tergantung pada kebutuhan dan cita-cita yang ingin dicapai. Manusia diberkahi memiliki akal dan pikiran, melalui akal pikiran manusia ilmu pengetahuan terus berkembang. Dimana perkembangan ilmu pengetahuan itu sendiri dapat menciptakan teknologi yang di inginkan dan dibutuhkan. Maka, ilmu pengetahuan dan teknologi sangat berkaitan karena tanpa ilmu pengetahuan tidak akan ada teknologi dan tanpa teknologi kita tidak bisa menikmati hasil dari ilmu pengetahuan.

Pada masa yang moderen ini manusia sudah tidak bisa terpisahkan dari pesatnya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Berbagai perkembangan ini tentunya tak terlepas dari yang namanya teknologi komunikasi, karena pada dasarnya manusia adalah makhluk sosial yang saling membutuhkan satu sama lain. Melalui teknologi komunikasi kita dapat terhubung satu sama lain tanpa dibatasi jarak dan waktu. Saat ini telah ada teknologi komunikasi bernama telepon pintar atau *smartphone*, dimana telepon pintar merupakan telepon seluler yang memiliki kemampuan lebih, bahkan lebih mirip komputer mini dengan kemampuan komputasi yang menakjubkan.

Telepon pintar merupakan salah satu hasil dari perkembangan teknologi komunikasi. Banyaknya pengguna telepon pintar di Indonesia telah merambah ke berbagai kalangan masyarakat, termasuk para pelajar atau siswa yang tentunya tidak dapat dihindarkan, mengingat banyaknya dampak positif dan negatif dari kedua hal tersebut seharusnya hal ini menjadi perhatian serius bagi dunia pendidikan di Indonesia. Pemanfaatan telepon pintar secara efektif akan memberikan banyak kemudahan seperti akses telekomunikasi dan

penyebarannya yang cepat ke berbagai penjuru dunia, akses informasi yang luas, alat bantu belajar dan banyak berbagai kemudahan lainnya. Namun jika tidak digunakan secara efektif akan menimbulkan berbagai dampak yang negatif karena kemudahan yang telah diberikan. Misalnya ketergantungan pada telepon pintar dalam berbagai kegiatan atau berbagai aktifitas, banyaknya informasi *hoax*, akses pada konten dewasa serta kecanduan yang dapat menyebabkan aktivitas lain terganggu, seperti mengganggu aktivitas belajar, aktivitas berolahraga, aktivitas pekerjaan, aktivitas keagamaan dan lain sebagainya.

Melekatnya penggunaan telepon pintar didorong dengan berbagai kemudahan yang berikan membuat penggunaan telepon pintar digunakan secara intens bahkan pada masa sekarang hampir semuanya bisa dilakukan dengan telepon pintar, intensitas penggunaan yang tinggi dan berlebihan tentunya dapat mengganggu kesehatan, baik kesehatan fisik maupun mental seperti, pegal pada daerah tubuh tertentu, sakit kepala, gangguan tidur, gangguan kecemasan dan sebagainya.

Sehat merupakan kondisi dimana baik kondisi fisik maupun kondisi mental dalam keadaan baik atau tidak mengalami gangguan. Pengertian sehat menurut UU pokok kesehatan yang terbaru tahun 2009 pada bab 1 pasal 1 adalah keadaan yang meliputi kesehatan badan (jasmani), rohani (mental), spiritual dan sosial, serta bukan hanya keadaan bebas dari penyakit, cacat, dan kelemahan, melainkan juga berkepribadian yang mandiri dan produktif. Untuk lebih jelasnya dapat kita lihat dalam undang-undang nomor 36 tentang kesehatan:

“kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis”<sup>1</sup>

SMK Negeri 1 Mandiraja adalah sekolah yang berada di Desa Glemgang Kec. Mandiraja Kab. Banjarnegara. Siswa SMK Negeri 1

---

<sup>1</sup>Undang-Undang Kesehatan dan Rumah Sakit (Yogyakarta: Pustaka Yustisia, 2010), hlm. 7

Mandiraja memiliki jumlah siswa 976 yang terbagi menjadi 30 rombongan belajar dimana terdapat 456 siswa laki-laki dan 520 siswa perempuan. Peneliti tertarik untuk meneliti di SMK Negeri 1 Mandiraja karena di sekolah tersebut seluruh siswanya diperbolehkan membawa dan menggunakan telepon pintar di lingkungan sekolah, namun dengan pengawasan oleh guru dan hanya dipergunakan untuk membantau atau menunjang kegiatan pembelajaran. Sekolah juga memfasilitasi dengan adanya jaringan *wifi* yang bisa diakses bebas oleh siswa sehingga siswa bisa memanfaatkan akses internet dengan bebas. SMK Negeri 1 Mandiraja memiliki empat jurusan yaitu, teknik Permesinan, perbankan dan mikro keuangan, desain pemodelan dan informasi bangunan, alat mesin pertanian.

Berdasarkan berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka penulis memutuskan untuk meneliti korelasi intensitas penggunaan telepon pintar terhadap kesehatan fisik dan mental serta tingkat keberagamaan Siswa di SMK Negeri 1 Mandiraja. Penulis melihat intensitas penggunaan telepon pintar di kalangan siswa SMK Negeri 1 Mandiraja dimana sebagian besar waktu yang dihabiskan pengguna telepon pintar lebih banyak dihabiskan untuk membuka sosial media dan bermain *game*, sehingga berpotensi menyebabkan terjadinya gangguan kesehatan fisik dan mental, kualitas keagamaan siswa. Seharusnya kemudahan yang diberikan melalui penggunaan telepon pintar dapat mempermudah akses informasi dan ilmu pengetahuan untuk meningkatkan kualitas pengetahuan keberagamaan. Namun disisi lain aktivitas penggunaan telepon pintar yang berlebih oleh kebanyakan siswa cenderung menjadi mengalami gangguan kesehatan fisik dan mental serta sering meninggalkan dan menunda ibadah serta berkurangnya minat belajar agama.

Dari permasalahan yang ada di latar belakang tersebut maka penulis melakukan penelitian skripsi yang bertujuan untuk mengetahui korelasi penggunaan telepon pintar terhadap kesehatan fisik dan mental serta tingkat keberagamaan siswa di SMK Negeri 1 Mandiraja Banjarnegara.

## **B. Definisi Operasional**

Untuk membatasi ruang lingkup kerja penelitian, maka penulis merasa perlu untuk menuliskan definisi dan penjelasannya sebagai berikut:

### **1. Intensitas Penggunaan Telepon Pintar**

Waktu penggunaan telepon pintar yang diukur berdasarkan durasi penggunaan telepon pintar dan frekuensi penggunaan telepon pintar.

### **2. Kesehatan Fisik dan Mental**

#### **a. Kesehatan Fisik**

Kesehatan fisik merujuk pada kondisi organ bagian tubuh berada dalam kondisi berfungsi dengan normal dan dalam keadaan baik atau tidak sakit atau terdiagnosa sakit.

#### **b. Kesehatan Mental**

Kesehatan mental adalah satu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual dan emosional yang optimal.

### **3. Tingkat Keberagamaan**

Menurut islam berarti tingkat pemahaman dan tingkat kepatuhan melaksanakan ajaran islam dalam perilaku sehari-hari.

## **C. Rumusan Masalah**

Berdasar dari latar belakang masalah di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana korelasi intensitas penggunaan telepon pintar terhadap kesehatan fisik siswa SMK Negeri 1 Mandiraja?
2. Bagaimana korelasi intensitas penggunaan telepon pintar terhadap kesehatan mental siswa SMK Negeri 1 Mandiraja?
3. Bagaimana korelasi intensitas penggunaan telepon pintar terhadap tingkat keberagamaan siswa SMK Negeri 1 Mandiraja?

## **D. Tujuan dan Manfaat**

### **1. Tujuan**

Pada prinsipnya setiap penelitian pasti memiliki sebuah tujuan yang diharapkan, sesuai dengan rumusan masalah diatas maka penelitian ini memiliki tujuan sebagai berikut:

- a. Bagaimana korelasi intensitas penggunaan telepon pintar terhadap kesehatan fisik siswa SMK Negeri 1 Mandiraja?
- b. Bagaimana korelasi intensitas penggunaan telepon pintar terhadap kesehatan mental siswa SMK Negeri 1 Mandiraja?
- c. Bagaimana korelasi intensitas penggunaan telepon pintar terhadap tingkat keberagaman siswa SMK Negeri 1 Mandiraja?

## 2. Manfaat.

Para penulis penelitian ini mengantisipasi manfaat berikut ini dari investigasi mereka, yang sejalan dengan pernyataan masalah yang disajikan di atas.

### a. Secara Teoritis

Manfaat teoritis dari hasil temuan penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan perbandingan bagi peneliti lain yang ingin melakukan studi tentang penelitian penggunaan telepon pintar serta dampaknya pada kesehatan fisik, mental serta tingkat keberagaman dan pihak-pihak yang berkepentingan yang ingin melakukan penelitian serupa.

### b. Secara Praktis

Manfaat dari segi praktis dari penelitian ini merupakan sebuah bentuk kepedulian penulis terhadap dampak negatif dari penggunaan telepon pintar yang kurang terkontrol khususnya dampak kesehatan fisik dan mental serta tingkat keberagaman dikalangan pelajar di SMK.

## **E. Sistematika Pembahasan**

Dalam sistematika pembahasan isi skripsi, yang berusaha menjadi informasi awal mengenai permasalahan yang akan penulis teliti, maka terlebih dahulu penulis harus menguraikan isi skripsi. Skripsi ini dibagi menjadi lima bagian, dan sekarang penulis akan memberikan gambaran umum mengenai isi dari masing-masing bagian.

Beberapa faktor yang menyebabkan perlunya dilakukan penelitian ini disajikan pada bab pertama. Khususnya, sejarah masalah, formalisasi, definisi operasional, tujuan, dan manfaat.

Karya-karya teoritis yang akan digunakan sebagai landasan dalam penelitian ini dibahas pada bagian tinjauan pustaka di bab kedua. Hal ini termasuk, namun tidak terbatas pada, membahas apa itu "Ponsel Pintar", apa yang dapat dilakukannya, dan apa saja kekurangan dan kelebihan yang diberikannya. Selanjutnya, kita akan membahas tentang bagaimana penggunaan ponsel oleh para siswa mempengaruhi kemampuan mereka untuk belajar dan mempraktikkan iman mereka, serta kesehatan fisik dan mental serta tingkat keberagamaan.

Pada bab ketiga, akan menemukan kajian menyeluruh tentang metodologi yang digunakan pada setiap tahap proses penelitian, mulai dari jenis penelitian hingga teknik analisis data yang digunakan. Hal ini mencakup berbagai tahapan metode dalam penelitian.

Bab keempat berisi tentang hasil dan pembahasan yang merupakan gambaran umum SMK Negeri 1 Mandiraja. Korelasi intensitas penggunaan telepon pintar dengan kesehatan fisik dan mental serta tingkat keberagamaan siswa SMK Negeri 1 Mandiraja.

Bab kelima berisi kesimpulan dari hasil penelitian yang di dapat dari angket yang kemudian dianalisis datanya sehingga bisa ditarik kesimpulan. Bab kelima juga berisikan saran dari peneliti untuk para pengguna telepon pintar agar bijak dalam penggunaannya serta saran bagi peneliti lain yang akan meneruskan atau akan melakukan penelitian sejenis.

## BAB II

### TEKNOLOGI KOMUNIKASI, KESEHATAN FISIK DAN MENTAL SERTA TINGKAT KEBERAGAMAAN

#### A. Teknologi Komunikasi Telepon Pintar

##### 1. Pengertian Telepon Pintar

Telepon Pintar adalah suatu alat komunikasi modern dengan kemampuan lebih dari pendahulunya yaitu telepon genggam yang hanya bisa menjalankan fungsi komunikasi (telepon dan sms). Telepon pintar layaknya mini komputer yang memiliki sistem operasi, bisa di instal berbagai aplikasi sesuai keinginan dan kebutuhan penggunanya seperti, mendengarkan music, menonton video atau film, berselancar di internet dan kegunaan lainnya.

Pengertian tentang telepon pintar atau *smartphone* diambil dari situs web Asosiasi Telekomunikasi Seluler Indonesia (ATSI) pada tahun 2021 *smartphone* atau telepon pintar adalah perangkat seluler yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan pengguna dalam berkomunikasi, hiburan, dan pekerjaan. Selain itu, telepon pintar juga memiliki kemampuan untuk terhubung dengan internet dan memanfaatkan berbagai aplikasi.<sup>2</sup>

##### 2. Fitur Telepon Pintar

Terdapat beberapa fungsi umum pada telepon pintar yang biasa kita gunakan, seperti:

###### a. Fitur Komunikasi

Fitur komunikasi pada telepon pintar dapat diartikan sebagai kemampuan yang dimiliki oleh telepon pintar untuk memungkinkan pengguna melakukan interaksi dengan orang lain dari jarak jauh melalui berbagai jenis komunikasi, seperti panggilan suara, pesan teks, *email*, *video call*, dan lain sebagainya. Fungsi komunikasi ini menjadi salah

---

<sup>2</sup>Asosiasi Telekomunikasi Seluler Indonesia, *Apa itu Smartphone?*, 2021 (<https://atsi.or.id/tanya-jawab/apa-itu-smartphone/>) diakses pada 19 februari 2023)

satu fitur utama pada telepon pintar dan menjadi alasan mengapa telepon pintar menjadi alat yang penting dan tidak tergantikan dalam kehidupan manusia modern. Hal ini ditandai juga dengan melekatnya penggunaan aplikasi chatting seperti *whatsapp*, *instagram*, *telegram* dan masih banyak lagi.<sup>3</sup>

b. Fitur *Multimedia*

Kemampuan yang dimiliki oleh telepon pintar untuk memutar berbagai jenis media seperti musik, video, foto, dan *game*. Fungsi ini juga dapat meliputi kemampuan telepon pintar untuk merekam video dan foto berkualitas tinggi. Fungsi multimedia menjadi salah satu daya tarik utama pada telepon pintar dan menjadi alasan mengapa telepon pintar sering digunakan sebagai alat hiburan yang praktis dan portabel. Apalagi dengan pesatnya aplikasi sosial media, dimana kita bisa berinteraksi dan berekspresi secara bebas di sosial media seperti *twitter*, *instagram*, *tiktok*, *facebook* dan lain sebagainya.<sup>4</sup>

c. Fitur *Entertainment*

Dapat diartikan sebagai kemampuan yang dimiliki oleh telepon pintar untuk menyediakan berbagai jenis hiburan seperti *game*, musik, film, dan acara tv. Fungsi *entertainment* ini menjadi salah satu alasan mengapa telepon pintar sering digunakan sebagai alat hiburan yang praktis dan portabel. Contoh aplikasi *entertainment* seperti *you tube*, *instagram*, *tiktok* dan masih banyak lagi dimana kita bisa menikmati video yang kita sukai di sana.<sup>5</sup>

---

<sup>3</sup> Puspah Rahayu, "Mobile Learning: Pemanfaatan Smartphone Sebagai Alat Pembelajaran Di Era Digital". Jurnal Studi Komunikasi Dan Media, 2019, 3(2). Hal. 151-159. (<https://doi.org/10.25139/jskm.v3i2.1897> diakses pada 19 februari 2023)

<sup>4</sup>Nasution, *Perkembangan Teknologi Multimedia pada Smartphone*. Jurnal Sains dan Teknologi Komputer, 2020, 4(2). Hal. 1-5. (<https://doi.org/10.32770/jstk.v4i2.414> diakses pada 19 februari 2023)

<sup>5</sup>Kusuma, R. W, *Peran Teknologi dalam Membantu Pengembangan Industri Kreatif*. Jurnal Creative Information Technology, 2020, 4(1). Hal. 12-17. (<https://doi.org/10.32493/jcit.v4i1.4421> diakses pada 19 februari 2023)



#### d. Fungsi Alat Bantu Kerja

Menyatakan pada telepon pintar dapat diartikan sebagai kemampuan untuk membantu penggunanya dalam melakukan pekerjaan tertentu. Fungsi ini bisa meliputi berbagai aplikasi dan fitur seperti pengelola tugas, pengingat jadwal, kalkulator, pengolah kata, dan lain-lain. Fungsi alat bantu kerja pada telepon pintar menjadi sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, terutama untuk memudahkan pengguna dalam mengatur jadwal dan pekerjaan.<sup>6</sup>

#### 3. Aplikasi pada Telepon pintar

Aplikasi pada telepon pintar pada umumnya terbagi menjadi 3 jenis aplikasi sebagai berikut:

##### a. Aplikasi Sosial Media

Aplikasi ini memungkinkan pengguna untuk terhubung dengan orang lain melalui internet. Beberapa contoh aplikasi sosial media yang populer di Indonesia antara lain *WhatsApp*, *Instagram*, *Facebook*, dan *Twitter*. Aplikasi media sosial juga dapat digunakan sebagai alat pembelajaran, seperti video pembelajaran yang dapat digunakan dalam menyampaikan pesan-pesan/materi pelajaran. Selain itu, aplikasi media sosial juga dapat digunakan untuk mempromosikan produk atau jasa menggunakan media sosial/website untuk memasarkan produk mereka.<sup>7</sup>

##### b. Aplikasi *Game*

Aplikasi ini memungkinkan pengguna untuk memainkan berbagai jenis permainan pada telepon pintar. Beberapa contoh *game* yang populer di Indonesia antara lain *PUBG Mobile*, *Free Fire*, *Mobile Legends*, *Clash Of Clan*, *Candy Crush* dan *Among Us*. Selain itu pesatnya perkembangan *e-sport* juga turut mendorong tingginya

---

<sup>6</sup>Wibisono, *Analisis Pengaruh Faktor Teknologi terhadap Kinerja dengan Mediasi Penggunaan Smartphone sebagai Alat Bantu Kerja*. Jurnal Sistem Informasi Bisnis, 2017, 7(1). Hal. 103-114. <https://doi.org/10.21456/vol7iss1pp103-114>

<sup>7</sup>Rafi Rustian, *Apa itu Sosial Media*, 2012, <https://www.unpas.ac.id/apa-itu-sosial-media/>  
Diakses pada minggu 23 Juli 2023.

pengguna aplikasi game dan bahkan *e-sport* telah menjadi salah satu cabang olahraga pada ajang *Asian Games* beberapa tahun terakhir.<sup>8</sup>

c. Aplikasi Alat Bantu Kerja

Aplikasi ini dapat membantu pengguna dalam melakukan pekerjaan atau tugas-tugas tertentu. Beberapa contoh aplikasi alat bantu kerja yang populer di Indonesia antara lain *Google Translate*, *Canva*, *Docs to Go*, *Trafi*, *Adobe Scan*, dan *Duolingo*.<sup>9</sup>

4. Pengguna Telepon Pintar

Pada umumnya penggunaan telepon pintar telah menjadi kebutuhan pokok bagi umat manusia di masa yang makin modern, dimana di masa sekarang ini teknologi sedang berkembang pesat sehingga akses untuk mendapatkan telepon pintar bisa mudah didapatkan oleh beragam kalangan dan dengan harga yang murahpun kita bisa mendapatkan telepon pintar kekinian.

Peneliti akan mengkalsifikasikan pengguna telepon pintar berdasarkan dari yang tua hingga yang muda. Yaitu terbagi menjadi pengguna generasi *Alpha*, generasi *X*, generasi *Y*, generasi *Z* dan generasi *Baby Bloom*. Generasi *Alpha*, *X*, *Y*, *Z*, dan *Baby Bloom* adalah kelompok generasi yang dibedakan berdasarkan rentang waktu kelahiran dan karakteristik sosial, budaya, dan teknologi yang mempengaruhi pengalaman hidup mereka.<sup>10</sup>

Berikut adalah pengertian dan rentang waktu kelahiran dari setiap generasi tersebut:

- a. Mereka adalah Generasi *Alfa*, generasi pertama yang lahir setelah tahun 2010. Mereka adalah generasi pertama yang tumbuh dan berkembang sepenuhnya di era informasi dan teknologi yang menyertainya.

---

<sup>8</sup>Siti Rokhani, "Dampak Bermain Game Gadget Terhadap Anak", dalam <http://dokteranak.org/dampak-negatif-bermain-game-untuk-anak>. Diakses pada minggu 23 Juli 2023.

<sup>9</sup>Akram Muharam, *Manfaat Utama Aplikasi Android pada telepon pintar*, <https://www.logique.co.id/blog/2018/02/09/manfaat-aplikasi-android-bagi-bisnis/> Diakses pada minggu 23 Juli 2023.

<sup>10</sup>Maria Lukito, *Raising Generation Alpha*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2020), hal 3

- b. Generasi Z terdiri dari orang-orang yang lahir antara tahun 1997 dan 2012. Mereka adalah "penduduk asli digital" karena mereka selalu memiliki akses ke komputer dan internet sejak usia muda.
- c. Orang-orang yang lahir antara tahun 1981 dan 1996 dianggap sebagai bagian dari Generasi Y, yang kadang-kadang dikenal sebagai Generasi *Milenial*. Mereka secara luas dikenal sebagai generasi pertama pengadopsi teknologi karena dibesarkan di dunia online.<sup>11</sup>
- d. Orang-orang yang lahir antara tahun 1965 dan 1980 dianggap sebagai bagian dari Generasi X. Mereka adalah orang-orang yang tumbuh dewasa selama transformasi dari perangkat analog ke digital.
- e. *Baby Boomers*: Merupakan generasi yang lahir antara tahun 1946 hingga 1964. Mereka adalah generasi yang tumbuh pasca Perang Dunia II dan biasanya dianggap sebagai generasi yang penuh semangat dan optimisme.<sup>12</sup> Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (*Pew Research Center* 2019) yang dilakukan di Amerika pada tahun 2018, Generasi Z (kelahiran antara tahun 1997 dan 2012) adalah generasi yang paling banyak menggunakan Telepon Pintar. Sebanyak 95% dari Generasi Z memiliki akses ke Telepon Pintar, diikuti oleh Generasi Y (kelahiran antara tahun 1981 dan 1996) dengan 91% pengguna Telepon Pintar. Generasi X (kelahiran antara tahun 1965 dan 1980) memiliki 85% pengguna Telepon Pintar, sedangkan Generasi *Baby Boomer* (kelahiran antara tahun 1946 dan 1964) hanya memiliki 67% pengguna telepon pintar.<sup>13</sup>

---

<sup>11</sup>Pew Research Center, "Defining generations: Where millennials end and Generation Z begins." 2020. Dapat diakses melalui: <https://www.pewresearch.org/fact-tank/2020/01/17/where-millennials-end-and-generation-z-begins/>, diakses pada 19 februari 2023)

<sup>12</sup>U.S. Department of Health and Human Services, *The Baby Boomers: A Demographic Profile*, 2022. Dapat diakses melalui: <https://www.hhs.gov/aging/about-us/our-work/behind-aging-statistics/profiles/2022/baby-boomers-demographic-profile/index.html>

<sup>13</sup>Pew Research Center, *Mobile Fact Sheet*, 2019. Dapat diakses melalui: <https://www.pewresearch.org/internet/fact-sheet/mobile/>

## 5. Dampak Telepon Pintar

Telepon pintar dengan segudang kemampuan dalam membantu kehidupan manusia tentunya memiliki dampak yang ditimbulkan bagi para penggunanya. Layaknya satu koin yang memiliki dua sisi yang berbeda, yaitu dampak positif dan dampak negatif.

Telepon pintar dapat memberikan dampak positif bagi hasil belajar dan tingkat keberagamaan seseorang, tergantung pada cara penggunaannya. Penelitian oleh Shkoukani dan Alomari menunjukkan bahwa penggunaan telepon pintar dengan bijak dapat membantu meningkatkan hasil belajar siswa dan kualitas ibadah, seperti meningkatkan motivasi, keterlibatan, dan pengorganisasian waktu. Namun, perlu diingat bahwa penggunaan telepon pintar yang berlebihan dapat berdampak negatif pada kualitas belajar dan ibadah seseorang.<sup>14</sup>

### a. Dampak Positif

- 1) Kemudahan Akses Informasi: Dengan akses internet yang tersedia melalui telepon pintar, seseorang dapat dengan mudah mencari informasi terkait pelajaran atau agama secara online. Hal ini dapat membantu siswa dan umat muslim dalam memperoleh pengetahuan yang lebih luas dan mendalam mengenai pelajaran dan agama.
- 2) Aplikasi Pendidikan dan Keagamaan: Terdapat banyak aplikasi pendidikan dan keagamaan yang dapat diunduh pada telepon pintar, seperti aplikasi *Al-Quran* digital, aplikasi doa harian, dan aplikasi belajar bahasa Inggris. Penggunaan aplikasi ini dapat membantu meningkatkan kualitas ibadah dan hasil belajar seseorang.
- 3) Komunikasi yang Mudah: Telepon pintar juga dapat digunakan untuk berkomunikasi dengan guru atau pendeta secara *online*. Hal ini dapat membantu siswa dan umat muslim dalam mendapatkan bimbingan atau nasihat terkait pelajaran atau agama.

---

<sup>14</sup>Shkoukani, M. A., & Alomari, M. *The Impact of Smartphone Usage on Students' Learning and Spirituality*. 2018. *Journal of Education and Practice*, 9(30). Hal. 140-146

4) Organisasi dan Pengaturan: Telepon pintar dapat membantu seseorang untuk lebih terorganisir dan teratur dalam mengatur jadwal kegiatan sehari-hari, seperti jadwal sholat dan jadwal belajar. Hal ini dapat membantu meningkatkan efektivitas waktu dan produktivitas.

b. Dampak Negatif

1) Teori *psikologi kognitif*

Penggunaan telepon pintar yang *intens* dapat memengaruhi kemampuan siswa untuk memproses dan menyimpan informasi karena adanya gangguan pada perhatian, memori, dan *kognisi* lainnya yang terjadi ketika seseorang menggunakan telepon pintar secara berlebihan.<sup>15</sup>

Pada saat siswa menggunakan telepon pintar untuk melakukan aktivitas yang tidak berhubungan dengan pembelajaran, seperti media sosial atau *game*, maka mereka dapat mengalami gangguan dalam fokus dan konsentrasi saat mempelajari materi pelajaran. Selain itu, interupsi yang sering terjadi karena *notifikasi* dari telepon pintar juga dapat mengganggu pemrosesan informasi dan mengganggu daya ingat siswa.<sup>16</sup>

Teori ini menunjukkan bahwa penggunaan telepon pintar yang berlebihan dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan perilaku seseorang, seperti kurangnya waktu untuk berinteraksi dengan keluarga dan teman, kurangnya waktu untuk kegiatan keagamaan, dan kurangnya waktu untuk beribadah.

2) Teori *self-determination*

Menyatakan bahwa motivasi seseorang melakukan suatu aktivitas dipengaruhi oleh kebutuhan dasar mereka, seperti

---

<sup>15</sup>Lepp, A., Barkley, J. E., & Karpinski, A. C, *The relationship between cell phone use and academic performance in a sample of US college students*. Sage Open, 2014. 4(1). Hal. 1-9.

<sup>16</sup>Haugland, M., & Raknes, B. I, (*Digital Distractions in the Classroom: Student Classroom Use of Digital Devices for Non-Class Related Purposes*. Journal of Educational Multimedia and Hypermedia), 2015. 24(4). Hal. 377-394.

kebutuhan akan otonomi, kompetensi, dan keterkaitan. Dalam konteks penggunaan telepon pintar, jika siswa menggunakan telepon pintar secara berlebihan, mereka mungkin akan merasa kehilangan otonomi dan keterkaitan dengan lingkungan belajar mereka termasuk kehilangan motivasi untuk beribadah. Mereka mungkin juga merasa kurang kompeten karena terlalu banyak menghabiskan waktu di telepon Ppintar dan kurang mengikuti pelajaran. Akibatnya, motivasi dan keterlibatan mereka dalam belajar dan beribadah dapat menurun.

Penelitian oleh Samaha dan Hawi menemukan bahwa penggunaan telepon pintar yang berlebihan dapat berdampak negatif pada motivasi dan keterlibatan siswa dalam belajar serta beribadah. Mereka menemukan bahwa penggunaan telepon pintar yang berlebihan dapat mengganggu konsentrasi dan fokus siswa selama pembelajaran, sehingga mempengaruhi kualitas belajar, kinerja akademis dan kualitas ibadah mereka, sehingga para siswa yang menggunakan intensitas yang tinggi cenderung memiliki hasil belajar dan kualitas ibadah yang lebih rendah dibandingkan siswa yang memiliki intensitas menggunakan telepon pintar yang rendah.<sup>17</sup>

### 3) Dampak kesehatan fisik dan mental serta tingkat keberagamaan

Dampak gangguan fisik dan mental serta tingkat religiusitas akibat penggunaan telepon pintar dapat masuk dalam berbagai teori psikologis. Dalam hal ini, dua teori yang dapat relevan adalah teori psikokognitif dan teori self-determination.

Teori *psikokognitif* menekankan hubungan antara proses kognitif (pikiran) dan perilaku seseorang. Dalam konteks penggunaan telepon pintar, teori psikokognitif dapat digunakan untuk memahami dampak penggunaan telepon pintar pada kesehatan fisik dan mental. Faktor-faktor seperti kebiasaan penggunaan,

---

<sup>17</sup>Samaha, M., & Hawi, N. S, *Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life*. Computers in Human Behavior, 2016, 57. Hal. 321-325.

ketergantungan, pengendalian diri, persepsi risiko, dan motivasi dapat dipertimbangkan dalam memahami dampaknya. Teori ini dapat membantu menjelaskan bagaimana penggunaan telepon pintar yang berlebihan dapat berkontribusi terhadap gangguan fisik dan mental serta pengaruhnya terhadap tingkat religiusitas.

Teori *self-determination* menekankan pentingnya motivasi intrinsik dan pengalaman otonomi dalam mempengaruhi perilaku dan kesejahteraan seseorang. Dalam konteks penggunaan telepon pintar, teori *self-determination* dapat mempertimbangkan bagaimana penggunaan telepon pintar yang berlebihan dapat mempengaruhi kebutuhan dasar seseorang, seperti kebutuhan akan kompetensi, keterkaitan sosial, dan otonomi. Dampak negatif pada kesehatan fisik dan mental serta pengaruhnya terhadap tingkat religiusitas dapat dikaitkan dengan ketidakpuasan terhadap kebutuhan-kebutuhan ini.

## **B. Kesehatan Fisik dan Mental**

### **1. Pengertian Kesehatan Fisik**

Kesehatan, seperti yang didefinisikan oleh Musyawarah Nasional Ulama pada tahun 1983, adalah anugerah Tuhan yang harus disyukuri oleh manusia dengan mengikuti petunjuk-Nya dan menjaga kesehatan mental, emosional, dan fisik.<sup>18</sup>

Kesehatan didefinisikan sebagai suatu keadaan sejahtera fisik, mental, spiritual, dan sosial yang memungkinkan seseorang untuk hidup produktif secara fisik, mental, spiritual, dan sosial yang memungkinkan seseorang untuk memberikan kontribusi yang berarti bagi masyarakat dan ekonomi.<sup>19</sup>

Dari pengertian kesehatan diatas dapat dipahami bahwa kesehatan fisik adalah keadaan dimana keadaan fisik atau tubuh kita dalam keadaan

---

<sup>18</sup>Ahsin W. Al-Hafidz, *Fikih Kesehatan* (Jakarta: Amzah, 2007), hlm. 4

<sup>19</sup>Undang-Undang Kesehatan dan Rumah Sakit (Yogyakarta: Pustaka Yustisia, 2010), hlm.

baik, sehat, tidak sakit dan tidak ada keluhan, sehingga kita wajib bersyukur pada Allah SWT serta menjaga kesehatannya. Sedangkan.

## 2. Pengertian Kesehatan Mental

Pengertian kesehatan mental adalah satu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual dan emosional yang optimal dari seseorang dan perkembangan itu berjalan selaras dengan keadaan orang lain. Makna kesehatan mental mempunyai sifat-sifat yang harmonis (serasi) dan memperhatikan semua segi-segi dalam kehidupan manusia dan dalam hubungannya dengan manusia lain.<sup>20</sup>

Sementara itu, beberapa pendapat para ahli mengenai pengertian kesehatan mental/jiwa, di antaranya:

- a. Kesehatan mental adalah terhindarnya orang dari gejala-gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa (*psychose*).
- b. Kesehatan mental dipahami sebagai kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan di mana ia hidup.
- c. Kesehatan mental adalah pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, bakat dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga membawa kepada kebahagiaan diri dan orang lain; serta terhindar dari gangguan-gangguan dan penyakit jiwa.
- d. Kesehatan mental diartikan terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi *problem-problem* biasa yang terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya.<sup>21</sup>

---

<sup>20</sup>Dadang Hawari. Al-Qur'an, Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa. Yogyakarta: PT Dana Bhakti Prima Yasa, Cet. V, 1997. h. 11.

<sup>21</sup>Prof. Dr. Zakiah Daradjat. Kesehatan Mental. Jakarta: Toko Gunung Agung, 2001, Cet.XXIII. h.4-6.



## C. Teori Keberagamaan

### 1. Pengertian Keberagamaan

Kata-kata seperti "agama" dan "*religi*" adalah asal kata religiusitas; dari sana, awalan "ke-dan-an" ditambahkan. "*religio*" berarti "kewajiban" dalam bahasa Inggris, yang merupakan kata latin untuk agama. Kepercayaan pada Tuhan yang tidak berubah yang mengatur kosmos dan memelihara ikatan khusus dengan umat manusia adalah definisi lain dari agama.<sup>22</sup>

Agama, menurut Jalaluddin, adalah inti dari eksistensi manusia, yang dapat dipahami sebagai hasrat akan cinta, persatuan, dan kedekatan dengan yang transendental. Namun, menurut Nurcholis Madjid, religiusitas seseorang dibentuk oleh ajaran-ajaran agamanya.<sup>23</sup>

Dari penjelasan mengenai keberagamaan dapat disimpulkan bahwa keberagamaan merupakan seluruh pengetahuan dalam hal ini pengetahuan ajaran islam sehingga dengan pengetahuannya dapat meningkatkan kualitas pemahaman dan perilakunya terhadap ajaran islam seperti pengamalan ibadahnya, juga perilakunya terhadap sesama manusia dalam kehidupan sehari-hari.

### 2. Faktor Keberagamaan

Tingkat *religiusitas* seseorang dalam Islam dapat dipengaruhi oleh, antara lain:

#### a. Lingkungan

##### 1) Lingkungan Pendidikan

Tingkat *religiusitas* seseorang dapat dipengaruhi oleh jumlah waktu yang mereka habiskan untuk mempelajari dan menerapkan prinsip-prinsip Islam. Melalui pendidikan agama yang di ajarkan di sekolah tentunya akan menambah pengetahuan ajaran islam yang

---

<sup>22</sup>Yusron Masduki dan Idi Warsah, *Psikologi Agama* Palembang: Tunas Gemilang Press. 2020. Hal. 34

<sup>23</sup>Jalaluddin, *Psikologi Agama*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2015. Hal. 293

mungkin belum di dapatkan dari lingkungan keluarga atau bahkan lingkungan sosial sekalipun. Sehingga melalui pendidikan agama

#### 2) Lingkungan keluarga

Lingkungan keluarga yang mengenalkan dan mempraktikkan ajaran agama Islam secara konsisten dapat membentuk karakter keagamaan seseorang, karena keluarga merupakan pilar pertama seorang siswa mendapat ilmu agama. Melalui keluarga seorang siswa juga dikenalkan mengenai pengetahuan dasar keislaman baik pengetahuan yang berupa teoritik maupun praktik.

#### 3) Lingkungan sosial

Lingkungan sosial yang mendukung dan mempraktikkan ajaran agama secara konsisten dapat membentuk karakter keagamaan seseorang. Lingkungan sosial ini juga di kenal sebagai lingkungan yang lebih ekspresif, karena dalam lingkungan ini beragam individu biasa saling melepas ekspresi dirinya dengan lebih leluasa tanpa rasa canggung seperti pada lingkungan keluarga atau lingkungan sekolah. Namun karena keleluasaan ekspresi inilah yang juga bisa membuat seorang siswa terjerumus pada hal yang kurang baik pula sehingga lingkungan sosial inilah yang menjadi cukup rawan terhadap tingkat keberagaman seorang siswa.

#### 4) Pengalaman Hidup

Pengalaman hidup yang dialami seseorang dapat mempengaruhi tingkat keberagaman, baik positif maupun negatif.

#### 5) Faktor Psikologis

Faktor psikologis seperti motivasi, minat, dan persepsi seseorang terhadap agama juga dapat mempengaruhi tingkat keberagaman.

### 3. Tingkat Keberagamaan

*Religiusitas* seseorang dapat dinilai dengan dua cara dalam lingkungan Islam, yaitu:<sup>24</sup>

- a. Pengetahuan mengenai keislaman: Meliputi pemahaman seseorang tentang ajaran Islam, termasuk pengetahuan tentang *Al-Quran*, hadis, dan fiqih. Semakin luas pengetahuan seseorang tentang Islam, semakin besar kemungkinannya untuk menjadi pribadi yang lebih taat dan terampil dalam menjalankan ibadah.
- b. Pengamalan ibadah: Pengamalan ibadah mencakup praktik sehari-hari seseorang dalam melaksanakan ibadah, seperti shalat, puasa, zakat, dan haji. Semakin konsisten dan berkualitas pengamalan ibadah seseorang, semakin tinggi pula tingkat keberagamaannya dalam konteks Islam. Nurcholish menyatakan bahwa terdapat dua dimensi yang dapat digunakan untuk mengetahui tingkat keberagamaan seseorang, yaitu dimensi vertikal dan dimensi horizontal.
  - 1) Dimensi *vertikal* mengacu pada hubungan seseorang dengan Tuhan. Tingkat keberagamaan seseorang dalam dimensi ini dapat diukur dari seberapa besar rasa takut dan cinta seseorang kepada Tuhan, serta seberapa besar kesadaran akan keberadaan Tuhan dalam kehidupan sehari-hari.
  - 2) Dimensi *horizontal* mengacu pada hubungan seseorang dengan manusia dan lingkungan sekitar. Tingkat keberagamaan seseorang dalam dimensi ini dapat diukur dari seberapa besar kepedulian dan partisipasi seseorang dalam membantu sesama, serta seberapa besar tanggung jawab seseorang dalam menjaga dan merawat lingkungan sekitarnya.

Kedua dimensi tersebut saling terkait dan tidak dapat dipisahkan dalam menentukan tingkat keberagamaan seseorang.

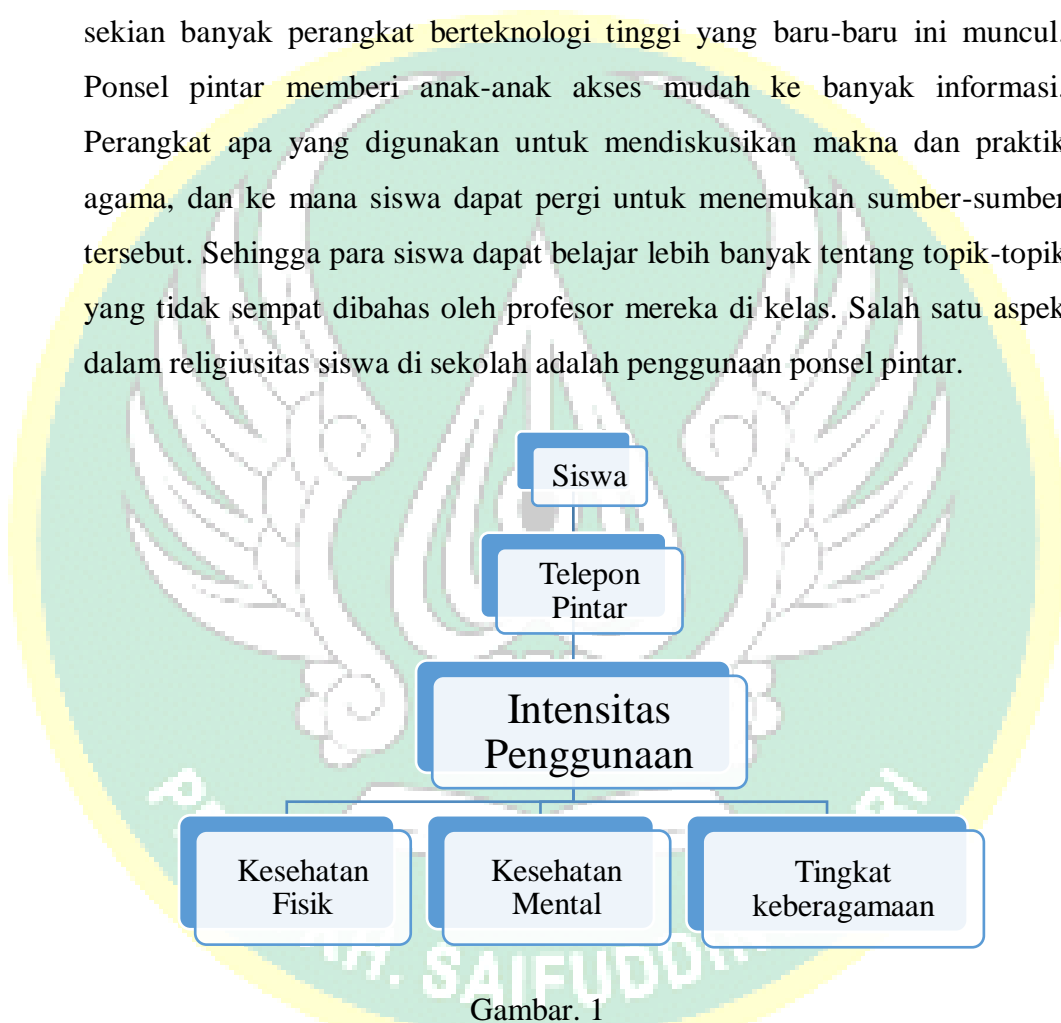
---

<sup>24</sup> Madjid Nurcholish, *Islam, Kemodernan, dan Keindonesiaan*. Jakarta: Paramadina 1990. Hal. 41-42

#### D. Kerangka Berpikir

Kerangka pemikiran adalah cara berpikir tentang hubungan antara teori dan variabel-variabel yang membentuk topik yang sedang diselidiki; hal ini membentuk hubungan antara keduanya.

Laju kemajuan teknologi meningkat dengan kecepatan yang belum pernah terjadi sebelumnya. Ponsel pintar hanyalah salah satu contoh dari sekian banyak perangkat berteknologi tinggi yang baru-baru ini muncul. Ponsel pintar memberi anak-anak akses mudah ke banyak informasi. Perangkat apa yang digunakan untuk mendiskusikan makna dan praktik agama, dan ke mana siswa dapat pergi untuk menemukan sumber-sumber tersebut. Sehingga para siswa dapat belajar lebih banyak tentang topik-topik yang tidak sempat dibahas oleh profesor mereka di kelas. Salah satu aspek dalam religiusitas siswa di sekolah adalah penggunaan ponsel pintar.



Gambar. 1

Kerangka Berpikir Penelitian

#### E. Rumusan Hipotesis

Hipotesis adalah solusi berbasis teori sementara untuk masalah penelitian yang masih dalam tahap formatif. Dugaan tersebut harus didukung dengan bukti dari dunia nyata.

Dua hipotesis dapat diajukan berdasarkan uraian di atas yang menunjukkan bahwa kebutuhan masyarakat sebagai pengguna media sosial

akan akses alternatif terhadap materi keagamaan memiliki efek yang menguntungkan terhadap ketergantungan pada media.

H0 : Tidak ada pengaruh yang signifikan dari intensitas penggunaan telepon pintar terhadap kesehatan fisik dan mental serta tingkat keberagaman siswa di SMK Negeri 1 Mandiraja.

H1 : Ada pengaruh ada pengaruh yang signifikan dari intensitas penggunaan telepon pintar terhadap kesehatan fisik dan mental serta tingkat keberagaman siswa di SMK Negeri 1 Mandiraja.



### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

##### **A. Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan strategi kuantitatif. Teknik penelitian kuantitatif sebagai teknik yang digunakan untuk meneliti hubungan antara dua variabel. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode jenis survei dengan teknis analisis *korelations pearson product moment*, yaitu teknis analisis data yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara suatu variabel bebas dengan variabel terikat. Metode statistik atau representasi numerik digunakan untuk memproses data.

Dalam penelitian ini pengui ingin mengetahui apakah terdapat korelasi antara intensitas penggunaan telepon pintar dengan kesehatan fisik dan mental serta tingkat keberagaman siswa di SMK Negeri 1 Mandiraja-Banjarnegara.

##### **B. Variabel dan Indikator**

Segala sesuatu yang direncanakan oleh peneliti untuk dipelajari dalam rangka untuk mempelajari lebih lanjut tentang hal tersebut dan mengembangkan kesimpulan berdasarkan pengetahuan tersebut dianggap sebagai variabel penelitian. Variabel penelitian ini adalah sebagai berikut: durasi dan frekuensi yang dihabiskan untuk penggunaan ponsel pintar (X), kebugaran fisik (Y1), kondisi mental (Y2) pemahaman dan aktivitas ibadah (Y3).

Penelitian kali ini menggunakan responden dari para siswa/i SMK Negeri 1 Mandiraja yang dimana akan di ambil sampelnya. Kemudian dipilih secara acak untuk mengisi sebuah kuesioner, yang dimana hasil dari kuesioner tersebut akan di olah datanya untuk menghasilkan data representatif yang valid dan reliabel.

###### **1. Indikator intensitas penggunaan Telepon Pintar**

Indikator ini mengacu pada durasi dan frekuensi penggunaan telepon pintar. Misal penggunaan telepon pintar dalam sehari atau seminggu.

## 2. Kesehatan Fisik dan Mental

### a. Fisik

Indikator gangguan fisik mengacu pada kondisi kebugaran tubuh dan intensitas olahraga.

### b. Mental

Indikator gangguan mental mengacu pada tingkat kecemasan atau stress serta kualitas tidur.

## 3. Indikator Tingkat Keberagamaan:

### a. Aspek Pengetahuan

Diukur dari nilai rapor matapelajaran pendidikan agama islam.

### b. Aspek keaktifan dalam beribadah.

Diukur dari intensitas ibadah dan partisipasi dalam kegiatan keagamaan.

## C. Waktu dan Tempat Penelitian

### 1. Waktu penelitian

Penelitian ini dilakukan dari September 2022 hingga Maret 2023.

### 2. Tempat Penelitian

SMK Negeri 1 Mandiraja di Jalan Raya Glempang, Kec. Mandiraja, Banjarnegara, Jawa Tengah (53473), merupakan tempat penelitian. Alasan peneliti memilih lokasi ini karena siswa SMK Negeri 1 Mandiraja diperbolehkan membawa Telepon Pintar, bahkan dalam pembelajarannya kerap menggunakan Telepon Pintar sebagai alat bantu dalam kegiatan belajar mengajar, namun sesuai dengan pengawasan pihak sekolah dan guru yang mengajar.

## D. Populasi dan Sampel

### 1. Populasi

Menurut Sugiyono, istilah "populasi" mengacu pada ruang konseptualisasi di mana objek dan partisipan penelitian memiliki ciri-ciri tertentu yang darinya kesimpulan dapat dibuat.<sup>25</sup> Kemudian, karakteristik

---

<sup>25</sup> Sugiyono, *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: CV. Alfabeta, 2002. Hal. 58

atau unit pengukuran yang berasal dari objek penelitian secara kolektif disebut sebagai populasi. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 976 orang yang semuanya adalah siswa SMK Negeri 1 Mandiraja.

Tabel. 1  
Rombongan Belajar SMK Negeri 1 Mandiraja<sup>26</sup>

No.	Nama Rombel	Tingkat/ Kelas	Jumlah Siswa		
			L	P	Total
1	X AMP	10	21	15	36
2	X DPIB 1	10	19	17	36
3	X DPIB 2	10	15	20	35
4	X PKM 1	10	2	34	36
5	X PKM 2	10	5	31	36
6	X PKM 3	10	0	36	36
7	X PKM 4	10	0	36	36
8	X TP 1	10	34	2	36
9	X TP 2	10	35	0	35
10	X TP 3	10	36	0	36
11	XI AMP	11	26	6	32
12	XI DPIB 1	11	3	17	20
13	XI DPIB 2	11	12	6	18
14	XI PKM 1	11	2	33	35
15	XI PKM 2	11	0	33	33
16	XI PKM 3	11	2	33	35
17	XI PKM 4	11	4	31	35
18	XI TP 1	11	34	0	34
19	XI TP 2	11	32	4	36
20	XI TP 3	11	36	0	36
21	XII AMP	12	18	14	32
22	XII DPIB 1	12	15	12	27

<sup>26</sup>Jumlah Peserta Didik SMK Negeri 1 Mandiraja  
<https://smkn1mandiraja.sch.id/index.php/profil/jumlah-peserta-didik>



23	XII DPIB 2	12	16	12	28
24	XII PKM 1	12	6	27	33
25	XII PKM 2	12	0	34	34
26	XII PKM 3	12	0	32	32
27	XII PKM 4	12	0	32	32
28	XII TP 1	12	29	0	29
29	XII TP 2	12	26	3	29
30	XII TP 3	12	28	0	28
			456	520	976

## 2. Sampel

S. Margono berpendapat bahwa sampel harus dianggap sebagai konstituen dari populasi dan bukan sebagai entitas yang terpisah.<sup>27</sup>

Bila banyaknya populasi terlampau besar sehingga tak mungkin mengambil secara keseluruhan dengan pertimbangan waktu, tenaga serta dana dan hal lainnya maka penelitian bisa menggunakan sampel dari populasi.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode yang disebut simple random sampling, yang melibatkan penarikan sampel dari populasi dengan cara yang tidak bergantung pada stratifikasi populasi dengan menggunakan rumus *Slovin*.

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Dimana :

n : jumlah sampel

N : jumlah populasi

e : tingkat *error* (catatan: umumnya digunakan 1% atau 0,01, 5% atau 0,05, dan 10% atau 0,1).

Data ini diperoleh dari sampel statistik menggunakan perhitungan dengan nilai kritis 5% (batas ketelitian) sebagai berikut:

<sup>27</sup> Margono, *Metodologi Penelitian Pendidikan* Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2004. Hal. 121

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

$$n = \frac{976}{1 + (976)(0.05)^2}$$

$$n = \frac{976}{1 + 2,44}$$

$$n = \frac{966}{3.44}$$

$$n = 283,720 \text{ (284)}$$

Survei ini melibatkan 284 siswa dari SMK Negeri 1 Mandiraja, seperti yang ditunjukkan oleh data.

#### **E. Metode Pengumpulan Data**

Berikut ini adalah metode pengumpulan data yang akan digunakan oleh peneliti selama penelitian ini:

##### **1. Kuesioner**

Kuesioner adalah metode pengumpulan informasi dengan meminta orang untuk menjawab serangkaian pertanyaan. Ketika semua variabel dapat diprediksi dengan tepat, metode pengumpulan data ini menjadi metode yang tepat. Penulis menggunakan kuesioner tertutup langsung untuk penelitian ini, yang berarti kuesioner diberikan kepada partisipan bersama dengan daftar kemungkinan jawaban. Dalam penelitian ini, kuesioner digunakan untuk mendapatkan informasi tentang seberapa intensitas penggunaan telepon pintar siswa SMK Negeri 1 Mandiraja, seberapa tingkat kesehatan fisik siswa SMK Negeri 1 Mandiraja, seberapa tingkat kesehatan mental siswa SMK Negeri 1 Mandiraja, seberapa tingkat pemahaman dan ketaatan siswa SMK Negeri 1 Mandiraja.

Tabel berikut ini menjelaskan skala *Likert* yang digunakan untuk mengevaluasi tanggapan responden.

Tabel. 2  
Skala *Likert*

Selalu (SS)	5
Sering (SR)	4
Kadang-kadang (KK)	3
Jarang (JR)	2
Tidak Pernah (SJ)	1

## 2. Dokumentasi

Pada penelitian ini dokumentasi digunakan untuk memperoleh data tingkat keberagaman siswa melalui nilai rata-rata rapor siswa pada mata pelajaran PAI.

## 3. Observasi

Pandangan Sugiono Observasi adalah metode pengumpulan fakta dan informasi dengan cara mengadakan pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap suatu fenomena sosial dalam situasi alamiah. Memperoleh fakta dan informasi yang diperlukan secara langsung dari subjek atau topik studi memastikan ketepatan dan kelengkapan. Beberapa sistem biologis dan psikologis yang berbeda bersatu untuk membentuk tindakan observasi. Pengamatan dan ingatan memainkan peran penting dalam proses observasi.<sup>28</sup>

Pengamatan langsung adalah metode studi yang layak. Peneliti pergi ke lokasi dan mengawasi hal-hal seperti seberapa sering siswa berdoa di kelas, seberapa sering mereka menghadiri acara keagamaan di sekolah, dan seberapa sering mereka membaca doa sebelum pelajaran.

## F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengumpulkan data atau mengukur hal-hal yang berhubungan dengan variabel penelitian.<sup>29</sup> Instrumen yang valid dan konsisten sangat penting

---

<sup>28</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: ALFABETA, 2021. Hal-203

<sup>29</sup> Febrianawati Yusup. *Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif*.

untuk menghasilkan data penelitian yang akurat, yang diperlukan untuk menarik kesimpulan yang sesuai dengan keadaan yang sebenarnya.

Survei atau kuesioner ini merupakan alat bantu penelitian. Kuesioner tertutup berskala Likert digunakan untuk penelitian ini.

Tabel. 3  
Instrumen Penelitian

No.	Variabel	Indikator	No. Butir	Jumlah
1	Intensitas Penggunaan Telepon Pintar (X)	Jenis Telepon Pintar	1	1
		Intensitas Penggunaan	2, 3	2
		Aplikasi yang digunakan	4, 5, 6, 7	4
Jumlah Soal Variabel X				7
2	Kesehatan Fisik (Y1)	Kebugaran	1, 2, 3	3
		Intensitas Olahraga	4, 5	2
Jumlah Soal Variabel Y1				5
3	Kesehatan Mental (Y2)	Intensitas Kecemasan atau stres	1, 2, 3	3
		Kualitas tidur	4, 5	2
Jumlah Soal Variabel Y2				5
4	Tingkat Keberagamaan (Y3)	Intensitas Ibadah	1, 2	2
		Partisipasi dalam Kegiatan Keagamaan	3, 4	2
Jumlah Soal Variabel Y3				4
Jumlah Total				21

#### 1. Uji Validitas

Menurut Livia dkk, evaluasi validitas memberikan bukti bahwa instrumen tersebut mampu mengukur besaran yang diinginkan. Semakin besar validitas suatu alat ukur, maka hasilnya akan semakin dapat diandalkan.

Uji validitas akan diuji dengan korelasi *product moment* atau korelasi

pearson, yang keduanya dapat dijalankan di SPSS versi 22 yang digunakan oleh peneliti.<sup>30</sup>

Untuk melakukan uji validitas ini, nilai r hitung dibandingkan dengan r tabel pada tingkat signifikansi 5% dengan derajat kebebasan (df) = n-2, di mana n adalah jumlah sampel. Pertanyaan atau indikasi dianggap valid jika r hitung > r tabel, dan sebaliknya tidak valid. Tiga puluh partisipan mengisi kuesioner untuk penelitian ini, menghasilkan r tabel sebesar 0,361 pada tingkat signifikan 5%. Berikut ini adalah ringkasan output numerik uji validitas kuesioner.

Tabel. 4  
Hasil Uji Validitas Data Variabel X

No.	Rtabel	Rhitung	Keterangan
1	0,361	a	Valid
2	0,361	0,620	Valid
3	0,361	0,577	Valid
4	0,361	0,805	Valid
5	0,361	0,547	Valid
6	0,361	0,805	Valid
7	0,361	0,564	Valid

Tabulasi data SPSS versi 22 terhadap data kuesioner yang termasuk dalam Variabel X menghasilkan sebanyak 7 pertanyaan yang valid dari total 13 item pertanyaan. Sepuluh pertanyaan yang benar akan digunakan untuk melanjutkan analisis data, sedangkan tiga sisanya akan ditandai sebagai tidak valid.

Tabel. 5  
Hasil Uji Validitas Data Variabel Y1

No.	Rtabel	Rhitung	Keterangan
1	0,361	0,376	Valid
2	0,361	0,660	Valid
3	0,361	0,538	Valid
4	0,361	0,633	Valid
5	0,361	0,643	Valid

<sup>30</sup>Livia Dkk, *Uji Validitas dan Reliabilitas Tingkat Partisipasi Politik Masyarakat Kota Padang*. Jurnal Matematika UNAND, Vol. VIII, No. 1, Hal-183. Mei, 2019.

Tabulasi data yang dihitung menggunakan SPSS versi 22 menunjukkan validitas penuh untuk kuesioner yang mencakup Variabel Y1 (total 5 item), yang berarti semua pertanyaan dapat digunakan secara keseluruhan.

Tabel. 6  
Hasil Uji Validitas Data Variabel Y2

No.	Rtabel	Rhitung	Keterangan
1	0,361	0,628	Valid
2	0,361	0,673	Valid
3	0,361	0,721	Valid
4	0,361	0,538	Valid
5	0,361	0,707	Valid

Untuk survei yang berisi Variabel Y2 (total 5 *item*), tabulasi data yang dihitung menggunakan alat bantu SPSS versi 22 dianggap valid secara mutlak, yang berarti semua item pertanyaan dapat digunakan.

Tabel. 7  
Hasil Uji Validitas Data Variabel Y3

No.	Rtabel	Rhitung	Keterangan
1	0,361	0,889	Valid
2	0,361	0,892	Valid
3	0,361	0,439	Valid
4	0,361	0,873	Valid

Untuk survei yang berisi Variabel Y3 (total 4 *item*), tabulasi data yang dihitung menggunakan alat bantu SPSS versi 22 dianggap valid secara mutlak, yang berarti semua item pertanyaan dapat digunakan.

## 2. Uji Reliabilitas

Salah satu cara untuk menilai seberapa dapat dipercaya suatu alat ukur adalah dengan melihat reliabilitasnya. Hal ini juga terkait dengan seberapa stabil hasil pengukuran. Pengukuran yang berulang-ulang harus memberikan temuan yang sama dari alat ukur yang dapat diandalkan.<sup>31</sup>

Ukuran *Cronbach alpha* pada setiap variabel memberikan bukti ketergantungan. Jika Anda ingin mengetahui seberapa andal *item* Anda atau seberapa konsisten responden Anda dalam jawaban mereka di semua *item*,

<sup>31</sup>Livia Dkk, *Uji Validitas dan Reliabilitas Tingkat Partisipasi Politik Masyarakat Kota Padang*. Jurnal Matematika UNAND, Vol. VIII, No. 1, Hal-183. Mei, 2019.

gunakan *Cronbach's alpha*. *Cronbach's alpha* untuk alat ukur variabel individual harus di atas 0,60 agar dapat dianggap dapat dipercaya.

Tabel. 8  
Uji Reliabilitas

<i>Reliability Statistics</i>	
<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
,918	32

Tabel 8 menunjukkan hasil uji reliabilitas untuk instrumen yang digunakan dalam penelitian ini; dengan jumlah responden sebanyak 30 orang, N sama dengan 32 *item*. Nilai 0,918 ditemukan untuk *R alpha*. Karena instrumen yang dapat dipercaya untuk mengukur setiap variabel adalah instrumen dengan *cronbach alpha* sebesar 0,60 atau lebih. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa instrumen penelitian yang digunakan di sini dapat dipercaya. Tabel berikut ini memberikan cara untuk menetapkan ukuran keterpercayaan.

Tabel. 9  
Interpretasi Nilai R

Koefisien r	Reliabilitas
0,800 -1,000	Sangat Tinggi
0,600 - 0,800	Tinggi
0,400 - 0,600	Sedang
0,200 - 0,400	Rendah
0,000 - 0,200	Sangat Rendah

Dengan menggunakan tabel interpretasi nilai r berikut ini, kita dapat mengamati bahwa instrumen tersebut memiliki tingkat reliabilitas yang sangat tinggi dengan nilai R alpha sebesar 0,918 yang diperoleh melalui pengujian *reliabilitas* menggunakan perangkat lunak SPSS versi 24. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa instrumen yang digunakan dalam penelitian ini memiliki tingkat ketergantungan yang sangat tinggi.

## G. Teknik Analisis Data

Setelah informasi dikumpulkan dari semua responden, sekarang saatnya untuk menganalisis data. Menganalisis data meliputi mengelompokkan informasi berdasarkan faktor penelitian dan kategori responden, menyajikan informasi mengenai variabel-variabel tersebut, dan

melakukan perhitungan untuk menjawab pertanyaan penelitian atau menguji hipotesis.

Menurut Sugiyono, metode statistik merupakan standar emas untuk analisis dalam penelitian kuantitatif. Dalam penelitian ini, kami menggunakan metode statistik inferensial, yaitu analisis korelasi product moment. Ada beberapa tingkatan pengujian yang dilakukan dalam proses analisis.<sup>32</sup>

### 3. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah prosedur statistik yang digunakan untuk mengetahui apakah informasi yang diberikan kepada responden mengikuti pola distribusi normal atau tidak. Jika terdapat lebih dari 30 titik data, maka dapat diasumsikan bahwa data tersebut mengikuti distribusi normal.

### 4. Uji Linearitas

Tujuan dari uji linearitas adalah untuk menunjukkan bahwa hubungan antara variabel adalah linear. Ini adalah langkah dalam proses pengujian linearitas dalam kumpulan data.

### 5. Uji Hipotesis

#### a. Analisis Bivariat

Hipotesis pertama dan kedua dapat diuji dengan menggunakan analisis bivariat, yang menguji korelasi antara variabel independen dan dependen. Korelasi Product Moment adalah sebuah rumus yang digunakan untuk menentukan apakah satu variabel berkorelasi dengan variabel lainnya dengan cara tertentu. Berikut ini adalah bagaimana nilai koefisien korelasi yang dihitung harus diinterpretasikan.

- 1) Hasil positif untuk koefisien korelasi menunjukkan bahwa ada hubungan linier antara variabel independen dan dependen, sehingga kenaikan pada variabel pertama memprediksi kenaikan yang sama pada variabel kedua.

---

<sup>32</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: ALFABETA, 2021. Hal-203.



- 2) Untuk hubungan terbalik antara variabel independen dan dependen, di mana kenaikan pada variabel independen diimbangi dengan penurunan pada variabel dependen, nilai koefisien korelasi akan menjadi negatif.

Berikut adalah panduan untuk melakukan uji korelasi:

Jika  $r_{hitung} \geq r_{tabel}$  maka korelasi signifikan

Jika  $r_{hitung} \leq r_{tabel}$  maka korelasi tidak signifikan.

Rumus korelasi *produk moment* yaitu:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

$r_{xy}$  : koefisien korelasi *r pearson*

$n$  : jumlah sampel

$x$  : variabel bebas

$y$  : variabel terikat

Dengan kriteria bila Jika  $r_{hitung}$  lebih besar dari  $r_{tabel}$  ( $r_h \geq r_t$ ) atau  $sig < 0,05$  maka  $H_1$  diterima,  $H_0$  ditolak. Tetapi sebaliknya, apabila  $r_{hitung}$  lebih kecil dari  $r_{tabel}$ , maka  $H_0$  diterima, dan  $H_1$  ditolak. Untuk mempermudah melakukan penelitian menggunakan aplikasi IBM SPSS Statistik versi 22.

Pertimbangkan aturan berikut ini sebagai kerangka kerja untuk memahami koefisien korelasi yang tinggi atau rendah.

Tabel. 10  
Pedoman interpretasi terhadap koefisien korelasi

No	Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
1.	0,00_0,199	Sangat Rendah
2.	0,20_0,399	Rendah
3.	0,40_0,599	Sedang
4.	0,60_0,799	Kuat
5.	0,80_1.000	Sangat Kuat

b. Hipotesis Statistik

Hipotesis statistik merupakan hipotesis yang digunakan untuk menguji hasil penelitian dari sampel ke populasi. Berikut hipotesis statistik penelitian ini:

$$H_0 : r_{xy} = 0$$

$$H_a : r_{xy} \neq 0$$



## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Gambaran Umum SMK Negeri 1 Mandiraja

##### 1. Profil Sekolah

Nama Sekolah : SMK NEGERI 1 MANDIRAJA

Status : Negeri

SK Pendirian/Operasional : Surat Keputusan Bupati Banjarnegara

No. SK Pendirian/Operasional : 425.1/345 Tahun 2013

Alamat Sekolah :

Jalan : Jalan Raya Glempang

Desa : Glempang

Kecamatan : Mandiraja

Kabupaten : Banjarnegara

Provinsi : Jawa Tengah

Kode Pos : 53473

Telepon/Fax : (0286) 5211032 / (0286) 5211032

Email : [smknegeri1mandiraja@yahoo.co.id](mailto:smknegeri1mandiraja@yahoo.co.id)

Kepala Sekolah : Pontjo Nugroho, S.Pd

NIP : 19710810 199803 1 008

Pangkat/Gol : Pembina , IV/a

Kompetensi Keahlian yang sudah dibuka :

- Teknik Pemesinan
- Perbankan dan Keuangan Mikro
- Desain Pemodelan dan Informasi Bangunan

d. Alat dan Mesin Pertanian

2. Visi, Misi dan Tujuan

a. Visi

Mewujudkan lulusan yang santun, mandiri, berakhlak mulia, religius, terampil dan profesional.

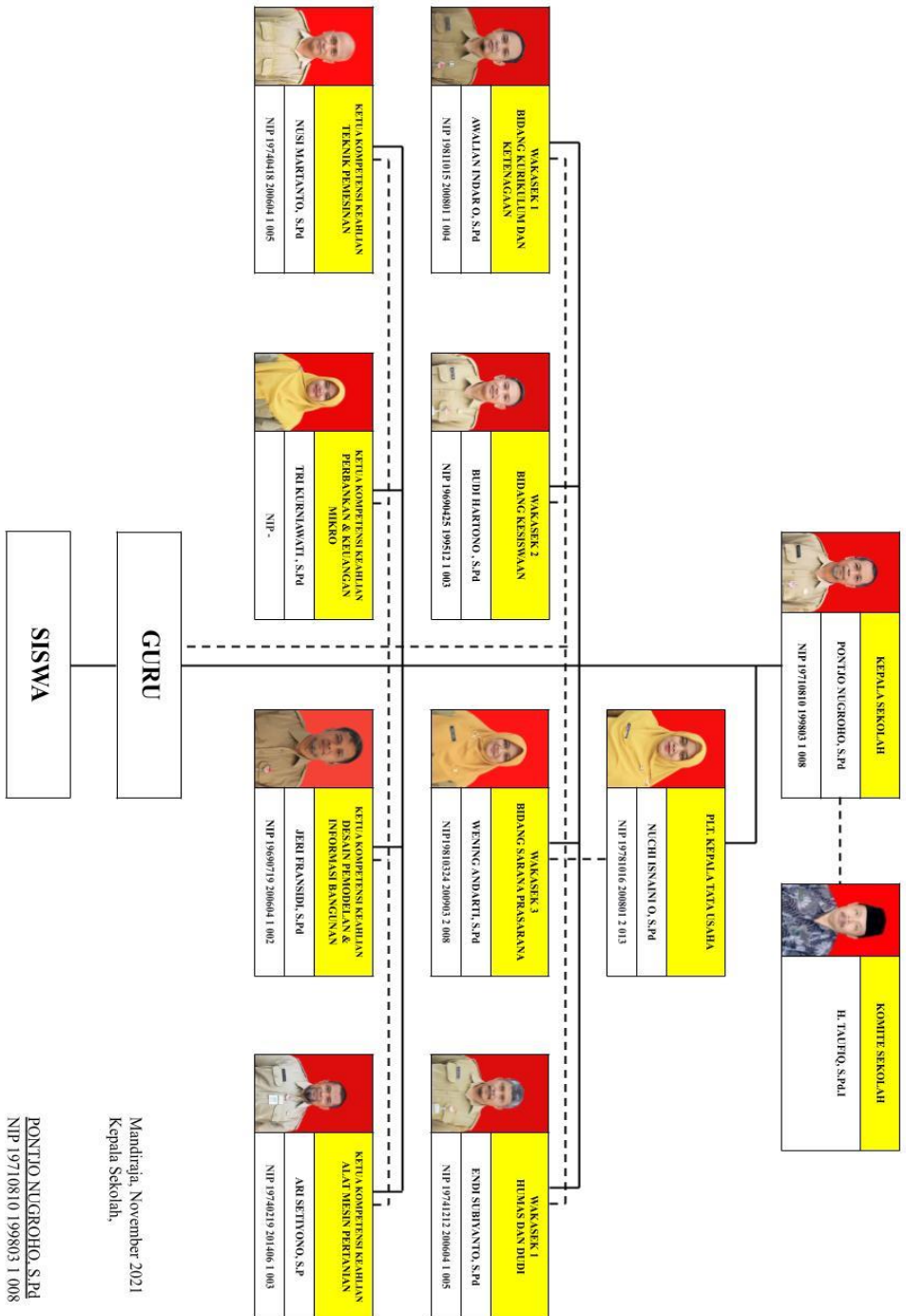
b. Misi

- 1) Menanamkan rasa hormat dan kepercayaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa dengan menggunakan metode ilmiah.
- 2) Pendidikan yang mengedepankan penghormatan terhadap karakter dan budaya bangsa
- 3) Terlibat dalam kegiatan pendidikan yang hidup.
- 4) Menekankan pada pencapaian kredensial di bidang keahlian
- 5) Mengedepankan Sikap Giat Bekerja

c. Tujuan

Tujuan dari SMK Negeri 1 Mandiraja sebagai berikut :

- 1) Memenuhi 100 % Standar Proses, Standar Kompetensi Lulusan dan Standar Penilaian.
- 2) Menghasilkan Standar Manajemen Mutu.
- 3) Memperoleh Nilai A untuk akreditasi sekolah.
- 4) Menghasilkan 75 % siswa dan guru lulus sertifikasi profesi BNSP.
- 5) Memenuhi 80% Standar Sarana Prasarana, Standar Pengelolaan, Standar Pendidik dan Tenaga Kependidikan dan Standar Pembiayaan.
- 6) Memiliki Unit Produksi untuk setiap Kompetensi Keahlian.
- 7) Terserapnya 85% lulusan di dunia kerja dengan 50% sesuai dengan kompetensi keahlian.



Gambar. 2  
 Struktur Organisasi

3. Struktur Organisasi

## B. Penyajian Data

Para peneliti mengumpulkan informasi melalui kuesioner, wawancara, observasi, dan dokumentasi tertulis. Para peneliti menggunakan formulir Google untuk mengirimkan survei. Dari total populasi sebanyak 976 berdasarkan informasi yang diberikan oleh bagian akademik, peneliti memilih 284 responden secara acak dengan menggunakan algoritma Slovin dan memberikan kuesioner untuk diisi. Pada ambang batas signifikansi 5% (0,5). Para siswa dari SMK Negeri 1 Mandiraja menjadi responden.

Siswa di kelas tersebut dikirim tautan ke kuesioner Google Form melalui layanan pesan WhatsApp. Hal ini dilakukan untuk memudahkan komunikasi peneliti dengan partisipan. Pendekatan ini lebih mudah karena mengurangi waktu dan biaya yang dibutuhkan untuk mendistribusikan survei. Setelah mengumpulkan data menggunakan *Google* Formulir, peneliti merangkum temuan.

Perhitungan mean atau nilai rata-rata adalah bagian dari investigasi ini. Peneliti akan menggunakan standar deviasi atau simpangan baku untuk mengukur rentang nilai. Jumlah item dalam skala penelitian penelitian ini adalah 7 pertanyaan pada variabel intensitas penggunaan telepon pintar, 5 pertanyaan kesehatan fisik dan 5 pertanyaan kesehatan mental serta 4 pertanyaan pada variabel tingkat keberagamaan, dengan menggunakan model skala likert dengan rentang 1-5 dan jumlah responden sebanyak 284 orang.

### 1. Intensitas Penggunaan Telepon Pintar

Intensitas dapat diartikan sebagai penggunaan waktu guna melakukan aktivitas tertentu (durasi) dan dalam jangka waktu tertentu (frekuensi). Dalam hal ini berarti intensitas penggunaan telepon pintar berarti seberapa lama penggunaan telepon pintar dan seberapa banyak penggunaan telepon pintar yang dilakukan oleh pelaku (siswa).

Berikut hasil data statistik deskriptif variabel intensitas penggunaan telepon pintar (X).

Tabel. 11  
 Statistik Deskriptif Intensitas Penggunaan Telepon Pintar

	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
X	284	16	35	7479	26.33	3.798
Valid N (listwise)	284					

Rentang skor intensitas penggunaan telepon pintar adalah 16-35, dengan rata-rata 26,33 dan standar deviasi 3,789 (lihat tabel). Tabel 11 menunjukkan bahwa rata-rata skor intensitas penggunaan telepon pintar adalah 7479.

Skor terendah yang mungkin dicapai adalah 7, yang dicapai dengan memberikan jawaban dengan nilai serendah mungkin (1). Namun, jika mereka memberikan nilai tertinggi (5), itu adalah hasil dari mengalikan 5 dengan 7 = 35. Oleh karena itu, data tersebut memiliki rentang  $(35-7)/5=5,6$ . Berdasarkan kriteria yang dijelaskan pada tabel di bawah ini, data tingkat ketergantungan yang diperoleh kemudian ditabulasikan dan ditampilkan.

Berikut ini adalah data distribusi intensitas penggunaan telepon pintar siswa SMK Negeri 1 Mandiraja.

Tabel. 12  
 Distribusi Intensitas Penggunaan Telepon Pintar.

Skor Responden	Frekuensi	%
7 – 12,6	0	0%
12,7 – 18,2	9	3,2%
18,3 – 23,8	44	15,5%
23,9 – 29,4	179	63%
29,5 – 35	52	18,3%
Jumlah Total	284	100%

Sesuai dengan data distribusi frekuensi pada tabel 12 dari 284 responden diperoleh skor 12,7 – 18,2 sebanyak 9 responden atau 3,2%, dan skor 18,3 – 23,8 sebanyak 44 responden atau 15,5%, kemudian skor 23,9 – 29,4 sebanyak 179 responden atau 63%, sedangkan skor 29,5 – 35 sebanyak 52 responden atau 18,3%.

Berdasarkan data pada tabel 11 skor rata-rata yang diperoleh responden adalah 26,33 sedangkan jumlah total skor intensitas penggunaan telepon pintar sebesar 7.479 dengan jumlah responden sebanyak 284 dan jumlah item pertanyaan sebanyak 7 pertanyaan dan dengan model skala likert dengan skala 1 – 5 yang akan dibuat menjadi 5 kategori. Jika responden menjawab dengan skor terendah yakni 1 maka skor  $1 \times 7 \times 284 = 1988$  (skor terendah). Sedangkan jika responden menjawab dengan skor tertinggi yakni 5 maka skor  $5 \times 7 \times 284 = 9940$ . Dengan demikian range dari data tersebut adalah  $\frac{9940-1988}{5} = 1590,4$ . Maka dibuat tabel untuk menentukan tingkat kecenderungan berdasarkan skor kriteria sebagai berikut:

Tabel. 13  
Kategori Skor Intensitas Penggunaan Telepon Pintar

Range	Kategori
1988 – 3578,4	Sangat Rendah
3578,5 – 5168,8	Rendah
5168,9 – 6759,2	Sedang
6759,3 – 8349,6	Tinggi
8349,7 - 9940	Sangat Tinggi

Berdasarkan data yang ditunjukkan pada tabel 11, jumlah skor intensitas penggunaan telepon pintar adalah 7479, merujuk pada tabel 13 menempatkan skor tersebut pada range kategori cenderung **tinggi**.

## 2. Kesehatan Fisik

Kesehatan fisik merujuk pada kondisi organ tubuh seseorang atau kondisi fisiologis dimana organ atau anggota tubuh berfungsi dengan normal tanpa mengalami keluhan gangguan maupun kelainan.

Berikut hasil data statistik deskriptif variabel kesehatan fisik:



Tabel. 14  
 Statistik Deskriptif Kesehatan Fisik (Y1)

	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
Y1	284	9	25	4428	15.59	3.104
Valid N (listwise)	284					

Rentang skor kesehatan fisik adalah 9-25, rata-rata 15,59, dan standar deviasi 3,104, seperti yang ditunjukkan pada tabel di atas. Total skor kesehatan fisik gabungan dari seluruh siswa adalah 4428.

Jika responden menjawab nilai paling rendah yakni 1 maka skor  $1 \times 5 = 5$  (Skor Terendah). Sedangkan jika responden menjawab nilai paling tinggi maka  $5 \times 5 = 25$  (Skor Tertinggi). Dengan demikian Range dari data tersebut adalah  $\frac{25-5}{5} = 4$  Data kesehatan fisik yang diperoleh kemudian disajikan dalam bentuk tabel berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan pada tabel dibawah.

Tabel. 15  
 Distribusi Frekuensi Kesehatan Fisik (Y1)

Skor Responden	Frekuensi	%
5 – 9	3	1,1%
10 – 13	74	26,1%
14 – 17	137	48,2%
18 – 21	58	20,4%
22 – 25	12	4,2%
Total	284	100%

Sesuai dengan data distribusi frekuensi pada tabel 15 dari 284 responden diperoleh skor 5 – 9 sebanyak 3 responden atau 1,1%, sementara itu perolehan skor 10 – 13 sebanyak 74 responden atau 26,1%, dan skor 14 – 17 sebanyak 137 responden atau 48,2%, kemudian skor 18 – 21 sebanyak 58 responden atau 20,4%, sedangkan skor 22 – 25 sebanyak 12 responden atau 4,2%.

Berdasarkan data pada tabel 14 skor rata-rata yang diperoleh responden adalah 15,59 sedangkan jumlah total skor kesehatan fisik sebesar 4428 dengan jumlah responden sebanyak 284 dan jumlah item

pertanyaan sebanyak 5 pertanyaan dan dengan model skala likert dengan skala 1 – 5 yang akan dibuat menjadi 5 kategori. Jika responden menjawab dengan skor terendah yakni 1 maka skor  $1 \times 5 \times 284 = 1420$  (skor terendah). Sedangkan jika responden menjawab dengan skor tertinggi yakni 5 maka skor  $5 \times 5 \times 284 = 7100$ . Dengan demikian range dari data tersebut adalah  $\frac{7100-1420}{5} = 1136$ . Maka dibuat tabel untuk menentukan tingkat kecenderungan berdasarkan skor kriteria sebagai berikut:

Tabel. 16  
Kategori Skor Kesehatan Fisik (Y1)

Range	Kategori
1420 – 2556	Sangat Rendah
2557 – 3692	Rendah
3693 – 4828	Sedang
4829 – 5964	Tinggi
5965 – 7100	Sangat Tinggi

Skor total kesehatan fisik yang diperoleh melalui hasil penelitian pada tabel 4.4 adalah 4428, dan berdasarkan tabel 16 skor tersebut berada pada tingkat kategori cenderung **sedang** karena tidak melewati batas bawah kategori tinggi.

### 3. Kesehatan Mental

Pengertian kesehatan mental adalah satu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual dan emosional yang optimal dari seseorang dan perkembangan itu berjalan selaras.

Berikut hasil data statistik deskriptif variabel kesehatan mental:

Tabel. 17  
Statistik Deskriptif Kesehatan Mental (Y2)

	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
Y2	284	5	25	4273	15.05	3.686
Valid N (listwise)	284					

Rentang skor kesehatan mental adalah 5-25, rata-rata 15,05 dan standar deviasi 3,636 seperti yang ditunjukkan pada tabel di atas. Total skor kesehatan mental gabungan dari seluruh siswa adalah 4273.

Jika responden menjawab nilai paling rendah yakni 1 maka skor  $1 \times 5 = 5$  (Skor Terendah). Sedangkan jika responden menjawab nilai paling tinggi maka  $5 \times 5 = 25$  (Skor Tertinggi). Dengan demikian Range dari data tersebut adalah  $\frac{25-5}{5} = 4$  Data kesehatan metal yang diperoleh kemudian disajikan dalam bentuk tabel berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan pada tabel dibawah.

Tabel. 18  
Distribusi Frekuensi Kesehatan Mental (Y2)

Skor Responden	Frekuensi	%
5 – 9	12	4,2%
10 – 13	103	36,3%
14 – 17	93	32,7%
18 – 21	59	20,8%
22 – 25	17	6%
Total	284	100%

Sesuai dengan data distribusi frekuensi pada tabel 18 dari 284 responden diperoleh skor 5 – 9 sebanyak 12 responden atau 4,2%, sementara itu perolehan skor 10 – 13 sebanyak 103 responden atau 36,3%, dan skor 14 – 17 sebanyak 93 responden atau 32,7%, kemudian skor 18 – 21 sebanyak 59 responden atau 20,8%, sedangkan skor 22 – 25 sebanyak 17 responden atau 6%.

Berdasarkan data pada tabel 17 skor rata-ratayang diperoleh responden adalah 15,05 sedangkan jumlah total skor kesehatan mental sebesar 4273 dengan jumlah responden sebanyak 284 dan jumlah item pertanyaan sebanyak 5 pertanyaan dan dengan model skala likert dengan skala 1 – 5 yang akan dibuat menjadi 5 kategori. Jika responden menjawab dengan skor terendah yakni 1 maka skor  $1 \times 5 \times 284 = 1420$  (skor terendah). Sedangkan jika responden menjawab dengan skor tertinggi yakni 5 maka skor  $5 \times 5 \times 284 = 7100$ . Dengan demikian range dari data

tersebut adalah  $\frac{7100-1420}{5} = 1136$ . Maka dibuat tabel untuk menentukan tingkat kecenderungan berdasarkan skor kriteria sebagai berikut:

Tabel. 19  
Kategori Skor Kesehatan Mental (Y2)

Range	Kategori
1420 – 2556	Sangat Rendah
2557 – 3692	Rendah
3693 – 4828	Sedang
4829 – 5964	Tinggi
5965 – 7100	Sangat Tinggi

Skor total kesehatan mental yang diperoleh melalui hasil penelitian pada tabel 4.7 adalah 4273, dan berdasarkan tabel 19 skor tersebut berada pada tingkat kategori cenderung **sedang** karena tidak melewati batas bawah kategori tinggi.

#### 4. Tingkat Keberagamaan

Keberagamaan merupakan seluruh pengetahuan dalam hal ini pengetahuan ajaran islam sehingga dengan pengetahuannya dapat meningkatkan kualitas pemahaman dan perilakunya terhadap ajaran islam seperti pengamalan ibadahnya, juga perilakunya terhadap sesama manusia dalam kehidupan sehari-hari. Dalam penelitian ini tingkat keberagamaan siswa di ukur dengan 3 indikator yaitu pemahaman agama yang akan diukur menggunakan nilai rapor mata pelajaran PAI siswa dan 2 indikator lainnya yaitu, intensitas ibadah dan partisipasi dalam kegiatan keagamaan yang akan di ukur menggunakan kuesioner.

Berikut hasil data statistik deskriptif variabel tingkat keberagamaan indikator pemahaman pengetahuan agama yang diukur dari nilai rapor mata pelajaran PAI siswa SMK Negeri 1 Mandiraja Banjarnegara.

Tabel. 20  
 Statistik Deskriptif Tingkat Keberagamaan (Y3)  
 Nilai Rapor Mata Pelajaran PAI 2022/2023 Ganjil

	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
Y3	284	63	97	23284	81.99	6.305
Valid N (listwise)	284					

Nilai rapor rata-rata siswa SMK Negeri 1 Mandiraja pada mata pelajaran PAI adalah 81,99 dimana nilai terendah di angka 63 dan angka tertinggi 93. Jumlah nilai seluruh siswa adalah 23284 dengan standar deviasi berada pada 6,305.

Nilai terendah yang bisa diperoleh siswa adalah 0 dan nilai maksimal yang bisa diperoleh adalah 100 maka range untuk data tersebut adalah  $\frac{100-0}{5} = 20$ . Maka data pemahaman agama siswa disajikan sebagai berikut:

Tabel. 21  
 Distribusi Frekuensi Pemahaman Agama

Nilai Rapor	Frekuensi	%
0 – 20	0	0%
21 – 40	0	0%
41 – 60	0	0%
61 – 80	99	34,9%
81 – 100	185	65,1%
Total	284	100%

Dari tabel 21 diperoleh hasil nilai rapor siswa yang berada pada range 61-80 berjumlah 99 atau sebanyak 34,9% dari jumlah sampel dan range 81-100 berjumlah 185 atau sebanyak 65,1% dari jumlah sampel.

Jumlah total pemahaman agama (nilai rapor PAI) sebesar 23284 dengan jumlah responden sebanyak 284 dan dengan model skala likert yang akan dibuat menjadi 5 kategori. Jika responden menjawab dengan skor terendah yakni 0 maka skor  $0 \times 284 = 0$  (skor terendah). Sedangkan jika responden menjawab dengan skor tertinggi yakni 100 maka skor  $100 \times 284 = 28400$ . Dengan demikian range dari data tersebut adalah  $\frac{28400-0}{5} =$

5600. Maka dibuat tabel untuk menentukan tingkat kecenderungan berdasarkan skor kriteria sebagai berikut:

Tabel. 22  
Kategori Skor Pemahaman Agama (Y3)

Range	Kategori
0 – 5680	Sangat Rendah
5681 – 11360	Rendah
11361 – 17040	Sedang
17041 – 22720	Tinggi
22721 – 28400	Sangat Tinggi

Skor total pemahaman agama yang diperoleh melalui hasil penelitian pada tabel 20 adalah 23284, dan berdasarkan tabel 22 skor tersebut berada pada tingkat kategori cenderung **Sangat Tinggi** karena tidak melewati batas bawah kategori tinggi.

Berikut hasil data statistik deskriptif variabel tingkat keberagamaan dengan indikator intensitas ibadah dan partisipasi dalam kegiatan keagamaan yang diambil dari kuesioner (Y3).

Tabel. 23  
Statistik Deskriptif Tingkat Keberagamaan (Y3)

	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
Y3	284	4	19	2461	8.67	3.005
Valid N (listwise)	284					

Tingkat keberagamaan yang diukur dari indikator intensitas ibadah dan partisipasi dalam kegiatan keagamaan berkisar antara 4 hingga 19, dengan rata-rata 8,87 dan standar deviasi 3,005, seperti yang ditunjukkan pada tabel di atas. Kematangan beragama siswa secara keseluruhan 2461.

Jika responden menjawab nilai paling rendah yakni 1 maka skor  $1 \times 4 = 4$  (Skor Terendah). Sedangkan jika responden menjawab nilai paling tinggi maka  $5 \times 4 = 20$  (Skor Tertinggi). Dengan demikian *range* dari data tersebut adalah  $\frac{20-4}{5} = 3,2$ . Data tingkat keberagamaan yang diperoleh kemudian disajikan dalam bentuk tabel berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan pada tabel dibawah.

Tabel. 24  
Distribusi Frekuensi Tingkat Keberagamaan

Skor Responden	Frekuensi	%
4 – 7,2	101	35,6%
7,3 – 10,4	114	40,1%
10,5 – 13,6	52	18,3%
13,7 – 16,8	15	5,3%
16,9 – 20	2	0,7%
Total	284	100%

Sesuai dengan data distribusi frekuensi, pada tabel 24 pernyataan responden dengan skor total perolehan tiap responden dengan nilai 4 – 7,2 memiliki jumlah presentase sebesar 35,6%, kemudian unntuk skor 7,3 – 10,4 diperoleh skor presentase sebesar 40,1% sedangkan skor 10,5 – 13,6 memiliki jumlah presentase 18,3%, lalu untuk skor 13,7 – 16,8 memiliki nilai presentase sebesar 5,3% dan skor 16,9 – 20 memiliki presentase 0,7%.

Berdasarkan data pada tabel 23 jumlah total skor tingkat keberagamaan sebesar 2461 dengan jumlah responden sebanyak 284 dan jumlah item pertanyaan sebanyak 4 pertanyaan dan dengan model skala likert dengan skala 1 – 5. Jika responden menjawab dengan skor terendah yakni 1 maka skor  $1 \times 4 \times 284 = 1136$  (skor terendah). Sedangkan jika responden menjawab dengan skor tertinggi yakni 5 maka skor  $5 \times 4 \times 284 = 5680$ . Dengan demikian *range* dari data tersebut adalah  $\frac{5680-1136}{5} = 908,8$ .

Untuk menentukan kecenderungan tingkat keberagamaan dibuat skor kriteria sebagai berikut:

Tabel. 25  
Kategori Tingkat Keberagamaan

Range	Kategori
1136 – 2044,8	Sangat Rendah
2044,9 – 2953,6	Rendah
2953,7 – 382,4	Sedang
382,5 – 4771,2	Tinggi
4771,3 - 5860	Sangat Tinggi

Skor total tingkat keberagamaan yang diperoleh melalui hasil penelitian pada tabel 23 adalah 2461, dan berdasarkan tabel 25 skor tersebut berada pada tingkat **rendah**.

### C. Hasil Analisis Data

#### 1. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah informasi yang diberikan kepada responden mengikuti pola distribusi normal atau tidak. Jika terdapat lebih dari 30 titik data, kita dapat mengasumsikan bahwa data tersebut mengikuti distribusi normal.

Tabel. 26  
*Uji Normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*

		X-Y1	X-Y2	X-Y3
N		284	284	284
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000	.0000000	.0000000
	Std. Deviation	2.32029151	2.66016266	2.65916351
Most Extreme Differences	Absolute	.054	.049	.050
	Positive	.054	.049	.050
	Negative	-.035	-.038	-.049
Test Statistic		.054	.049	.050
Asymp. Sig. (2-tailed)		.053c	.095c	.078c

Berdasarkan olahan output data dari SPSS diperoleh Test Statistik sebesar 0,054 untuk variabel intensitas penggunaan telepon pintar (X) dengan kesehatan fisik (Y1), dan 0,049 untuk variabel intensitas penggunaan telepon pintar (X) dengan kesehatan mental (Y2), serta 0,050 nilai intensitas penggunaan telepon pintar (X) dengan tingkat keberagamaan (Y3). Nilai Signifikansi intensitas penggunaan telepon pintar (X) dengan kesehatan fisik (Y1) sebesar sebesar 0,053 dan nilai signifikansi intensitas penggunaan telepon pintar (X) dengan kesehatan



mental (Y2) 0,095 serta intensitas penggunaan telepon pintar (X) dengan tingkat keberagamaan (Y3) sebesar 0,078 lebih besar dari taraf ketentuan signifikansi sebesar 0,05 maka, ketiga variabel telah memenuhi syarat distribusi normal.

## 2. Uji Homogenitas

Berikut hasil uji homogenitas menggunakan SPSS 22

Tabel. 27

Uji Homogenitas Intensitas Penggunaan Telepon Pintar dengan Kesehatan fisik

<i>Levene Statistic</i>	df1	df2	Sig.
1.954	14	267	.052

Tabel. 28

Uji Homogenitas Intensitas Penggunaan Telepon Pintar dengan Kesehatan Mental

<i>Levene Statistic</i>	df1	df2	Sig.
1.491	17	264	.097

Tabel. 29

Uji Homogenitas Intensitas Penggunaan Telepon Pintar dengan Tingkat Keberagamaan

<i>Levene Statistic</i>	df1	df2	Sig.
1.284	11	269	.233

Keputusan dalam uji homogenitas didasarkan pada homogen atau tidaknya varians dari dua atau lebih kumpulan data populasi; jika nilai signifikansinya kurang dari 0,05, maka data tersebut tidak memenuhi kriteria homogen, dan sebaliknya jika nilai signifikansinya lebih dari 0,05. Berdasarkan hasil tabel uji homogenitas pada tabel 4.17, 4.18 dan 4.19 di atas diketahui bahwa signifikansi variabel kesehatan fisik (Y1) berdasarkan variabel intensitas penggunaan telepon pintar (X) = 0,052 > 0,05, signifikansi variabel kesehatan mental (Y2) berdasarkan variabel intensitas penggunaan telepon pintar (X) = 0,097 > 0,05 dan signifikansi variabel tingkat keberagamaan (Y3) berdasarkan variabel Intensitas Penggunaan Telepon Pintar (X) = 0,233 > 0,05 artinya data variabel

kesehatan fisik (Y1), kesehatan mental (Y2) dan tingkat keberagamaan (Y3) berdasarkan variabel Intensitas Penggunaan Telepon Pintar (X) mempunyai variabel yang homogen.

### 3. Uji Linieritas

Jika ingin mengetahui apakah data mengikuti tren linier, perlu melakukan uji linieritas. Karena sifat dari tes ini, linearitas dalam data diperlukan. Tujuan dari sebagian besar uji linier adalah untuk menentukan apakah hubungan antara variabel independen dan dependen bersifat linier atau tidak. Tujuan dari analisis ini adalah untuk menetapkan signifikansi statistik dari hubungan antara variabel independen dan dependen. Uji korelasi *Pearson*, Analisis Varians (ANOVA), dan uji t-student adalah contoh-contoh uji linier. Tergantung pada situasinya, masing-masing analisis ini memiliki fungsi yang unik.

Tabel. 30  
Uji Linieritas

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y1 * X	Between Groups	1425.419	19	75.022	15.221	.000
	Linearity	1203.018	1	1203.018	244.080	.000
	Deviation from Linearity	222.401	18	12.356	2.507	.201
	Within Groups	1301.201	264	4.929		
	Total	2726.620	283			
Y2 * X	Between Groups	2103.601	19	110.716	16.791	.000
	Linearity	1841.765	1	1841.765	279.311	.000
	Deviation from Linearity	261.836	18	14.546	2.206	.204
	Within Groups	1740.804	264	6.594		
	Total	3844.405	283			
Y3 * X	Between Groups	849.412	19	44.706	6.919	.000
	Linearity	554.086	1	554.086	85.753	.000
	Deviation from Linearity	295.325	18	16.407	2.539	.231
	Within Groups	1705.810	264	6.461		
	Total	2555.222	283			

Dengan dasar pengambil keputusan uji linearitas, diperoleh nilai signifikansi variabel intensitas penggunaan telepon pintar (X) dengan kesehatan fisik (Y1) 0,201 lebih besar dari 0,05 dan nilai signifikansi variabel intensitas penggunaan telepon pintar (X) dengan kesehatan

mental(Y2) 0,204 lebih besar dari 0,05 serta nilai sigifikansi variabel intensitas penggunaan telepon pintar (X) dengan tingkat keberagaman (Y3) 0.231 lebih besar dari 0,05 yang artinya terdapat hubungan linear secara signifikan antar variabel.

#### 4. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan dengan korelasi *pearson product moment* dengan ketentuan sebagai berikut:

Ho: Tidak ada hubungan/ korelasi antara Intensitas penggunaan telepon pintar dengan tingkat keberagaman.

H1: Ada hubungan/ korelasi antara Intensitas penggunaan telepon pintar dengan tingkat keberagaman

- Jika sig (2-tailed) > 0.005, maka Ho diterima.
- Jika sig (2-tailed) < 0.005, maka Ho ditolak.

Tabel. 31  
Korelasi

		X	Y1	Y2	Y3
X	<i>Pearson Correlation</i>	1	-.664**	-.692**	-.666**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>		.000	.000	.000
	<i>N</i>	284	284	284	284
Y1	<i>Pearson Correlation</i>	-.664**	1	-.925**	-.688**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.000		.000	.000
	<i>N</i>	284	284	284	284
Y2	<i>Pearson Correlation</i>	-.692**	-.925**	1	-.661**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.000	.000		.000
	<i>N</i>	284	284	284	284
Y3	<i>Pearson Correlation</i>	-.666**	-.688**	-.661**	1
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.000	.000	.000	
	<i>N</i>	284	284	284	284

Dari data korelasi dengan taraf signifikansi 5% diperoleh koefisien korelasi intensitas penggunaan telepon pintar dengan kesehatan fisik sebesar -0,664 dengan nilai sig 0,000 dan koefisien korelasi intensitas penggunaan telepon pintar dengan kesehatan mental sebesar -0,692 dengan nilai sig 0,000 koefisien korelasi intensitas penggunaan telepon pintar dengan tingkat keberagaman sebesar -0,666 dengan nilai sig 0,00 Maka H1 diterima. Berdasarkan data diatas dapat ditarik kesimpulan

dengan kaidah pengujian apabila signifikansi  $< 0,05$  maka H1 diterima dan H0 ditolak. Apabila signifikansi  $> 0,05$  maka H1 ditolak dan H0 diterima. Berdasarkan data di atas diperoleh data signifikansi sebesar 0,000 yang dimana nilai tersebut  $< 0,05$  yang artinya H1 diterima dan H0 ditolak, maka hal tersebut menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan telepon pintar dengan tingkat keberagaman siswa.

Hasil korelasi *pearson product moment* menunjukkan nilai korelasi intensitas penggunaan telepon pintar dengan kesehatan fisik sebesar 0,664 dan nilai korelasi intensitas penggunaan telepon pintar dengan kesehatan fisik sebesar 0,692 dan nilai korelasi intensitas penggunaan telepon pintar dengan tingkat keberagaman sebesar -0,666 dengan. Maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa intensitas penggunaan telepon pintar memiliki korelasi yang negatif terhadap kesehatan fisik dan mental serta tingkat keberagaman.

Lihat aturan untuk menginterpretasikan koefisien korelasi di bawah ini untuk melihat seberapa kuat penggunaan media sosial oleh siswa di SMK Negeri 1 Mandiraja berkorelasi dengan karakter moral mereka.

Tabel. 32  
Korelasi Intensitas Penggunaan Telepon Pintar Terhadap Kesehatan Fisik dan Mental serta Tingkat Keberagaman

No	Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
1	0,00_0,199	Sangat Rendah
2.	0,20_0,399	Rendah
3.	0,40_0,599	Sedang
4.	0,60_0,799	Kuat
5.	0,80_1.000	Sangat Kuat

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa tingkat hubungan koefisien korelasi intensitas penggunaan telepon pintar dengan kesehatan fisik berada pada tingkat hubungan yang **kuat** dengan nilai -0,664 dan korelasi intensitas penggunaan telepon pintar dengan kesehatan mental berada pada tingkat hubungan yang **kuat** dengan nilai -0,692 dan korelasi

intensitas penggunaan telepon pintar dengan tingkat keberagamaan sebesar -0,666 berada pada tingkat **kuat**, namun bersifat negatif. Artinya bahwa intensitas penggunaan telepon pintar memiliki hubungan yang negatif dengan kesehatan fisik dan mental serta tingkat keberagamaan siswa SMK Negeri 1 Mandiraja, dimana semakin tinggi intensitas penggunaan telepon pintar maka semakin rendah kesehatan fisik dan mental serta tingkat keberagamaan siswa SMK Negeri 1 Mandiraja.

#### **D. Pembahasan Hasil Penelitian**

Berdasarkan hasil dari analisis data yang dilakukan oleh penulis melalui analisis variabel yang diperoleh dari angket yang berjumlah 7 butir soal intensitas penggunaan telepon pintar, 5 butir soal kesehatan fisik dan 5 butir soal kesehatan mental mental serta indikator tingkat keberagamaan yang yang diambil dari nilai akhir rapor mata pelajaran PAI dan 4 butir soal tingkat keberagamaan yang diukur pada penelitian ini, diperoleh data sebagai berikut:

##### **1. Intensitas Penggunaan Telepon Pintar**

Berdasarkan data pada tabel 11 skor rata-rata yang diperoleh responden adalah 26,33 sedangkan jumlah total skor intensitas penggunaan telepon pintar sebesar 7.479 dengan jumlah responden sebanyak 284 dan jumlah item pertanyaan sebanyak 7 pertanyaan dan dengan model skala likert dengan skala 1 – 5, merujuk pada tabel 4.3 menempatkan skor tersebut pada renge kategori cenderung **tinggi**.

Sesuai dengan data distribusi frekuensi pada tabel 12 dari 284 responden diperoleh skor 12,7 – 18,2 sebanyak 9 responden atau 3,2%, dan skor 18,3 – 23,8 sebanyak 44 responden atau 15,5%, kemudian skor 23,9 – 29,4 sebanyak 179 responden atau 63%, sedangkan skor 29,5 – 35 sebanyak 52 responden atau 18,3%.

Penggunaan telepon pintar diukur dari beberapa indikator penelitian dengan kuesioner sebagai berikut:

Tabel. 33  
Distribusi Intensitas Penggunaan Telepon Pintar

Item	Jawaban Responden					
		SJ	JR	KK	SR	SS
Q1	F	10	40	94	96	44
	%	3,5%	14,1%	33,1%	33,8%	15,5%
Q2	F	0	0	0	0	284
	%	0%	0%	0%	0%	100%
Q3	F	2	11	40	150	81
	%	0,7%	3,9%	14,1%	52,8%	28,5%
Q4	F	3	11	97	133	40
	%	1,1%	3,9%	34,1%	46,8%	14,1%
Q5	F	8	24	65	131	56
	%	2,8%	8,4%	22,9%	46,1%	19,7%
Q6	F	93	76	59	40	16
	%	32,7%	26,8%	20,8%	14,1%	5,6%
Q7	F	8	24	65	131	56
	%	2,8%	8,4%	22,9%	46,1%	19,7%

Dari 7 kuesioner penggunaan telepon pintar maka dapat dinyatakan:

- Sebanyak 33,8% siswa SMK Negeri 1 Mandiraja menggunakan telepon pintar dengan jenis/ merek samsung dan asus dan sebanyak 33,1% menggunakan telepon pintar dengan jenis/ merek oppo, vivo, xiaomi, redmi dan poco.
- 100% dari siswa SMK Negeri 1 Mandiraja menggunakan telepon pintar setiap hari.
- Siswa SMK Negeri 1 Mandiraja yang menghabiskan waktu untuk menggunakan telepon pintar 6 – 8 jam sebesar 52,8% dan yang menggunakan > 8 jam sebesar 28,5%.
- Sebanyak 46,8% dari siswa SMK Negeri 1 Mandiraja menggunakan 8 dari 10 aplikasi sosial media yang disediakan pada pilihan.
- Sebanyak 46,1% siswa SMK Negeri 1 Mandiraja menggunakan 6 – 8 jam untuk mengakses aplikasi sosial media.
- Sebanyak 32,7% siswa SMK Negeri 1 Mandiraja menggunakan < 4 dari 9 game yang disediakan pada pilihan.
- Sebanyak 46,1% siswa SMK Negeri 1 Mandiraja menggunakan 6 – 8 jam untuk bermain game.

## 2. Kesehatan Fisik

Berdasarkan data pada tabel 14 skor rata-rata yang diperoleh responden adalah 15,59 sedangkan jumlah total skor intensitas penggunaan telepon pintar sebesar 4428 dengan jumlah responden sebanyak 284 dan jumlah item pertanyaan sebanyak 7 pertanyaan dan dengan model skala likert dengan skala 1 – 5, merujuk pada tabel 13 menempatkan skor tersebut pada range kategori cenderung **tinggi**.

Penggunaan telepon pintar diukur dari beberapa indikator penelitian dengan kuesioner sebagai berikut:

Tabel. 34  
Distribusi Kesehatan Fisik

Item	Jawaban Responden					
		SJ	JR	KK	SR	SS
Q1	F	4	48	130	76	26
	%	1,4%	17%	45,8%	26,8%	9,1%
Q2	F	31	75	89	65	25
	%	11%	26,4%	31,3%	22,9%	8,8%
Q3	F	2	11	40	150	81
	%	0,7%	3,9%	14,1%	52,8%	28,5%
Q4	F	31	54	105	63	31
	%	11%	19%	37%	22,2%	11%
Q5	F	93	76	59	40	16
	%	32,7%	26,8%	20,8%	14,1%	5,6%

Dari 5 butir soal kuesioner Kesehatan fisik maka diperoleh data:

- Sebanyak 45,8% siswa SMK Negeri 1 berolahraga seminggu sekali.
- Hanya 31,3% siswa SMK Negeri 1 Mandiraja yang merasakan sakit fisik seminggu sekali.
- Sebanyak 52,8% siswa SMK Negeri 1 Mandiraja kerap merasa lelah fisik beberapa hari sekali.
- Hanya 32,7% siswa SMK Negeri 1 Mandiraja yang kerap berolahraga seminggu sekali.
- 32,7% siswa SMK Negeri 1 Mandiraja menghasbiskan waktu < 1 jam ketika berolahraga.

## 3. Kesehatan Mental

Berdasarkan data pada tabel 17 skor rata-rata yang diperoleh responden adalah 15,05 sedangkan jumlah total skor intensitas

penggunaan telepon pintar sebesar 4273 dengan jumlah responden sebanyak 284 dan jumlah item pertanyaan sebanyak 7 pertanyaan dan dengan model skala likert dengan skala 1 – 5, merujuk pada tabel 13 menempatkan skor tersebut pada range kategori cenderung **tinggi**.

Penggunaan telepon pintar diukur dari beberapa indikator penelitian dengan kuesioner sebagai berikut:

Tabel. 35  
Distribusi Kesehatan Mental

Item	Jawaban Responden					
		SJ	JR	KK	SR	SS
Q1	F	31	54	105	63	31
	%	11%	19%	37%	22,2%	11%
Q2	F	30	75	89	65	25
	%	11%	26,4%	31,3%	22,9%	8,8%
Q3	F	93	76	59	40	16
	%	32,7%	26,8%	20,8%	14,1%	5,6%
Q4	F	2	11	40	150	81
	%	0,7%	3,9%	14,1%	52,8%	28,5%
Q5	F	62	70	68	57	27
	%	21,8%	24,6%	24%	20,1%	9,5%

Dari 5 butir soal kuesioner Kesehatan fisik maka diperoleh data:

- Sebanyak 37% siswa SMK Negeri 1 Mandiraja kerap merasa cemas seminggu sekali.
- Hanya 31,3% siswa SMK Negeri 1 Mandiraja yang merasakan tertekan atau stres seminggu sekali.
- Sebanyak 32,7% siswa SMK Negeri 1 Mandiraja kerap merasa cemas atau khawatir tentang masadepannya.
- Sebanyak 52,8% siswa SMK Negeri 1 Mandiraja yang kerap merasa tidurnya nyenyak beberapa hari sekali.
- 24,6% siswa SMK Negeri 1 Mandiraja memiliki durasi tidur 2 – 4 jam.

#### 4. Tingkat Keberagamaan

Keberagamaan merupakan seluruh pengetahuan dalam hal ini pengetahuan ajaran islam sehingga dengan pengetahuannya dapat meningkatkan kualitas pemahaman dan perilakunya terhadap ajaran islam seperti pengamalan ibadahnya, juga perilakunya terhadap sesama manusia dalam kehidupan sehari-hari.



Nilai rapor rata-rata siswa SMK Negeri 1 Mandiraja pada mata pelajaran PAI adalah 81,99 dimana nilai terendah di angka 63 dan angka tertinggi 93. Jumlah nilai seluruh siswa adalah 23284 dengan standar deviasi berada pada 6,305.

Skor total pemahaman agama yang diperoleh melalui hasil penelitian pada tabel 20 adalah 23284, dan berdasarkan tabel 22 skor tersebut berada pada tingkat kategori cenderung **Sangat Tinggi** karena tidak melewati batas bawah kategori tinggi.

Tingkat keberagamaan yang diukur dari indikator intensitas ibadah dan partisipasi dalam kegiatan keagamaan berkisar antara 4 hingga 19, dengan rata-rata 8,87 dan standar deviasi 3,005, seperti yang ditunjukkan pada tabel di atas. Kematangan beragama siswa secara keseluruhan 2461. Skor total tingkat keberagamaan yang diperoleh melalui hasil penelitian pada tabel 23 adalah 2461, dan berdasarkan tabel 25 skor tersebut berada pada tingkat **rendah**.

Adapun tingkat keberagamaan diukur berdasarkan indikator sebagai berikut:

a. Aspek Pengetahuan Ajaran Islam

Pada indikator ini diukur dengan nilai rapor mata pelajaran PAI semester gasal pada tahun ajaran 2022/0223 sebagai berikut:

Berdasarkan pada tabel 20 nilai rapor rata-rata siswa SMK Negeri 1 Mandiraja pada mata pelajaran PAI adalah 81,99 dimana nilai terendah di angka 63 dan angka tertinggi 93. Jumlah nilai seluruh siswa adalah 23284 dengan standar deviasi berada pada 6,305.

Kemudian skor total pemahaman agama yang diperoleh melalui hasil penelitian pada tabel 20 adalah 23284, dan berdasarkan tabel 22 skor tersebut berada pada tingkat kategori cenderung **Sangat Tinggi** karena tidak melewati batas bawah kategori tinggi.

- b. Aspek Intensitas Ibadah dan Partisipasi dalam Kegiatan Keagamaan  
Indikator ini diukur berdasarkan kuesioner tingkat keberagamaan sebagai berikut:

Tabel. 36  
Distribusi Intensitas Ibadah dan Partisipasi dalam Kegiatan Keagamaan

Item	Jawaban Responden					
		SJ	JR	KK	SR	SS
Q1	F	93	76	59	40	16
	%	32,7%	26,8%	20,8%	14,1%	5,6%
Q2	F	93	118	69	2	2
	%	32,7%	41,5%	24,4%	0,7%	0,7%
Q3	F	71	74	85	34	20
	%	25%	26%	30%	12%	7%
Q4	F	93	137	50	2	5
	%	32,7%	48,2%	17,6%	0,7%	1,8%

Dari 4 butir soal kuesioner Kesehatan fisik maka diperoleh data:

- Sebanyak 5,6% siswa SMK Negeri 1 Mandiraja kerap melaksanakan sholat 5 waktu setiap hari.
- Hanya 0,7% siswa SMK Negeri 1 Mandiraja kerap melaksanakan ibadah yang disunahkan setiap hari.
- Sebanyak 30% siswa SMK Negeri 1 Mandiraja kerap mengikuti kegiatan keagamaan di sekolah seminggu sekali.
- Sebanyak 48,2% siswa SMK Negeri 1 Mandiraja yang kerap mengikuti kegiatan keagamaan di luar sekolah beberapa minggu sekali.

#### 5. Korelasi Intensitas Penggunaan Telepon Pintar dengan Kesehatan Fisik

Berdasarkan hasil perhitungan SPSS versi22 pada tabel *corralations* diperoleh nilai koefisiensi korelasi intensitas penggunaan telepon pintar dengan kesehatan fisik sebesar -0,664. Skor tersebut berada pada kategori kecenderungan tinggi namun berada pada trend yang negatif. Artinya berbanding terbalik dengan intensitas penggunaan telepon pintar dimana semakin tinggi intensitas penggunaan telepon pintar maka semakin rendah kesehatan fisik siswa SMK Negeri 1 Mandiraja, begitupun sebaliknya jika semakin rendah intensitas penggunaan telepon pintar maka semakin tinggi kesehatan fiaik siswa SMK Negeri 1 Mandiraja.

6. Korelasi Intensitas Penggunaan Telepon Pintar dengan Kesehatan Mental

Berdasarkan hasil perhitungan SPSS versi22 pada tabel koreasi diperoleh nilai koefisiensi korelasi intensitas penggunaan telepon pintar dengan kesehatan mental sebesar  $-0,692$ . Skor tersebut berada pada kategori kecenderungan tinggi namun berada pada trend yang negatif. Artinya berbanding terbalik dengan intensitas penggunaan telepon pintar dimana semakin tinggi intensitas penggunaan telepon pintar maka semakin rendah kesehatan mental siswa SMK Negeri 1 Mandiraja, begitupun sebaliknya jika semakin rendah intensitas penggunaan telepon pintar maka semakin tinggi kesehatan mental siswa SMK Negeri 1 Mandiraja.

7. Korelasi Intensitas Penggunaan Telepon Pintar dengan Tingkat Keberagamaan

Berdasarkan analisis pada tabel 4.12 menunjukkan bahwa indikator pemahaman agama yang diukur berdasarkan nilai rapor semester gasal pada tahun ajaran 2022/2023 menunjukkan bahwa siswa SMK Negeri 1 Mandiraja memiliki nilai pemahaman ajaran agama yang masuk dalam kategori cenderung sangat tinggi dengan nilai rata-rata sebesar  $81,99$ .

Berdasarkan hasil perhitungan SPSS versi22 pada tabel 4.20 yaitu tabel korelasi diperoleh nilai koefisiensi korelasi intensitas penggunaan telepon pintar dengan tingkat keberagamaan yang diukur dari indikator intensitas ibadah dan partisipasi dalam kegiatan keagamaan diperoleh skor sebesar  $-0,666$ . Skor tersebut berada pada tingkat tinggi namun berada pada trend yang negatif. Artinya berbanding terbalik dengan intensitas penggunaan telepon pintar dimana semakin tinggi intensitas penggunaan telepon pintar maka semakin rendah tingkat keberagamaan siswa SMK Negeri 1 Mandiraja, begitupun sebaliknya jika semakin rendah intensitas penggunaan telepon pintar maka semakin tinggi tingkat keberagamaan siswa SMK Negeri 1 Mandiraja.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Kesimpulan yang dapat diambil dari data yang disajikan dalam tesis ini adalah adanya hubungan antara penggunaan ponsel pintar yang berlebihan dengan komitmen keagamaan siswa di SMK Negeri 1 Mandiraja.

1. Tingkat hubungan koefisien korelasi intensitas penggunaan telepon pintar dengan kesehatan fisik  $-0,664$ . Dimana Skor tersebut berada pada kategori tinggi namun berada pada trend yang negatif. Artinya berbanding terbalik dengan intensitas penggunaan telepon pintar dimana semakin tinggi intensitas penggunaan telepon pintar maka semakin rendah kesehatan fisik siswa SMK Negeri 1 Mandiraja, begitupun sebaliknya jika semakin rendah intensitas penggunaan telepon pintar maka semakin tinggi tingkat keberagamaan siswa SMK Negeri 1 Mandiraja.
2. Tingkat hubungan koefisien korelasi intensitas penggunaan telepon pintar dengan kesehatan mental  $-0,692$ . Dimana Skor tersebut berada pada kategori tinggi namun berada pada trend yang negatif. Artinya berbanding terbalik dengan intensitas penggunaan telepon pintar dimana semakin tinggi intensitas penggunaan telepon pintar maka semakin rendah kesehatan fisik siswa SMK Negeri 1 Mandiraja, begitupun sebaliknya jika semakin rendah intensitas penggunaan telepon pintar maka semakin tinggi tingkat keberagamaan siswa SMK Negeri 1 Mandiraja.
3. Tingkat hubungan koefisien korelasi intensitas penggunaan telepon pintar dengan tingkat keberagamaan sebesar  $-0,666$ . Artinya bahwa intensitas penggunaantelepon pintar memiliki hubungan yang cenderung kuat dengan tingkat keberagamaan siswa SMK Negeri 1 Mandiraja, namun berada pada hubungan yang negatif berbanding terbalik, dimana skor intensitas penggunaan telepon pintar berada pada kecenderungan tinggi dan tingkat keberagamaan berada pada tingkat kecenderungan rendah, dimana semakin tinggi intensitas penggunaan telepon pintar maka semakin rendah tingkat keberagamaan siswa SMK Negeri 1 Mandiraja, sebaliknya jika

intensitas penggunaan telepon pintarnya rendah maka tingkat keberagamaan siswa SMK Negeri 1 Mandiraja semakin tinggi.

Namun disisi lain berdasarkan analisis pada tabel 4.12 menunjukkan bahwa indikator pemahaman agama yang diukur berdasarkan nilai rapor semester gasal pada tahun ajaran 2022/2023 menunjukkan bahwa siswa SMK Negeri 1 Mandiraja memiliki nilai pemahaman ajaran agama yang masuk dalam kategori cenderung sangat tinggi dengan nilai rata-rata sebesar 81,99.

## **B. Saran**

Meskipun ponsel dapat menjadi sumber daya yang baik untuk siswa, penggunaannya harus dipantau oleh pihak sekolah, guru dan, yang lebih penting, orang tua:

1. Pihak sekolah haruslah membuat aturan mengenai penggunaan telepon pintar dimana siswa hanya boleh mempergunakan telepon pintar sesuai peraturan yang berlaku. Misal hanya boleh menggunakan sebagai alat bantu belajar dan keadaan mendesak, selain itu maka penggunaan telepon pintar tidak diperbolehkan.
2. Guru harus melakukan edukasi mengenai batasan penggunaan telepon pintar yang efektif dan efisien sehingga mereka bisa membatasi diri mereka agar terhindar dari kecanduan telepon pintar yang dapat menyebabkan berbagai dampak negatif kecanduan.
3. Orang tua harus melakukan pengawasan penggunaan telepon pintar pada anaknya, dimana orang tua harus melakukan edukasi bahwa telepon pintar bukan hanya bisa digunakan untuk mengakses sosial media dan game, tapi juga bisa mengakses berita informasi dan bisa dijadikan sebagai sumber belajar. Orang tua juga harus mengawasi ketika anaknya bermain game atau sosial media dengan cara memberi batasan waktu penggunaan dan konten-konten yang kurang pantas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahsin W. 20017. Al-Hafidz, *Fikih Kesehatan*. Jakarta: Amzah
- Akram Muharam. 2018. *Manfaat Utama Aplikasi Android pada telepon pintar*, <https://www.logique.co.id/blog/2018/02/09/manfaat-aplikasi-android-bagi-bisnis/> Diakses pada minggu 23 Juli 2023.
- Asosiasi Telekomunikasi Seluler Indonesia. 2021. *Apa itu Smartphone?* (<https://atsi.or.id/tanya-jawab/apa-itu-smartphone/> diakses pada 19 februari 2023)
- Dominikus. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Grafindo.
- Febrianawati Yusup. 2018. *Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif*. Jurnal Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan, Vol. 7, No. 1, Januari – Junim
- Haugland, M., & Raknes, B. I. 2015. (*Digital Distractions in the Classroom: Student Classroom Use of Digital Devices for Non-Class Related Purposes*. Journal of Educational Multimedia and Hypermedia). 24(4).
- Hawari Dadang. 1997. *Al-Qur'an, Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: PT Dana Bhakti Prima Yasa, Cet. V.
- Jalaluddin. 2015. *Psikologi Agama*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Kirschner, P. A., & Karpinski, A. C. 2010. *Facebook and academic performance*. Computers in Human Behavior, 26(6).
- Kusuma, R. W. 2020. *Peran Teknologi dalam Membantu Pengembangan Industri Kreatif*. Jurnal Creative Information Technology, 4(1). (<https://doi.org/10.32493/jcit.v4i1.4421> diakses pada 19 februari 2023)
- Lepp, A., Barkley, J. E., & Karpinski, A. C. 2014. *The relationship between cell phone use and academic performance in a sample of US college students*. Sage Open, (2014). 4(1).
- Livia Dkk. 2019. *Uji Validitas dan Reliabilitas Tingkat Partisipasi Politik Masyarakat Kota Padang*. Jurnal Matematika UNAND, Vol. VIII, No. 1.
- Lukito Maria. 2020. *Raising Generation Alpha*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Madjid Nurcholish. 1990. *Islam, Kemodernan, dan Keindonesiaan*. Jakarta: Paramadina.

- Margono. 2004. *Metodologi Penelitian Pendidikan* Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Nasution, 2020. *Perkembangan Teknologi Multimedia pada Smartphone*. Jurnal Sains dan Teknologi Komputer, 4(2). (<https://doi.org/10.32770/jstk.v4i2.414> diakses pada 19 februari 2023)
- Pew Research Center. 2019. *Mobile Fact Sheet*. Dapat diakses melalui: <https://www.pewresearch.org/internet/fact-sheet/mobile/>
- Pew Research Center. 2020. "Defining generations: Where millennials end and Generation Z begins." Dapat diakses melalui: <https://www.pewresearch.org/fact-tank/2020/01/17/where-millennials-end-and-generation-z-begins/> diakses pada 19 februari 2023)
- Puspa D. R. 2019. "Mobile Learning: Pemanfaatan Smartphone Sebagai Alat Pembelajaran Di Era Digital". Jurnal Studi Komunikasi Dan Media, 3(2). (<https://doi.org/10.25139/jskm.v3i2.1897> diakses pada 19 februari 2023)
- Rafi Rustian, *Apa itu Sosial Media, 2012*, <https://www.unpas.ac.id/apa-itu-sosial-media/> Diakses pada minggu 23 Juli 2023.
- Samaha, M., & Hawi, N. S. 2016. *Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life*. Computers in Human Behavior, 57.
- Shkoukani, M. A., & Alomari, M. 2018. *The Impact of Smartphone Usage on Students' Learning and Spirituality*. Journal of Education and Practice, 9(30).
- Siti Rokhani, "Dampak Bermain Game Gadget Terhadap Anak", dalam <http://dokteranak.org/dampak-negatif-bermain-game-untuk-anak>. Diakses pada minggu 23 Juli 2023.
- Sugiyono. 2002. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sugiyono. 2021. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: ALFABETA. 2021.
- Suryadi Edi, Dkk. 2019. *Metode Penelitian Komunikasi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Suryadi Edi. 2019. *Metode Penelitian Komunikasi Dengan Pendekatan Kuantitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

U.S. Department of Health and Human Services. 2022. *The Baby Boomers: A Demographic Profile*. Dapat diakses melalui: <https://www.hhs.gov/aging/about-us/our-work/behind-aging-statistics/profiles/2022/baby-boomers-demographic-profile/index.html>

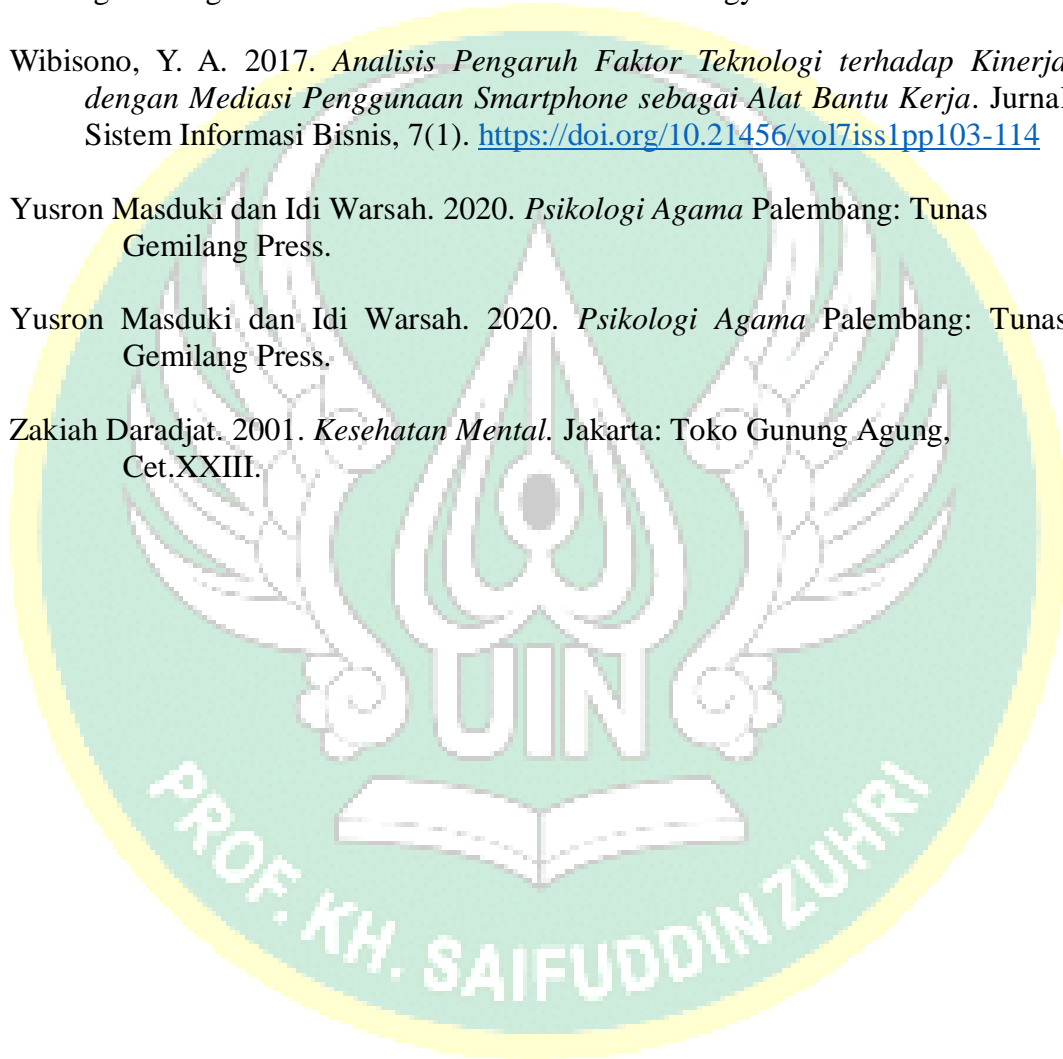
Undang-Undang Kesehatan dan Rumah Sakit. 2010. Yogyakarta: Pustaka Yustisia

Wibisono, Y. A. 2017. *Analisis Pengaruh Faktor Teknologi terhadap Kinerja dengan Mediasi Penggunaan Smartphone sebagai Alat Bantu Kerja*. Jurnal Sistem Informasi Bisnis, 7(1). <https://doi.org/10.21456/vol7iss1pp103-114>

Yusron Masduki dan Idi Warsah. 2020. *Psikologi Agama* Palembang: Tunas Gemilang Press.

Yusron Masduki dan Idi Warsah. 2020. *Psikologi Agama* Palembang: Tunas Gemilang Press.

Zakiah Daradjat. 2001. *Kesehatan Mental*. Jakarta: Toko Gunung Agung, Cet. XXIII.





## LAMPIRAN-LAMPIRAN

### *Lampiran 1*

#### **Kuesioner**

Kuesioner korelasi intensitas penggunaan telepon pintar dengan kesehatan fisik dan mental serta tingkat keberagamaan.

#### **Petunjuk Pengisian**

1. Bacalah baik-baik pertanyaan dibawah ini!
2. Pilihlah jawaban dengan memberi tanda  $\surd$  pada jawaban yang di pilih!
3. Pilihlah salah satu jawaban yang sesuai dengan keadaan anda sebenarnya!
4. Jawaban anda tidak mempengaruhi atau mengurangi penilaian guru!

#### **Keterangan pengisian angket:**

Semakin tinggi frekuensi atau durasi penggunaan maka semakin besar juga nilai skornya.

Kode	Kategori	Durasi	Frekuensi	Skor
Sangat Sering (SS)	Sangat tinggi	> 8 Jam	Setiap Hari	5
Sering (SR)	Tinggi	6 – 8 Jam	Beberapa Hari Sekali	4
Kadang-kadang (KK)	Sedang	4 – 6 Jam	Seminggu Sekali	3
Jarang (JR)	Rendah	2 – 4 Jam	Beberapa Minggu Sekali	2
Sangat Jarang (SJ)	Sangat Rendah	0 – 2 Jam	Sebulan Sekali	1

#### Identitas Peserta Didik

Nama :  
Kelas :

No.	Pertanyaan Variabel (X)	SJ	JR	KK	SR	SS
1	Jenis/ merek telepon pintar apa yang anda gunakan?					
2	Apakah anda sering menggunakan telepon pintar?					
3	Berapa waktu yang anda habiskan dalam sehari untuk menggunakan telepon pintar?					
4	Aplikasi sosil media apa yang sering digunakan pada telepon pintar anda ? (Whatsapp, Telegram, Instagram, Facebook, Twitter, Tik Tok, Youtube, Snack Video, Mesengger, Helo, Pinterest)					
5	Berapa waktu yang anda habiskan untuk mengakses aplikasi sosial media dalam sehari pada telepon pintar anda ?					
6	Aplikasi game apa yang sering anda gunakan pada telepon pintar anda? (Mobile Legend, PUBG, Free Fire, Genshin Impact, Clash Of Clans, Clash Royale, Minecraft, Laplace M, Ragnarok M)					
7	Berapa waktu yang anda habiskan untuk mengakses aplikasi game dalam sehari pada telepon pintar anda ?					
Pertanyaan Variabel (Y1)						
1	Seberapa sering Anda merasa buger dan energik sepanjang hari?					
2	Seberapa sering Anda mengalami sakit fisik, seperti sakit kepala atau nyeri tubuh?					
3	Seberapa sering Anda merasa lelah atau kelelahan secara fisik dalam sehari?					

4	Seberapa sering Anda berolahraga?					
5	Berapa waktu yang biasa Anda habiskan saat olahraga?					
Pertanyaan Variabel (Y2)						
1	Seberapa sering Anda merasa cemas atau gelisah dalam beberapa minggu terakhir?					
2	Seberapa sering Anda merasa tertekan atau stres dalam keseharian Anda?					
3	Seberapa sering Anda merasa cemas atau khawatir tentang masa depan Anda?					
4	Seberapa sering Anda merasa nyenyak ketika tidur setelah menggunakan telepon pintar?					
5	Seberapa durasi rata-rata waktu tidur anda?					
Pertanyaan Variabel (Y3)						
1	Seberapa sering Anda menjalankan ibadah wajib sholat 5 waktu dalam sehari?					
2	Seberapa sering Anda menjalankan ibadah yang disunahkan?					
3	Seberapa sering Anda mengikuti acara atau kegiatan keagamaan di sekolah?					
4	Seberapa sering Anda mengikuti acara atau kegiatan keagamaan di luar sekolah?					

### **Lampiran 2**

#### *Tabulasi Data Variabel Intensitas Penggunaan Telepon Pintar (X)*

No	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Total
1	5	5	4	4	5	5	5	33
2	2	5	5	5	4	1	4	26
3	5	5	5	5	5	4	5	34
4	3	5	5	4	3	2	3	25
5	1	5	4	1	1	3	1	16
6	3	5	3	1	1	4	1	18
7	5	5	5	2	5	5	5	32
8	4	5	4	4	2	4	2	25
9	2	5	3	3	2	1	2	18
10	3	5	3	5	4	1	4	25

### **Lampiran 3**

#### *Tabulasi Data Variabel Kesehatan Fisik (Y1)*

No	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Total
1	5	5	4	5	5	24
2	4	2	5	3	1	15
3	1	4	5	5	4	19
4	3	4	5	1	2	15
5	5	3	4	2	3	17
6	4	3	3	2	4	16

7	4	3	5	4	5	21
8	3	3	4	4	4	18
9	3	3	3	1	1	11
10	4	4	3	3	1	15

**Lampiran 4**

*Tabulasi Data Variabel Kesehatan Mental (Y2)*

No	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Total
1	5	5	5	4	5	24
2	3	2	1	5	1	12
3	5	4	4	5	5	23
4	1	4	2	5	3	15
5	2	3	3	4	1	13
6	2	3	4	3	1	13
7	4	3	5	5	4	21
8	4	3	4	4	3	18
9	1	3	1	3	3	11
10	3	4	1	3	3	14

**Lampiran 5**

*Tabulasi Data Variabel Tingkat Keberagamaan (Y3)*

No	Q1	Q12	Q3	Q4	Total
1	5	3	4	2	14
2	1	1	4	1	7
3	4	3	1	2	10
4	2	2	2	2	8
5	3	3	1	2	9
6	4	3	1	2	10
7	5	3	5	2	15
8	4	3	3	2	12
9	1	1	3	1	6
10	1	1	2	1	5

**Lampiran 6**  
*Uji validitas Variabel (X)*

Correlations

	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	TOTAL
Q1 Pearson Correlation	.a	.a	.a	.a	.a	.a	.a	.a
Sig. (2-tailed)	.	.	.	.	.	.	.	.
N	284	284	284	284	284	284	284	284
Q2 Pearson Correlation	.a	1	.237*	.426*	.236*	.426*	.229*	.620**
Sig. (2-tailed)	.	.	.000	.000	.000	.000	.000	.000
N	284	284	284	284	284	284	284	284
Q3 Pearson Correlation	.a	.237*	1	.387*	.137*	.387*	.225*	.577**
Sig. (2-tailed)	.	.000	.	.000	.021	.000	.000	.000
N	284	284	284	284	284	284	284	284
Q4 Pearson Correlation	.a	.426*	.387*	1	.163*	1.000	.239*	.805**
Sig. (2-tailed)	.	.000	.000	.	.006	**	.000	.000
N	284	284	284	284	284	284	284	284
Q5 Pearson Correlation	.a	.236*	.137*	.163*	1	.163*	.225*	.547**
Sig. (2-tailed)	.	.000	.021	.006	.	.006	.000	.000
N	284	284	284	284	284	284	284	284
Q6 Pearson Correlation	.a	.426*	.387*	1.000	.163*	1	.239*	.805**
Sig. (2-tailed)	.	.000	.000	**	.006	.	.000	.000
N	284	284	284	284	284	284	284	284
Q7 Pearson Correlation	.a	.229*	.225*	.239*	.225*	.239*	1	.564**
Sig. (2-tailed)	.	.000	.000	.000	.000	.000	.	.000
N	284	284	284	284	284	284	284	284
TOTAL Pearson Correlation	.a	.620*	.577*	.805*	.547*	.805*	.564*	1
Sig. (2-tailed)	.	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.
N	284	284	284	284	284	284	284	284

**Lampiran 7**  
*Uji Validitas Variabel (Y1)*

Correlations

	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	TOTAL
Q1 Pearson Correlation	1	.049	-.041	-.022	.123*	.376**
Sig. (2-tailed)	.	.406	.493	.713	.038	.000
N	284	284	284	284	284	284
Q2 Pearson Correlation	.049	1	.312**	.198**	.330**	.660**
Sig. (2-tailed)	.406	.	.000	.001	.000	.000
N	284	284	284	284	284	284
Q3 Pearson Correlation	-.041	.312**	1	.231**	.236**	.538**
Sig. (2-tailed)	.493	.000	.	.000	.000	.000
N	284	284	284	284	284	284
Q4 Pearson Correlation	-.022	.198**	.231**	1	.361**	.633**
Sig. (2-tailed)	.713	.001	.000	.	.000	.000
N	284	284	284	284	284	284
Q5 Pearson Correlation	.123*	.330**	.236**	.361**	1	.743**
Sig. (2-tailed)	.038	.000	.000	.000	.	.000
N	284	284	284	284	284	284

TOTAL	Pearson Correlation	.336**	.660**	.538**	.633**	.743**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	284	284	284	284	284	284

**Lampiran 8**

*Uji Validitas Variabel (Y2)*

Correlations

		Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	TOTAL
Q1	Pearson Correlation	1	.198**	.361**	.231**	.258**	.628**
	Sig. (2-tailed)		.001	.000	.000	.000	.000
	N	284	284	284	284	284	284
Q2	Pearson Correlation	.198**	1	.330**	.312**	.373**	.673**
	Sig. (2-tailed)	.001		.000	.000	.000	.000
	N	284	284	284	284	284	284
Q3	Pearson Correlation	.361**	.330**	1	.236**	.363**	.721**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.000	.000
	N	284	284	284	284	284	284
Q4	Pearson Correlation	.231**	.312**	.236**	1	.217**	.538**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.000	.000
	N	284	284	284	284	284	284
Q5	Pearson Correlation	.258**	.373**	.363**	.217**	1	.707**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000		.000
	N	284	284	284	284	284	284
TOTAL	Pearson Correlation	.628**	.673**	.721**	.538**	.707**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	284	284	284	284	284	284

**Lampiran 9**

*Uji Validitas Variabel (Y3)*

Correlations

		Q1	Q2	Q3	Q4	TOTAL
Q1	Pearson Correlation	1	.903**	.058	.842**	.889**
	Sig. (2-tailed)		.000	.329	.000	.000
	N	284	284	284	284	284
Q2	Pearson Correlation	.903**	1	.029	.952**	.892**
	Sig. (2-tailed)	.000		.624	.000	.000
	N	284	284	284	284	284
Q3	Pearson Correlation	.058	.029	1	.045	.439**
	Sig. (2-tailed)	.329	.624		.453	.000
	N	284	284	284	284	284
Q4	Pearson Correlation	.842**	.952**	.045	1	.873**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.453		.000
	N	284	284	284	284	284
TOTAL	Pearson Correlation	.889**	.892**	.439**	.873**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	
	N	284	284	284	284	284

**Lampiran 10**  
*Uji Normalitas*

Uji Normalitas

		X-Y1	X-Y2	X-Y3
N		284	284	284
Normal Parameters,a,b	Mean	.0000000	.0000000	.0000000
	Std. Deviation	2.32029151	2.66016266	2.65916351
Most Extreme Differences	Absolute	.054	.049	.050
	Positive	.054	.049	.050
	Negative	-.035	-.038	-.049
Test Statistic		.054	.049	.050
Asymp. Sig. (2-tailed)		.053c	.095c	.078c

**Lampiran 11**

*Uji Homogenitas Variabel (X dengan Y1)*

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.954	14	267	.052

**Lampiran 12**

*Uji Homogenitas Variabel (X dengan Y2)*

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.491	17	264	.097

**Lampiran 13**

*Uji Homogenitas Variabel (X dengan Y3)*

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.284	11	269	.233

**Lampiran 14**

*Uji Linieritas*

Uji Linieritas

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y1 * X	Between Groups (Combined)	1425.419	19	75.022	15.221	.000
	Linearity	1203.018	1	1203.018	244.080	.000
	Deviation from Linearity	222.401	18	12.356	2.507	.201
Within Groups		1301.201	264	4.929		
Total		2726.620	283			
Y2 * X	Between Groups (Combined)	2103.601	19	110.716	16.791	.000
	Linearity	1841.765	1	1841.765	279.311	.000
	Deviation from Linearity	261.836	18	14.546	2.206	.204
Within Groups		1740.804	264	6.594		
Total		3844.405	283			
Y3 * X	Between Groups (Combined)	849.412	19	44.706	6.919	.000
	Linearity	554.086	1	554.086	85.753	.000
	Deviation from Linearity	295.325	18	16.407	2.539	.231
Within Groups		1705.810	264	6.461		
Total		2555.222	283			

**Lampiran 15****Uji Hipotesis**

## Korelasi

		X	Y1	Y2	Y3
X	Pearson Correlation	1	-.664**	-.692**	-.666**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000
	N	284	284	284	284
Y1	Pearson Correlation	-.664**	1	-.925**	-.688**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000
	N	284	284	284	284
Y2	Pearson Correlation	-.692**	-.925**	1	-.661**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000
	N	284	284	284	284
Y3	Pearson Correlation	-.666**	-.688**	-.661**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	
	N	284	284	284	284

## **DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

Nama Lengkap : Anugrah Mustika Aji  
Tempat, Tanggal Lahir : Purbalingga, 16 Mei 2000  
Jenis Kelamin : Laki-laki  
Agama : Islam  
Alamat : Candiwulan RT 04/02, Kec. Mandiraja Banjarnegara  
No. HP : 082242223978 Email : [anugrahaji609@gmail.com](mailto:anugrahaji609@gmail.com)

### **PENDIDIKAN**

1. S1 Pendidikan Agama Islam, Universitas Islam Negeri Prof. KH. Saifuddin Zuhri Purwokerto (Dalam Proses Skripsi)
2. SMK Negeri 2 Bawang, 2015 - 2018
3. SMP Negeri 2 Mandiraja, Purbalingga, 2012 - 2015
4. SD Negeri 2 Candiwulan, Mandiraja, Purbalingga, 2006 – 2012

### **KEAHLIAN**

1. Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint)
2. Editing (Canva, Pixlab)

### **ORGANISASI**

1. Ketua Umum Partai Aliansi Mahasiswa, Universitas Islam Negeri Prof. KH. Saifuddin Zuhri Purwokerto, 2020
2. Wakil Ketua II Ikatan Mahasiswa Banjarnegara 2019-2020
3. Administrasi dan Humas Koperasi Mahasiswa Satria Manunggal Purwokerto, 2019-2020
4. Anggota Bidang Bisnis Koperasi Mahasiswa Satria Manunggal Purwokerto , 2018-2019

Purwokerto, 8 Agustus 2023

Anugrah Mustika Aji  
NIM: 1817402268





PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH  
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
**SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI 1  
MANDIRAJA**

Jalan Raya Glempang, Mandiraja, Banjarnegara Kode Pos 53473 Telepon (0286) 5211032  
Surat Elektronik: smknegeri1mandiraja@yahoo.co.id

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 421.4/1241

Dengan Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Pontjo Nugroho, S.Pd  
NIP : 19710810 199803 1 008  
Pangkat/Gol : Pembina, IV/a  
Jabatan : Kepala Sekolah  
Unit Kerja : SMK Negeri 1 Mandiraja

Dengan ini memberikan izin kepada :

Nama : Anugrah Mustika Aji  
NIM : 1817402268  
Perguruan Tinggi : Universitas Islam Negeri Prof. Kiai Haji Saifuddin Zuhri  
Purwokerto  
Program Studi : Pendidikan Agama Islam

Untuk melakukan Observasi di SMK Negeri 1 Mandiraja guna keperluan penyusunan skripsi.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Mandiraja, 24 Oktober 2022  
Kepala Sekolah

Pontjo Nugroho, S.Pd  
NIP 19710810 199803 1 008