

Sumber :Pinterest.com

KOMUNIKASI INTRAPERSONAL REMAJA DALAM MENCEGAH KECANDUAN *SMARTPHONE* UNTUK MENJAGA KESEHATAN MENTAL

Tugas Akhir Skripsi ini diajukan untuk memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Ilmu Komunikasi



Nama : Ronauli Sagala

NIM : 1910411097

PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU
POLITIK

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN
NASIONAL VETERAN JAKARTA

PERNYATAAN ORISINALITAS

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Ronauli Sagala
NIM : 1910411097
Program studi : Ilmu Komunikasi

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan ini maka, saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Tangerang, 3 Juli 2023



(Ronauli Sagala)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta,
saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ronauli Sagala
NIM : 1910411110
Fakultas : Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Program Studi : Ilmu Komunikasi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (Non-exclusive Royalty Free Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul: **KOMUNIKASI INTRAPERSONAL REMAJA DALAM MENCEGAH KECANDUAN *SMARTPHONE* UNTUK MENJAGA KESEHATAN MENTAL**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya:

Dibuat di Tangerang Selatan

Pada tanggal 31 Juli 2023

Yang menyatakan,



Ronauli Sagala

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

PENGESAHAN SKRIPSI


NAMA : Renauli Sagala
NIM : 1910411037
PROGRAM STUDI : Ilmu Komunikasi
JUDUL : Komunikasi Intrapersonal Remaja Dalam Mencegah Kecanduan Smartphone untuk menjaga Kesehatan Mental

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar sarjana pada Program Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.


Pembimbing


(Lusia Handayani, M.Si)


Penguji 1


(Dra. Sri Maryam, M.Si)

Penguji 2


(Vinta Sevitia, S.IP., M.Kom)

Ketua Program Studi
Ilmu Komunikasi


Azwar SS., M.Si

Ditetapkan di : Jakarta
Tanggal Ujian : 4 Juli 2023

KOMUNIKASI INTRAPERSONAL REMAJA DALAM MENCEGAH KECANDUAN SMARTPHONE UNTUK MENJAGA KESEHATAN MENTAL

RONAULI SAGALA

ABSTRAK

Penelitian ini membahas mengenai komunikasi intrapersonal yang terjadi pada remaja yang menghadapi kecanduan smartphone. Penelitian ini bertujuan untuk memberi pengetahuan kepada remaja supaya mereka dapat menjaga kesehatan mentalnya dengan cara menghadapi permasalahan-permasalahan yang mungkin muncul akibat kecanduan smartphone menggunakan cara kerja komunikasi intrapersonal. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Untuk membantu penelitian digunakan juga model teori komunikasi intrapersonal yang dipopulerkan oleh Rakhmat dan teori atribusi. Hasil dari penelitian ini menemukan bahwa komunikasi intrapersonal terjadi pada remaja untuk membantunya memutuskan berhenti atau tidak menggunakan smartphone dan remaja mampu menjaga kesehatan mentalnya dengan memiliki komunikasi intrapersonal yang baik.

Kata kunci: Komunikasi Intrapersonal, Remaja, Kecanduan *Smartphone*, Kesehatan Mental

ABSTRACT

This study discusses the intrapersonal communication that occurs in adolescents who face smartphone addiction. This study aims to provide knowledge to adolescents so that they can maintain their mental health by dealing with problems that may arise as a result of smartphone addiction using intrapersonal communication. This study uses a qualitative method with a phenomenological approach. To assist the research, the intrapersonal communication theory model popularised by Rakhmat and attribution theory was also used. The results of this study found that intrapersonal communication occurs in adolescents to help them decide to stop or not use smartphones and adolescents are able to maintain their mental health by having good intrapersonal communication.

Keywords: Intrapersonal Communication, Teenager, *Smartphone* Addiction, Mental Health

KATA PENGANTAR

Saya berikan rasa puji serta syukur saya kepada Tuhan Yesus Kristus yang senantiasa menjaga saya setiap waktu, hingga pada saat ini saya mampu menyelesaikan skripsi saya mengenai “Komunikasi Intrapersonal Remaja dalam Mencegah Kecanduan Smartphone untuk Menjaga Kesehatan Mental” dengan rasa penuh syukur. Diselesaikannya tanggung jawab akhir perkuliahan saya lewat skripsi ini membuat saya berharap supaya penelitian ini juga diri saya mampu memberi manfaat lebih lagi bagi banyak orang. Saya menyadari bahwa penelitian ini tidak luput dari kesalahan dan kekurangan, oleh karena itu saya memohon maaf atas kesalahan dan kekurangan pada penelitian ini. Selama proses penyusunan skripsi ini tidak luput juga dari adanya hambatan, namun berkat dukungan, bimbingan, doa, serta bantuan dari berbagai pihak, peneliti mampu menyelesaikannya. Bersamaan dengan kata pengantar ini saya sampaikan juga rasa terima kasih yang mendalam kepada:

1. Keluarga saya. Kepada kedua orang tua saya, Ibu Tiurma Simbolon dan Bapak Jamalu Sagala. Kepada kedua kayak saya, Eva Kristina Sagala dan Anendawaty Roito Sagala. Saya ucapkan terimakasih untuk sukacita yang saya dapat lewat keluarga ini, karena hal tersebut saya mampu menyelesaikan Skripsi saya.
2. Ibu Lusia Handayani, S.Ikom selaku dosen pembimbing saya, yang dengan kasih mengarahkan juga menyemangati saya selama seluruh proses skripsi saya berlangsung. Terimakasih untuk waktu yang diberikan, doa yang terbaik saya berikan untuk guru saya.
3. Teruntuk dosen penguji proposal saya, kepada Ibu Dra. Siti Maryam, M. Si dan Ka Ratu Nadya, W. MM. Terimakasih untuk bantuannya memberi masukan juga perbaikan yang sangat membantu kelanjutan penelitian saya.
4. Terimakasih kepada seluruh dosen program studi Ilmu Komunikasi yang telah menjadi guru saya selama masa perkuliahan saya. Terimakasih untuk ilmu dan waktu yang telah diberikan, doa yang terbaik saya berikan untuk seluruh guru saya.

5. Terimakasih kepada seluruh staff yang telah membantu segala keperluan perkuliahan saya dengan sangat baik.
6. Teruntuk teman saya, Meily Joice, yang telah menjadi orang terdekat selama masa perkuliahan saya. Terimakasih telah menjadi tempat bercerita, teman belajar, dan teman bertumbuh saya. Doa yang terbaik saya berikan untuk masa depan mu.
7. Terimakasih kepada seluruh teman Youth Gob yang selalu menjadi tempat terbaik saya untuk bertumbuh. Kepada teman STVJ yang telah menjadi bagian cerita perkuliahan saya. Kepada teman Lokal C yang menjadi orang terdekat perkuliahan saya yang selalu saya ingat. Dan terimakasih untuk seluruh teman Ilmu Komunikasi 19. Doa terbaik untuk masa depan kita semua.
8. Terakhir kepada seluruh informan penelitian yang mau membantu wawancara penelitian terlaksanakan dan telah menjadi cerita terbaik dari proses penelitian ini, doa terbaik untuk masa remaja kalian.

Jakarta, 26 Juni 2023



Ronauli Sagala

DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS	i
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR BAGAN	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	11
1.3 Tujuan Penelitian	11
1.4 Manfaat Penelitian	12
1.5 Sistematika Penulisan	12
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	15
2.1 Konsep dan Teori Penelitian	15
2.1.1 Komunikasi intrapersonal	15
2.1.2 Kesehatan Mental.....	17
2.1.3 Remaja.....	19
2.1.4 Kecanduan smartphone	20
2.2 Kerangka Pemikiran.....	21
BAB III METODE PENELITIAN.....	23
3.1 Objek Penelitian	23
3.2 Jenis Penelitian.....	23
3.3 Teknik Pengumpulan Data.....	25
3.4 Sumber Data.....	26
3.5 Teknik Analisis Data.....	27
3.6 Tabel Rencana Waktu	28
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	30
4.1 Deskripsi Objek Penelitian.....	30
4.2 Deskripsi Subjek Penelitian	31
4.3 Hasil Penelitian	35
4.4 Pembahasan dan Temuan Penelitian.....	56
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	70
5.1 Kesimpulan	70

5.2 Saran.....	70
DAFTAR PUSTAKA	72
LAMPIRAN.....	78

DAFTAR BAGAN

Bagan 1.....	21
Bagan 2.....	68

DAFTAR TABEL

Tabel 1.....	29
Tabel 2.....	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.....	6
Gambar 2.....	62