

PENGUNAAN GADGET DENGAN PRESTASI BELAJAR REMAJA DI SMA NEGERI 4 TUBAN

Ardena Regita Pramesti¹, Titik Sumiatin², Su'udi³, Teresia Retna Puspitadewi⁴
 Program Diploma Tiga Tuban Program Studi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Surabaya
 Email Korespondensi: ardenaregita@gmail.com

ABSTRAK

Perkembangan teknologi informasi, terutama gadget, telah memberikan dampak signifikan terhadap kehidupan remaja, termasuk dalam hal prestasi belajar. Penggunaan gadget yang tidak terkontrol berpotensi menyebabkan kecanduan dan memengaruhi konsentrasi serta performa akademik siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penggunaan gadget dengan prestasi belajar pada remaja di SMA Negeri 4 Tuban. Penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian ini adalah seluruh remaja sebanyak 250 orang. Sampel penelitian ini Sebagian 156 remaja yang dipilih melalui teknik simple random sampling. Penelitian ini menggunakan dua variabel, variabel independent penggunaan gadget dan variabel dependen prestasi belajar remaja. Instrumen pengumpulan data berupa kuesioner penggunaan gadget dan dokumentasi nilai rapor sebagai data prestasi belajar. Analisis data menggunakan uji Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat penggunaan gadget dengan prestasi belajar siswa ($p < 0,05$). Siswa dengan tingkat penggunaan gadget tinggi cenderung memiliki prestasi belajar yang lebih rendah dibandingkan dengan siswa yang penggunaan gadgetnya lebih rendah. Penggunaan gadget berkaitan erat dengan prestasi belajar remaja. Artinya, saat remaja penggunaan gadget yang tinggi, maka kemungkinan besar prestasi belajar remaja kurang baik. Oleh karena itu, diperlukan peran aktif orang tua dan pihak sekolah dalam membatasi dan mengarahkan penggunaan gadget secara bijak agar tidak mengganggu proses belajar.

Kata Kunci: Penggunaan Gadget, Prestasi Belajar, Remaja

ABSTRACT

The development of information technology, especially gadgets, has had a significant impact on the lives of adolescents, including in terms of academic achievement. Uncontrolled use of gadgets has the potential to cause addiction and affect students' concentration and academic performance. This study aims to determine the relationship between gadget use and academic achievement in adolescents. This study used a correlational design with a cross-sectional approach. The population of this study is 250 tenth grade adolescents at SMA Negeri 4 Tuban. The sample of the study was 156 grade X students at SMA Negeri 4 Tuban who were selected through a simple random sampling technique. This study employs two variables: gadget use as the independent variable and adolescent learning achievement as the dependent variable. The data collection instruments were in the form of a gadget usage

questionnaire and documentation of report card grades as academic achievement data. Data analysis used the Chi-Square test. The results showed a significant relationship between the level of gadget use and student learning achievement ($p < 0,05$). Students with high levels of gadget use tend to have lower learning achievement compared to students with lower gadget usage. The use of gadgets is closely related to adolescents learning achievement. This means that when teenagers use gadgets high, it is likely that adolescents' learning achievement is not good. Therefore, it is necessary for parents and schools to play an active role in limiting and directing the use of gadgets wisely so as not to interfere with the learning process.

Keywords: *Gadgets, Learning Achievement, Adolescents*

PENDAHULUAN

Kemajuan pesat teknologi informasi dan komunikasi di era digital telah memengaruhi banyak aspek kehidupan, terutama pendidikan. Gadget seperti telepon pintar, tablet, laptop kini telah menjadi bagian mendasar dari rutinitas sehari-hari para pelajar. Gadget dapat digunakan sebagai sarana pembelajaran, pencarian informasi, serta komunikasi yang mendukung proses belajar (Puspitasari & Mulyono, 2021).

Namun, kenyataannya tidak semua penggunaan gadget diarahkan untuk tujuan positif. Banyak siswa cenderung menggunakan gadget terutama untuk tujuan hiburan, seperti bermain gim, menonton video, atau mengakses media sosial. Namun, jika digunakan secara berlebihan tanpa kendali, hal ini dapat mengakibatkan kecanduan gadget. Ciri-ciri kecanduan gadget antara lain kesulitan mengontrol waktu penggunaan, merasa cemas jika tidak menggunakan gadget, serta mengabaikan kewajiban seperti belajar atau tugas sekolah (Pratama & Wulandari, 2020). Faktanya Kecanduan gadget berisiko menurunkan prestasi belajar siswa karena dapat mengganggu konsentrasi, pola tidur, dan menurunkan motivasi untuk belajar. Menurut penelitian oleh Wati (2022), Siswa yang menghabiskan lebih dari 5 jam sehari menggunakan gadget umumnya mereka menunjukkan prestasi akademis yang lebih rendah daripada siswa yang menggunakan gadget kurang dari dua jam sehari, yang berarti penggunaan gadget yang berlebihan dan tidak diatur dapat menghambat prestasi akademik.

Prestasi belajar adalah hasil yang diperoleh siswa dari proses belajar, yang mencerminkan pemahaman dan penguasaan keterampilan kognitif, afektif, dan psikomotorik. Berbagai faktor dapat memengaruhi prestasi ini, seperti kondisi psikologis, lingkungan belajar, dukungan keluarga, dan peran teknologi. (Arifin & Dewi, 2019).

Menurut data dari Bisnis Tekno, jumlah pengguna gadget di Indonesia telah mengalami peningkatan yang signifikan, mencapai 79,5% pada awal tahun 2024. Senada dengan itu, riset yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jaringan Internet Indonesia (APJII) Pada tahun 2024, dilaporkan sekitar 215 juta orang Indonesia memiliki akses internet pada tahun 2023, dan pada awal tahun 2024 angkanya telah meningkat menjadi sekitar 221 juta pengguna. Hal ini menunjukkan bagaimana kemajuan teknologi telah sangat memengaruhi tidak hanya penduduk Indonesia tetapi juga masyarakat global. Mendukung hal ini, Databoks (2024) Berdasarkan laporan We Are Social, pada Januari 2024 Indonesia memiliki sekitar 185 juta pengguna internet, atau 66,5% dari total populasi 278,7 juta jiwa. Jumlah ini tumbuh sekitar 1,5 juta pengguna, atau 0,8%, dibandingkan dengan Januari 2023. Temuan ini menyoroti pertumbuhan penggunaan gadget yang stabil di Indonesia. (Andrika & Afriani 2024).

Menurut hasil Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) tahun 2021, sekitar 91,75% pemuda di Jawa Timur memiliki ponsel (HP). Provinsi Jawa Timur berada pada posisi kelima dalam hal persentase kepemilikan ponsel, dengan angka mencapai 81,26%. Di sisi lain, Provinsi Banten menduduki peringkat pertama, sedangkan DKI Jakarta menempati peringkat

kedua dalam kategori yang sama (Putri et al., n.d.). Hal ini menunjukkan perbedaan yang signifikan dalam tingkat adopsi teknologi di antara ketiga provinsi tersebut. Di sisi lain, sebuah penelitian yang dilakukan oleh Dr. Kristiana Siste, SpKJ (K) tentang kecanduan internet di kalangan remaja di Jakarta mengungkapkan bahwa sekitar 31,4% remaja mengalami kecanduan tersebut.

Kementerian Komunikasi dan Informatika (KOMINFO) Pada tahun 2023, laporan ini menunjukkan bahwa penggunaan gadget di Indonesia sangat tinggi, terutama pada kalangan anak usia sekolah, mencapai 98%. Dari 1,4 miliar pengguna gawai, sekitar 176 juta diperkirakan mengalami kecanduan. Angka ini menunjukkan peningkatan tajam sebesar 123% dibandingkan dengan 79 juta pengguna di tahun sebelumnya. Teknologi informasi (TI) saat ini mengalami kemajuan pesat dan memberikan dampak besar terhadap perekonomian. Di Kabupaten Tuban, data pengguna internet pada tahun 2022 sebesar 60,08% dan meningkat 2,41% dibandingkan tahun 2021 untuk seluruh penduduk Kabupaten Tuban berusia 5 tahun ke atas. Kepemilikan telepon seluler meningkat sebesar 3,83%, dan telepon seluler kini menjadi alat komunikasi yang memungkinkan kontak tanpa batas dengan dunia luar melalui koneksi Internet. (KOMINFO,2022). Dari hasil survei awal yang saya lakukan terdapat 3 siswa menggunakan gadget dengan berbagai alasan diantaranya semua menggunakan gadget lebih dari 7-8 jam perhari, 2 siswa tersebut merasa bahwa adanya gadget tidak terlalu mempengaruhi prestasi belajar pada siswa tersebut, tetapi mereka menyatakan bahwa merasa kurang puas dengan nilai akademik semester lalu. sedangkan 1 siswa menyatakan bahwa gadget juga bisa berpengaruh di prestasi belajarnya karena terlalu lama menggunakan gadget. Tetapi 3 siswa tersebut menyatakan bukan karena adanya gadget saja yang dapat mempengaruhi karena adanya faktor lain yang menyebabkan contohnya seperti ekstrakurikuler, les diluar sekolah, dan banyaknya kegiatan diluar sekolah.

Meningkatnya perkembangan gadget saat ini mengakibatkan banyak orang yang memberikan dampak negatif bagi penggunaanya seperti pada remaja. Hal ini disebabkan oleh perkembangan media sosial yang membuat ketagihan. Pengaruh tersebut diperparah oleh tekanan teman sebaya dan faktor lingkungan. Remaja yang kecanduan gadget cenderung sulit mengendalikan emosi, mudah kesal dan cemas. Remaja biasanya memiliki rasa ingin tahu yang kuat, yang membuat mereka bersemangat untuk menjelajahi pengalaman baru Dan mudah dibentuk oleh lingkungan sekitar mereka. Rasa ingin tahu ini terkadang dapat berkembang menjadi kecanduan. Penggunaan gadget secara berlebihan juga dapat memberikan pengaruh negatif terhadap perilaku remaja dalam lingkungan keluarga. Misalnya saja dapat menyebabkan ketidakstabilan emosi, membuat remaja mudah tersinggung, emosional, gelisah, bahkan terisolasi ketika menjauh dari gadgetnya. (Fitriana dan Ahmad, 2021).

Penggunaan gadget juga memengaruhi prestasi akademik siswa. Prestasi belajar adalah hasil atau tingkat penguasaan yang dicapai siswa setelah mengikuti proses belajar mengajar selama periode tertentu, yang mencakup perkembangan perilaku, keterampilan, dan pengetahuan. (Hidayat & Erfian Junianto, 2017). Di sisi lain, penggunaan gawai membawa keuntungan dan kerugian. Mujib (2013) menyatakan bahwa gadget dapat berfungsi sebagai alat pembelajaran yang efektif. Semakin sering siswa menggunakan gadget, mereka juga cenderung mengakses internet lebih sering, yang dapat meningkatkan hasil belajar. Handrianto (2013) juga mencatat bahwa penggunaan gadget dapat meningkatkan imajinasi dan kemampuan intelektual anak.

Hasanah & Kumalasari (2015) Mengatakan bahwa ketika siswa terlalu banyak menggunakan gadget, hal itu dapat membuat pembelajaran menjadi lebih sulit bagi mereka. Senada dengan itu, Saroinsong (2016) menekankan bahwa penggunaan gadget yang sering dapat berdampak negatif pada kemampuan interpersonal siswa. Faktor lain yang memengaruhi prestasi akademik siswa adalah kecenderungan mereka untuk bergantung pada

gadget daripada fokus belajar. (Harfiyanto dkk, 2015). Masa remaja merupakan fase krusial dalam membentuk dan mengembangkan kepribadian seseorang. Emosi yang tidak stabil yang berkepanjangan selama periode ini dapat memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan seiring waktu. Oleh sebab itu, sangat penting bagi orang tua mengawasi remaja dengan cermat untuk meminimalkan dampak negatif, sehingga peran mereka dalam menetapkan batasan menjadi sangat penting (Kusuma Rini & Huriah, 2020). Penelitian oleh (Windawati et all, 2023) juga mendukung hal ini, dan menemukan bahwa kecanduan gadget dapat mengganggu konsentrasi dan berkontribusi terhadap kecemasan, depresi, serta stres pada remaja.

Menurut hasil penelitian (Ferdinanda S & Fransheine, 2024) cara remaja untuk mengurangi penggunaan gadget secara berlebihan yaitu dengan meningkatkan hubungan dengan teman sebaya, Penggunaan gadget dapat diganti dengan membaca buku. Buku sebagai alternatif pengganti gadget sehingga dengan buku anak dapat menambah pengetahuan. Selain itu juga dapat melakukan aktivitas lainnya seperti rekreasi atau kegiatan lainnya yang bermanfaat dalam meningkatkan kualitas hidup dan berdampak positif bagi diri sendiri juga orang lain. Orang tua harus berperan penting agar bisa memberikan arahan, mengawasi, dan membatasi penggunaan gadget agar penggunaan gadget lebih efektif, orang tua bertanggung jawab untuk sering berinteraksi dengan remaja dan mengontrol penggunaan gadget dengan menetapkan waktu-waktu tertentu agar aturan penggunaan gadget dapat ditegakkan. Menurut Heer dan Keruanan (2023).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian ini adalah seluruh remaja sebanyak 250 orang. Sampel penelitian ini Sebagian 156 remaja yang dipilih melalui teknik simple random sampling. Variabel penelitian ini adalah penggunaan gadget dan prestasi belajar remaja. Instrumen pengumpulan data berupa kuesioner penggunaan gadget dan dokumentasi nilai rapor sebagai data prestasi belajar. Analisis data menggunakan uji Chi-Square.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Remaja dan Orang tua (Jenis Kelamin, Usia, Pekerjaan orang tua, Penghasilan orang tua, Jumlah Saudara) di SMA Negeri 4 Tuban Bulan Mei Tahun 2025

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Laki-Laki	48	30,8%
Perempuan	108	69,2%
Total	156	100%
Usia	Frekuensi	Presentase(%)
16 - 17 Tahun	150	96,2%
18 - 19 Tahun	6	3,8%
Total	156	100%
Pekerjaan	Frekuensi	Presentase(%)
PNS	23	14,7%
Pegawai Swasta	43	27,6%
Petani	26	16,7%
Lain - lain	64	41,0%
Total	156	100%

Penghasilan	Frekuensi	Presentase(%)
<1.000.000	47	30,1%
1.000.000 - 3.000.000	60	38,5%
>3.000.000	49	31,4%
Total	156	100%

Jumlah Saudara	Frekuensi	Presentase(%)
0	20	12,8%
1	52	33,3%
2	50	32,1%
3	26	16,7%
4	7	4,5%
5	1	6%
Total	156	100%

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa mayoritas siswa adalah perempuan (69,2%), sementara hampir sepertiganya adalah laki-laki (30,8%). Pada karakteristik Usia, menunjukkan hampir seluruhnya berusia 16 – 17 tahun (96,2%) dan sebagian kecil 18 - 19 tahun (3,8%). Pada karakteristik pekerjaan, hampir setengahnya bekerja yang lain (41,0%) dan sebagian kecil PNS (14,7%). Pada karakteristik penghasilan, hampir setengahnya berpenghasilan 1 – 3 juta (38,5%) dan hampir setengahnya kurang dari 1 juta (30,1%). Pada karakteristik Jumlah Saudara hampir setengahnya 1 saudara (33,3%) dan sebagian kecil 4 saudara (4,5%).

Tabel 2. Penggunaan gadget pada Remaja di SMA Negeri 4 Tuban Bulan Mei Tahun 2025

Penggunaan Gadget	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Ringan	12	7,7%
Sedang	37	23,7%
Tinggi	107	68,6%
Total	156	100%

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa mayoritas (68,6%) berkategori tinggi dalam penggunaan gadget dan sebagian kecil ringan (7,7%).

Tabel 3. Prestasi Belajar pada Remaja di SMA Negeri 4 Tuban Bulan Mei Tahun 2025

Prestasi Belajar	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Kurang baik	125	80,1%
Cukup baik	16	10,3%
Baik	15	9,6%
Total	156	100%

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa hampir semuanya (80,1%) berkategori prestasi belajar kurang baik dan sebagian kecil baik (9,6%).

Tabel 4. Analisis hubungan Penggunaan Gadget dengan Prestasi Belajar Remaja di SMA Negeri 4 Tuban Bulan Mei Tahun 2025

Penggunaan Gadget	Prestasi Belajar			Total
	Kurang baik	Cukup baik	Baik	
Ringan	5	0	6	11

	(45,5%)	(0,0%)	(54,5%)	(100%)
Sedang	21	16	1	38 (100%)
	(55,3%)	(42,1%)	(2,6%)	
Tinggi	99	0	8	107 (100%)
	(92,5%)	(0,0%)	(7,5%)	
Total	125 (80,1%)	16 (10,3%)	15 (9,6%)	156 (100%)

Hasil uji *statistic Chi-Square* nilai signifikansi *p-value* = <0,001 dengan *p-value* <0,05 Dan *correlation* 0,440

Berdasarkan table 4.4 didapatkan hampir seluruhnya tinggi (92,5%). Remaja yang aktif menggunakan gadget cenderung memiliki prestasi belajar yang lebih rendah. Analisis statistik Chi-Square menghasilkan nilai *p* kurang dari 0,001 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa hipotesis diterima. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara penggunaan gadget dengan prestasi akademik remaja di SMA Negeri 4 Tuban. Koefisien korelasi sebesar 0,440 menunjukkan adanya hubungan yang moderat antara penggunaan gadget dengan prestasi akademik.

PEMBAHASAN

Penggunaan gadget pada Remaja di SMA Negeri 4 Tuban

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja di SMA Negeri 4 Tuban memiliki tingkat penggunaan gadget yang tinggi. Penggunaan gadget tergolong intensitas tinggi jika melebihi 120 menit per hari, dengan setiap sesi berlangsung lebih dari 75 menit. Selain itu, penggunaan gadget lebih dari tiga kali sehari selama 30–75 menit per sesi dapat mengakibatkan kecanduan gadget.(Fitriana et al., 2021)

Penggunaan gadget secara berlebihan dapat berdampak besar pada banyak aspek kehidupan, terutama di bidang pendidikan. Tingkat Kecanduan Gadget, Seorang remaja dianggap kecanduan ketika mereka menggunakan gadget selama lebih dari dua jam setiap hari. Individu dengan kecanduan gadget cenderung berfokus sepenuhnya pada dunia maya, dan ketika terpisah dari gadget, mereka dapat mengalami kecemasan. Usia juga merupakan faktor yang memengaruhi. Para remaja dalam studi ini, berusia 16–18 tahun, tumbuh di era digital dan telah mengenal gadget sejak kecil. Penggunaan gadget utama mereka meliputi komunikasi, pencarian informasi, dan hiburan.

Prestasi Belajar pada Remaja di SMA Negeri 4 Tuban

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa prestasi belajar di SMA Negeri 4 Tuban masuk dalam kategori kurang baik. Capaian pembelajaran berperan sebagai standar penilaian prestasi akademik, yang mencerminkan peningkatan pengetahuan, sikap, dan keterampilan remaja. Prestasi mencerminkan tingkat keberhasilan yang dicapai siswa selama proses pembelajaran. Performa pembelajaran dibentuk oleh pengaruh internal dan eksternal, dengan keberhasilan keseluruhan bergantung pada interaksi berbagai faktor ini.

Faktor yang berasal dari dalam diri individu dan dapat mempengaruhi hasil belajar meliputi pengaruh internal dan eksternal. Faktor internal dapat muncul dari kondisi fisiologis, faktor psikologis, untuk faktor eksternal bisa terjadi dengan adanya lingkungan luar yang kurang, seperti pada lingkungan rumah, Lingkungan keluarga ataupun lingkungan sekolah.

Analisis Hubungan Antara Penggunaan Gadget dengan Prestasi Belajar Remaja Di SMAN 4 Tuban

Temuan penelitian ini mengungkapkan bahwa remaja di SMA Negeri 4 Tuban yang sering menggunakan gadget umumnya memiliki prestasi akademik yang lebih rendah. Analisis chi-square menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara penggunaan gadget dan prestasi akademik siswa. Gadget adalah perangkat modern yang dilengkapi beragam aplikasi yang menawarkan akses ke berita, media sosial, hobi, dan hiburan (Hidayat & Junianto, 2017). Sebagai salah satu inovasi teknologi yang berkembang paling pesat, gadget memudahkan pemenuhan berbagai kebutuhan dan aktivitas manusia. Kepraktisannya menjadikannya banyak digunakan dan digemari oleh berbagai kalangan, termasuk pelajar, sebagai alat untuk memperoleh informasi, memperluas wawasan, dan mendukung tren gaya hidup.

Penggunaan gadget adalah pemanfaatan alat teknologi digital yang memungkinkan berbagai kegiatan, termasuk akses internet, permainan, streaming video, fotografi dan videografi, pengiriman pesan, dan melakukan panggilan telepon (Hasanah, 2017). Meningkatnya perkembangan gadget saat ini mengakibatkan banyak orang yang memberikan dampak digital bagi penggunaannya seperti pada remaja. Penggunaan gadget juga memengaruhi prestasi akademik siswa.

Dewanti dkk. (2016) menyatakan bahwa berbagai fitur dan kemudahan yang ditawarkan gadget memungkinkan siswa mengakses informasi yang mereka butuhkan dengan mudah. Namun, gadget juga dapat membawa dampak digital. Penggunaan yang berlebihan dapat mengganggu kemampuan otak untuk menyerap informasi. Misalnya, selama pelajaran di sekolah, siswa mungkin kesulitan memahami penjelasan guru. Selain itu, gadget dapat mengurangi motivasi siswa untuk belajar atau membaca buku, yang pada akhirnya menurunkan prestasi akademik.

Marbun (2018) menjelaskan bahwa prestasi akademik mengacu pada Hasil pembelajaran yang dicapai siswa melalui partisipasi dan penyelesaian tugas sekolah serta kegiatan belajar. Prestasi ini terutama dievaluasi dari aspek kognitif. Ini mencakup keterampilan remaja dalam retensi, pemahaman, penerapan, analisis, sintesis, dan evaluasi pengetahuan. Prestasi siswa direpresentasikan oleh skor atau nilai yang diberikan oleh guru berdasarkan penilaian tugas, tes, dan ujian. Berbagai faktor, seperti kondisi psikologis, lingkungan belajar, dukungan keluarga, dan penggunaan teknologi, dapat memengaruhi prestasi (Arifin & Dewi, 2019).

Hasanah & Kumalasari (2015) Menunjukkan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan oleh siswa dapat menyebabkan tantangan dalam pembelajaran. Senada dengan itu, Saroinsong (2016) menekankan bahwa penggunaan gadget yang sering dapat berdampak digital pada keterampilan interpersonal siswa. Lebih lanjut, (Harfiyanto et al, 2015) menyoroti bahwa salah satu dampak terhadap prestasi akademik remaja adalah kecenderungan mereka untuk bergantung pada gadget alih-alih belajar. Faktanya Kecanduan gadget berisiko menurunkan prestasi belajar siswa karena dapat mengganggu konsentrasi, pola tidur, dan menurunkan motivasi untuk belajar. Wati (2022) Ditemukan bahwa siswa yang menggunakan gadget lebih dari lima jam sehari umumnya memperoleh nilai akademik yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang menggunakannya kurang dari dua jam sehari. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan atau tidak terkontrol dapat berdampak buruk pada prestasi akademik remaja.

Hasilnya menunjukkan adanya korelasi signifikan antara tingginya tingkat penggunaan gadget dan rendahnya prestasi akademis. Faktor karakteristik remaja memengaruhi kondisi ini. Mayoritas siswa berusia 16 – 17 tahun, usia yang masih labil dalam mengatur waktu dan prioritas. Sebagian besar adalah perempuan, yang cenderung menggunakan gadget untuk media sosial, sementara laki-laki lebih ke game keduanya

sama-sama mengganggu 107ontr belajar. Mayoritas siswa juga berasal dari rumah tangga berpenghasilan menengah ke bawah dan keluarga kecil dengan satu hingga dua saudara kandung, yang membuat akses gadget lebih leluasa dan minim pengawasan. Kebiasaan menggunakan gadget berlebihan tanpa 107ontrol menyebabkan penurunan konsentrasi, motivasi belajar, serta meningkatnya kecanduan digital. Oleh karena itu, pengawasan orang tua, kebijakan sekolah, dan kesadaran siswa sangat penting untuk memastikan penggunaan gadget yang seimbang dan mendukung proses belajar.

Temuan penelitian ini mengungkapkan bahwa penggunaan gadget yang sering memengaruhi prestasi akademik remaja. Untuk menggunakan gadget dengan bijak, remaja perlu mengatur waktu, memilih aplikasi edukatif, dan memprioritaskan pembelajaran. Orang tua dan guru juga perlu memantau penggunaan gadget remaja untuk memastikan penggunaannya yang seimbang dan produktif.

KESIMPULAN DAN SARAN

Sebagian besar remaja kelas X di SMA Negeri 4 Tuban sering menggunakan gadget. Sebagian besar remaja kelas X di SMA Negeri 4 Tuban menunjukkan prestasi akademik yang rendah. Adanya hubungan hubungan antara penggunaan gadget dan prestasi akademik remaja di SMA Negeri 4 Tuban. Saran: Remaja dapat meningkatkan pemahaman mereka tentang penggunaan gadget dengan membaca, memahami informasi, dan berpartisipasi dalam sesi konseling atau seminar. Remaja harus mengurangi durasi bermain gadget dengan mengganti ke hal yang lebih positif. Orang tua memberikan pemahaman agar anak remajanya tidak bermain gadget lebih. Pihak sekolah perlu meningkatkan dukungan kepada remaja untuk mengurangi penggunaan gadget dan lebih memfokuskan pada belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- APJII, Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2018) Data Statistik Pengguna Internet Indonesia Tahun 2018. From <http://isparmo.web.id> 2016/11/21/ datastatistik-pengguna internetindonesia- 2018/ diakses: Rabu, 17 Januari 2018.
- Baderi dan Dessy Ekawati. Hubungan Gadget Addiction Terhadap Emosi dan Perilaku Remaja (Studi di Kelas VIII SMPN 1 Peterongan). *Jurnal Insan Cendekia*. Vol 7. No 2. Tahun 2020.
- Dharma, Kusuma Kelana (2011) *Metodologi Penelitian Keperawatan*, Jakarta: CV Trans Info Medika
- Gatot, D., Fitria, N., & Handayani, N. (2021). Nyeri Haid pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Remaja*, 6(1), 21–28.
- Harzif AK, Silvia M, Wiweko B. Fakta-Fakta Mengenai Menstruasi pada Remaja. 2018. 1–38 p.
- Hidayat, A. 2005. Pengantar kebutuhan dasar manusia Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Huda AI, Ningtyias FW, . S. Hubungan Antara Status Gizi, Usia Menarche dengan Kejadian Dysmenorrhea Primer pada Remaja Putri di SMPN 3 Jember. *Pustaka Kesehat*. 2020;8(2):123.
- IkaMerdekawati(2019).Hubungan Penggunaan Game Online Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa SMA Negeri 5 Makasar.
- Ilmu, F., Universitas, K., & Pengaraian, P. (2021). Maternity And Neonatal: *Jurnal Kebidanan*. 09(1), 115–120.
- Imas & Nauri. (2018). *METODOLOGI PENELITIAN KESEHATAN*.
- Indah, R. (2020). Populasi dalam penelitian: Konsep, pentingnya, dan aplikasi dalam

- penelitian kuantitatif. *Jurnal Metodologi Penelitian*, 8(1), 45-52..
- Juliani, I. R., & Wulandari, I. S. M. (2022). Hubungan Tingkat Kecanduan Gadget dengan Gangguan Emosi dan Perilaku Remaja Kelas 8. *Jurnal Keperawatan BSI*, 10(1), 30–40.
- Kim, S. H., et al. (2023). Lifestyle factors affecting menstrual pain intensity: A cohort study. *Journal of Obstetrics & Gynecology Research*, 51(2), 311-327.
- Michael, (2021). Indonesia Disebut Jadi Pendorong Utama Pertumbuhan Esports Asia Tenggara. diakses 24 Oktober 2021
- Mimin, E., Kristen, U., & Wacana, S. (2022). Analisis Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Aspek-Aspek Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnal Golden Age*, 6(2), 558–568. <http://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/jga/article/view/6462>
- Nur Haqiqi, M. H., Eko Kurniawan, V., Melliya Sari, G., Febrianto, K., & Shomad, M. (2024). Hubungan Kecanduan Gadget Terhadap Pola Tidur Siswa Mi Miftahul Ulum Desa Sapon Kecamatan Kesamben Kabupaten Jombang. *Prima Wiyata Health*, 5(1), 11–16.
- Nursalam. (2015). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Pendekatan Praktis. In *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis* (4th ed.). Jakarta. In *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Praktis*.
- Pande, N. P. A. M., & Marheni, A. (2015). Hubungan kecanduan game online dengan prestasi belajar siswa SMP Negeri 1 Kuta. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(2), 163-171.
- Papila, D.E, Old, S.W., & Feldman, R.D.2008. *Human Development (Psikologi Perkembangan)*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2012). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik* (4 ed., Vol. 2). Jakarta: EGC.
- Purwanto E, Atina V, Desylawati ES. Sistem Pakar Deteksi Dini Gangguan Mata dan Syaraf Akibat Penggunaan Smartphone. *J Inform Upgris*. 2017;3(2):152–62.
- Puspitasari, MD, et.al// *Jurnal Keluarga Berencana* Vol.6 No.02 (2021) 21-34 Sarwono, Sarlito Wirawan, *Psikologi Remaja*, Jakarta: PT Rajawali Press, 2013
- Renaldy J C Lahiwi, F R Raymond Maramis dan Febi K Kolibu. Hubungan Kebiasaan Penggunaan Gadget dengan Status Mental Kecerdasan Emosional pada Anak Sekolah di SD Negeri 1 Tahun Kabupaten Sangihe. *Jurnal KESMAS*. Vol 10. No 2. Tahun 2021.
- Sari, L., Susanti, A. Y., & Hajimi, H. (2019). Hubungan Paparan Gadget dengan Perkembangan Emosional pada Anak Usia Remaja Kelas VII dan VIII SMP Negeri 04 Pontianak Timur. *Khatulistiwa Nursing Journal*, 1(2), 30–40. <https://doi.org/10.53399/knj.v1i2.14>
- Silvia Nur Rizki dan Tati Suryati. Hubung Kecanduan Gadget dengan Emosi dan Perilaku Remaja Usia 10-19 Tahun. *Jurnal Buletin Kesehatan*. Vol 6. No 2. Tahun 2022 .
- Simanjuntak, D. V., Sitompul, D. A., Nadapdap, I., Raja, S. L., & Naibaho, D. (2024). Psikologi Perkembangan pada Remaja terhadap Dampak Penggunaan Media Sosial pada Perkembangan Emosi dan Kecemasan pada Remaja. *Jurnal Parenting Dan Anak*, 1(3), 9. <https://doi.org/10.47134/jpa.v1i3.422>
- Sofiyah, H., Putri, E., & Firmansyah, M. (2024). *Kecanduan Gadget Memengaruhi Stabilitas Emosi Dan Masalah Interaksi Kota Malang Gadget Eddiction Effects Emotional Stability and Peer Interaction*. 1–9.
- Wijaya AS, Nehru Nugroho. Dampak Gawai Terhadap Perkembangan Anak Usia Prasekolah Pada Masa Pandemi Covid-19. 2021;5:103–14.
- Wulandari, D., & Lestari, T. (2021). Pengaruh gadget terhadap perkembangan emosi anak. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 1689–1695.
- Yunalia, E. M., & Etika, A. N. (2020). Remaja dan konformitas teman sebaya (masyifatul khairiyyah, ed.). malang: ahlimedia press.