



## **PENGETAHUAN REMAJA TENTANG DAMPAK PENGGUNAAN GADGET BAGI KESEHATAN MENTAL PADA SISWA SMA NEGERI 4 TUBAN**

**Anisa Aini**

Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Tuban Poltekkes Kemenkes Surabaya

Email Korespondensi: [aanisaainii5@gmail.com](mailto:aanisaainii5@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Pemakaian gadget yang berlebihan pada remaja bisa memengaruhi kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, penurunan konsentrasi, hingga gangguan perilaku. SMA Negeri 4 Tuban menjadi salah satu lingkungan pendidikan yang turut merasakan dampak fenomena ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan remaja tentang dampak penggunaan gadget bagi kesehatan mental serta kaitannya dengan karakteristik siswa. Penelitian ini ialah sebuah penelitian deskriptif kuantitatif yang menerapkan pendekatan *cross-sectional*. Sampel yang diambil yakni ada sejumlah 156 siswa kelas X yang dipilih melalui penerapan teknik *simple random sampling*. Instrumen penelitian berupa kuesioner tertutup yang sudah diuji *validitas* dan *reliabilitas* nya. Data dianalisis secara deskriptif pada format *distribusi frekuensi* dan *persentase*. Hasil penelitian menjabarkan bahwa sebagian besar siswa berjenis kelamin perempuan (69,2%), hampir seluruhnya siswa berusia 15 – 18 tahun (96,2%), orang tua siswa hampir setengahnya bekerja di kategori "lain-lain" yaitu pedagang, nelayan, ojek, buruh (41,0%), orang tua siswa hampir setengahnya memiliki penghasilan bulanan sebesar Rp1.000.000 – Rp3.000.000 (38,5%), dan siswa memiliki 1 – 2 saudara kandung hampir setengahnya sebanyak (33,3%). Hasil dari pengetahuan menunjukkan bahwa hampir setengahnya (39,1%) siswa memiliki tingkat pengetahuan baik. Pengetahuan siswa tentang dampak gadget terhadap kesehatan mental berada pada kategori cukup baik, meskipun masih ada sebagian yang rendah. Faktor karakteristik seperti pekerjaan dan penghasilan orang tua serta jumlah saudara kandung dapat memengaruhi pengetahuan siswa. Edukasi dari sekolah dan keluarga berperan penting dalam meningkatkan pemahaman siswa agar penggunaan gadget lebih bijak dan mendukung kesehatan mental.

**Kata Kunci :** Pengetahuan Remaja, Gadget, Kesehatan Mental

### **ABSTRACT**

*Excessive gadget use among adolescents can impact mental health, including anxiety, depression, decreased concentration, and behavioral disorders. SMA Negeri 4 Tuban is one of the educational settings impacted by this phenomenon. This study aims to determine adolescents' level of knowledge about the impact of gadget use on mental health and its relationship to student characteristics. This is a quantitative descriptive study using a cross-sectional approach. The sample consisted of 156 10th-grade students selected using simple random sampling. The research instrument was a closed-ended questionnaire that had been*

*tested for validity and reliability. Data were analyzed descriptively using frequency distribution and percentage formats. The study results showed that the majority of students were female (69.2%), almost all of them were aged 15–18 (96.2%), nearly half of the students' parents worked in the "other" category, such as traders, fishermen, motorcycle taxi drivers, and laborers (41.0%), nearly half of the students' parents had a monthly income of Rp1,000,000–Rp3,000,000 (38.5%), and nearly half of the students had one or two siblings (33.3%). The knowledge assessment results showed that nearly half (39.1%) of the students had a good level of knowledge. Students' knowledge of the impact of gadgets on mental health was considered quite good, although some still had low levels. Characteristic factors such as parents' occupation and income, as well as the number of siblings, can influence students' knowledge. Education from schools and families plays a crucial role in increasing students' understanding so that gadget use can be more judicious and support mental health.*

**Keywords:** *Adolescent Knowledge, Gadget, Mental Health.*

## PENDAHULUAN

Gadget adalah perangkat komunikasi yang umum dimanfaatkan di seluruh dunia karena memiliki berbagai fungsi. Namun, pemakaian gadget secara berlebihan pada kalangan remaja berpotensi menimbulkan ketergantungan yang berlebihan dalam penggunaannya. (Nizar & Hajaroh, 2019). Menurut penelitian, remaja yang menggunakan teknologi secara berlebihan, lebih mungkin mengalami risiko kesehatan, hingga saat ini banyak remaja yang kecanduan gadget berdampak buruk pada gangguan kesehatan mental (Anggraeni 2019).

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek fundamental dalam definisi kesehatan secara keseluruhan. Kesehatan mental yang baik ditandai oleh kondisi batin yang tenang dan tenteram. memiliki kesehatan mental yang baik memungkinkan individu mengembangkan potensi dirinya secara penuh, sehingga mampu menghadapi berbagai tantangan hidup serta membangun relasi yang harmonis dengan orang lain. Sebaliknya, gangguan kesehatan mental dapat berdampak pada kestabilan emosi, fungsi kognitif, serta kemampuan mengendalikan diri, yang pada akhirnya bisa memicu timbulnya perilaku menyimpang (Kementerian Kesehatan, 2018).

Berdasarkan data survei dari KOMINFO RI (2021), penggunaan teknologi, khususnya smartphone, di Indonesia meningkat menjadi 202,6 juta pada tahun 2021, dibandingkan dengan 175,4 juta pada tahun sebelumnya (2020). Sekitar 54,68 persen penduduk Indonesia, atau 143,26 juta jiwa, telah menggunakan layanan internet, menurut jajak pendapat tahun 2017 oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). Mayoritas pengguna internet Indonesia adalah remaja, namun hal ini berlaku di semua kelompok usia. Sekitar 3,9 miliar orang di seluruh dunia akan menggunakan beberapa jenis perangkat elektronik pada tahun 2022. Dengan populasi hampir 260 juta jiwa, Indonesia bukan hanya salah satu negara terpadat di dunia, tetapi juga merupakan pasar utama bagi teknologi digital. Jumlah pengguna perangkat elektronik di Indonesia meningkat sebesar 37,1% dari tahun 2016 hingga 2019 (Irfan et al., 2020).

Merujuk pada penjabaran dari WHO (2017), diperkirakan 10–15% anak di seluruh dunia mengalami gangguan kesehatan mental, meliputi hambatan perkembangan, depresi, kecemasan, hingga gangguan perilaku. Dari jumlah tersebut, sekitar 5% kasus diperkirakan disebabkan oleh penggunaan gadget yang berlebihan. Sementara itu, data nasional mengenai gangguan kesehatan mental pada anak di Indonesia belum memberikan angka prevalensi yang pasti. Menurut Kementerian Kesehatan (2017), sekitar 7% anak mengalami gangguan kesehatan mental, termasuk keterlambatan perkembangan motorik halus, kasar, pendengaran,

dan emosional. Dari data ini, diperkirakan sekitar 3% gangguan kesehatan mental pada anak di Indonesia berkaitan dengan penggunaan gadget secara berlebihan.

Sebagai bagian dari proses awal penelitian ini, saya telah melakukan survei kepada 3 siswa untuk mendapatkan gambaran awal mengenai pengetahuan remaja tentang dampak penggunaan gadget terhadap kesehatan mental pada siswa SMA Negeri 4 Tuban, survei ini dilaksanakan pada tanggal 21 April 2025. Dari hasil pengumpulan data, saya menemukan beberapa point penting yaitu yang pertama, 3 siswa tersebut mengakui bahwa mereka selalu menilai diri dari perspektif luar di sosial media dan timbul rasa kurang percaya diri, mereka juga sering menggunakan gadget untuk berbelanja online, 2 siswa menyatakan bahwa terlalu menggunakan gadget bisa membuat mereka jadi kurang fokus saat melakukan aktivitas sehari hari, dan 1 siswa menyatakan terlalu menggunakan gadget terkadang mempengaruhi perasaan senang lalu tiba tiba sedih.

Menurut Utami dan Thohir (2022), penggunaan gadget pada remaja berpotensi memengaruhi perkembangan psikologis maupun sosial, serta meningkatkan kerentanan terhadap gangguan kesehatan mental, termasuk depresi dan kecemasan. Selain itu, gadget dapat mengurangi kemampuan belajar siswa, mengurangi motivasi belajar, dan mengurangi minat belajar, sebagaimana yang dikemukakan oleh Lahiwu et al. (2021). Masalah kesehatan mental terganggu seperti depresi, kecemasan akan memburuk akibat informasi yang didapat dari media, paparan konten yang berbahaya, dan berkurangnya interaksi sosial.

Penanganan masalah kesehatan mental yang tidak memadai dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan remaja. Sebagai langkah pencegahan, penting untuk mengedukasi orang tua tentang pentingnya penggunaan perangkat yang aman dan akuntabilitas. Oleh sebab itu, pengurangan penggunaan gadget di kalangan remaja sekaligus penerapan pengawasan yang tepat menjadi hal yang sangat penting (Indyana Ummi Aisyah & Qoni'ah Nur Wijayani, 2023).

Intensitas pemakaian gadget yang terlalu tinggi berisiko menimbulkan ketergantungan dan berdampak merugikan bagi kondisi kesehatan mental dan tingkat kepercayaan diri. Maka penting untuk meningkatkan kesadaran konsekuensi dalam menggunakan sosial gadget yang berlebihan, terutama di kalangan remaja. (Nathania et al., 2023). (Khodijah Nissa and Maisaroh 2024) Beberapa alasan itu juga dapat mempengaruhi keadaan kesehatan mental mereka, termasuk: 1) Kecemasan dan Depresi: Penggunaan gadget yang sangat intens juga dapat berdampak pada munculnya depresi atau kecemasan remaja, hal ini terjadi karena meningkatnya frekuensi remaja saat penggunaan internet, misalnya, dalam platform seperti YouTube dan TikTok. Remaja akan merasa cemas dan depresi apabila tidak diberikan gadget atau tidak diperkenankan menggunakan social media, dan terputusnya koneksi internet juga akan menyebabkan kecemasan pada remaja, hal ini terjadi jika remaja telah kecanduan bermain gadget. 2) Ketergantungan pada Gadget Ketergantungan terhadap gadget dengan bentuk video, game online, atau sosial media bisa menimbulkan masalah kesehatan mental yang mana masalahnya pun berhubungan dengan perilaku, dan hiperaktif. Pada tingkat yang lebih parah remaja tidak sadar akan lingkungannya dan hanya berfokus dengan gadgetnya (Aisyah & Wijayanti, 2023). 3) Penurunan semangat belajar bisa diatasi dengan memanfaatkan teknologi secara efektif, yang akan memberikan manfaat bagi remaja terutama dalam hal pendidikan. Dengan menggunakan gadget, mereka dapat mengakses informasi terkini dan belajar lebih efisien melalui internet untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mereka. Namun sayangnya, sebagian besar remaja sering menggunakan teknologi dengan cara yang salah, lebih memilih untuk bersenang-senang dengan bermain game online atau media sosial yang tidak tepat. Kondisi ini dapat menurunkan motivasi belajar, karena perhatian remaja lebih banyak tertuju pada penggunaan gadget dibandingkan pada kegiatan belajar, bahkan ada yang bahkan malas sekolah dan hanya fokus pada penggunaan gadget. 4) Remaja dapat mengalami stres karena mereka terlalu bergantung pada

gadget yang digunakan secara berlebihan, sehingga jika gadget mereka rusak atau hilang, remaja tersebut bisa merasa tertekan (Agustina & Priambodo, 2021).

Menurut hasil penelitian yang dilakukan Mazdalifah (2021), ada beberapa cara untuk mengurangi jumlah waktu yang dihabiskan anak dalam menggunakan gadget, hal tersebut antara lain disarankan agar orang tua senantiasa mengawasi anak saat menggunakan gadget, memberikan batasan berapa lama anak boleh bermain, dan melakukan berbagai aktivitas untuk membantu anak mengatasi permasalahan yang timbul akibat penggunaan gadget, melakukan edukasi tentang pengawasan serta bimbingan remaja terhadap perilaku dampak penggunaan gadget yang berlebihan. Dari tenaga kesehatan juga dapat berpartisipasi dalam melakukan asuhan keperawatan dengan mendidik atas pengetahuan, informasi, dan dukungan di bidang pengetahuan terkait kesehatan (Akbar, 2019). Dampak signifikan dari penggunaan gadget yang berlebihan ini harus diperhatikan oleh orang tua, guru agama, dan gereja. Peran orang tua, guru agama, dan gereja sangat krusial dalam mengurangi ketergantungan remaja pada gadget. Orang tua perlu mendampingi, memberi arahan, mengawasi, dan membatasi penggunaan gadget remaja. Orang tua dapat memberlakukan aturan bagi remaja dalam penggunaan gadget agar efektif, karena mereka sering berinteraksi dengan remaja dan bertanggung jawab mengontrol penggunaan gadget mereka, dengan menetapkan waktu tertentu agar penggunaan gadget remaja terkontrol. Meskipun gadget dapat memberikan manfaat dalam proses pembelajaran dan pencarian informasi, pemakaian gadget secara berlebihan dan tanpa kendali berpotensi menimbulkan efek buruk terhadap kesehatan fisik maupun mental remaja.

## DESAIN PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif, yaitu pendekatan yang bertujuan untuk menggambarkan fenomena yang terjadi pada populasi tertentu. Dalam konteks kesehatan, metode deskriptif digunakan untuk memaparkan permasalahan kesehatan yang muncul di masyarakat atau komunitas, termasuk pada bidang rekam medis dan informasi kesehatan. Secara lebih spesifik, desain penelitian berperan sebagai pedoman untuk mencapai tujuan penelitian (Imas Masturoh & Nauri Anggita, 2018). Pada penelitian ini, desain deskriptif diterapkan untuk menjelaskan gambaran pengetahuan remaja mengenai pengaruh penggunaan gadget di SMA Negeri 4 Tuban.

Populasi merujuk pada keseluruhan subjek yang menjadi sasaran penelitian dan memenuhi kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti (Nursalam, 2020). Pada penelitian ini, populasi mencakup seluruh siswa kelas X di SMA Negeri 4 Tuban tahun 2025, dengan total sebanyak 256 peserta. Sampel merupakan sebagian dari populasi yang diambil untuk mewakili keseluruhan dalam penelitian, sehingga dapat dijadikan objek analisis. Secara istilah, sampel berarti contoh, sehingga jumlahnya lebih terbatas, namun diharapkan mampu mewakili keseluruhan populasi (Imron, 2014). Dalam penelitian ini, sampel yang digunakan berjumlah 156 siswa kelas X dari SMA Negeri 4 Tuban pada tahun 2025.

Metode pengumpulan data merupakan teknik atau prosedur yang digunakan untuk memperoleh informasi yang akan dianalisis dalam suatu penelitian. Tujuan utama dari pengumpulan data adalah untuk menyediakan informasi yang diperlukan pada setiap tahap pelaksanaan penelitian. Secara umum, penelitian kuantitatif menggunakan beberapa metode pengumpulan data, antara lain kuesioner dan wawancara terstruktur. Penelitian ini memanfaatkan metode kuesioner sebagai teknik pengumpulan data, di mana responden diberikan sejumlah pertanyaan atau pernyataan tertulis untuk diisi atau dijawab (Imas, 2018). Responden diminta memberikan jawaban dengan menandai opsi yang sesuai. Kuesioner yang digunakan dirancang untuk mengukur tingkat pengetahuan remaja mengenai dampak penggunaan gadget.

## HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Remaja Berdasarkan Jenis Kelamin di SMA Negeri 4 Tuban Bulan Mei Tahun 2025.

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Laki-laki	48	30.8%
Perempuan	108	69.2%
Total	156	100%

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 156 siswa, sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 108 orang (69,2%) dan hampir setengahnya berjenis kelamin laki - laki sebanyak 48 orang (30,8%).

Tabel 2. Karakteristik Remaja Berdasarkan Umur di SMA Negeri 4 Tuban Bulan Mei Tahun 2025.

Umur	Frekuensi (f)	Presentase (%)
15-18	150	96.2%
19-20	6	3.8%
Total	156	100%

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 156 siswa, hampir setengahnya berusia 16 tahun sebanyak 59 orang (37,83%) dan sebagian kecil berusia 20 tahun sebanyak 2 orang (1,28%).

Tabel 3. Pengetahuan Remaja Tentang Dampak Penggunaan Gadget Bagi Kesehatan Mental di SMA Negeri 4 Tuban.

Pengetahuan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Kurang	54	34.6%
Sedang	41	26.3%
Baik	61	39.1%
Total	156	100%

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa hampir setengahnya dari remaja (39.1%) di SMA Negeri 4 Tuban memiliki pengetahuan baik pada penggunaan gadget bagi kesehatan

Tabel 4. Karakteristik Remaja Berdasarkan Pekerjaan Orang Tua di SMA Negeri 4 Tuban Bulan Mei Tahun 2025.

Pekerjaan Orang Tua	Frekuensi (f)	Presentase (%)
PNS	23	14,7%
Pegawai Swasta	43	27.9%
Petani	26	16.7%
Lain-lain (Pedagang, nelayan, ojek, buruh)	64	41.0%
Total	156	100%

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa hampir setengahnya orang tua siswa di SMA Negeri 4 Tuban memiliki pekerjaan pada kategori "lain-lain" yaitu pedagang, nelayan, ojek dan buruh (41,0%). dan sebagian kecil berprofesi sebagai PNS (14,7%).

Tabel 5. Karakteristik Remaja Berdasarkan Penghasilan Orang Tua di SMA Negeri 4 Tuban Bulan Mei Tahun 2025

Penghasilan Orang Tua	Frekuensi (f)	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%

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa hampir setengahnya orang tua siswa di SMA Negeri 4 Tuban memiliki penghasilan bulanan sebesar Rp.1.000.000 – Rp.3.000.000, yaitu sebanyak 60 orang (38,5%), hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas remaja berasal dari keluarga dengan tingkat ekonomi menengah, dan (30,1%) penghasilan orang tua siswa yaitu <1.000.000.

Tabel 6. Karakteristik Remaja Berdasarkan Jumlah Saudara Kandung di SMA Negeri 4 Tuban Bulan Mei Tahun 2025.

Jumlah Saudara Kandung	Frekuensi (f)	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 6 menunjukkan bahwa hampir setengahnya remaja di SMA Negeri 4 Tuban memiliki 1 saudara kandung (33,3%), dan sebagian kecil memiliki 5 saudara kandung yaitu (6%).

### Pengetahuan Remaja Tentang Dampak Penggunaan Gadget Bagi Kesehatan Mental.

Penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki pengetahuan yang cukup baik mengenai dampak penggunaan gadget terhadap kesehatan mental. Sebanyak 39,1% responden berada pada kategori pengetahuan "Baik", menandakan adanya kesadaran siswa terhadap risiko seperti stres, kecemasan, gangguan tidur, dan penurunan konsentrasi akibat penggunaan gadget yang berlebihan.

Namun demikian, masih ditemukan 34,6% siswa yang memiliki pengetahuan "Kurang" dan 26,3% dengan pengetahuan "Sedang". Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan pemahaman di kalangan remaja yang kemungkinan dipengaruhi oleh perbedaan latar belakang pendidikan, tingkat literasi, dan minimnya edukasi yang diterima di lingkungan sekolah maupun keluarga.

Pengetahuan adalah hasil dari proses penginderaan terhadap suatu objek, terutama melalui indera penglihatan dan pendengaran. Menurut teori Notoatmodjo, pengetahuan menjadi fondasi dalam membentuk sikap dan perilaku seseorang. Artinya, semakin tinggi

tingkat pengetahuan, semakin besar pula kemungkinan seseorang bertindak secara bijak dan sehat dalam menggunakan teknologi. Pengetahuan juga tidak hanya diperoleh dari pendidikan formal, melainkan juga dari pengalaman, penyuluhan, dan interaksi sosial. Dengan demikian, meningkatkan pengetahuan remaja menjadi langkah awal yang krusial dalam membentuk perilaku penggunaan gadget yang sehat dan bertanggung jawab.

### **Pengetahuan Remaja Tentang Dampak Penggunaan Gadget Bagi Kesehatan Mental Pada Siswa SMA Negeri 3 Tuban Berdasarkan Karakteristik**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 4 Tuban, diketahui bahwa hampir setengahnya orang tua siswa memiliki pekerjaan dalam kategori "lain-lain" (pedagang, nelayan, ojek, dan buruh) yaitu sebanyak 64 orang (41,0%), dan sebagian kecil berprofesi sebagai PNS (14,7%). Hal ini menunjukkan bahwa latar belakang pekerjaan orang tua responden cukup beragam. Pekerjaan orang tua, terutama yang bersifat non-formal, dapat memengaruhi pola pengasuhan dan pengawasan terhadap anak, termasuk dalam penggunaan gadget. Orang tua dengan pekerjaan fleksibel cenderung memiliki lebih banyak waktu untuk mendampingi anak, sementara yang bekerja secara formal mungkin memiliki keterbatasan dalam mengawasi penggunaan gadget.

Dari sisi ekonomi, diketahui bahwa hampir setengahnya orang tua siswa memiliki penghasilan antara Rp.1.000.000 – Rp.3.000.000 sebanyak 60 orang (38,5%). Selanjutnya, sebanyak 49 orang tua berpenghasilan lebih dari Rp3.000.000 (31,4%) dan 47 orang dengan penghasilan di bawah Rp1.000.000 (30,1%). Analisis data menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berasal dari keluarga dengan status ekonomi menengah. Tingkat penghasilan keluarga dapat memengaruhi akses siswa terhadap teknologi, termasuk gadget, serta sumber informasi tentang dampaknya terhadap kesehatan mental. Siswa dari keluarga dengan ekonomi lebih tinggi biasanya memiliki akses yang lebih luas terhadap gadget, namun tingkat pengawasan dan edukasi dari orang tua juga sangat menentukan dampak yang dirasakan.

Sementara itu, hampir setengahnya 52 siswa (33,3%) memiliki 1 saudara kandung, dan sebagian kecil memiliki 5 saudara kandung (6%), Jumlah saudara kandung dapat berpengaruh terhadap distribusi perhatian dari orang tua. Anak tunggal atau yang memiliki sedikit saudara berpotensi mendapatkan perhatian lebih dari orang tua, sehingga bisa memengaruhi tingkat pengetahuan dan pengawasan dalam menggunakan gadget.

Secara keseluruhan, temuan penelitian mengungkapkan bahwa hampir separuh responden memiliki tingkat pengetahuan yang tergolong "Baik" tentang dampak penggunaan gadget bagi kesehatan mental, yaitu sebanyak 61 orang (39,1%). Hal ini menggambarkan bahwa mayoritas siswa telah memiliki pemahaman yang cukup baik terhadap isu yang diteliti. Namun demikian, masih terdapat 54 siswa (34,6%) dengan tingkat pengetahuan "Kurang" dan 41 siswa (26,3%) dalam kategori "Sedang". Ini mengindikasikan adanya kesenjangan pengetahuan yang kemungkinan besar dipengaruhi oleh faktor lingkungan keluarga, tingkat pendidikan, penghasilan orang tua, serta akses terhadap informasi dan edukasi.

Upaya peningkatan pengetahuan siswa dapat dilakukan melalui pendidikan kesehatan, penyuluhan rutin, serta kolaborasi antara sekolah dan keluarga dalam mendampingi penggunaan gadget secara sehat dan bertanggung jawab.

### **KESIMPULAN**

1. Sebagian besar responden dalam penelitian ini adalah perempuan (69,2%) dan berusia 15 – 18 tahun (96,2%), dengan usia terbanyak 16 tahun. Sebagian besar orang tua bekerja di kategori "lain-lain" (41,0%), berpenghasilan Rp.1.000.000 – Rp.3.000.000 (38,5%), dan siswa paling banyak memiliki 1 saudara kandung (33,3%).

2. Tingkat pengetahuan remaja tentang dampak penggunaan gadget bagi kesehatan mental hampir setengahnya berada pada kategori Baik (39,1%), meskipun masih ada yang Kurang (34,6%) dan Sedang (26,3%).
3. Tingkat pengetahuan remaja dipengaruhi oleh karakteristik keluarga, seperti pekerjaan, penghasilan orang tua, dan jumlah saudara kandung. Remaja dari keluarga ekonomi menengah dan yang mendapat perhatian lebih cenderung memiliki pengetahuan lebih baik dalam mendukung pemahaman remaja tentang penggunaan gadget secara sehat.

## SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diperoleh, peneliti memberikan beberapa saran yang dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk berbagai pihak yang terlibat.

1. Untuk sekolah :

Mengadakan edukasi rutin seperti seminar atau penyuluhan tentang dampak penggunaan gadget terhadap kesehatan mental dengan melibatkan guru, wali kelas, dan BK dalam memberikan pemahaman dan bimbingan kepada siswa.

2. Untuk Siswa:

Menggunakan gadget secara bijak dan membatasi waktu pemakaian untuk hal-hal yang tidak bermanfaat dengan memanfaatkan teknologi untuk belajar, mencari informasi, dan mengembangkan diri.

3. Untuk Orang Tua:

Mengawasi dan membatasi waktu serta jenis penggunaan gadget anak, menjalin komunikasi terbuka agar anak merasa nyaman membicarakan aktivitas digital mereka.

4. Untuk Peneliti Selanjutnya:

Mengeksplorasi lebih luas faktor-faktor yang memengaruhi pengetahuan dan perilaku digital remaja.

Dengan adanya kolaborasi dari semua pihak, diharapkan remaja dapat menggunakan gadget secara bijak dan sehat, sehingga tidak hanya terhindar dari dampak negatif, tetapi juga mampu memanfaatkan teknologi untuk mendukung perkembangan diri dan kesejahteraan mental mereka.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, Indra Muchlis, and Sufian Hamim. "Filsafat Ilmu, Ilmu Pengetahuan dan Penelitian." (2014).
- Aisyah, I. U., and N. Q. Wijayani. "Penggunaan Gadget Terhadap Kualitas Tidur Dan Kesehatan Mental Remaja." *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial* 2, no. 9 (2023): 11-20.
- Akbar, Pajar Nopal, Endah Robiyatul Adawiyah, Dina Nur Alia, dan Listy Yasin Nurhafadhoh. 2024. "Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Kesehatan Mental dan Karakter Peserta Didik di SMPN 2 Tanjungsiang" 4 (1): 86-92.
- Anggraeni, Septi. 2019. "Pengaruh Pengetahuan Tentang Dampak Gadget Pada Kesehatan Terhadap Perilaku Penggunaan Gadget Pada Siswa SDN Kebun Bunga 6 Banjarmasin." *Faletahan Health Journal* 6 (2): 64-68. <https://doi.org/10.33746/fhj.v6i2.68>.
- Aprilaini, Desi Lia, and Resti Okta Sari. "Dampak Kecanduan Gadget Terhadap Kesehatan Mental Remaja Pada Siswa Kelas VII MTS Yabis Pasirlangu." *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin* 1 (2023): 12. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10429891>
- Darsini, Darsini, Fahrurrozi Fahrurrozi, and Eko Agus Cahyono. "Pengetahuan; artikel review." *Jurnal Keperawatan* 12.1 (2019): 13-13.

- Hamamura, Toshitaka, Nao Kobayashi, Taiki Oka, Issaku Kawashima, Yuki Sakai, Saori C. Tanaka, and Masaru Honjo. "Validity, reliability, and correlates of the Smartphone Addiction Scale–Short Version among Japanese adults." *BMC psychology* 11, no. 1 (2023): 78.
- IRFAN, AHMAD AZMUL ASMAR. *HUBUNGAN ANTARA DURASI PENGGUNAAN INTERNET, TINGKAT KECEMASAN, DAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA UIN SYARIF HIDAYATULLAH JAKARTA*. BS thesis. Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Rahmawati, T., Kartono, D. T., Utami, T., & Hapsari, Y. D. (2020). Social Practices between Individuals with Mental Illness and Griya Schizofren Volunteers in Griya PMI (Indonesian Red Cross) Peduli Surakarta. *Society*, 8(2), 836-847.
- Kogoya, W. and Uruwaya, H. (2022) Solusi Dampak Negatif Penggunaan Media Elektronik Pada Remaja Dalam Aktivitas Pembelajaran. Bandung: Widina Bhakti Persada Bandung.
- Khodijah Nissa, Siti, dan Siti Maisaroh. 2024. "Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial DAMPAK PENGGUNAAN GADGET TERHADAP KESEHATAN MENTAL ANAK USIA EMAS DI PAUD-TK DHARMA WANITA KECAMATAN RANDUAGUNG" 4 (2): 41–58. <https://media.neliti.com/media/publications/556623-pengaruh-gadget-terhadap-anak->.
- Lahiwu, Renaldy JC, FR Raymond Maramis, and Febi K. Kolibu. "Hubungan kebiasaan penggunaan gadget dengan status mental kecerdasan emosional pada anak sekolah di sd negeri 1 tahun kabupaten sangihe." *KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi* 10, no. 2 (2021).
- Lestari, R R, E Gustiana, dan ... 2023. "Pelatihan Tentang Pengaruh Gadget Terhadap Kesehatan Mental Bagi Anak Dan Remaja." *Community ...* 4 (3): 6125–29. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/cdj/article/view/17814>.
- MEILANDA, MUHAMMAD TEGAR, Darwis Darwis, Ismiati Ismiati, Wisuda Andeka, and Rini Patroni. "Analisis Perilaku Kecanduan Gadget di Kalangan Anak Remaja pada Era New Normal di Desa Talang Kering, Kabupaten Bengkulu Utara Tahun 2021." PhD diss., 2021.
- Nathania, C. M., Rahmansyah, A., Tiara, D., & Deanda, R. (2023). Perancangan concept art untuk animasi 2D "Virtuoso" designing concept art for 2D animation "Virtuoso" (Vol. 10, Issue 2).
- Niswah, Z., Naqiya, C., Dewi, S. P. R., & Kibtyah, M. (2023). Dampak Kecanduan Game Online Terhadap Kesehatan Mental Remaja Dan Penanganannya Dalam Konseling Islam. *Counseling AS SYAMIL: Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Islam*, 3(1), 25-38.
- Nizar, Al, and Siti Hajaroh. "Pengaruh intensitas penggunaan game gadget terhadap minat belajar siswa." *El Midad: Jurnal Jurusan PGMI* 11.2 (2019): 169-192.
- Notoadmojo, Soekidjo. 2018. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta
- Pereira, Fabiano Souza, Guilherme Guimarães Bevilacqua, Danilo Reis Coimbra, and Alexandro Andrade. "Impact of problematic smartphone use on mental health of adolescent students: Association with mood, symptoms of depression, and physical activity." *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 23, no. 9 (2020): 619-626.
- Pesak, Kristina, Mesak Rambitan, and Alva Supit. "HUBUNGAN PENGGUNAAN GADGET DENGAN KESEHATAN MENTAL PADA SISWA SMP NEGERI 4 PASSI TAHUN 2024." *JURNAL ILMIAH KESEHATAN MANADO* 3, no. 3 (2024).
- Rini, Mentari Kusuma, and Titih Huriah. "Prevalensi dan Dampak Kecanduan Gadget Pada Remaja: Literature Review." *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* 5.1 (2020).



- Simbolon, P., & Simbolon, N. (2022). Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Pencegahan Gastritis pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Terpadu (Integrated Health Journal)*, 13(1), 12-20.
- Utami, I. H. P., & Thohir, M. A. (2022). Pengaruh Pendampingan Orang Tua Terhadap Kesehatan Mental Siswa Sekolah Dasar Dalam Pembelajaran Jarak Jauh. *JKPD (Jurnal Kajian Pendidikan Dasar)*, 7(2), 116-122.
- World Health Organization (2018) Mental Health Atlas 2017 [Online]. Geneva: World Health Organization