

Hubungan Kecanduan Penggunaan Gawai dengan Gangguan Kesehatan Mental Remaja di SMAN 1 Ajibarang

Khalisha Dhya Rizky Ariyani¹, Citra Hadi Kurniati²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Email: khalisaariyani77@gmail.com

Abstrak

Remaja rentan mengalami gangguan kesehatan mental akibat perubahan biologis, psikologis, dan sosial selama masa pubertas. Peningkatan penggunaan gawai berpotensi menimbulkan kecanduan yang berdampak pada depresi, kecemasan, dan stres, sehingga penting dikaji dalam upaya mendukung kesehatan reproduksi remaja. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan kecanduan penggunaan gawai dengan tingkat depresi, kecemasan, dan stres pada remaja di SMA Negeri 1 Ajibarang. Penelitian kuantitatif dengan desain observasional analitik dan pendekatan *cross-sectional* melibatkan 148 responden yang dipilih menggunakan *proportionate stratified random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan *Smartphone Addiction Scale* (SAS) dan *Depression Anxiety Stress Scale for Youth* (DASS-Y), kemudian dianalisis dengan uji *Spearman Rank*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 51,4% responden mengalami kecanduan gawai kategori tinggi, sedangkan sebagian besar memiliki tingkat depresi (60,1%), kecemasan (56,1%), dan stres (65,5%) kategori normal. Terdapat hubungan signifikan antara kecanduan penggunaan gawai dengan depresi ($p = 0,046$; $r = 0,165$), kecemasan ($p = 0,018$; $r = 0,194$), dan stres ($p = 0,010$; $r = 0,210$). Disimpulkan bahwa kecanduan penggunaan gawai berhubungan signifikan dengan tingkat depresi, kecemasan, dan stres pada remaja, meskipun kekuatan hubungannya tergolong sangat lemah hingga lemah. Oleh karena itu, penggunaan gawai yang sehat perlu ditingkatkan sebagai upaya mendukung kesehatan mental dan kesehatan reproduksi remaja.

Kata kunci: Kecanduan Penggunaan Gawai, Depresi, Kecemasan, Stres, Kesehatan Reproduksi Remaja

Abstract

Adolescents are vulnerable to mental health problems due to the biological, psychological, and social changes that occur during puberty. The increasing use of smartphones may lead to smartphone addiction, which is associated with Depression, Anxiety, and Stress, making it an important issue in promoting Adolescent Reproductive Health. This study aimed to determine the relationship between smartphone addiction and levels of Depression, Anxiety, and Stress among adolescents at SMA Negeri 1 Ajibarang. A quantitative study with an analytical observational design and a cross-sectional approach was conducted involving 148 respondents selected using *proportionate stratified random sampling*. Data were collected using the *Smartphone Addiction Scale* (SAS) and the *Depression Anxiety Stress Scale for Youth* (DASS-Y) and analyzed using *Spearman's rank correlation test*. The results showed that 51.4% of respondents had a high level of smartphone addiction, while the majority had normal levels of Depression (60.1%), Anxiety (56.1%), and Stress (65.5%). Significant relationships were found between smartphone addiction and Depression ($p = 0.046$; $r = 0.165$), Anxiety ($p = 0.018$; $r = 0.194$), and Stress ($p = 0.010$; $r = 0.210$). In conclusion, smartphone addiction was significantly associated with Depression, Anxiety, and Stress among adolescents, although the strength of these relationships ranged from very weak to weak. Therefore, promoting healthy smartphone use is essential to support adolescents' mental health and reproductive health.

Keywords: Smartphone Addiction, Depression, Anxiety, Stress, Adolescent Reproductive Health

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan bagian integral dari kesehatan yang mencakup kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial individu. Remaja menjadi kelompok yang

paling rentan mengalami gangguan kesehatan mental karena berada pada masa transisi yang ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang kompleks. Perubahan tersebut sering kali disertai tekanan akademik, tuntutan sosial, serta proses pembentukan identitas yang meningkatkan risiko munculnya depresi, kecemasan, dan stres. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023, sebanyak 9,8% remaja usia 15–24 tahun mengalami gangguan mental emosional dengan prevalensi lebih tinggi pada perempuan. Sementara itu, Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) tahun 2022 melaporkan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental dan sekitar 5,5% mengalami gangguan mental yang serius. Data tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental remaja masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian lintas sektor, termasuk institusi pendidikan.

Dalam perspektif kesehatan reproduksi remaja, gangguan kesehatan mental memiliki implikasi fisiologis yang berbeda berdasarkan jenis kelamin. Pada remaja perempuan, stres psikologis dapat mengaktifasi aksis hipotalamus–pituitari–adrenal (HPA) sehingga meningkatkan kadar kortisol yang menghambat sekresi *Gonadotropin-Releasing Hormone* (GnRH), *luteinizing hormone* (LH), dan *follicle-stimulating hormone* (FSH), yang berakibat pada gangguan siklus menstruasi, dismenore, serta peningkatan risiko keputihan patologis (Siregar dkk., 2023; Sari & Handayani, 2024). Sebaliknya, pada remaja laki-laki, depresi dan stres dapat menurunkan kadar testosteron, memengaruhi kualitas sperma, serta meningkatkan risiko perilaku seksual berisiko sebagai bentuk eksternalisasi masalah psikologis (Pratama & Wijaya, 2023; Wulandari, 2025). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental merupakan komponen penting dalam upaya menjaga kesehatan reproduksi remaja.

Gangguan kesehatan mental pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor biologis, psikologis, sosial, dan gaya hidup. Salah satu faktor yang semakin mendapat perhatian adalah penggunaan gawai secara berlebihan. Perkembangan teknologi digital memberikan berbagai manfaat bagi remaja, seperti kemudahan memperoleh informasi, komunikasi, dan pembelajaran. Namun, penggunaan yang tidak terkendali dapat memicu kecanduan gawai (*smartphone addiction*) yang berdampak pada gangguan tidur, penurunan konsentrasi, stres, kecemasan, hingga depresi. Kondisi tersebut diperparah oleh rendahnya literasi digital, lemahnya pengawasan orang tua, serta tingginya tekanan sosial di media digital yang mendorong remaja untuk terus terhubung secara daring (Pratiwi & Nola, 2019; Daulay dkk., 2023; Cahyaningtyas & Sekti, 2024).

Fenomena tersebut semakin relevan di Indonesia yang memiliki penetrasi internet sebesar 66,5% dengan 185,3 juta pengguna internet dan 353,3 juta koneksi seluler aktif pada tahun 2024 (DataReportal, 2024). Remaja merupakan kelompok pengguna gawai paling aktif sehingga memiliki risiko lebih tinggi mengalami kecanduan gawai (*nomophobia*) yang dapat mengganggu perkembangan psikososial dan kematangan emosional. Padahal, masa remaja merupakan periode penting dalam pembentukan kemampuan regulasi emosi, interaksi sosial, dan ketahanan psikologis yang menjadi fondasi kesehatan reproduksi pada masa dewasa.

Kabupaten Banyumas memiliki proporsi penduduk remaja yang cukup besar sehingga isu kesehatan mental menjadi bagian penting dalam pembangunan kesehatan daerah (BPS Banyumas, 2024). Salah satu sekolah yang merepresentasikan kondisi tersebut adalah SMA Negeri 1 Ajibarang dengan jumlah siswa sebanyak 1.257 orang (Kemendikbudristek, 2025). Hasil observasi awal terhadap pengurus OSIS menunjukkan bahwa sebagian besar responden menggunakan gawai hingga larut malam sehingga mengalami penurunan konsentrasi saat mengikuti pembelajaran. Temuan awal tersebut mengindikasikan adanya potensi masalah kesehatan mental yang berkaitan dengan penggunaan gawai berlebihan pada remaja sekolah.

Penelitian mengenai hubungan penggunaan gawai dengan kesehatan mental masih menunjukkan hasil yang belum konsisten. Drama dkk. (2024) melaporkan tidak adanya hubungan signifikan antara durasi penggunaan gawai dengan kesehatan mental remaja.

Sebaliknya, Nugraheni dkk. (2022), Akbar dkk. (2024), dan Arfiandika dkk. (2022) menemukan bahwa penggunaan gawai berhubungan signifikan dengan kesehatan mental, kualitas tidur, dan kesejahteraan psikologis, terutama pada remaja di wilayah perkotaan. Perbedaan hasil tersebut diduga dipengaruhi oleh variasi karakteristik populasi, kondisi sosial budaya, lokasi penelitian, serta instrumen pengukuran yang digunakan.

Berdasarkan kondisi tersebut, terdapat kesenjangan penelitian (*research gap*) mengenai hubungan kecanduan penggunaan gawai dengan gangguan kesehatan mental pada remaja, khususnya di wilayah semiurban seperti Ajibarang. Selain itu, sebagian besar penelitian sebelumnya belum mengkaji depresi, kecemasan, dan stres secara simultan menggunakan instrumen baku *Smartphone Addiction Scale* (SAS) dan *Depression Anxiety Stress Scale for Youth* (DASS-Y), serta belum mengaitkannya dengan perspektif kesehatan reproduksi remaja. Penelitian ini juga memberikan nilai kebaruan (*novelty*) melalui penyajian gambaran komparatif tingkat kecanduan gawai, depresi, kecemasan, dan stres berdasarkan jenis kelamin pada remaja SMA Negeri 1 Ajibarang. Hasil penelitian diharapkan menjadi dasar penyusunan program promotif dan preventif mengenai penggunaan gawai yang sehat sebagai upaya meningkatkan kesehatan mental sekaligus mendukung kesehatan reproduksi remaja. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan kecanduan penggunaan gawai dengan tingkat depresi, kecemasan, dan stres pada remaja di SMA Negeri 1 Ajibarang.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain observasional analitik dan pendekatan *cross-sectional* yang bertujuan menganalisis hubungan antara kecanduan penggunaan gawai dengan tingkat depresi, kecemasan, dan stres pada remaja. Penelitian dilaksanakan pada Maret–April 2026 di SMA Negeri 1 Ajibarang dengan populasi sebanyak 1.257 siswa kelas X, XI, dan XII tahun ajaran 2025/2026. Sampel berjumlah 148 responden yang ditentukan berdasarkan rumus Dahlan untuk uji korelasi ordinal-ordinal dengan penambahan 10% untuk mengantisipasi *drop out*, kemudian dipilih menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Kriteria inklusi meliputi siswa aktif berusia 15–21 tahun yang memiliki dan aktif menggunakan *smartphone* serta bersedia menjadi responden, sedangkan responden yang tidak hadir saat pengumpulan data, mengembalikan kuesioner tidak lengkap, atau mengundurkan diri selama penelitian dikeluarkan dari analisis.

Variabel independen penelitian adalah kecanduan penggunaan gawai, sedangkan variabel dependen meliputi depresi, kecemasan, dan stres. Data dikumpulkan menggunakan dua instrumen, yaitu *Smartphone Addiction Scale* (SAS) versi Bahasa Indonesia yang terdiri atas 21 item valid dengan nilai reliabilitas Cronbach's Alpha 0,890, serta *Depression Anxiety Stress Scale for Youth* (DASS-Y) versi Bahasa Indonesia yang terdiri atas 21 item dengan nilai reliabilitas Cronbach's Alpha 0,930. Selain itu, dikumpulkan pula data karakteristik responden meliputi jenis kelamin, usia, tingkat kelas, lama penggunaan gawai, masalah keluarga, dan trauma psikologis melalui kuesioner terstruktur.

Data primer diperoleh melalui pengisian kuesioner secara langsung setelah responden memberikan *informed consent*, sedangkan data sekunder diperoleh dari data jumlah siswa SMA Negeri 1 Ajibarang. Seluruh data melalui tahapan *editing, coding, processing, cleaning*, dan *tabulating* sebelum dianalisis menggunakan SPSS. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi setiap variabel dalam bentuk frekuensi dan persentase, sedangkan analisis bivariat menggunakan uji korelasi *Spearman Rank* untuk mengetahui hubungan antara kecanduan penggunaan gawai dengan tingkat depresi, kecemasan, dan stres pada taraf signifikansi $p < 0,05$. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto dengan No. KEPK/UMP/105/IV/2026 serta menerapkan prinsip *informed consent, anonymity, confidentiality, justice, non-maleficence*, dan *fidelity*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

1). Analisis Univariat

Karakteristik Responden

Tabel 1. Hasil Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	64	43.2
Perempuan	84	56.8
Usia		
Remaja Tengah (15-17)	111	75.0
Remaja Akhir (18-21)	37	25.0
Kelas		
X	51	34.5
XI	51	34.5
XII	46	31.1
Lama Penggunaan Gawai dalam Sehari		
< 4 jam	28	18.9
≥ 4 jam	120	81.1
Masalah Keluarga		
Konflik atau pertengkaran dalam keluarga	39	26.4
Kurangnya perhatian dari orang tua	14	9.5
Masalah ekonomi keluarga	30	20.3
Orang tua berpisah/bercerai	10	6.8
Tidak Ada	86	58.1
Trauma Psikologis		
Mengalami perundungan (<i>bullying</i>)	20	13.5
Mengalami kekerasan verbal atau fisik	11	7.4
Kehilangan orang yang sangat dekat	31	20.9
Mengalami kejadian yang sangat menakutkan	39	26.4
Tidak Ada	75	50.7
Total	148	100

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (56,8%), berada pada kategori remaja pertengahan usia 15–17 tahun (75,0%), serta berasal dari kelas X dan XI masing-masing sebesar 34,5%. Mayoritas responden menggunakan gawai ≥ 4 jam per hari (81,1%), tidak memiliki masalah keluarga (58,1%), dan tidak memiliki trauma psikologis (50,7%). Namun demikian, sebagian responden melaporkan pernah mengalami konflik keluarga (26,4%) dan kejadian yang sangat menakutkan (26,4%).

2). Analisis Bivariat

(a). Hubungan Kecanduan Penggunaan Gawai dengan Tingkat Depresi

Tabel 2. Tabulasi Silang Hubungan Kecanduan Penggunaan Gawai dengan Tingkat Depresi

	Depresi					Total
	Normal	Ringan	Sedang	Parah	Sangat Parah	
Rendah	37 (51,4%)	19 (26,4%)	10 (13,9%)	6 (8,3%)	0 (0,0%)	72

		Depresi					
		Normal	Ringan	Sedang	Parah	Sangat Parah	Total
Kecanduan Penggunaan Gawai	Tinggi	51 (67,1%)	15 (19,7%)	7 (9,2%)	2 (2,6%)	1 (1,3%)	76
Total		88 (59,5%)	34 (23,0%)	17 (11,5%)	8 (5,4%)	1 (0,7%)	148 (100%)

Berdasarkan Tabel 2 pada kelompok kecanduan gawai rendah maupun tinggi, sebagian besar responden berada pada kategori depresi normal. Meskipun demikian, responden dengan kecanduan gawai tinggi masih ditemukan pada kategori depresi ringan hingga sangat parah.

Tabel 3. Hasil Uji Spearman Hubungan Kecanduan Penggunaan Gawai dengan Tingkat Depresi

Variabel Independen	Variabel Dependen	P-Value	Kekuatan Hubungan	Nilai Rho (p)	Keterangan
Kecanduan Penggunaan Gawai	Depresi	< 0,05	Sangat Lemah	0,165	Signifikan

Hasil uji *Spearman Rank* menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara kecanduan penggunaan gawai dengan tingkat depresi ($p = 0,046$; $r = 0,165$). Nilai korelasi menunjukkan hubungan positif dengan kekuatan sangat lemah, yang berarti semakin tinggi tingkat kecanduan penggunaan gawai, semakin tinggi kecenderungan depresi.

(b). Hubungan Kecanduan Penggunaan Gawai dengan Tingkat Kecemasan

Tabel 4. Tabulasi Silang Hubungan Kecanduan Penggunaan Gawai dengan Tingkat Kecemasan

		Kecemasan					
		Normal	Ringan	Sedang	Parah	Sangat Parah	Total
Kecanduan Penggunaan Gawai	Rendah	33 (45,8%)	20 (27,8%)	10 (13,9%)	8 (11,1%)	1 (1,4%)	72
	Tinggi	50 (65,8%)	12 (15,8%)	11 (14,5%)	2 (2,6%)	1 (1,3%)	76
Total		83 (56,1%)	32 (21,6%)	21 (14,2%)	10 (6,8%)	2 (1,4%)	148 (100%)

Sebagian besar responden pada kedua kategori kecanduan gawai berada pada tingkat kecemasan normal, meskipun masih terdapat responden dengan kecemasan ringan hingga sangat parah.

Tabel 5. Hasil Uji Spearman Hubungan Kecanduan Penggunaan Gawai dengan Tingkat Kecemasan

Variabel Independen	Variabel Dependen	P-Value	Kekuatan Hubungan	Nilai Rho (p)	Keterangan
Kecanduan Penggunaan Gawai	Kecemasan	< 0,05	Sangat Lemah	0,194	Signifikan

Hasil analisis menunjukkan hubungan yang signifikan antara kecanduan penggunaan gawai dengan tingkat kecemasan ($p = 0,018$; $r = 0,194$). Hubungan bersifat positif dengan kekuatan sangat lemah.

(c). Hubungan Kecanduan Penggunaan Gawai dengan Tingkat Stres

Tabel 6. Tabulasi Silang Hubungan Kecanduan Penggunaan Gawai dengan Tingkat Stres

		Stres					
		Normal	Ringan	Sedang	Parah	Sangat Parah	Total
Kecanduan Penggunaan Gawai	Rendah	40 (55,6%)	15 (20,8%)	10 (13,9%)	7 (9,7%)	0 (0,0%)	72
	Tinggi	57 (75,0%)	10 (13,2%)	7 (9,2%)	1 (1,3%)	1 (1,3%)	76
Total		97 (65,5%)	25 (16,9%)	17 (11,5%)	8 (5,4%)	1 (0,7%)	148 (100%)

Sebagian besar responden pada kedua kategori kecanduan gawai berada pada tingkat stres normal, namun masih ditemukan responden dengan tingkat stres ringan hingga sangat parah.

Tabel 7. Hasil Uji Spearman Hubungan Kecanduan Penggunaan Gawai dengan Tingkat Stres

Variabel Independen	Variabel Dependen	P-Value	Kekuatan Hubungan	Nilai Rho (p)	Keterangan
Kecanduan penggunaan gawai	Stres	< 0,05	Lemah	0,210	Signifikan

Hasil uji *Spearman Rank* menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kecanduan penggunaan gawai dengan tingkat stres ($p = 0,010$; $r = 0,210$). Hubungan tersebut bersifat positif dengan kekuatan lemah, yang menunjukkan bahwa peningkatan kecanduan penggunaan gawai diikuti oleh peningkatan kecenderungan stres pada remaja.

b. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (56,8%), berusia 15–17 tahun (75,0%), dan berasal dari kelas X serta XI (masing-masing 34,5%). Mayoritas responden menggunakan gawai ≥ 4 jam per hari (81,1%), tidak memiliki masalah keluarga (58,1%), serta tidak memiliki trauma psikologis (50,7%). Meskipun demikian, sebagian responden melaporkan mengalami konflik keluarga, masalah ekonomi, kurangnya perhatian orang tua, perundungan, kehilangan orang terdekat, maupun pengalaman traumatis yang berpotensi memengaruhi kesehatan mental. Karakteristik tersebut menunjukkan bahwa kondisi psikologis remaja dipengaruhi oleh interaksi berbagai faktor biologis, psikologis, sosial, keluarga, dan lingkungan, sebagaimana dikemukakan oleh Rahmawaty dkk. (2022) serta Sabrina dkk. (2022). Dalam perspektif kebidanan, kesehatan mental merupakan bagian penting dari kesehatan reproduksi karena berperan dalam pembentukan perilaku sehat, kemampuan mengambil keputusan, dan perkembangan psikososial remaja.

Sebagian besar responden memiliki tingkat kecanduan penggunaan gawai kategori tinggi (51,4%), sedangkan mayoritas tingkat depresi (59,5%), kecemasan (56,1%), dan stres (65,5%) masih berada pada kategori normal. Tingginya penggunaan gawai menunjukkan bahwa *smartphone* telah menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari remaja sebagai media komunikasi, pembelajaran, hiburan, dan interaksi sosial. Namun, penggunaan yang tidak

terkontrol dapat berkembang menjadi kecanduan yang berdampak pada penurunan kualitas tidur, interaksi sosial, serta kesejahteraan psikologis. Temuan ini sejalan dengan penelitian Oktaviana, Bahri, dan Fitriani, Jumrianti, Nugroho, dan Arief (2022), serta Wulandari dan Dewi (2024) yang menyatakan bahwa penggunaan *smartphone* berlebihan meningkatkan risiko kecanduan dan memengaruhi *psychological well-being* remaja.

Analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kecanduan penggunaan gawai dengan tingkat depresi ($p = 0,046$; $r = 0,165$), kecemasan ($p = 0,018$; $r = 0,194$), dan stres ($p = 0,010$; $r = 0,210$). Seluruh hubungan bersifat positif dengan kekuatan sangat lemah hingga lemah, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan penggunaan gawai, semakin tinggi kecenderungan depresi, kecemasan, dan stres pada remaja. Kekuatan hubungan yang rendah menunjukkan bahwa gangguan kesehatan mental tidak hanya dipengaruhi oleh penggunaan gawai, tetapi juga oleh faktor lain seperti kondisi keluarga, tekanan akademik, pengalaman traumatis, hubungan sosial, serta kemampuan coping. Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang melaporkan adanya hubungan signifikan antara kecanduan *smartphone* dengan depresi, kecemasan, dan stres, meskipun kekuatan hubungannya relatif rendah.

Secara teoritis, penggunaan gawai yang berlebihan dapat mengganggu regulasi emosi, kualitas tidur, konsentrasi, dan interaksi sosial sehingga meningkatkan kerentanan terhadap gangguan psikologis. Dalam perspektif kesehatan reproduksi, depresi, kecemasan, dan stres yang berlangsung secara kronis dapat memengaruhi keseimbangan hormonal melalui aktivasi aksis hipotalamus–pituitari–adrenal (HPA), yang berdampak pada fungsi reproduksi remaja, seperti gangguan siklus menstruasi pada perempuan serta penurunan fungsi reproduksi pada laki-laki. Oleh karena itu, penggunaan gawai yang sehat, peningkatan literasi digital, dukungan keluarga, serta promosi kesehatan mental di lingkungan sekolah perlu diperkuat sebagai upaya menjaga kesehatan mental sekaligus mendukung kesehatan reproduksi remaja.

4. KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan, berada pada kategori remaja pertengahan (15–17 tahun), menggunakan gawai lebih dari 4 jam per hari, serta sebagian memiliki pengalaman trauma psikologis dan masalah keluarga. Sebagian besar responden memiliki tingkat kecanduan penggunaan gawai kategori tinggi, sedangkan tingkat depresi, kecemasan, dan stres umumnya masih berada pada kategori normal. Analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kecanduan penggunaan gawai dengan tingkat depresi, kecemasan, dan stres pada remaja di SMA Negeri 1 Ajibarang. Hubungan tersebut bersifat positif dengan kekuatan sangat lemah hingga lemah, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan penggunaan gawai, semakin tinggi kecenderungan depresi, kecemasan, dan stres pada remaja.

Berdasarkan temuan tersebut, penggunaan gawai secara sehat dan bijak perlu ditingkatkan melalui pengaturan durasi penggunaan, penerapan gaya hidup sehat, serta penguatan literasi digital sebagai upaya mendukung kesehatan mental dan kesehatan reproduksi remaja. Institusi pendidikan diharapkan memperkuat edukasi dan layanan konseling terkait penggunaan gawai, kesehatan mental, dan kesehatan reproduksi, sedangkan penelitian selanjutnya disarankan melibatkan cakupan responden yang lebih luas serta mengkaji faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi kesehatan mental remaja.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Adams, J. A., Galloway, T. S., Mondal, D., Esteves, S. C., & Mathews, F. (2014). Effect Of Mobile Telephones On Sperm Quality: A Systematic Review And Meta-Analysis. Dalam *Environment International* (Vol. 70, Hlm. 106–112). Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.envint.2014.04.015>

- [2]. Adinda, D., Astuti, R. T., & Pinilih, S. S. (2022). Promosi Koping Pada Pasien Dengan Diagnosis Traumatic Syndrome. *Borobudur Nursing Review*, 2(2), 97–105. <https://doi.org/10.31603/Bnur.7383>
- [3]. Admar, H., & Yakub, E. (2018). Penggunaan Gadget Dan Kepribadian Penggunanya Di SMPN 3 Pekanbaru. *Jom Fkip*, 5(2), 1–12.
- [4]. Agusta, D. (2016). Faktor-Faktor Risiko Kecanduan Menggunakan *Smartphone* Pada Siswa Di SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta. *E-Journal Bimbingan Dan Konseling*, 3(5), 86–96.
- [5]. Akbar, R., Aulia, R., Firmansyah, M., & Daeng, A. A. (2024). Intensitas Penggunaan Gawai Tidak Berpengaruh Pada Siklus Tidur Namun Memengaruhi Kesehatan Mental Siswa Sekolah Menengah Pertama Di Kecamatan Lowokwaru Kota Malang.
- [6]. Aliya, A. R., Kamelia, F., Aldi, M., Ma'arif, M., Nisa, Z., & Suriansyah, A. (2025). Pengaruh Status Pekerjaan Orang Tua Terhadap Motivasi Belajar Peserta Didik. *Cokroaminoto Journal Of Primary Education*, 8(4), 1523–1540.
- [7]. Anjara, S. G., Brayne, C., & Van Bortel, T. (2021). Perceived Causes Of Mental Illness And Views On Appropriate Care Pathways Among Indonesians. *International Journal Of Mental Health Systems*, 15(1), 74. <https://doi.org/10.1186/S13033-021-00497-5>
- [8]. Ardiansyah, S., Tribakti, I., Yunike, S., Febriani, I., Saripah, E., Bagus, G., Zakiyah, K., Muji, I. K., Egy, R., Putra, S., Kurnia, H., Narulita, S., Juwariah, T., & Akhriansyah, M. (2023). Kesehatan Mental. www.globaleksekutifteknologi.co.id
- [9]. Arfiandika, D. W., Amalia, Y., & Sulistyowati, E. (2022). Pengaruh Intensitas Penggunaan Gawai Terhadap Kualitas Tidur Dan Kesehatan Psikologi Pada Remaja Di Malang Raya.
- [10]. Cahyaningtyas, P. A., & Sekti, B. A. (2024). Jejak Digital Dan Jiwa Remaja: Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental. *Prosiding SISFOTEK*, 8(1), 224–229.
- [11]. Chusna, P. A., & Al-Muslihun, S. (T.T.). Pengaruh Media Gadget Pada Perkembangan Karakter Anak.
- [12]. Datareportal. (2024). Digital 2024: Indonesia. Datareportal. <https://datareportal.com/reports/digital-2024-indonesia>
- [13]. Daulay, L. S., Mardianto, M., & Nasution, M. I. P. (2023). Literasi Sehat Untuk Menjaga Kesehatan Mental Anak Di Era Digital. *Jurnal Raudhah*, 11(1).
- [14]. Defina, R., Triwidiyanti, D., & Kartika, I. (2025). Hubungan Tingkat Stres Akademik Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa D3 Kebidanan Stikes Karsa Husada Garut Tahun 2025.
- [15]. Dianovinina, K., & Psikologi, F. (2018). Depresi Pada Remaja: Gejala Dan Permasalahannya *Depression In Adolescent: Symptoms And The Problems*. Dalam *Jurnal Psikogenesis* (Vol. 6, No. 1).
- [16]. Drama, B. I., Aisyah, I., & Hudaya, A. P. (2024). Hubungan Lama Waktu Penggunaan Gawai Dengan Kesehatan Mental Emosional Anak Sekolah. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 7(1), 166–173. <https://doi.org/10.52774/Jkfn.V7i1.162>
- [17]. Endriyani, S., Lestari, R. D., Lestari, E., & Napitu, I. C. (2022). Gangguan Mental Emosional Dan Depresi Pada Remaja.
- [18]. Fadhlana, A. R., Subroto, D. E., Setiawan, T. L. T. I., Firdaus, A., Wahyudi, W., Sumbayak, G. T., & Fikri, A. (2025). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kebugaran Fisik Siswa SMA. *Jurnal Padamu Negeri*, 2(2), 76–81.
- [19]. Farqiyah, L., & Lianawati, A. (2025). Efektivitas Layanan Teknik Role Playing Untuk Mereduksi Intensitas Penggunaan Gawai Pada Anak. *All Rights Reserved Licensed Under A CC-BY-SA*, 11(1), 2025. <https://doi.org/10.22373/Je.V11i1.29505>

- [20]. Fitria Suherman, A., Pradia Lisnaeni, P., Aenul Izqiatullailiyah, S., & Herlinawati, T. (2025). A Comparative Analysis Of Spearman And Pearson Correlation Using SPSS. [Http://Ejournal.Upi.Edu/Index.Php/](http://Ejournal.Upi.Edu/Index.Php/)
- [21]. Fitriani, A., & Supradewi, R. (2019a). Desensitisasi Sistematis Dengan Relaksasi Zikir Untuk Mengurangi Gejala Kecemasan Pada Kasus Gangguan Fobia. *Philanthropy: Journal Of Psychology*, 3(2), 75. <https://doi.org/10.26623/Philanthropy.V3i2.1689>
- [22]. Fitriani, A., & Supradewi, R. (2019b). Systematic Desensitization With Relaxation Of Dzikir To Reduce *Anxiety* Symptoms In Cases Of Phobia Disorders. *Philanthropy. Journal Of Psychology*, 3(2), 75–88.
- [23]. Fitriyani, D., Asmawati, A. Z., Hapsari, Y. D., & Tahira, N. (2025). Gadget Sebagai Agen Sosialisasi Baru Dalam Keluarga Postmodern: Balita Di Era Digital. *SOSMANIORA: Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 4(3), 802–812.
- [24]. Harfiyanto, D., Utomo, C. B., & Budi, T. (2015). Pola Interaksi Sosial Siswa Pengguna Gadget Di SMA N 1 Semarang. *JESS (Journal Of Educational Social Studies)*, 4(1).
- [25]. Indonesia, K. K. R. (2021). Petunjuk Teknis Layanan Depresi (Sp. K. Siti Khalimah MARS, Ed.). Kementerian Kesehatan RI. <https://id.scribd.com/document/537291350/Buku-Depresi-Revisi-Final>
- [26]. Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) 2022. (2022). Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) 2022. Pusat Kesehatan Reproduksi FKUI. <https://www.inamhs.id/>
- [27]. Izzani, T. A., Octaria, S., & Linda, L. (2024). Perkembangan Masa Remaja. *JISPENDIORA Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora*, 3(2), 259–273.
- [28]. Kamath, A., Poojari, S., & Varsha, K. (2025). Assessing The Robustness Of Normality Tests Under Varying Skewness And Kurtosis: A Practical Checklist For Public Health Researchers. *BMC Medical Research Methodology*, 25(1). <https://doi.org/10.1186/S12874-025-02641-Y>
- [29]. Kapailu, F. R., Ululi, I. F., Mukti, M. R. G., & Basri, A. S. H. (2021). Penerapan Terapi Kognitif Untuk Remaja Yang Mengalami Fobia Sosial: Sebuah Kajian Kepustakaan [Implementation Of Cognitive Therapy To Adolescent With Social Phobia: A Literature Review]. *Acta Islamica Counsnesia: Counselling Research And Applications*, 1(1), 13–20. <https://doi.org/10.59027/Aiccra.V1i1.84>
- [30]. Karwati, L., Kurniawan, D., & Anggraeni, R. (2020). Pendampingan Orangtua Pada Anak Pengguna Gawai Di Satuan Pendidikan Anak Usia Dini: Parent Accompaniment To Their Children Who Used Gadget In An Early Childhood Education Unit. *JIV-Jurnal Ilmiah Visi*, 15(1), 33–40.
- [31]. Kesari, K. K., Agarwal, A., & Henkel, R. (2018). Radiations And Male Fertility. *Reproductive Biology And Endocrinology*, 16(1), 118. <https://doi.org/10.1186/S12958-018-0431-1>
- [32]. Kevin Vitoasmara, Fadillah Vio Hidayah, Nofita Ika Purnamasari, Riska Yuna Aprillia, & Liss Dyah Dewi A. (2024). Gangguan Mental (Mental Disorders). *Student Research Journal*, 2(3), 57–68. <https://doi.org/10.55606/Sriyappi.V2i3.1230>
- [33]. Keyes, C. L. M. (2002). The Mental Health Continuum: From Languishing To Flourishing In Life. *Journal Of Health And Social Behavior*, 43(2), 207. <https://doi.org/10.2307/3090197>
- [34]. Livia Prajogo, S., Yudiarto Abstrak, A., Kunciacceptance, K., & Therapy, C. (2021). Metaanalisis Efektivitas Acceptance And Commitment Therapy Untuk Menangani Gangguan Kecemasan Umum Meta-Analysis On The Effectiveness Of Acceptance And Commitment Therapy For Dealing With Generalized *Anxiety* Disorder.
- [35]. Nugraha, A. D. (2020). Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam. *IJIP: Indonesian Journal Of Islamic Psychology*, 2(1), 1–22.

- [36]. Nugraheni, E. L., Fauziyah, S., & Sulistyowati, E. (2022). Efek Intensitas Penggunaan Gawai Oleh Remaja Perkotaan Dan Pedesaan Di Malang Terhadap Tingkat Stres Dan Depresi.
- [37]. Nugraheni, E. P., Wibowo, M. E., & Murtadho, A. (2017). Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Prestasi Belajar: Analisis Mediasi Adaptabilitas Karir Pada Prestasi Belajar. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(2), 127–134.
- [38]. Prasetyo, O. T., Suradi, F. M., Damayanti, V., Guru, P., & Dasar, S. (2022). Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Sosial Anak: Studi Kasus Pada Siswa Sdn 2 Tangkil Kabupaten Sukabumi. [Http://Ojs.Uhnsugriwa.Ac.Id/Index.Php/JPM](http://Ojs.Uhnsugriwa.Ac.Id/Index.Php/JPM)
- [39]. Pratiwi, N., & Nola, P. (2019). The Effect Of Digital Literacy On The Psychology Of Children And Adolescents. *Jurnal Ilmiah Program Studi Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia*, 6(1), 11–24.
- [40]. Rahmadani, K. (2019). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan *Smartphone* Dengan Interaksi Sosial Teman Sebaya Pada Siswa Kelas X Sma Negeri 14 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020.
- [41]. Ramadani, I. R., Fauziyah, T., & Rozzaq, B. K. (2024). Depresi, Penyebab Dan Gejala Depresi. *Bersatu: Jurnal Pendidikan Bhinneka Tunggal Ika*, 2(2), 86–96.
- [42]. Rantung, A., Naharia, M., & Sengkey, M. M. (2023). Dampak Perilaku Dan Emosi Negatif Remaja Pengguna Gawai Di Kabupaten Minahasa. *Psikopedia*, 4(2), 131–140.
- [43]. Rimayati, E. (2019). Konseling Traumatik Dengan CBT: Pendekatan Dalam Mereduksi Trauma Masyarakat Pasca Bencana Tsunami Di Selat Sunda. *Indonesian Journal Of Guidance And Counseling: Theory And Application*, 8(1), 55–61. <https://doi.org/10.15294/ijgc.v8i1.28273>
- [44]. Sapardi, V. S. (2018). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Perkembangan Anak Usia Prasekolah Di PAUD/TK Islam Budi Mulia. *Menara Ilmu: Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmiah*, 12(80).
- [45]. Saputro, K. Z. (2018). Memahami Ciri Dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25–32.
- [46]. Sari, F. S., Safitri, W., Kanita, M. W., & Batubara, I. M. S. (2021). Upaya Pencegahan Serangan Panik Saat Pandemi Covid 19 Melalui *Anxiety First Aid (AFA)*, Dan Edukasi. *Jurnal Empathy Pengabdian Kepada Masyarakat*, 75–80.
- [47]. Sarwono, A. E., & Handayani, A. (2021). *Metode Kuantitatif*. Unisri Press.
- [48]. Simbolon, P., Santa, K., Marbun, M., Manajemen, D., Kesehatan, I., Manajemen, M., Santa, S., & Medan, E. (2025). Pengaruh Intensitas Penggunaan Gadget Terhadap Interaksi Sosial Pada Mahasiswa Prodi Manajemen Informasi Kesehatan. 10(1). <https://doi.org/10.24127/jlpp.v10i1.4406>
- [49]. Siregar, N. H., & Wiza, R. (2021a). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Akhlak Remaja. *An-Nuha*, 1(2), 152–158.
- [50]. Siregar, N. H., & Wiza, R. (2021b). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Akhlak Remaja. *An-Nuha*, 1(2), 152–158.
- [51]. Sulung, U., & Muspawi, M. (2024a). Memahami Sumber Data Penelitian: Primer, Sekunder, Dan Tersier. *Edu Research*, 5(3), 110–116.
- [52]. Sulung, U., & Muspawi, M. (2024b). Memahami Sumber Data Penelitian: Primer, Sekunder, Dan Tersier. *Edu Research*, 5(3), 110–116.
- [53]. Sundara, A. K., Larasati, B., Meli, D. S., Wibowo, D. M., Utami, F. N., Maulina, S., Latifah, Y., & Gunarti, N. S. (2022). Gangguan Kecemasan. *Jurnal Buana Farma: Jurnal Ilmiah Farmasi*, 2(2), 78.
- [54]. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/ski-2023/>

- [55]. Suryana, E., Wulandari, S., Sagita, E., & Harto, K. (2022). Perkembangan Masa Remaja Akhir (Tugas, Fisik, Intelektual, Emosi, Sosial Dan Agama) Dan Implikasinya Pada Pendidikan. *JIIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(6), 1956–1963.
- [56]. Susanti, R., & Mujahidah, Z. (2023). Hubungan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Dan Kesehatan Mental Terhadap Sikap Remaja Dalam Meningkatkan Kesadaran Hidup Bersih Dan Sehat. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 14(01), 93–98.
- [57]. Syahyudin, D. (2020). Pengaruh Gadget Terhadap Pola Interaksi Sosial Dan Komunikasi Siswa. *Gunahumas*, 2(1), 272–282. <https://doi.org/10.17509/Ghm.V2i1.23048>
- [58]. Tang, L., Yang, G., Yong, X., Yan, Q., Wei, Z., Chen, Z., Aimuzi, R., & Li, R. (2026). The Association Between Reproductive Health Awareness And Co-Occurring Symptoms Of *Anxiety And Depression* Among Adolescents. *Journal Of Psychiatric Research*, 193, 41–48. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2025.11.015>
- [59]. Tri Herdiani, R., Mika Sugarni, Mp., Ns Rahmawati Shoufiah, Mk., Rista Islamarida, Mp., Ns Fransiska Romina, Mk., Ns Kurniasih Widayati, Mk., Dr Rini Gusya Liza, Mk., Bd Fitriyani Bahriyah, S., Ns Adek Setiyani, Mk., & Apt Nur Rasdianah, S. (2025). *Kesehatan Mental Remaja* Penerbit Cv.Eureka Media Aksara.
- [60]. Ushuluddin Adab Dan Dakwah IAIN Malikussaleh Lhokseumawe, F. (2021). Dampak Gangguan Obsesif Kompulsif Disorder Pada Aktivitas Perkuliahan Impact Of Obsessive Compulsive Disorder On Lectures Activities Hartini Mudarsa (Vol. 1, No. 1).
- [61]. Vildayanti, H., Melyani Puspitasari, I., Kurnia Sinuraya, R., & Raya Bandung Sumedang, J. K. (2018). Review: Farmakoterapi Gangguan Anxietas.
- [62]. World Health Organization. (2024). Adolescent Health. <https://www.who.int/health-topics/Adolescent-Health/><16 Februari 2026.