



## HUBUNGAN PENGGUNAAN *GADGET* DENGAN KESEHATAN MENTAL PADA SISWA SMP NEGERI 4 PASSI TAHUN 2024

**Kristina Pesak<sup>1</sup>, Mesak Rambitan<sup>2</sup>, Alva Supit<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Negeri Manado, Minahasa, Indonesia

[pesakchristina@gmail.com](mailto:pesakchristina@gmail.com) [mesakrambitan@unima.ac.id](mailto:mesakrambitan@unima.ac.id)

### **Abstract**

*Indonesia ranks as one of the countries where people spend the most time per day using gadgets, with each individual averaging around 6.05 hours daily on cellphones or similar devices. The majority of this time is spent accessing the internet, playing games, watching videos, sending messages, and making phone calls. However, excessive gadget use can have negative impacts on the mental and physical health of users, especially school children. This research aims to determine the relationship between gadget use and mental health among students at SMP Negeri 4 Passi. A cross-sectional design was used, tested quantitatively. The population consisted of all students at SMP Negeri 4 Passi (total sampling, n=55). Gadget use and mental health were assessed using a questionnaire and rated on an ordinal scale (bad, moderate, good). The relationship between these two variables was analyzed using the chi-square test, with a significance level of  $p < 0.05$  indicating a relationship. Analysis of the 55 respondents showed that 40% were male, 43.6% were 13 years old, and 40% were from grade IX. Statistical testing yielded a p-value of 0.010, leading to the conclusion that there is a significant relationship between gadget use and mental health.*

**Key words:** *gadget use, mental health, junior high school students*

### **Abstrak**

Indonesia merupakan negara yang menjadi kelompok paling sering main gadget per harinya di mana setiap orang menghabiskan waktu sekitar 6,05 jam per harinya untuk bermain handphone/gadget dengan Sebagian besar waktunya yaitu mengakses internet, bermain game, menonton video, mengirim pesan, dan melakukan panggilan telepon. Namun, penggunaan gadget yang berlebihan dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik pengguna, terutama pada anak sekolah. Tujuan: untuk mengetahui adanya hubungan antara penggunaan gadget dengan Kesehatan mental pada siswa smp negeri 4 passsi. Metode: desain cross-sectional yang diuji secara kuantitatif. Populasi: seluruh siswa SMP N 4 Passi (total sampling, n=55). Penggunaan gadget dan Kesehatan mental dinilai dengan menggunakan kuesioner dan ditampilkan dalam skala ordinal (buruk, sedang, baik). Hubungan antara kedua variable dihitung dengan uji chi-square, di mana jika  $p < 0.05$ , maka terdapat hubungan antara keduanya. Hasil penelitian: berdasarkan analisis menunjukkan bahwa terdapat 55 responden yang dinilai, 40% adalah laki-laki, terbanyak dari umur 13 tahun 43,6%, dan berasal dari kelas IX 40%. Dari uji statistik yang dilakukan, didapatkan nilai  $p=0.010$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara penggunaan gadget dengan kesehatan mental.

**kata kunci:** *penggunaan gadget, kesehatan mental, siswa SMP*

**Penulis Korespondensi:**

Kristina Pesak | [pesakchristina@gmail.com](mailto:pesakchristina@gmail.com)

## **PENDAHULUAN**

Menurut data (WHO) melaporkan bahwa diseluruh dunia 10-15% anak-anak mengalami gangguan kesehatan mental seperti cacat perkembangan, depresi, kecemasan dan gangguan perilaku 5% dari 10-15% disebabkan karena penggunaan gadget berlebihan. Data nasional mengenai gangguan Kesehatan mental pada anak belum memiliki angka prevalensi yang cukup jelas.

Survei di Indonesia menurut Riset Kominfo dan United Nations Children's Fund (2014) penggunaan media sosial dan digital menjadi bagian yang menyatu dalam kehidupan sehari-hari pada anak muda di Indonesia. Studi ini menemukan bahwa 98% dari anak-anak dan remaja yang disurvei tahu tentang internet dan bahwa 79,5% diantaranya adalah pengguna internet. Selain itu, masih sedikit orang tua yang mengawasi anak-anak mereka ketika mengakses internet atau bermain media layar. Indonesia merupakan negara yang menjadi kelompok paling sering main *smartphone/gadget* per harinya pada tahun 2023, di mana setiap orang menghabiskan waktu sekitar 6,05 jam setiap harinya untuk bermain *handphone/gadget* (Caniago, 2024).

Menurut Badan Pusat Statistik Provinsi Sulawesi Utara tahun (2022) presentasi penggunaan Gadget di Sulawesi Utara mencapai 68%. Angka penggunaan gadget di Sulawesi Utara termasuk tinggi karena lebih dari setengah penduduk aktif menggunakan Gadget dalam kesehariannya. Serta presentasi penduduk yang mengakses internet menurut kabupaten/kota di Provinsi Sulawesi Utara yaitu Kota Manado 14,15%, Kota Bitung 3,86 %, Kota Tomohon 5,37%, Kota Kotamobagu 7,30% (BPS, 2022).

Smp Negeri 4 Passi merupakan salah satu puskesmas di wilayah kabupaten Bolaang Mongondow provinsi Sulawesi utara. Berdasarkan pengamatan awal yang dilakukan peneliti ditemukan sebagian besar responden SMP Negeri 4 Passi sering menggunakan *gadget* di sekolah ataupun di luar sekolah, sekalipun sudah dilarang dan diingatkan oleh guru. Dampak penggunaan *gadget* yang berlebihan adalah gangguan kualitas tidur, gangguan perkembangan sosial, serta kurangnya aktivitas fisik, proses belajar yang tidak serius, tidak fokus, sering terlambat ke sekolah, mengantuk di kelas saat mata pelajaran berlangsung. Jika dibiarkan terus menerus, Penggunaan *Gadget* dapat menyebabkan peningkatan risiko masalah kesehatan mental seperti kecanduan, depresi, kecemasan, dan isolasi sosial.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk mengkaji tentang "Hubungan Penggunaan *Gadget* Terhadap Kesehatan Mental Pada Siswa SMP Negeri 4 Passi".

## **METODE**

Jenis Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 4 Passi. Populasi penelitian ini yaitu 58 orang. Sampel pada penelitian ini diambil dari keseluruhan populasi yang hadir pada

saat penelitian dilakukan yaitu 55 orang. Penelitian ini untuk mengetahui adanya hubungan antara penggunaan gadget dengan Kesehatan mental.

## HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis kelamin	Jumlah	%
Laki-laki	25	45,5
Perempuan	30	54,5
Total	55	100,0

Berdasarkan tabel 1 diperoleh hasil paling banyak dengan jenis kelamin responden Siswa SMP Negeri 4 Passi adalah Perempuan sebanyak 30 responden (54,5%) dan Untuk laki-laki sebanyak 25 responden (45,5%).

Tabel 2. Distribusi responden berdasarkan usia

Umur	Jumlah	%
11 tahun	3	5,5
12 tahun	22	40,0
13 tahun	24	43,6
14 tahun	6	10,9
Total	55	100,0

Berdasarkan tabel 2 diperoleh hasil paling banyak responden Siswa SMP Negeri 4 Passi dengan kelompok usia 13 tahun sebanyak 24 responden (43,6%) diikuti oleh umur 12 tahun (22 responden, 40,0%), 13 tahun (24 orang, 43,6%) dan terakhir 14 tahun (6 orang, 10,9%).

Tabel 3. Distribusi responden berdasarkan kelas

Kelas	Jumlah	%
VII	13	23,6
VIII	20	36,4
IX	22	40,0
Total	55	100,0

Berdasarkan tabel 3 diperoleh hasil paling banyak responden Siswa SMP Negeri 4 Passi adalah kelas IX sebanyak 22 responden (40%) diikuti oleh kelas VII sebanyak 13 responden (23,6%), kelas VIII sebanyak 20 responden (36,4%).

Tabel 4. Distribusi responden berdasarkan penggunaan gadget

Penggunaan <i>gadget</i>	Jumlah	%
Tinggi	2	3,6
Sedang	49	89,1
Rendah	4	7,3
<b>Total</b>	<b>55</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel 4 diperoleh distribusi responden berdasarkan penggunaan *gadget* menunjukkan bahwa responden tingkat tinggi sebanyak 2 responden (3,6%), sedang sebanyak 49 responden (89,1%), rendah sebanyak 4 responden (7,3%).

Tabel 5. Distribusi responden berdasarkan kesehatan mental

Kesehatan mental	Jumlah	%
Buruk	3	5,5
Sedang	27	49,1
Baik	25	45,5
<b>Total</b>	<b>55</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan table 5 diperoleh distribusi responden berdasarkan kesehatan mental menunjukkan bahwa responden tingkat buruk sebanyak 3 responden (5,5%), sedang sebanyak 27 responden (49,1%), rendah sebanyak 25 responden (45,5%).

		Kesehatan_mental			p
		Baik	Sedang	Buruk	
Penggunaan <i>gadget</i>	Rendah	1	1	0	0.010
	Sedang	2	26	21	
	Tinggi	0	0	4	
<b>Total</b>		<b>3</b>	<b>27</b>	<b>25</b>	

Tabel 6. Hasil uji chi-square hubungan penggunaan gadget dengan kesehatan mental

Berdasarkan tabel di atas, penggunaan *gadget* tingkat rendah memiliki kesehatan mental yang baik sebanyak 1 orang, kesehatan mental sedang sebanyak 1 orang, kesehatan mental buruk sebanyak 0. sedangkan penggunaan *gadget* tingkat sedang memiliki kesehatan mental yang baik sebanyak 2 orang, kesehatan mental sedang

sebanyak 26 orang, kesehatan mental buruk sebanyak 21 orang. Dan penggunaan *gadget* tingkat tinggi memiliki kesehatan mental yang baik sebanyak 0 orang, kesehatan mental sedang sebanyak 0 orang, Kesehatan mental buruk sebanyak 4 orang.

Hasil uji statistik dengan menggunakan chi-square, didapatkan nilai p sebesar 0.010, di mana nilai ini lebih kecil dari 0.050, yang berarti  $H_0$  ditolak, sehingga disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesehatan mental dan penggunaan *gadget*.

## **PEMBAHASAN**

### **1. Penggunaan *gadget***

Berdasarkan tabel diperoleh bahwa responden dengan penggunaan *gadget* sebanyak 49 responden (89,1%) Sedang atau sering menggunakan *gadget*. Sedangkan pengguna *gadget* rendah sebanyak 4 responden (7,3%) dan tinggi sebanyak 2 responden (3,6%).

Perkembangan teknologi saat ini tentunya memiliki banyak manfaat seperti *gadget* akan tetapi jika melihat pada penelitian yang sudah dilakukan penelitian di atas *gadget* ternyata memiliki pengaruh terhadap belajar dan prestasi siswa. Hal itu terjadi karena siswa belum dapat memanfaatkan *gadget* secara benar. Terkadang jika siswa pulang sekolah sedang berada di rumah bermain dengan *gadget* dengan waktu yang tidak tertentu.

### **2. Kesehatan Mental**

Berdasarkan tabel 4.3 diperoleh distribusi responden berdasarkan Kesehatan mental menunjukkan bahwa responden tingkat buruk sebanyak 3 responden (5,5%), sedang sebanyak 27 responden (49,1%), rendah sebanyak 25 responden (45,5%).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti, bahwa semakin sering penggunaan *gadget* maka semakin tinggi pula tingkat gangguan kesehatan mental yang akan di alami ketika mereka tidak memiliki akses terhadap *gadgetnya*. Gangguan kesehatan mental itu ditimbulkan karena mereka tidak bisa lagi melakukan aktivitas biasanya dengan *gadget* seperti main game, panggilan telepon, *browsing*, mengirim pesan atau tidak dapat berhubungan dengan orang lain lewat *gadget*.

### **3. Hubungan penggunaan *gadget* dengan kesehatan mental**

Berdasarkan tabel 4.6, penggunaan *gadget* tingkat rendah memiliki kesehatan mental yang baik sebanyak 1 orang, kesehatan mental sedang sebanyak 1 orang, Kesehatan mental buruk sebanyak 0. sedangkan penggunaan *gadget* tingkat Sedang memiliki kesehatan mental yang baik sebanyak 2 orang, kesehatan mental sedang sebanyak 26 orang, kesehatan mental buruk sebanyak 21 orang. Dan penggunaan

*gadget* tingkat tinggi memiliki kesehatan mental yang baik sebanyak 0 orang, kesehatan mental sedang sebanyak 0 orang, kesehatan mental buruk sebanyak 4 orang.

Mengatasi dampak negatif penggunaan gadget dengan kesehatan mental pada siswa, perlu dilakukan pendekatan yang holistik dan terpadu melalui peran aktif orang tua, guru, dan lingkungan sekolah (Hariyanto dkk, 2016). Orang tua dan guru perlu memberikan edukasi dan pengawasan yang tepat dalam penggunaan *gadget*, serta memfasilitasi lingkungan belajar yang kondusif dan menyediakan alternatif kegiatan yang menarik untuk mengurangi ketergantungan pada *gadget*. Lingkungan sekolah juga perlu memfasilitasi kegiatan sosial dan akademik yang bermanfaat dan mengurangi ketergantungan pada *gadget*, seperti kegiatan Olahraga dan seni. Secara keseluruhan, penggunaan gadget dapat memengaruhi kesehatan mental dan motivasi belajar siswa di sekolah (Hidayat dkk, 2021). Oleh karena itu, perlu dilakukan pendekatan yang holistik dan terpadu dalam mengatasi dampak negatif penggunaan gadget dan memaksimalkan dampak positifnya pada kesehatan mental dan motivasi belajar siswa. Mencegah dampak dari penggunaan gadget terhadap anak maka perlu dilakukan pembatasan penggunaan gadget dalam waktu 8 jam dalam 1 hari (Beng dkk 2020).

#### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil dari penelitian dan pembahasan tentang hubungan penggunaan *gadget* dengan kesehatan mental pada siswa SMP Negeri 4 Passi tahun 2024, maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara penggunaan *gadget* dengan kesehatan mental pada siswa SMP Negeri 4 Passi tahun 2024. Diharapkan bagi para responden untuk tetap membatasi atau mengurangi waktu dalam penggunaan *gadget* memanfaatkan waktu luang untuk melakukan aktivitas yang bermanfaat bagi diri sendiri maupun orang lain. Gunakan *gadget* sesuai dengan kebutuhan dengan memahami fungsi, manfaat dan dampak yang ada pada *gadget* sehingga dapat lebih bijak dalam penggunaannya.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Agustina, N., & Priambodo, A. (2021). Pengaruh penggunaan gadget terhadap motivasi belajar siswa mengikuti pembelajaran pjok selama covid-19. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(01), 365-371.
- Ahyadi, M. M. (2023). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Sikap Disiplin dan Minat Belajar Peserta Didik Sma Uii Yogyakarta (Doctoral dissertation, Universitas Islam Indonesia).
- Anggraeni, S. (2019). Pengaruh pengetahuan tentang dampak gadget pada kesehatan terhadap perilaku penggunaan gadget pada siswa SDN Kebun Bunga 6 Banjarmasin. *Faletehan Health Journal*, 6(2), 64-68.

- Anggraeni, S. (2019). Pengaruh pengetahuan tentang dampak gadget pada kesehatan terhadap perilaku penggunaan gadget pada siswa SDN Kebun Bunga 6 Banjarmasin. *Faletehan Health Journal*, 6(2), 64-68.
- Beng, J. T., Tiatri, S., Lusiana, F., & Wangi, V. H. (2020, December). Intensity of gadgets usage for achieving prime social and cognitive health of adolescents during the COVID-19 pandemic. In *The 2nd Tarumanagara International Conference on the Applications of Social Sciences and Humanities (TICASH 2020)* (pp. 735-741). Atlantis Press.
- Caniago, P. N (2024). Pengaruh Kecanduan Smartphone Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Sosiologi di MA Annajah Petukangan Jakarta Selatan (Bachelor's thesis, Jakarta: FITK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Cantika, H. A. K., Hertina, Y. N., & Pramana, C. (2022). Dampak Pembelajaran Online di Masa Pandemi COVID-19 terhadap Kesehatan Mental Siswa PAUD di Indonesia. *Indonesian Journal of Early Childhood: Jurnal Dunia Anak Usia Dini*, 4(2), 318-328.
- Darwin, D. (2023). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Minat Belajar Siswa Kelas V di SDN 12 Muntei Tahun Ajaran 2022/2023. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 5(2), 13-16.
- Fatimah, S. S. (2019). *Metode Ruqyah terhadap Kesehatan Mental Santri Pondok Pesantren Jolo Sutro Adijaya Terbanggi Besar Lampung Tengah* (Doctoral dissertation, IAIN Metro).
- Fitriana, F., Ahmad, A., & Fitria, F. (2021). Pengaruh penggunaan gadget terhadap perilaku remaja dalam keluarga. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 5(2), 182-194.
- Hidayat, D. A. J. (2022). Efektivitas pelatihan “peran orang tua dalam mendampingi penggunaan gadget anak” terhadap pola interaksi orang tua-anak. *Journal j-mpi: jurnal manajemen pendidikan, penelitian dan kajian keislaman*, 1(2).
- Juntak, J. N. S., & Setyanti, E. (2019). Peran Guru Terhadap Penggunaan Gadget Dalam Menumbuh Kembangkan Motivasi Belajar Anak Sekolah Dasar Kristen di Surakarta. *PAX HUMANA*, 6(1), 87-106.
- Kamaruddin, I., Leuwol, F. S., Putra, R. P., Aina, M., Suwarma, D. M., & Zulfikhar, R. (2023). Dampak Penggunaan Gadget pada Kesehatan Mental dan Motivasi Belajar Siswa di Sekolah. *Journal on Education*, 6(1), 307-316.
- Kurniawati, D. (2020). Pengaruh penggunaan gadget terhadap prestasi siswa. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(1), 78-84.
- Nurmalasari, N., & Wulandari, D. (2018). Pengaruh penggunaan gadget terhadap tingkat prestasi siswa SMPN Satu Atap Pakisjaya Karawang. *JITK (Jurnal Ilmu Pengetahuan Dan Teknologi Komputer)*, 3(2), 211-218.
- Prasetyo, T., Suradi, F. M., & Damayanti, V. (2022). Penggunaan gadget terhadap perilaku sosial anak di sekolah dasar. *Jurnal Penjaminan Mutu*, 8(02), 203-212.
- Purbiyanto, R., & Rustiana, A. (2018). Pengaruh disiplin belajar, lingkungan keluarga, dan motivasi belajar terhadap hasil belajar siswa. *Economic Education Analysis Journal*, 7(1), 341-361.
- Rohma, h., & islam, s. T. A. Pengaruh penggunaan gadget terhadap prestasi belajar peserta didik di mi hidayatul muftadi'in kp. Nanggung desa bangunjaya kecamatan cigudeg kabupaten bogor skripsi.

- Septiana, N. Z. (2021). Dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan sosial remaja dimasa pandemi covid-19. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 8(1), 1-13.
- Setiawati, R. (2020). Kesehatan Mental Perspektif M. Bahri Ghazali (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Syifa, L., Setianingsih, E, S., & Sulianti, J. 2019. *Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Psikologi Pada Anak Sekolah Dasar*. *Jurnal Ilmiah Sekolah Dasar*, 3(4), 527-533.
- Tinambunan, T. R. (2020). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Motivasi Belajar Siswa di Smp Negeri 1 Siabu Kecamatan Siabu Kabupaten Mandailing Natal. *Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro*, 2(2), 5-10.
- Tirtayanti, S. (2021). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Psikososial Pada Anak Sekolah Dasar. *Masker Medika*, 9(2), 504-511.
- Tirtayanti, S. (2021). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Psikososial Pada Anak Sekolah Dasar. *Masker Medika*, 9(2), 504-511.