

HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN GADGET TERHADAP TINGKAT KECEMASAN REMAJA SMK DI JAKARTA UTARA

Gracia Naftalie Ferdinand¹, Tri Setyaningsih², Dian Fitria³

Program Studi Sarjana Keperawatan,

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Rs Husada Jakarta

[1naftaliegracia2@gmail.com](mailto:naftaliegracia2@gmail.com), [2trisetyaningsih1762@gmail.com](mailto:trisetyaningsih1762@gmail.com),

[3dianfitriaanani@gmail.com](mailto:dianfitriaanani@gmail.com)

ABSTRACT

Gadget use among adolescents continues to increase alongside the development of digital technology, and excessive use is thought to affect psychological well-being, including increasing anxiety levels. This study aimed to determine the relationship between gadget usage duration and anxiety levels among vocational high school adolescents in North Jakarta. This study used a quantitative correlational design with a cross-sectional approach. The population consisted of 180 tenth- and eleventh-grade students at a vocational high school in North Jakarta, with a sample of 138 respondents selected using purposive sampling. Data were collected using a gadget usage duration questionnaire and the Zung Self-Rating Anxiety Scale (Z-SAS), then analyzed using univariate and bivariate analysis with the Spearman Rank correlation test at a significance level of $\alpha = 0.05$. The results showed that the majority of respondents had a moderate duration of gadget use (50.7%), while the majority were in the non-anxious category (68.1%). The Spearman Rank test showed a correlation coefficient of $r = -0.057$ with a p -value of 0.503 ($p > 0.05$), indicating no significant relationship between gadget usage duration and anxiety levels among vocational high school adolescents in North Jakarta, with a negative direction and a very weak correlation strength. It is concluded that gadget usage duration is not the sole factor influencing adolescent anxiety, so other factors such as self-control, sleep quality, academic pressure, and social support should also be considered. Although not statistically significant, gadget use still needs to be monitored to prevent negative impacts on adolescents' physical and psychological health.

Keywords: *gadget usage duration; anxiety level; vocational high school adolescents*

ABSTRAK

Penggunaan gadget pada remaja terus meningkat seiring berkembangnya teknologi digital, dan penggunaan yang berlebihan diduga dapat memengaruhi kondisi psikologis, salah satunya meningkatkan tingkat kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara durasi penggunaan gadget dengan tingkat kecemasan pada remaja SMK di Jakarta Utara. Penelitian ini menggunakan

desain kuantitatif korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian adalah siswa kelas X dan XI di SMK di Jakarta Utara sebanyak 180 siswa, dengan sampel sebanyak 138 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner durasi penggunaan gadget dan kuesioner tingkat kecemasan Zung Self-Rating Anxiety Scale (Z-SAS), kemudian dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji korelasi Spearman Rank dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki durasi penggunaan gadget kategori sedang (50,7%), sedangkan mayoritas responden berada pada kategori tidak cemas (68,1%). Hasil uji Spearman Rank menunjukkan nilai koefisien korelasi $r = -0,057$ dengan $p\text{-value} = 0,503$ ($p > 0,05$), yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan gadget dengan tingkat kecemasan pada remaja SMK di Jakarta Utara, dengan arah hubungan negatif dan kekuatan korelasi yang sangat lemah. Dapat disimpulkan bahwa durasi penggunaan gadget bukan merupakan satu-satunya faktor yang memengaruhi tingkat kecemasan remaja, sehingga faktor lain seperti kontrol diri, kualitas tidur, tekanan akademik, dan dukungan sosial perlu turut dipertimbangkan. Meskipun tidak signifikan, penggunaan gadget tetap perlu dikontrol agar tidak menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan fisik maupun psikologis remaja.

Kata kunci: durasi penggunaan gadget; tingkat kecemasan; remaja SMK

A. Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital di era modern membawa perubahan besar dalam kehidupan remaja, khususnya pada aspek komunikasi, informasi, dan hiburan (Hotmaida et al., 2022). Gadget merupakan istilah yang digunakan untuk menyebut berbagai jenis alat teknologi yang berkembang pesat dan memiliki fungsi khusus, serta dapat digunakan oleh berbagai kelompok usia mulai dari anak-anak hingga usia lanjut (Mariyama et al., 2023). Survei National Center for Health Statistics di Amerika Serikat menunjukkan bahwa

lebih dari 50% remaja usia 12–17 tahun menghabiskan ≥ 4 jam per hari untuk screen time, dan sekitar 27,1% dari kelompok tersebut mengalami gejala kecemasan dalam dua minggu terakhir dibandingkan 12,3% pada remaja dengan durasi layar < 4 jam per hari (Zablotsky et al., 2024). World Health Organization (2024) turut melaporkan bahwa lebih dari 11% remaja menunjukkan perilaku bermasalah dalam penggunaan media sosial, yang berkaitan dengan kontrol diri dan kesejahteraan mental.

Studi di Dhaka, Bangladesh, melaporkan rata-rata screen time

remaja sekitar 4,02 jam/hari, dengan layar yang lebih lama berhubungan signifikan dengan tingkat kecemasan ($p = 0,043$) (Parves et al., 2024). Di Indonesia, kasus ketergantungan internet dan gadget pada remaja mencapai 42,4% (Pantiana et al., 2025), dan survei terhadap 1.278 siswa SMP–SMA di Jakarta menunjukkan 72,8% responden mengalami kecemasan, dengan penggunaan media sosial pada malam hari meningkatkan kemungkinan kecemasan (Saputra et al., 2025). Penggunaan gadget secara berlebihan dapat berkembang menjadi kecanduan gadget, yaitu kondisi gangguan pengendalian diri terhadap dorongan menggunakan gadget yang ditandai dengan ketidakmampuan mengatur durasi penggunaan sehingga dapat memunculkan kecemasan dan mengganggu hubungan sosial (Damaiyanti et al., 2022). Kondisi ini dikenal pula sebagai nomophobia, yaitu kecemasan akibat jauh dari gadget (Putri & Rahmat, 2025).

Sejumlah penelitian terdahulu melaporkan adanya hubungan antara durasi penggunaan gadget dengan kecemasan remaja (Juwariyah et al., 2023; Hotmaida et al., 2022), namun

sebagian besar studi masih menilai penggunaan gadget secara umum atau berdasarkan intensitas penggunaan, tanpa menelaah durasi penggunaan secara spesifik. Remaja berada pada fase perkembangan psikologis yang rentan terhadap perubahan emosi dan tekanan sosial, sehingga paparan gadget dalam durasi panjang berpotensi memperburuk kondisi kesehatan mental, khususnya kecemasan. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara durasi penggunaan gadget dengan tingkat kecemasan pada remaja SMK di Jakarta Utara, guna memberikan kontribusi ilmiah serta menjadi dasar bagi tenaga kesehatan dan pihak sekolah dalam upaya promotif dan preventif menjaga kesehatan mental remaja.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan pendekatan kuantitatif dan desain cross-sectional, yang bertujuan mengetahui hubungan antara dua variabel tanpa melakukan manipulasi variabel (Selviana et al., 2024). Populasi penelitian adalah seluruh

siswa kelas X dan XI di sebuah SMK di Jakarta Utara yang berjumlah 180 siswa. Besar sampel dihitung menggunakan rumus Slovin dengan margin of error 5%, sehingga diperoleh 124 responden, kemudian ditambahkan estimasi drop out 10% menggunakan rumus $n' = n/(1-f)$, sehingga besar sampel akhir menjadi 138 responden.

Kriteria inklusi meliputi siswa kelas X dan XI yang terdaftar aktif, menggunakan gadget pribadi dalam aktivitas sehari-hari, bersedia menjadi responden, dan hadir saat pengambilan data. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, yaitu penentuan sampel dengan mempertimbangkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan peneliti (Sari & Riduwan, 2023). Penelitian dilaksanakan di sebuah SMK di Jakarta Utara pada periode Januari–Juli 2026, dengan pengumpulan data dilakukan pada bulan Mei–Juni 2026.

Instrumen penelitian terdiri atas kuesioner demografi (usia, jenis kelamin, kelas, usia pertama kali memiliki gadget, jenis dan jumlah gadget yang dimiliki, durasi tidur harian, tekanan akademik, dan kontrol diri sebagai variabel confounding),

kuesioner durasi penggunaan gadget yang diadaptasi dari Pratiwi (2019) berupa satu item pertanyaan langsung mengenai lama penggunaan gadget per hari, serta kuesioner tingkat kecemasan Zung Self-Rating Anxiety Scale (Z-SAS) yang terdiri dari 20 pertanyaan (5 pertanyaan positif dan 15 pertanyaan negatif) dengan skala Likert 4 poin. Durasi penggunaan gadget dikategorikan menjadi rendah (<2 jam/hari), sedang (2–6 jam/hari), dan tinggi (≥6 jam/hari) mengacu pada kategori Laoli (2022), sedangkan skor Z-SAS dikategorikan menjadi tidak cemas (20–44), cemas ringan (45–59), cemas sedang (60–74), dan cemas berat (75–80).

Pengolahan data melalui tahap editing, coding, scoring, dan tabulating. Analisis data terdiri atas analisis univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden serta distribusi durasi penggunaan gadget dan tingkat kecemasan, dan analisis bivariat menggunakan uji korelasi Spearman Rank untuk menguji hubungan antara kedua variabel yang berskala ordinal, dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Penelitian ini menerapkan prinsip etika penelitian meliputi informed consent, anonymity, confidentiality,

beneficence, non-maleficence, dan justice untuk melindungi hak, martabat, dan kesejahteraan responden.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini melibatkan 138 siswa kelas X dan XI di sebuah SMK di Jakarta Utara sebagai responden. Tidak ditemukan data yang hilang (missing data) sehingga seluruh kuesioner yang terkumpul digunakan dalam analisis. Hasil analisis univariat dan bivariat disajikan pada tabel berikut.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n=138)

Variabel	n	%
Usia		
15–17 tahun (remaja awal)	122	88,4
18–21 tahun (remaja akhir)	16	11,6
Jenis Kelamin		
Laki-laki	57	41,3
Perempuan	81	58,7
Usia Pertama Kali Memiliki Gadget		
≤ 12 tahun	82	59,4
> 12 tahun	56	40,6
Durasi Tidur Harian		
Baik (7–9 jam/hari, teratur)	82	59,4
Kurang baik (<7 jam/hari/tidak teratur)	56	40,6
Tekanan Akademik		
Tinggi (≥ 4 hari/minggu)	70	50,7
Rendah (< 4 hari/minggu)	68	49,3
Kontrol Diri		
Baik	109	79,0
Kurang baik	29	21,0
Jumlah Gadget yang Dimiliki		
1 perangkat	81	58,7
2 perangkat	35	25,4
≥ 3 perangkat	22	15,9
Total	138	100,0

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 15–17 tahun (88,4%), berjenis kelamin perempuan (58,7%), pertama kali memiliki gadget pada usia ≤ 12 tahun (59,4%), memiliki durasi tidur harian yang baik (59,4%), tekanan akademik kategori tinggi (50,7%), kontrol diri yang baik (79,0%), serta memiliki satu perangkat gadget (58,7%). Berdasarkan jenis gadget, mayoritas responden memiliki smartphone (95,7%), diikuti laptop (29,7%) dan tablet (25,4%);

responden dapat memiliki lebih dari satu jenis gadget sehingga total persentase melebihi 100%.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Durasi Penggunaan Gadget (n=138)

Durasi Penggunaan Gadget	n	%
Rendah (< 2 jam/hari)	7	5,1
Sedang (2–6 jam/hari)	70	50,7
Tinggi (≥ 6 jam/hari)	61	44,2
Total	138	100,0

Sumber: Data primer (2026)

Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki durasi penggunaan gadget kategori sedang, yaitu sebanyak 70 responden (50,7%), diikuti kategori tinggi sebanyak 61 responden (44,2%) dan kategori rendah sebanyak 7 responden (5,1%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan (n=138)

Tingkat Kecemasan	n	%
Tidak cemas (skor 20–44)	94	68,1
Cemas ringan (skor 45–59)	40	29,0
Cemas sedang (skor 60–74)	4	2,9
Cemas berat (skor 75–80)	0	0,0
Total	138	100,0

Sumber: Data primer (2026)

Tabel 3 menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori tidak cemas, yaitu sebanyak 94 responden (68,1%), sedangkan tidak terdapat responden dengan kategori cemas berat.

Tabel 4. Hubungan Durasi Penggunaan Gadget dengan Tingkat Kecemasan pada Remaja SMK (n=138)

Variabel	r Spearman	p-value	Interpretasi
Durasi Penggunaan Gadget – Tingkat Kecemasan	-0,057	0,503	Negatif, tidak signifikan

Sumber: Data primer (2026)

Tabel 4 menunjukkan hasil uji korelasi Spearman Rank dengan koefisien korelasi $r = -0,057$ dan $p\text{-value} = 0,503$ (p

> 0,05), sehingga H0 diterima dan H1 ditolak. Hasil ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan gadget dengan tingkat kecemasan pada remaja SMK di Jakarta Utara, dengan arah hubungan negatif dan kekuatan korelasi yang sangat lemah.

Karakteristik Responden

Mayoritas responden dalam penelitian ini berada pada rentang usia 15–17 tahun (88,4%) dan berjenis kelamin perempuan (58,7%). Menurut WHO (2025), remaja merupakan fase transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Pada rentang usia tersebut, remaja berada pada tahap identity versus role confusion menurut teori psikososial Erikson, yaitu masa pencarian identitas diri yang membuat remaja peka terhadap pengaruh lingkungan sekitarnya (Pandiangan et al., 2025), termasuk pengaruh keluarga, teman sebaya, dan media sosial (Windari & Sinay, 2024). Dominasi responden perempuan turut berkaitan dengan kecenderungan perempuan lebih responsif secara emosional dan lebih sensitif terhadap tekanan akademik maupun sosial karena menggunakan mekanisme

koping yang berpusat pada emosi, berbeda dengan laki-laki yang cenderung berorientasi pada penyelesaian masalah (Firdausy, 2024).

Mayoritas responden telah memiliki gadget sejak usia ≤ 12 tahun (59,4%), menunjukkan paparan teknologi digital yang relatif dini. Gadget berfungsi sebagai alat komunikasi, media pembelajaran, hiburan, dan sarana interaksi sosial bagi remaja (Julianty, 2025), serta dapat mendukung kemandirian belajar dan kemampuan berpikir kritis apabila digunakan secara tepat (Morris & Rohs, 2021). Sebagian besar responden juga memiliki durasi tidur harian yang baik (59,4%) dan kontrol diri yang baik dalam penggunaan gadget (79,0%), meskipun tekanan akademik kategori tinggi turut dilaporkan oleh separuh responden (50,7%).

Durasi Penggunaan Gadget

Mayoritas responden (50,7%) memiliki durasi penggunaan gadget kategori sedang (2–6 jam/hari), diikuti kategori tinggi (44,2%) dan rendah (5,1%). Temuan ini menggambarkan bahwa perangkat digital tidak dapat dipisahkan dari kehidupan sehari-hari remaja di era modern, baik sebagai

sarana komunikasi, penunjang pembelajaran, maupun hiburan. Durasi penggunaan gadget pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis, sosial, dan perilaku, seperti penggunaan media sosial, aktivitas hiburan, kecanduan gadget, serta kemampuan kontrol diri (Setyawan et al., 2024). Meskipun tidak ada standar tunggal yang absolut, penggunaan gadget lebih dari 4–6 jam per hari sering dikaitkan dengan peningkatan risiko gangguan psikologis (Juwariyah et al., 2023), sehingga penggunaan gadget tanpa kontrol yang baik dapat memengaruhi pola tidur, perilaku, serta kondisi psikologis individu, terutama pada remaja yang masih berada dalam tahap perkembangan emosional (Susanti et al., 2025).

Tingkat Kecemasan

Mayoritas responden (68,1%) berada pada kategori tidak cemas, diikuti cemas ringan (29,0%) dan cemas sedang (2,9%), tanpa ada responden dengan kecemasan berat. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden berada pada kondisi psikologis yang relatif baik dan adaptif terhadap tuntutan perkembangan teknologi selama masa remaja. Kecemasan merupakan respons

adaptif terhadap stresor yang ditandai dengan aktivasi sistem saraf otonom seperti peningkatan denyut jantung, ketegangan otot, dan perubahan pola pikir, namun dapat berkembang menjadi kondisi maladaptif apabila tingkat keparahan dan durasinya tidak proporsional terhadap stresor yang dihadapi (Hikmat et al., 2024). Kecemasan pada remaja juga sering dikaitkan dengan proses adaptasi terhadap perubahan biologis, psikososial, dan lingkungan (Sadaruddin et al., 2025).

Hubungan Durasi Penggunaan Gadget dengan Tingkat Kecemasan

Hasil uji Spearman Rank pada penelitian ini menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan gadget dengan tingkat kecemasan pada remaja SMK di Jakarta Utara ($r = -0,057$; $p = 0,503$). Temuan ini sejalan dengan penelitian Nurrohma (2025) yang juga tidak menemukan hubungan signifikan antara intensitas penggunaan gadget dengan regulasi emosi remaja, serta Gyorda et al. (2024) yang melaporkan bahwa total durasi penggunaan ponsel (screen time) tidak berhubungan signifikan dengan tingkat kecemasan. Kedua penelitian tersebut menunjukkan

bahwa penggunaan gadget tidak selalu berdampak langsung terhadap kondisi psikologis seseorang.

Namun demikian, hasil penelitian ini berbeda dengan temuan Hotmaida et al. (2022) yang melaporkan adanya hubungan signifikan antara durasi penggunaan gadget dengan tingkat kecemasan remaja, serta Aisyah (2024) dan Ayuanda et al. (2025) yang menunjukkan bahwa semakin tinggi penggunaan smartphone atau media digital, semakin tinggi pula risiko kecemasan pada remaja. Perbedaan hasil ini diduga dipengaruhi oleh karakteristik responden, instrumen penelitian yang digunakan, serta variabel confounding yang tidak dianalisis secara bivariat dalam penelitian ini, seperti kontrol diri, kualitas tidur, dan tekanan akademik. Sebagian besar responden pada penelitian ini justru memiliki kontrol diri yang baik (79,0%) dan durasi tidur yang cukup (59,4%), yang secara teoretis berperan sebagai faktor protektif terhadap munculnya kecemasan meskipun durasi penggunaan gadget tergolong sedang hingga tinggi. Dengan demikian, durasi penggunaan gadget kemungkinan bukan merupakan satu-satunya faktor yang memengaruhi

tingkat kecemasan remaja, melainkan berinteraksi dengan berbagai faktor psikososial lain seperti dukungan keluarga, hubungan teman sebaya, dan mekanisme koping individu (Zimmer-Gembeck & Skinner, 2024).

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, yaitu sebagian responden kurang tertib dan memerlukan pendampingan saat mengisi kuesioner, variasi tingkat konsentrasi responden selama pengisian, serta cakupan penelitian yang hanya menganalisis hubungan bivariat antara durasi penggunaan gadget dengan kecemasan tanpa mengontrol variabel confounding lain seperti beban akademik, dukungan keluarga, dan mekanisme koping. Hasil penelitian ini tetap memberikan implikasi penting bagi keperawatan jiwa, yaitu perlunya pendekatan promotif dan preventif yang tidak hanya berfokus pada pembatasan durasi gadget, tetapi juga penguatan kontrol diri, kualitas tidur, dan manajemen tekanan akademik sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan mental remaja secara menyeluruh.

D. Kesimpulan

Karakteristik responden dalam penelitian ini didominasi oleh remaja usia 15–17 tahun, berjenis kelamin perempuan, telah memiliki gadget sejak usia ≤ 12 tahun, memiliki durasi tidur harian yang baik, tekanan akademik kategori tinggi, kontrol diri yang baik, serta menggunakan smartphone sebagai perangkat utama. Mayoritas responden memiliki durasi penggunaan gadget kategori sedang (50,7%) dan sebagian besar berada pada kategori tidak cemas (68,1%). Hasil analisis bivariat menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan gadget dengan tingkat kecemasan pada remaja SMK di Jakarta Utara ($r = -0,057$; $p = 0,503$), sehingga H_0 diterima dan H_1 ditolak.

Pihak sekolah disarankan tetap meningkatkan upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan mental remaja melalui edukasi, penyuluhan, dan layanan konseling, termasuk edukasi mengenai penggunaan gadget yang bijaksana, pentingnya durasi tidur yang cukup, serta pengelolaan tekanan akademik dan kontrol diri. Remaja diharapkan dapat mempertahankan pola penggunaan gadget yang sehat,

menjaga kualitas tidur, meningkatkan kemampuan kontrol diri, serta menerapkan mekanisme coping yang adaptif dalam menghadapi tekanan selama masa remaja. Peneliti selanjutnya disarankan menggunakan desain penelitian yang dapat mengontrol variabel confounding secara statistik, memperkaya instrumen pengumpulan data, serta mengembangkan kajian mengenai faktor-faktor lain yang berhubungan dengan tingkat kecemasan remaja, seperti kualitas tidur, tekanan akademik, kontrol diri, dukungan keluarga, hubungan teman sebaya, dan mekanisme coping.

DAFTAR PUSTAKA

- Aida, A., Hermina, D., & Norlaila, N. (2025). Jenis Data Penelitian Kuantitatif (Korelasional, Komparatif, dan Eksperimen). *Al-Manba*, 10(1), 31–40.
- Aisyah, B. S. (2024). The Relationship between Intensity of Smartphone Use and Nomophobia Incidence. *Jurnal Ilmu Kesehatan Abdurrah*, 2(2), 46–56.
- Ayuanda, L., Arifiana, R., Kusuma, N., & Sari, L. L. (2025). Analisa Penggunaan Media Sosial Dan Kesehatan Mental Remaja: Tinjauan Terhadap Pengaruh Konsumsi Dan Interaksi Online. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 18(1), 12–21.

- Damaiyanti, S., Pratama, E. R., & Putri, A. R. D. (2022). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kuantitas Tidur Pada Remaja Di SMP N 6 Bukittinggi. *Jurnal Ners*, 7(1), 13–19.
- Firdausy, A. (2024). Perbedaan Strategi Koping Berdasarkan Jenis Kelamin pada Remaja. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 6(1), 22–30.
- Hikmat, R., Yosep, I., Widiyanti, E., Suryani, S., Sriati, A., & Susanti, I. (2024). Stuart Stress Adaptation and Nola Pender's Model on Mental Nursing Care of Patients Schizophrenia: Case Study. *OBM Neurobiology*, 8(4), 1–10.
- Hotmaida, L., Ardayani, T., & Zandroto, T. (2022). Hubungan Durasi Penggunaan Gadget Dengan Kecemasan Remaja di RW 03 Situsaeur Kecamatan Bojongloa Kidul Bandung. *Jurnal Kesehatan Kartini*, 17(2), 6631624.
- Julianty, V. (2025). The Use of Gadgets as a Source of Information Literacy in Sociology Learning. *Sosioedukasi: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan Dan Sosial*, 14(4), 2989–2999.
- Juwariyah, S., Sari, N. M. A. W., & Amalia, P. (2023). Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Interaksi Sosial dan Kecemasan (Nomophobia) pada Remaja Di RW 02 Dusun Keling. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 7(1), 27–33.
- Mariyama, Lestari, I. P., & Sari, I. P. (2023). Pengaruh Intensitas dan Jenis Pemakaian dalam Penggunaan Gadget Terhadap Tingkat Emosional pada Anak Usia Sekolah. *Indonesian Journal of Nursing and Health Sciences*, 4, 113–120.
- Morris, T. H., & Rohs, M. (2021). Digitization Bolstering Self-Directed Learning for Information Literate Adults – A Systematic Review. *Computers and Education Open*, 2, 100048.
- Pandiangan, F. N., Gultom, R., Butarbutar, A. P., Lafau, D. F., Sembiring, A. E., & Siregar, E. F. (2025). Analisis Tahap Perkembangan Sosial-Emosional Remaja Putri Di Asrama Santa Teresia: Kajian Berdasarkan Teori Erik Erikson. *Lapak Jurnal*.
- Pantiana, R., Purwaningsih, E., & Astiwaru, E. (2025). Hubungan Durasi Waktu Penggunaan Gadget dengan Syndrome Asthenopia pada Remaja di SMAN 3 Jakarta dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam. *Junior Medical Journal*, 3(4), 426–432.
- Parves, M. M., Tanveer, S. K. M., Hossain, M. A., Naser, A. Z. M., Rahman, M. M., Alam, M. R., Akter, T., & Ahmed, E. (2024). Impact of Screen Time on the Mental Health of Adolescents in Bangladesh. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 11(9), 3396.
- Pratiwi, Y. E. K. A. (2019). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Interaksi Sosial Pada Anak Usia Remaja Kelas VIII Di SMP Frater Makassar. *Skripsi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar*.
- Putri, A. K., & Rahmat, I. (2025). Hubungan Tingkat Penggunaan Gadget dengan Tingkat Kecemasan pada

- Siswa di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat, 3, 263–269.
- Sadaruddin, S., Kasmawati, K., & Fitrah, K. N. (2025). Cyberbullying Ancaman Mental Siswa di Era Digital. *TEKNOS: Jurnal Pendidikan Dan Teknologi*, 3(1), 16–25.
- Saputra, M., Wibowo, H. R., Sancoko, C. H., Goodwin, N., Basrowi, R. W., & Yuliana, R. (2025). The Effects of Social Media Use, Mental Health Problems, and Tobacco Advertising on Adolescent Anxiety. *Jurnal Riset Kesehatan*, 14(2), 206–214.
- Sari, H., & Riduwan, A. (2023). Pengaruh Profitabilitas, Kebijakan Dividen Dan Ukuran Perusahaan Terhadap Nilai Perusahaan. *Jurnal Ilmu Dan Riset Akuntansi (JIRA)*, 12(7).
- Selviana, L., Afgani, M. W., & Siroj, R. A. (2024). Correlational Research. *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, 4(1), 5118–5128.
- Setyawan, A., Ainia, C. Z., Sholikhah, S. Y., & Ulfa, S. M. (2024). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Kontrol Diri Siswa di Sekolah Dasar. *JIEP: Journal of Islamic Education Papua*, 1(2), 94–105.
- Susanti, S., Sumah, S. B., Simamora, N., Tambunan, S. M., Ginting, Y. M. B., & Sihaloho, B. L. (2025). Analisis Faktor Penyebab Kecanduan Gadget pada Anak dan Dampaknya terhadap Perilaku Sehari-Hari di Jalan Reli. *Sinergi: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(2), 1165–1176.
- Swarjana, I. K., & SKM, M. P. H. (2022). *Populasi-Sampel, Teknik Sampling & Bias Dalam Penelitian*. Penerbit Andi.
- Windari, A. P., & Sinay, H. (2024). Pengaruh Promosi Kesehatan Terhadap Pengetahuan Remaja Tentang Seks Bebas Di SMA 10 Desa Kamarian. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(4), 12166–12171.
- World Health Organization. (2024). *Teens, Screens and Mental Health: New WHO Report Indicates Need for Healthier Online Habits Among Adolescents*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2025). *Adolescent Health*. World Health Organization.
- Zablotsky, B., Arockiaraj, B., Haile, G., & Ng, A. E. (2024). *Daily Screen Time Among Teenagers: United States, July 2021–December 2023*. National Center for Health Statistics.
- Zimmer-Gembeck, M. J., & Skinner, E. A. (2024). Stress Appraisals and Coping Across and Within Academic, Parent, and Peer Stressors: The Roles of Adolescents' Emotional Problems, Coping Flexibility, and Age. *Adolescents*, 4(1), 120–137.