

Pengaruh Intensitas Penggunaan Gadget terhadap Kesehatan Mental pada Siswa SMK Pratama Widya Mandala Tahun Ajaran 2026

I Gede Wirasaputra

Universitas PGRI Mahadewa Indonesia

*Email Korespondensi: wirasaputra2003@gmail.com

Diterima: 05-07-2026 | Disetujui: 12-07-2026 | Diterbitkan: 14-07-2026

ABSTRACT

The development of information and communication technology in the modern era has led to an increase in gadget usage, especially among adolescents and students. Gadgets provide various conveniences in accessing information, communicating, and supporting learning activities. However, excessive gadget use can also have negative impacts on students' mental health, such as stress, anxiety, sleep disturbances, decreased learning concentration, and reduced social interaction. This study aims to determine the effect of the intensity of gadget use on the mental health of students at SMK Pratama Widya Mandala in the 2026 Academic Year. This study employed a quantitative approach with a correlational research method. The independent variable was the intensity of gadget use, while the dependent variable was students' mental health. Data were collected through observation, questionnaires, and documentation. Data analysis was conducted by examining the relationship between the intensity of gadget use and students' mental health conditions. The results of the study indicate that high-intensity gadget use has an influence on students' mental health. The impacts identified include decreased learning concentration, sleep pattern disturbances, mood changes, anxiety, and reduced face-to-face social interaction. Nevertheless, gadget use can also have positive effects when utilized appropriately and purposefully, such as supporting the learning process and broadening students' knowledge. Therefore, wise gadget use and supervision from both schools and parents are necessary to minimize the negative impacts of gadget use.

Keywords: *gadgets, mental health, intensity of gadget use, students.*

ABSTRAK

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi pada era modern menyebabkan penggunaan gadget semakin meningkat, khususnya di kalangan remaja dan pelajar. Gadget memberikan berbagai kemudahan dalam memperoleh informasi, berkomunikasi, serta mendukung kegiatan pembelajaran. Namun, penggunaan gadget dengan intensitas yang tinggi juga dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental siswa, seperti stres, kecemasan, gangguan tidur, penurunan konsentrasi belajar, serta menurunnya interaksi sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intensitas penggunaan gadget terhadap kesehatan mental pada siswa SMK Pratama Widya Mandala Tahun Ajaran 2026. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah intensitas penggunaan gadget, sedangkan variabel terikat adalah kesehatan mental siswa. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, angket, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan dengan melihat hubungan antara intensitas penggunaan gadget dengan kondisi kesehatan mental siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan gadget dengan intensitas tinggi memberikan pengaruh terhadap kesehatan mental siswa. Dampak yang muncul meliputi menurunnya konsentrasi belajar, gangguan pola tidur, perubahan suasana hati, kecemasan, serta berkurangnya interaksi sosial secara langsung. Namun demikian, penggunaan gadget juga memberikan dampak positif apabila digunakan secara tepat dan terarah, seperti membantu proses pembelajaran dan memperluas wawasan siswa. Oleh karena itu, diperlukan penggunaan gadget secara bijak dan pengawasan dari pihak sekolah maupun orang tua agar dampak negatif penggunaan gadget dapat diminimalkan.

Kata kunci: gadget, kesehatan mental, intensitas penggunaan gadget, siswa.

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Wirasaputra, I. G. . (2026). Pengaruh Intensitas Penggunaan Gadget terhadap Kesehatan Mental pada Siswa SMK Pratama Widya Mandala Tahun Ajaran 2026. Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora, 2(3), 2684-269. <https://doi.org/10.63822/qt72gh78>

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi pada abad ke-21 mengalami kemajuan yang sangat pesat. Teknologi telah menjadi bagian penting dalam kehidupan manusia, baik dalam bidang pendidikan, komunikasi, sosial, maupun hiburan. Salah satu bentuk perkembangan teknologi yang paling dekat dengan kehidupan masyarakat saat ini adalah gadget atau smartphone. Gadget merupakan perangkat elektronik modern yang memiliki berbagai fungsi, seperti sarana komunikasi, pencarian informasi, media pembelajaran, hingga hiburan digital.

Penggunaan gadget di Indonesia mengalami peningkatan yang signifikan setiap tahunnya. Kemudahan akses internet dan perkembangan aplikasi digital menyebabkan gadget semakin mudah digunakan oleh berbagai kalangan, termasuk remaja dan pelajar. Saat ini, siswa tidak hanya menggunakan gadget untuk kebutuhan komunikasi, tetapi juga untuk mengakses media sosial, bermain game online, menonton video, dan mencari hiburan lainnya. Kondisi tersebut menyebabkan intensitas penggunaan gadget di kalangan siswa semakin meningkat.

Pada dasarnya, gadget memiliki berbagai manfaat positif apabila digunakan secara bijak. Gadget dapat membantu siswa memperoleh informasi dengan cepat, mempermudah komunikasi, mendukung proses pembelajaran daring, serta meningkatkan wawasan dan kreativitas siswa. Penggunaan gadget juga membantu siswa mengakses berbagai sumber belajar digital seperti video edukasi, jurnal, dan platform pembelajaran online.

Namun, penggunaan gadget yang berlebihan dapat memberikan dampak negatif terhadap kehidupan siswa, terutama pada aspek kesehatan mental. Intensitas penggunaan gadget yang tinggi dapat menyebabkan siswa mengalami kecanduan gadget, gangguan tidur, stres, kecemasan, menurunnya konsentrasi belajar, serta berkurangnya interaksi sosial secara langsung. Selain itu, penggunaan media sosial secara terus-menerus dapat memengaruhi kondisi emosional siswa karena adanya tekanan sosial dan ketergantungan terhadap validasi dari lingkungan digital.

Kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan psikologis yang memungkinkan individu mampu mengelola emosi, berpikir secara positif, menyesuaikan diri dengan lingkungan, serta menjalankan aktivitas sehari-hari secara optimal. Individu yang memiliki kesehatan mental yang baik mampu menghadapi tekanan hidup, memiliki hubungan sosial yang sehat, serta mampu mengembangkan potensi dirinya secara maksimal. Sebaliknya, gangguan kesehatan mental dapat menyebabkan perubahan perilaku, gangguan emosional, serta penurunan kualitas hidup seseorang.

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang sangat rentan terhadap pengaruh lingkungan dan teknologi digital. Pada usia remaja, kondisi emosional dan psikologis siswa masih dalam tahap perkembangan sehingga mudah dipengaruhi oleh penggunaan gadget yang tidak terkontrol. Tingginya intensitas penggunaan gadget menyebabkan siswa lebih banyak menghabiskan waktu di dunia digital dibandingkan melakukan interaksi sosial secara langsung.

Berdasarkan hasil observasi di SMK Pratama Widya Mandala, sebagian besar siswa menggunakan gadget dengan intensitas yang cukup tinggi, baik di lingkungan sekolah maupun di rumah. Banyak siswa lebih sering menggunakan gadget untuk mengakses media sosial dan hiburan dibandingkan untuk kegiatan pembelajaran. Selain itu, ditemukan beberapa siswa yang mengalami penurunan konsentrasi belajar, mudah lelah, kurang fokus saat pembelajaran berlangsung, serta menunjukkan perubahan suasana hati akibat penggunaan gadget yang berlebihan.

Fenomena tersebut menunjukkan bahwa penggunaan gadget yang tidak terkontrol berpotensi memengaruhi kesehatan mental siswa. Oleh karena itu, penelitian mengenai pengaruh intensitas penggunaan gadget terhadap kesehatan mental siswa penting untuk dilakukan agar dapat diketahui dampak penggunaan gadget terhadap kondisi psikologis siswa serta upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasinya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Penelitian korelasional digunakan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan gadget dengan kesehatan mental siswa. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah intensitas penggunaan gadget, sedangkan variabel terikat adalah kesehatan mental siswa.

Subjek penelitian adalah siswa SMK Pratama Widya Mandala Tahun Ajaran 2026. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, penyebaran angket, dan dokumentasi. Observasi dilakukan untuk mengetahui kondisi penggunaan gadget di lingkungan sekolah, sedangkan angket digunakan untuk mengukur tingkat intensitas penggunaan gadget dan kondisi kesehatan mental siswa.

Indikator intensitas penggunaan gadget meliputi frekuensi penggunaan, durasi penggunaan, tujuan penggunaan, dan tingkat ketergantungan terhadap gadget. Sementara itu, indikator kesehatan mental meliputi kondisi emosional, kemampuan mengendalikan diri, kualitas tidur, konsentrasi belajar, dan interaksi sosial siswa.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif dan korelasional untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Intensitas Penggunaan Gadget pada Siswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa menggunakan gadget dengan intensitas yang tinggi. Penggunaan gadget dilakukan hampir setiap hari dengan durasi penggunaan lebih dari empat jam per hari. Aktivitas yang paling sering dilakukan siswa melalui gadget adalah mengakses media sosial, menonton video, bermain game online, dan berkomunikasi melalui aplikasi pesan instan.

Tingginya penggunaan gadget pada siswa dipengaruhi oleh perkembangan teknologi digital yang semakin mudah diakses. Selain itu, penggunaan gadget juga dipengaruhi oleh kebutuhan hiburan, komunikasi, serta aktivitas pembelajaran daring. Namun, penggunaan gadget yang tidak terkontrol menyebabkan siswa lebih banyak menghabiskan waktu di dunia digital dibandingkan melakukan aktivitas sosial secara langsung.

Pengaruh Penggunaan Gadget terhadap Kesehatan Mental

Penggunaan gadget dengan intensitas tinggi memberikan pengaruh terhadap kondisi kesehatan mental siswa. Berdasarkan hasil penelitian, siswa yang menggunakan gadget secara berlebihan cenderung mengalami gangguan konsentrasi belajar, mudah merasa lelah, serta mengalami gangguan pola tidur. Penggunaan gadget hingga larut malam menyebabkan kualitas tidur siswa menurun sehingga memengaruhi

kondisi fisik dan psikologis mereka.

Selain itu, penggunaan media sosial secara berlebihan menyebabkan siswa lebih mudah mengalami kecemasan dan perubahan suasana hati. Beberapa siswa merasa cemas apabila tidak memegang smartphone atau tidak dapat mengakses media sosial dalam waktu tertentu. Kondisi tersebut menunjukkan adanya ketergantungan terhadap gadget yang dapat memengaruhi stabilitas emosional siswa.

Penggunaan gadget yang berlebihan juga menyebabkan menurunnya interaksi sosial secara langsung. Banyak siswa lebih memilih berkomunikasi melalui media sosial dibandingkan berinteraksi secara tatap muka dengan teman maupun keluarga. Hal tersebut dapat menyebabkan siswa menjadi pribadi yang lebih tertutup dan kurang memiliki kemampuan komunikasi sosial yang baik.

Meskipun demikian, gadget juga memberikan dampak positif apabila digunakan secara tepat. Gadget membantu siswa memperoleh informasi pembelajaran dengan cepat, mempermudah komunikasi dengan guru dan teman, serta membantu siswa mengakses berbagai sumber belajar digital. Oleh karena itu, penggunaan gadget perlu diarahkan secara positif agar manfaatnya dapat dirasakan secara optimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan gadget memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental siswa SMK Pratama Widya Mandala Tahun Ajaran 2026. Penggunaan gadget yang berlebihan menyebabkan munculnya berbagai permasalahan kesehatan mental, seperti gangguan konsentrasi belajar, kecemasan, perubahan emosi, gangguan tidur, serta menurunnya interaksi sosial siswa.

Namun demikian, gadget juga memiliki manfaat positif apabila digunakan secara bijak dan terarah, terutama dalam mendukung proses pembelajaran dan akses informasi. Oleh karena itu, diperlukan pengawasan serta pendampingan dari pihak sekolah dan orang tua agar penggunaan gadget pada siswa tetap seimbang dan tidak menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, I. U., & Wijayani, Q. N. (2025). *Penggunaan gadget terhadap kualitas tidur dan kesehatan mental remaja*. Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial.
- Alamsyah, S. M., Oktavia, A. R., & Lestari, D. A. (2023). *Hubungan Tingkat Stress dan Intensitas Penggunaan Smartphone terhadap Kualitas Tidur pada Remaja di SMP Negeri 1 Gorontalo*. Jurnal Kolaboratif Sains.
- Anggraeni, A., & Hendrizal, H. (2018). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Kehidupan Sosial Para Siswa SMA (No. 1). 13(1)
- Anggreny, Y., Mayang Sari, S., & Anisa, N. (2025). *Korelasi durasi penggunaan smartphone dengan kualitas tidur dan prestasi belajar siswa*. Journal of Telenursing (JOTING).
- Astra, I.M., Umiatin, & Ruharman, D. (2012). Aplikasi Mobile Learning Fisika dengan Menggunakan Adobe Flash sebagai Media Pembelajaran Pendukung. Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan, 18(2), 174-180
- Azzahra, N. S., Putri, R. A., & Lestari, D. (2021). *Hubungan penggunaan gadget dengan stres dan insomnia*

- pada siswa SMK. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 112–119.
- Deskawaty, F., Rahmawati, Y., & Sari, M. (2021). Hubungan intensitas penggunaan gadget dengan tingkat kecemasan pada siswa SMA. *Jurnal Kesehatan Remaja*, 5(1), 45–52.
- Hana pebriana putri, 2017. Analisis Penggunaan Gadget terhadap Kemampuan Interaksi Sosial Pada Anak Usia Dini. Riau : PGSD FIP universitas Pahlawan Ruanku Tambusai
- Hansen, K. G., & Barene, S. (2025). Exploring the associations between school climate and mental wellbeing: Insights from the MOVE12 pilot study in Norwegian secondary schools. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 15(4), 46.
- Harsitantia, R., & Fahrurraji. (2025). Pengaruh lama penggunaan gadget dengan tingkat stres remaja. *Jurnal Kesehatan Tropis Indonesia*.
- Hidayat, R., & Mustikasari. (2020). Hubungan intensitas penggunaan smartphone dengan tingkat stres pada remaja sekolah menengah. *Jurnal Kesehatan Jiwa*, 8(1), 45–53.
- Jannah, N. (2020). Hubungan lama penggunaan gadget dengan insomnia pada siswa SMK kesehatan. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), 33–40.
- Kurniawati, D. (2020). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Prestasi Siswa. Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan, -.
- Lamatenggo, H. d. (2010). Teknologi Komunikasi dan Informasi Pembelajaran. Jakarta: Bumi Aksara.
- Liliweri, A. (2011). Komunikasi: Serba Ada Serba Makna. Jakarta: Prenada Media Group.
- Marpaung, J. (2018). Pengaruh penggunaan gadget terhadap kesehatan mental siswa sekolah menengah pertama. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 9(2), 123–130.
- Mawaddah, A. N., Yusuf, M., & Amalia, R. (2020). Hubungan penggunaan gadget dengan tingkat depresi pada siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 6(2), 87–95.
- Novitasari, W., & Khotimah, N. (2016). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap interaksi sosial Anak Usia 5-6 Tahun. *PAUD Teratai*, 5(3), Article 3.
- Nur, A., & Wijanarko, D. (2024). Analisis hubungan antara kesehatan mental dan penggunaan gadget di kalangan remaja. *Medic Nutricia: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(1), 71–80.
- Pangestu, S. A., Wulandari, T., & Pratama, R. (2022). Pengaruh penggunaan gadget terhadap kesehatan mental siswa SMK. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan*, 10(1), 55–63.
- Pertiwi, S. (2013). Konformitas dan fanatisme pada remaja Korean Wave (Penelitian pada komunitas Super Junior Fans Club ELF “Everlasting Friend”) di Samarinda. *Jurnal Psikologi Prodi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Kristen Satya Wacana*. (2023). *The effect of smartphone addiction on mood and feeling in adolescents. Journal of Human Health*.
- Smith, J. (2025). Excessive smartphone use is associated with health problems in adolescents and young adults. *Journal of Adolescent Health*.
- Puspita, R. (2020). *Pemanfaatan Smartphone dalam Kehidupan Sehari-hari*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Putri, N. (2016). Perkembangan kognitif dan psikososial dalam penentuan keputusan moral. *Jurnal Pendidikan Psikologi*, 14(1), 102–110.
- Putri, R. A., Wijayanti, D., & Lestari, S. (2021). Hubungan penggunaan gadget dengan kesehatan mental siswa SMK Negeri 3 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 10(2), 89–97.
- Santrock, J. W. (2018). *Life-span development* (17th ed.). New York: McGraw-Hill Education.

- Sari, T. P., & Mitsalia, A. A. (2019). Pengaruh penggunaan gadget terhadap personal sosial anak usia sekolah di SMA Negeri 5 Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 4(2), 1–6.
- Sawyer, S. C., & Williams, B. K. (2007). *Using Information Technology: A Practical Introduction to Computers and Communications*. New York: McGraw-Hill.
- Subagijo. (2020). *Perkembangan Gadget dan Dampaknya dalam Era Digital*. Yogyakarta: Deepublish.
- Sugiono, & Rahmawati, Y. M. (2023). *Smartphone Use Intensity and Stress Impact on Adolescent Sleep Quality: A Correlation Study*. *Academia Open*.
- Sugiono, & Rahmawati, Y. M. (2023). *Smartphone use intensity and stress impact on adolescent sleep quality: A correlation study*. *Academia Open*.
- Trotsek, M. (2017). *The impact of smartphone use on children and adolescents*. *Journal of Educational and Social Research*, 7(3), 45–52.
- Turban, E., Volonino, L., Wood, G. R., & Sipior, J. C. (2023). *Information technology for management: Digital strategies for insight, action, and sustainable performance* (12th ed.). Wiley.
- Wibowo. (2021). *Penggunaan gadget dan pengaruhnya terhadap perilaku serta aktivitas sehari-hari remaja*. *Jurnal Pendidikan dan Teknologi Informasi*, 5(2), 45–53.
- Widiasmara, A., Ambarsari, S., & Faried, R. (2025). *Dukungan sosial dan lingkungan sekolah terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMA*. *Mandala Widya: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 1(1), 1–12.
- Wijanarko, I. J., & Setiawati, I. E. (2016). *Ayah Ibu Baik Parenting Di Era Digital*. Happy Holy Kids.
- Wood, D. (2012). *Smartphones and Mobile Technology: Features and Applications*. London: Mobile Technology Press.