

ABSTRAK

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

Oleh :

ANISA AINI
NIM P27820522005

Pemakaian gadget yang berlebihan pada remaja bisa memengaruhi kesehatan mental. seperti kecemasan, depresi, penurunan konsentrasi, hingga gangguan perilaku. SMA Negeri 4 Tuban menjadi salah satu lingkungan pendidikan yang turut merasakan dampak fenomena ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan remaja tentang dampak penggunaan gadget bagi kesehatan mental serta kaitannya dengan karakteristik siswa.

Penelitian ini ialah sebuah penelitian deskriptif kuantitatif yang menerapkan pendekatan *cross-sectional*. Sampel yang diambil yakni ada sejumlah 156 siswa kelas X yang dipilih melalui penerapan teknik *simple random sampling*. Instrumen penelitian berupa kuesioner tertutup yang sudah diuji *validitas* dan *reliabilitas* nya. Data dianalisis secara deskriptif pada format *distribusi frekuensi* dan *persentase*.

Hasil penelitian menjabarkan bahwa sebagian besar siswa berjenis kelamin perempuan (69,2%), hampir seluruhnya siswa berusia 15 – 18 tahun (96,2%), orang tua siswa hampir setengahnya bekerja di kategori "lain-lain" yaitu pedagang, nelayan, ojek, buruh (41,0%), orang tua siswa hampir setengahnya memiliki penghasilan bulanan sebesar Rp1.000.000 – Rp3.000.000 (38,5%), dan siswa memiliki 1 – 2 saudara kandung hampir setengahnya sebanyak (33,3%). Hasil dari pengetahuan menunjukkan bahwa hampir setengahnya (39,1%) siswa memiliki tingkat pengetahuan baik.

Pengetahuan siswa tentang dampak gadget terhadap kesehatan mental berada pada kategori cukup baik, meskipun masih ada sebagian yang rendah. Faktor karakteristik seperti pekerjaan dan penghasilan orang tua serta jumlah saudara kandung dapat memengaruhi pengetahuan siswa. Edukasi dari sekolah dan keluarga berperan penting dalam meningkatkan pemahaman siswa agar penggunaan gadget lebih bijak dan mendukung kesehatan mental.

Kata Kunci : Pengetahuan Remaja, Gadget, Kesehatan Mental

ABSTRACT

ADOLESCENTS' KNOWLEDGE ABOUT THE IMPACT OF GADGET USE ON MENTAL HEALTH AMONG STUDENTS AT SMA NEGERI 4 TUBAN

By:

ANISA AINI
NIM P27820522005

Excessive gadget use among adolescents can impact mental health, including anxiety, depression, decreased concentration, and behavioral disorders. SMA Negeri 4 Tuban is one of the educational settings impacted by this phenomenon. This study aims to determine adolescents' level of knowledge about the impact of gadget use on mental health and its relationship to student characteristics.

This is a quantitative descriptive study using a cross-sectional approach. The sample consisted of 156 10th-grade students selected using simple random sampling. The research instrument was a closed-ended questionnaire that had been tested for validity and reliability. Data were analyzed descriptively using frequency distribution and percentage formats.

The study results showed that the majority of students were female (69.2%), almost all of them were aged 15–18 (96.2%), nearly half of the students' parents worked in the "other" category, such as traders, fishermen, motorcycle taxi drivers, and laborers (41.0%), nearly half of the students' parents had a monthly income of Rp1,000,000–Rp3,000,000 (38.5%), and nearly half of the students had one or two siblings (33.3%). The knowledge assessment results showed that nearly half (39.1%) of the students had a good level of knowledge.

Students' knowledge of the impact of gadgets on mental health was considered quite good, although some still had low levels. Characteristic factors such as parents' occupation and income, as well as the number of siblings, can influence students' knowledge. Education from schools and families plays a crucial role in increasing students' understanding so that gadget use can be more judicious and support mental health.

Keywords: Adolescent Knowledge, Gadget, Mental Health.