



## PENGARUH INTENSITAS PENGGUNAAN GAWAI TERHADAP KESEHATAN MENTAL SISWA

Uswatun Hasanah<sup>1</sup>, Abdullah Pandang<sup>2</sup>, Fitriana<sup>3</sup>, Abid Raisardhi<sup>4</sup>

Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Makassar<sup>1,2,3,4</sup>

e-mail: [huswatunhasanah391@gmail.com](mailto:huswatunhasanah391@gmail.com)

Diterima: 22/05/2026; Direvisi: 28/05/2026; Diterbitkan: 15/06/2026

### ABSTRAK

Penelitian ini menganalisis pengaruh intensitas penggunaan gawai terhadap kesehatan mental siswa SMA Negeri 3 Parepare menggunakan instrumen *Strengths and Difficulties Questionnaire* (SDQ). Tingginya ketergantungan digital pada remaja menjadi latar belakang penelitian ini karena penggunaan gawai yang berlebihan diduga memengaruhi kondisi psikologis siswa, khususnya pada aspek emosional, sosial, dan perilaku. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis *ex post facto*. Populasi penelitian terdiri atas siswa kelas X dan XI SMA Negeri 3 Parepare, dengan sampel sebanyak 136 responden yang dipilih melalui teknik *proportional random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan dianalisis dengan regresi linear sederhana berbantuan SPSS Statistics 25. Instrumen SDQ digunakan untuk mengukur tingkat kesulitan psikososial siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan gawai berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental siswa ( $p < 0,05$ ) dengan kontribusi pengaruh sebesar 60,7%. Temuan ini mengindikasikan bahwa penggunaan gawai yang tidak terkontrol berpotensi meningkatkan kesulitan psikososial siswa. Oleh karena itu, diperlukan pengawasan, edukasi literasi digital, serta pengendalian penggunaan gawai secara bijak guna menjaga kesehatan mental remaja di lingkungan sekolah maupun keluarga.

**Kata Kunci:** *Intensitas Gawai, Kesehatan Mental, Remaja, SMAN 3 Parepare*

### ABSTRACT

This study examined the effect of gadget use intensity on the mental health of students at SMA Negeri 3 Parepare using the *Strengths and Difficulties Questionnaire* (SDQ). The increasing level of digital dependence among adolescents served as the background of this study, as excessive gadget use is suspected to affect students' psychological well-being, particularly in emotional, social, and behavioral aspects. This study employed a quantitative approach with an *ex post facto* research design. The population consisted of tenth- and eleventh-grade students at SMA Negeri 3 Parepare, with a sample of 136 respondents selected through proportional random sampling. Data were collected using questionnaires and analyzed using simple linear regression with the assistance of SPSS Statistics 25. The SDQ instrument was used to assess students' psychosocial difficulties. The findings revealed that gadget use intensity had a significant effect on students' mental health ( $p < 0.05$ ), with a contribution of 60.7%. These results indicate that uncontrolled gadget use may increase psychosocial difficulties among students. Therefore, supervision, digital literacy education, and wise management of gadget use are necessary to maintain adolescents' mental health in both school and family environments.

**Keywords:** *Gadget Usage Intensity, Mental Health, Adolescents, SMA Negeri 3 Parepare*



## PENDAHULUAN

Pesatnya perkembangan teknologi informasi dan komunikasi di era globalisasi saat ini telah memicu transformasi yang signifikan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dunia pendidikan. Transformasi ini tidak hanya terbatas pada sistem administrasi dan metode pembelajaran, tetapi juga telah mengubah pola belajar serta perilaku peserta didik secara fundamental. Perkembangan teknologi digital mendorong peserta didik untuk mengembangkan pola belajar yang lebih mandiri, adaptif, dan berbasis regulasi diri dalam mengelola proses pembelajaran mereka (Getenet et al., 2024). Selain itu, lingkungan pembelajaran digital juga memengaruhi cara siswa berinteraksi dengan materi pembelajaran, mengakses informasi, serta membentuk kebiasaan belajar yang berbeda dibandingkan dengan pembelajaran konvensional (Khalil et al., 2024). Meskipun demikian, perubahan tersebut juga menuntut kemampuan literasi digital dan pengelolaan diri yang memadai agar teknologi dapat dimanfaatkan secara optimal. Teknologi digital yang kini terintegrasi dalam bentuk gawai (smartphone) tidak lagi sekadar berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi telah menjadi bagian penting dari proses pembentukan identitas sosial dan aktivitas sehari-hari remaja melalui berbagai interaksi yang berlangsung di ruang digital (Pérez-Torres, 2024). Perubahan ini menunjukkan bahwa gawai telah berkembang menjadi kebutuhan utama dalam kehidupan generasi digital saat ini.

Dalam konteks tersebut, gawai menghadirkan dampak yang bersifat ambivalen atau seperti pisau bermata dua. Di satu sisi, gawai memberikan kemudahan akses terhadap sumber belajar, informasi global, serta mendukung fleksibilitas dalam proses pembelajaran. Namun di sisi lain, penggunaan yang tidak terkontrol dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, khususnya terhadap aspek psikologis penggunaannya. Zhang dkk. (2024) menemukan bahwa penggunaan smartphone yang bermasalah berkaitan dengan frustrasi kebutuhan psikologis dasar yang dapat mengganggu kesejahteraan psikologis remaja. Selain itu, Alkal (2025) melaporkan bahwa kecanduan smartphone berhubungan dengan rendahnya kesejahteraan psikologis melalui gangguan regulasi emosi dan berkurangnya fleksibilitas psikologis dalam menghadapi tekanan sehari-hari. Hal ini menjadi perhatian penting karena remaja masih berada dalam fase perkembangan emosi, kognitif, dan regulasi diri yang terus berkembang sehingga kemampuan pengendalian perilaku dan pengambilan keputusan belum sepenuhnya matang (Wesarg-Menzel et al., 2023). Oleh karena itu, keseimbangan dalam penggunaan teknologi menjadi isu yang semakin relevan dalam dunia pendidikan saat ini.

Fenomena penggunaan gawai pada remaja menunjukkan kecenderungan yang semakin meningkat, khususnya dalam hal durasi penggunaan yang tinggi. Dalam banyak kasus, gawai tidak lagi didominasi oleh aktivitas akademik, melainkan lebih banyak digunakan untuk mengakses media sosial, bermain gim daring, serta menikmati berbagai bentuk hiburan digital (Fortunato et al., 2023). Kondisi ini berpotensi menggeser fungsi utama gawai sebagai sarana edukatif menjadi sarana distraksi. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa kecenderungan tersebut memiliki dampak terhadap kondisi psikologis remaja, termasuk gangguan emosi dan perilaku. Temuan ini sejalan dengan penelitian Shahidin dkk. (2022) yang menunjukkan bahwa penggunaan smartphone yang bermasalah memiliki hubungan signifikan dengan kesulitan regulasi emosi dan berbagai masalah kesehatan mental pada remaja. Selain itu, Yu dkk. (2024) menemukan bahwa penggunaan ponsel yang berlebihan dan tidak terkontrol berkaitan dengan meningkatnya gejala depresi serta masalah psikologis lainnya pada remaja.

Berbagai penelitian terdahulu telah banyak mengkaji hubungan antara penggunaan teknologi digital dan kondisi psikologis remaja. Namun demikian, sebagian besar kajian



tersebut masih bersifat umum dan berfokus pada konsep kecanduan internet atau penggunaan media sosial secara luas. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan smartphone berkaitan dengan peningkatan masalah emosional dan perilaku pada remaja, termasuk gejala stres, kecemasan, dan kesulitan regulasi emosi (Rodman et al., 2024). Selain itu, temuan lain juga menunjukkan bahwa durasi penggunaan perangkat digital yang lebih tinggi berhubungan dengan penurunan kesejahteraan psikologis serta meningkatnya risiko masalah kesehatan mental pada remaja (Kliesener et al., 2022). Kajian yang secara spesifik menganalisis intensitas penggunaan gawai terhadap dimensi kesehatan mental berdasarkan *Strengths and Difficulties Questionnaire* (SDQ) masih relatif terbatas, meskipun SDQ telah banyak digunakan untuk mengukur aspek emosional, perilaku, hiperaktivitas, serta hubungan dengan teman sebaya secara komprehensif. Keterbatasan ini menunjukkan perlunya penelitian yang lebih spesifik dan terukur untuk memahami hubungan antara intensitas penggunaan gawai dan kesehatan mental remaja secara lebih mendalam.

Kesenjangan penelitian tersebut juga terlihat dalam konteks lokal di Indonesia, khususnya pada lingkungan sekolah. Hasil pra-observasi di SMA Negeri 3 Parepare menunjukkan bahwa sebagian besar siswa menggunakan gawai dalam durasi yang cukup tinggi di luar jam pembelajaran, yakni diperkirakan lebih dari lima jam per hari. Kondisi ini mengindikasikan adanya potensi perubahan perilaku, seperti penurunan konsentrasi belajar, perubahan suasana hati, serta kecenderungan menarik diri dari interaksi sosial langsung. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan smartphone yang bermasalah berkaitan dengan gangguan fungsi eksekutif yang berperan dalam pengendalian perhatian, konsentrasi, dan pengaturan perilaku sehari-hari (Hartanto et al., 2023). Selain itu, penggunaan layar yang berlebihan juga ditemukan berhubungan dengan meningkatnya berbagai masalah perilaku dan kesehatan mental pada remaja, yang dapat memengaruhi kualitas interaksi sosial maupun kesejahteraan psikologis mereka (Nagata et al., 2024). Meskipun demikian, temuan awal tersebut masih bersifat indikatif dan memerlukan pembuktian empiris yang lebih sistematis melalui penelitian ilmiah.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini difokuskan pada siswa kelas X dan XI SMA Negeri 3 Parepare yang berada pada fase remaja awal hingga pertengahan. Pada fase ini, remaja cenderung memiliki intensitas tinggi dalam penggunaan teknologi digital dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh intensitas penggunaan gawai terhadap kesehatan mental siswa dengan menggunakan instrumen *Strengths and Difficulties Questionnaire* (SDQ). Fokus penelitian ini diarahkan untuk memberikan gambaran empiris mengenai hubungan antara penggunaan gawai dan kondisi psikososial remaja di lingkungan sekolah. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris dalam memperkaya kajian mengenai hubungan antara penggunaan gawai dan kesehatan mental remaja di era digital. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi pendidik dan orang tua dalam merancang strategi pencegahan serta intervensi yang tepat guna meminimalkan dampak negatif penggunaan gawai pada remaja. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memiliki nilai akademik, tetapi juga relevan secara praktis dalam konteks pendidikan dan pengasuhan di era digital.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *ex post facto* yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antarvariabel tanpa memberikan perlakuan atau intervensi terhadap subjek penelitian. Desain yang digunakan adalah analitik korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*, di mana pengukuran variabel dilakukan pada satu waktu

tertentu untuk melihat hubungan antara intensitas penggunaan gawai dan kesehatan mental siswa. Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 3 Parepare pada semester genap tahun ajaran 2025/2026 dengan populasi seluruh siswa kelas X dan XI yang berjumlah 205 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *proportional random sampling* dengan penentuan jumlah sampel melalui rumus Slovin pada tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh 136 responden yang terdiri atas 63 siswa kelas X dan 73 siswa kelas XI. Berdasarkan jenis kelamin, responden terdiri atas 84 siswa perempuan dan 52 siswa laki-laki. Pengumpulan data dilakukan menggunakan teknik angket sebagai instrumen utama, sedangkan observasi dan dokumentasi digunakan sebagai data pendukung. Instrumen penelitian terdiri atas Skala Intensitas Penggunaan Gawai (15 butir) dengan skala Likert empat poin dan *Strengths and Difficulties Questionnaire* (SDQ) (25 butir) dengan skala tiga poin yang mengukur *total difficulties* mencakup aspek emosional, perilaku, hiperaktivitas, serta hubungan dengan teman sebaya.

Analisis data dilakukan menggunakan analisis deskriptif dan inferensial dengan bantuan SPSS Statistics 25. Analisis deskriptif digunakan untuk mengategorikan tingkat intensitas penggunaan gawai dan kesehatan mental siswa ke dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi. Uji prasyarat meliputi uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk dan uji linearitas menggunakan *Test for Linearity*. Hasil uji menunjukkan data tidak berdistribusi normal, namun analisis regresi linier sederhana tetap digunakan karena ukuran sampel yang cukup besar ( $N = 136$ ). Hasil uji linearitas menunjukkan adanya hubungan linear antara variabel, sehingga analisis regresi linier sederhana digunakan untuk menguji pengaruh intensitas penggunaan gawai terhadap kesehatan mental siswa dengan taraf signifikansi 0,05.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Analisis deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran umum mengenai karakteristik data pada variabel intensitas penggunaan gawai dan kesehatan mental siswa. Deskripsi data ini penting untuk memahami kecenderungan skor yang diperoleh responden sebelum dilakukan analisis lebih lanjut, khususnya dalam mengidentifikasi pola umum dan variasi data pada setiap variabel penelitian. Statistik deskriptif yang digunakan meliputi jumlah sampel, nilai minimum, nilai maksimum, nilai rata-rata (mean), dan standar deviasi yang berfungsi untuk menggambarkan tingkat pemusatan dan penyebaran data. Melalui analisis ini, peneliti dapat memperoleh informasi awal mengenai karakteristik responden berdasarkan skor yang diperoleh pada masing-masing variabel. Hasil analisis statistik deskriptif selanjutnya disajikan pada Tabel 1 sebagai dasar untuk memahami kondisi umum data penelitian sebelum dilakukan pengujian hipotesis.

**Tabel 1. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Intensitas Penggunaan Gawai	136	18	58	37.67	11.980
Kesehatan_Mental	136	10	35	23.19	4.785

Valid N (listwise)

136

Berdasarkan Tabel 1, jumlah responden yang dianalisis dalam penelitian ini sebanyak 136 siswa. Variabel intensitas penggunaan gawai memiliki skor minimum sebesar 18 dan skor maksimum sebesar 58 dengan nilai rata-rata sebesar 37,67 serta standar deviasi sebesar 11,980. Sementara itu, variabel kesehatan mental memiliki skor minimum sebesar 10 dan skor maksimum sebesar 35 dengan nilai rata-rata sebesar 23,19 serta standar deviasi sebesar 4,785. Hasil tersebut menunjukkan bahwa intensitas penggunaan gawai memiliki variasi skor yang lebih besar dibandingkan dengan kesehatan mental siswa, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai standar deviasi yang lebih tinggi. Untuk memperoleh gambaran yang lebih rinci mengenai tingkat penggunaan gawai siswa, dilakukan kategorisasi skor ke dalam tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Kategorisasi ini bertujuan untuk mengidentifikasi distribusi responden berdasarkan tingkat intensitas penggunaan gawai yang dimiliki sehingga dapat memberikan gambaran mengenai kecenderungan perilaku penggunaan gawai pada siswa. Hasil kategorisasi intensitas penggunaan gawai selanjutnya disajikan pada Tabel 2.

**Tabel 2. Kategori Intensitas Penggunaan Gawai**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	45	33.1	33.1
	Sedang	45	33.1	66.2
	Tinggi	46	33.8	100.0
	Total	136	100.0	100.0

Berdasarkan Tabel 2, kategori intensitas penggunaan gawai tinggi memiliki jumlah responden terbanyak, yaitu 46 siswa atau sebesar 33,8%, sedangkan kategori sedang dan rendah masing-masing terdiri atas 45 siswa atau sebesar 33,1%. Perbedaan jumlah responden pada ketiga kategori tersebut relatif kecil sehingga menunjukkan distribusi intensitas penggunaan gawai yang cukup merata, meskipun kategori tinggi tetap menjadi kelompok dengan persentase terbesar. Selain menggambarkan intensitas penggunaan gawai, penelitian ini juga mendeskripsikan kondisi kesehatan mental siswa berdasarkan hasil pengukuran menggunakan instrumen Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ). Deskripsi tersebut bertujuan untuk mengetahui tingkat kesulitan psikososial yang dialami responden yang kemudian dikategorikan ke dalam tiga kelompok, yaitu rendah, sedang, dan tinggi sesuai dengan skor yang diperoleh. Hasil kategorisasi kesehatan mental siswa selengkapnya disajikan pada Tabel 3.

**Tabel 3. Kategori Kesehatan Mental**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	52	38.2	38.2
	Tinggi	23	16.9	55.1
	Sedang	61	44.9	100.0

Total 136 100.0 100.0

Berdasarkan Tabel 3, sebagian besar responden berada pada kategori sedang dengan jumlah 61 siswa atau sebesar 44,9%. Selanjutnya, sebanyak 52 siswa atau 38,2% berada pada kategori rendah, sedangkan 23 siswa atau 16,9% berada pada kategori tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat kesulitan psikososial pada kategori sedang. Meskipun demikian, masih terdapat sejumlah siswa yang berada pada kategori tinggi, yang mengindikasikan adanya kelompok siswa dengan tingkat kesulitan psikososial yang relatif lebih besar dibandingkan responden lainnya.

Setelah diperoleh gambaran deskriptif mengenai kondisi kesehatan mental siswa, dilakukan uji prasyarat analisis untuk memastikan kelayakan penggunaan regresi linear sederhana dalam pengujian hipotesis. Uji prasyarat yang dilakukan meliputi uji normalitas dan uji linearitas sebagai dasar dalam menentukan kesesuaian model analisis yang digunakan. Hasil uji normalitas Shapiro-Wilk menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 pada variabel intensitas penggunaan gawai dan 0,029 pada variabel kesehatan mental, yang mengindikasikan bahwa data tidak berdistribusi normal secara statistik. Namun demikian, analisis parametrik tetap digunakan karena jumlah sampel penelitian relatif besar ( $N = 136$ ), dan hasil uji linearitas menunjukkan nilai *Deviation from Linearity* sebesar 0,221 ( $p > 0,05$ ) yang menandakan adanya hubungan linear antara kedua variabel, sehingga data dinilai layak untuk dilanjutkan ke tahap analisis regresi linear sederhana yang hasilnya disajikan pada Tabel 4.

**Table 4. Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.779 <sup>a</sup>	.607	.604	3.012

a. Predictors: (Constant), Skor\_Gawai

b. Dependent Variable: Skor\_Kesehatan\_Mental

Berdasarkan Tabel 4, diperoleh nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,779 yang menunjukkan hubungan yang kuat antara intensitas penggunaan gawai dan kesehatan mental siswa. Nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,607 menunjukkan bahwa intensitas penggunaan gawai mampu menjelaskan 60,7% variasi skor kesehatan mental siswa, sedangkan 39,3% sisanya dijelaskan oleh faktor-faktor lain di luar model penelitian. Nilai Adjusted R Square sebesar 0,604 mengindikasikan bahwa model regresi yang digunakan memiliki tingkat kestabilan yang baik. Selanjutnya, untuk mengetahui arah serta signifikansi pengaruh intensitas penggunaan gawai terhadap kesehatan mental siswa, dilakukan pengujian koefisien regresi yang hasilnya disajikan pada Tabel 5.

**Tabel 5. Coefficients**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		

1	(Constant)	11.471	.855		13.418	.000
	Skor_Gawai	.311	.022	.779	14.381	.000

a. Dependent Variable: Skor\_Kesehatan\_Mental

Berdasarkan Tabel 5, diperoleh persamaan regresi  $Y = 11,471 + 0,311X$  yang menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan skor intensitas penggunaan gawai diikuti oleh peningkatan skor kesehatan mental sebesar 0,311 poin. Hasil uji regresi menunjukkan nilai t sebesar 14,381 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang mengindikasikan bahwa intensitas penggunaan gawai berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental siswa. Selain itu, nilai koefisien beta terstandar sebesar 0,779 menunjukkan adanya hubungan positif yang kuat antara kedua variabel. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh intensitas penggunaan gawai terhadap kesehatan mental siswa Kelas X dan XI SMA Negeri 3 Parepare dinyatakan diterima. Temuan ini menunjukkan bahwa perubahan intensitas penggunaan gawai diikuti oleh perubahan skor kesehatan mental siswa, sehingga intensitas penggunaan gawai menjadi salah satu faktor yang berhubungan dengan kondisi psikososial siswa dalam penelitian ini.

### Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan gawai pada siswa Kelas X dan XI SMA Negeri 3 Parepare tersebar hampir merata pada kategori rendah, sedang, dan tinggi, dengan proporsi terbesar berada pada kategori tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa gawai telah menjadi bagian penting dalam kehidupan remaja, baik untuk kebutuhan akademik maupun nonakademik. Selain sebagai sarana komunikasi, gawai digunakan untuk memperoleh informasi, hiburan, dan interaksi sosial. Kondisi ini sejalan dengan teori Uses and Gratifications yang menjelaskan bahwa individu secara aktif memilih media untuk memenuhi kebutuhan kognitif, afektif, sosial, dan hiburan (Bhatiasevi, 2024). Selain itu, penggunaan smartphone pada remaja juga didorong oleh kebutuhan interaksi sosial, presentasi diri, dan pencarian hiburan (García-Umaña et al., 2024). Tingginya intensitas penggunaan gawai menunjukkan bahwa teknologi digital telah terintegrasi dalam kehidupan sosial remaja dan menjadi sarana utama untuk berkomunikasi, berinteraksi, serta mengakses berbagai informasi (Rodman et al., 2024; Lee et al., 2024).

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori kesulitan psikososial sedang berdasarkan pengukuran menggunakan *Strengths and Difficulties Questionnaire* (SDQ). Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas siswa masih mampu beradaptasi dengan tuntutan perkembangan remaja meskipun menghadapi berbagai tantangan emosional dan sosial. Kesejahteraan psikologis remaja dapat berkembang secara positif apabila didukung oleh lingkungan sosial yang baik dan kemampuan resiliensi yang memadai (Wu & Becker, 2023; Fradley et al., 2024). Masa remaja merupakan periode transisi yang ditandai perubahan biologis, kognitif, dan sosial, sehingga berbagai faktor seperti tekanan akademik, hubungan pertemanan, dan paparan lingkungan digital dapat memengaruhi kondisi psikososial. Temuan ini sejalan dengan penelitian Oberle dkk. (2024) yang menunjukkan bahwa keterhubungan sosial dengan keluarga, teman sebaya, dan lingkungan berperan penting dalam menjaga kesehatan mental remaja.

Temuan utama penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan gawai berpengaruh positif dan signifikan terhadap kondisi psikososial siswa. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan gawai, semakin tinggi pula tingkat kesulitan



psikososial yang dialami siswa. Nilai koefisien determinasi sebesar 60,7% mengindikasikan bahwa sebagian besar variasi kondisi psikososial siswa dapat dijelaskan oleh intensitas penggunaan gawai. Hasil ini sejalan dengan penelitian Marciano dkk. (2022) yang menemukan bahwa penggunaan media digital secara berlebihan berkaitan dengan meningkatnya stres, kecemasan, dan menurunnya kesejahteraan psikologis remaja. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa penggunaan smartphone yang bermasalah berhubungan dengan meningkatnya kesulitan perilaku, menurunnya kualitas hidup, serta gangguan penyesuaian diri dan kesehatan mental pada remaja (Kliesener et al., 2022; Kang, 2026).

Hubungan tersebut dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme, seperti berkurangnya interaksi sosial secara langsung, meningkatnya paparan perbandingan sosial di media digital, serta terganggunya pola istirahat akibat penggunaan gawai yang berlebihan. Kondisi ini berpotensi memengaruhi regulasi emosi, kemampuan sosial, dan perilaku siswa. Namun demikian, gawai tidak sepenuhnya berdampak negatif karena juga mendukung pembelajaran, akses informasi, komunikasi, dan pengembangan keterampilan digital. Oleh karena itu, perhatian utama perlu diarahkan pada intensitas dan pola penggunaan gawai. Temuan ini menegaskan pentingnya kolaborasi antara sekolah, orang tua, dan siswa dalam membangun literasi digital serta kebiasaan penggunaan gawai yang sehat guna mendukung perkembangan psikososial remaja.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan gawai berpengaruh positif dan signifikan terhadap kondisi psikososial siswa Kelas X dan XI SMA Negeri 3 Parepare. Semakin tinggi intensitas penggunaan gawai, semakin tinggi pula skor kesulitan psikososial yang diukur menggunakan Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ). Temuan ini mengindikasikan bahwa intensitas penggunaan gawai merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kondisi psikososial remaja di lingkungan sekolah, sehingga penggunaan gawai yang tidak terkontrol berpotensi meningkatkan berbagai kesulitan emosional dan sosial pada siswa. Secara praktis, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya peran sekolah, orang tua, dan siswa dalam mengembangkan pola penggunaan gawai yang sehat melalui penguatan literasi digital, pengelolaan waktu penggunaan gawai, serta pendampingan yang berkelanjutan. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji pengaruh penggunaan gawai terhadap setiap dimensi SDQ, meliputi gejala emosional, masalah perilaku, hiperaktivitas, masalah hubungan teman sebaya, dan perilaku prososial, serta mempertimbangkan variabel lain seperti pola asuh, kualitas tidur, prestasi akademik, dan dukungan sosial guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kondisi psikososial remaja.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alkal, A. (2025). The Role Of Psychological Flexibility And Emotion Regulation In The Relationship Between Smartphone Addiction And Psychological Wellbeing In Adolescents: Three-Wave Longitudinal Serial Mediation Study. *Health And Quality Of Life Outcomes*, 23, 89. <https://doi.org/10.1186/s12955-025-02405-8>
- Bhatiasevi, V. (2024). The Uses And Gratifications Of Social Media And Their Impact On Social Relationships And Psychological Well-Being. *Frontiers In Psychiatry*, 15, 1260565. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1260565>
- Fortunato, L., Lo Coco, G., Teti, A., Bonfanti, R. C., & Salerno, L. (2023). Time Spent On Mobile Apps Matters: A Latent Class Analysis Of Patterns Of Smartphone Use Among



- Adolescents. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 20(15), 6439. <https://doi.org/10.3390/ijerph20156439>
- Fradley, K., Bennett, K. M., Ellis, R. E., Et Al. (2024). "It's Time To See What I Can Do": A Mixed-Methods Investigation Into Trajectories Of Resilience In Adolescents During The COVID-19 Pandemic. *Journal Of Child & Adolescent Trauma*, 17, 1091–1103. <https://doi.org/10.1007/s40653-024-00642-5>
- García-Umaña, A., Beserra, V., Córdoba, E., & Colleagues. (2024). Gratifications Associated With The Use Of Smartphone And Internet In Students From Ecuador, Spain, And Colombia. *IEEE Access*. <https://doi.org/10.1109/access.2024.3488576>
- Getenet, S., Cantele, R., & Redmond, P. (2024). Students' Digital Technology Attitude, Literacy And Self-Efficacy And Their Effect On Online Learning Engagement. *International Journal Of Educational Technology In Higher Education*, 21(3). <https://doi.org/10.1186/s41239-023-00437-y>
- Hartanto, A., Chua, Y. J., Quek, F. Y. X., Wong, J., Ooi, W. M., & Majeed, N. M. (2023). Problematic Smartphone Usage, Objective Smartphone Engagement, And Executive Functions: A Latent Variable Analysis. *Attention, Perception, & Psychophysics*, 85, 2610–2625. <https://doi.org/10.3758/s13414-023-02707-3>
- Kang, S. R. (2026). Psychosocial And Behavioral Factors Associated With Excessive Smartphone Use Among Korean Adolescents: A National Cross-Sectional Study. *Children*, 13(4), 472. <https://doi.org/10.3390/children13040472>
- Khalil, M., Topali, P., Ortega-Arranz, A., Er, E., Akçapınar, G., & Colleagues. (2024). Video Analytics In Digital Learning Environments: Exploring Student Behaviour Across Different Learning Contexts. *Technology, Knowledge And Learning*, 29, 1877–1905. <https://doi.org/10.1007/s10758-023-09680-8>
- Kliesener, T., Et Al. (2022). Associations Between Problematic Smartphone Use And Behavioral Difficulties In Children And Adolescents. *BMC Psychiatry*, 22, 195. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-03815-4>
- Kliesener, T., Meigen, C., Kiess, W., Poulain, T., & LIFE Child Study Team. (2022). Associations Between Problematic Smartphone Use And Behavioural Difficulties, Quality Of Life, And School Performance Among Children And Adolescents. *BMC Psychiatry*, 22, 195. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-03815-4>
- Lee, G. W., Moon, J., & Lee, D. (2024). Changes In Smartphone Usage Among Adolescents And Associated Subjective Health Concerns: A Secondary Analysis Of The Korea Youth Risk Behavior Survey. *Children*, 11(8), 890. <https://doi.org/10.3390/children11080890>
- Marciano, L., Ostroumova, M., Schulz, P. J., & Camerini, A. L. (2022). Digital Media Use And Adolescents' Mental Health During The COVID-19 Pandemic: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Frontiers In Public Health*, 9, 793868. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.793868>
- Nagata, J. M., Al-Shoaibi, A. A. A., Leong, A. W., Zamora, G., Testa, A., Ganson, K. T., & Baker, F. C. (2024). Screen Time And Mental Health: A Prospective Analysis Of The Adolescent Brain Cognitive Development (ABCD) Study. *BMC Public Health*, 24, 2686. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-20102-x>
- Oberle, E., Ji, X. R., Alkawaja, M., Molyneux, T. M., Kerai, S., Thomson, K. C., Guhn, M., Schonert-Reichl, K. A., & Gadermann, A. M. (2024). Connections Matter: Adolescent Social Connectedness Profiles And Mental Well-Being Over Time. *Journal Of Adolescence*, 96(1), 31–48. <https://doi.org/10.1002/jad.12250>



- Pérez-Torres, V. (2024). Social Media: A Digital Social Mirror For Identity Development During Adolescence. *Current Psychology*, 43, 22170–22180. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-05980-z>
- Rodman, A. M., Burns, J. A., Cotter, G. K., Ohashi, Y.-G. B., Rich, R. K., & Colleagues. (2024). Within-Person Fluctuations In Objective Smartphone Use And Emotional Processes During Adolescence: An Intensive Longitudinal Study. *Affective Science*, 5, 332–345. <https://doi.org/10.1007/s42761-024-00247-z>
- Rodman, A. M., Et Al. (2024). Within-Person Fluctuations In Smartphone Use And Emotional Processes In Adolescents. *Affective Science*. <https://doi.org/10.1007/s42761-024-00247-z>
- Shahidin, S. H., Midin, M., Sidi, H., Choy, C. L., & Nik Jaafar, N. R. (2022). The Relationship Between Emotion Regulation (ER) And Problematic Smartphone Use (PSU): A Systematic Review And Meta-Analyses. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 19(23), 15848. <https://doi.org/10.3390/ijerph192315848>
- Wesarg-Menzel, C., Ebbes, R., Hensums, M., Wagemaker, E., Zaharieva, M. S., Staaks, J. P. C., Van Den Akker, A. L., Visser, I., Hoeve, M., Brummelman, E., Dekkers, T. J., Schuitema, J. A., Larsen, H., Colonesi, C., & Colleagues. (2023). Development And Socialization Of Self-Regulation From Infancy To Adolescence: A Meta-Review Differentiating Between Self-Regulatory Abilities, Goals, And Motivation. *Developmental Review*, 69, 101090. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2023.101090>
- Wu, Y.-J., & Becker, M. (2023). Association Between School Contexts And The Development Of Subjective Well-Being During Adolescence: A Context-Sensitive Longitudinal Study Of Life Satisfaction And School Satisfaction. *Journal Of Youth And Adolescence*, 52(5), 1039–1057. <https://doi.org/10.1007/s10964-022-01727-w>
- Yu, T., Hu, J., & Zhao, J. (2024). How Does Childhood Emotional Abuse Aggravate Problematic Mobile Phone Use Among Chinese Adolescents: Roles Of Rumination And Depression Symptoms. *BMC Psychology*, 12, 704. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02166-x>
- Zhang, M. X., Kam, C. C. S., & Wu, A. M. S. (2024). The Reciprocity Between Psychological Need Frustration And Adolescent Problematic Smartphone Use. *Journal Of Applied Developmental Psychology*, 91, 101634. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2024.101634>