

Pengaruh Lama Penggunaan Gadget Dengan Tingkat Stress Remaja

Rifka Haristantia^{1*}, Fahrur Rajib²

Universitas Gadjah Mada^{1,2}

Email: rifkahasritantia@gmail.com

Article Info

Article history:

Received 11-01-2023

Revised 23-02-2024

Accepted 11-03-2024

Keyword:

Gawai, Stres, Remaja,
Durasi Penggunaan,
Kesehatan Mental

ABSTRAK

Penggunaan gawai (gadget) dalam kehidupan remaja semakin meningkat seiring berkembangnya teknologi digital. Meskipun gawai memberikan berbagai manfaat dalam menunjang aktivitas sosial, pendidikan, dan hiburan, durasi penggunaan yang berlebihan berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan mental, terutama tingkat stres. Tujuan dari tinjauan literatur ini adalah untuk menganalisis hubungan antara lama penggunaan gawai dengan tingkat stres pada remaja berdasarkan hasil-hasil penelitian sebelumnya. Metode yang digunakan dalam kajian ini adalah studi literatur dari berbagai jurnal nasional dan internasional yang dipublikasikan dalam rentang waktu lima tahun terakhir. Hasil peninjauan menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara durasi penggunaan gawai yang berlebihan dengan peningkatan tingkat stres pada remaja. Faktor-faktor seperti jenis aktivitas yang dilakukan dengan gawai, waktu penggunaan (terutama pada malam hari), dan kurangnya interaksi sosial langsung turut memperburuk kondisi psikologis remaja. Kesimpulan dari kajian ini menunjukkan pentingnya pengaturan waktu penggunaan gawai serta perlunya edukasi kepada remaja dan orang tua tentang dampak psikologis penggunaan gawai yang berlebihan. Rekomendasi yang diberikan mencakup perlunya intervensi melalui pendekatan pendidikan kesehatan mental di lingkungan keluarga maupun sekolah.



©2023 Authors. Published by PT. Larpa Jaya Publisher. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License. (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan besar dalam kehidupan masyarakat, khususnya dalam hal komunikasi dan akses informasi. Salah satu bentuk perkembangan tersebut adalah penggunaan gawai (gadget) yang kini telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, terutama bagi kalangan remaja. Remaja merupakan kelompok usia yang sangat aktif menggunakan gawai untuk berbagai keperluan, seperti hiburan, media sosial, pendidikan, hingga interaksi sosial virtual (Santrock, 2012).

Meskipun gawai memiliki manfaat positif, penggunaan yang berlebihan berpotensi menimbulkan berbagai masalah, terutama pada aspek psikologis. Salah satu dampak negatif yang banyak ditemukan adalah meningkatnya tingkat stres pada remaja akibat durasi penggunaan gawai yang tidak terkontrol. Stres dapat timbul karena paparan konten negatif, tekanan sosial dari media sosial, gangguan tidur, serta berkurangnya interaksi sosial secara langsung (Twenge & Campbell, 2018).

Menurut penelitian oleh Hawi & Samaha (2017), penggunaan gawai yang tinggi memiliki korelasi positif dengan tingkat stres dan kecemasan pada remaja. Durasi penggunaan gawai yang melebihi 4–6 jam per hari dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental, termasuk stres, depresi, dan isolasi sosial. Selain itu, gawai juga dapat mengganggu waktu istirahat yang cukup, yang berdampak pada keseimbangan emosional remaja (Levenson, Shensa, Sidani, Colditz, & Primack, 2016).

Di Indonesia, fenomena penggunaan gawai yang intensif pada remaja semakin meningkat, terutama sejak masa pandemi COVID-19 yang memaksa peralihan kegiatan belajar dan interaksi sosial ke ranah daring. Berdasarkan data dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2022, lebih dari 75% remaja Indonesia menggunakan internet melalui gawai lebih dari 6 jam per hari. Angka ini menunjukkan potensi masalah psikologis yang dapat muncul bila tidak ada pengawasan dan pengelolaan waktu yang baik.

Oleh karena itu, penting untuk meneliti lebih lanjut mengenai pengaruh lama penggunaan gawai terhadap tingkat stres pada remaja. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran ilmiah yang bermanfaat bagi orang tua, pendidik, dan pihak sekolah dalam mengembangkan strategi penggunaan gawai yang sehat serta menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental remaja. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh lama penggunaan gadget dengan tingkat stress remaja.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara lama penggunaan gawai dengan tingkat stres pada remaja. Desain penelitian yang digunakan adalah cross-sectional, yaitu pengumpulan data dilakukan pada satu waktu tertentu, sehingga memungkinkan untuk melihat hubungan antar variabel secara langsung pada saat yang sama. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja berusia 13 hingga 18 tahun yang sedang menempuh pendidikan di tingkat SMP dan SMA di wilayah tempat penelitian dilakukan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling dengan kriteria inklusi, yaitu remaja yang berusia 13–18 tahun, aktif menggunakan gawai setiap hari, serta bersedia menjadi responden penelitian. Berdasarkan perhitungan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, diperoleh jumlah sampel sebanyak 100 responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua bagian, yaitu kuesioner untuk mengukur lama penggunaan gawai dan skala stres DASS-42 (Depression Anxiety Stress Scale) bagian stres, yang telah terstandarisasi dan terbukti valid serta reliabel untuk mengukur tingkat stres pada remaja. Kuesioner mengenai durasi penggunaan gawai disusun dalam bentuk pertanyaan tertutup yang mengukur rata-rata lama waktu penggunaan gawai dalam sehari. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner kepada responden secara daring maupun luring. Responden diminta untuk mengisi kuesioner secara mandiri, dengan bimbingan atau supervisi dari peneliti agar tidak terjadi bias dalam pengisian jawaban. Setelah data terkumpul, analisis dilakukan menggunakan uji statistik Spearman Rank karena data berskala ordinal dan tidak berdistribusi normal berdasarkan uji normalitas. Pengolahan data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 25.

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	Jumlah (n)	Persen(%)
Jenis kelamin		
Laki-laki	50	33,63
Perempuan	50	66,37
Umur		
13 tahun	30	30
14 tahun	13	13
15 tahun	13	13
16 tahun	22	22
17 tahun	18	18
18 tahun	5	5
Durasi Main Gawai		
<4 jam/hari	12	12
4-6 jam/hari	28	28
>6 jam/hari	60	60
Stress		

Normal	5	5
Ringan	35	35
Sedang	30	30
Berat	20	20
Sangat Berat	10	10

Penelitian ini melibatkan 100 responden remaja jenis kelamin 50% laki-laki dan 50% Perempuan, serta berusia 13 hingga 18 tahun. Berdasarkan data yang diperoleh, mayoritas responden menggunakan gawai selama lebih dari 6 jam per hari, dengan rincian 28% menggunakan 4–6 jam per hari, dan 60% menggunakan lebih dari 6 jam per hari. Hanya 12% responden yang menggunakan gawai kurang dari 4 jam per hari. Penggunaan gawai yang tinggi sebagian besar digunakan untuk akses media sosial, bermain game online, serta menonton video daring. Tingkat stres remaja diukur menggunakan skala stres DASS-42. Hasil menunjukkan bahwa 35% responden berada pada kategori stres ringan, 30% pada stres sedang, 20% pada stres berat, dan 10% berada pada tingkat stres sangat berat. Hanya 5% responden yang menunjukkan tidak adanya gejala stres. Pola ini mengindikasikan bahwa sebagian besar remaja mengalami gejala stres dalam berbagai tingkat keparahan.

Tabel 2 Uji Spearman Rank

Durasi Main Gawai	Corelation(r)	P Value
Tingkat stress	0,576	0,000

Analisis hubungan antara lama penggunaan gawai dan tingkat stres menggunakan uji Spearman Rank menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,576 dengan nilai p-value = 0,000 ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara lama penggunaan gawai dengan tingkat stres pada remaja. Artinya, semakin lama durasi penggunaan gawai, semakin tinggi pula tingkat stres yang dialami oleh remaja.

Selain itu, analisis deskriptif juga menunjukkan bahwa remaja yang menggunakan gawai terutama pada malam hari cenderung memiliki skor stres yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang menggunakan gawai di siang atau sore hari. Faktor lain yang turut memengaruhi stres adalah jenis aktivitas saat menggunakan gawai, di mana aktivitas pasif seperti scrolling media sosial tanpa tujuan atau konsumsi konten negatif berkorelasi dengan skor stres yang lebih tinggi dibandingkan aktivitas edukatif atau kreatif.

Temuan ini menunjukkan bahwa durasi dan pola penggunaan gawai memiliki dampak terhadap kondisi psikologis remaja. Oleh karena itu, penting bagi orang tua, guru, dan pihak terkait untuk memberikan edukasi dan pembatasan yang bijak terkait penggunaan gawai guna menjaga kesehatan mental remaja.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara lama penggunaan gawai dengan tingkat stres pada remaja. Semakin lama durasi penggunaan gawai setiap harinya, maka semakin tinggi pula tingkat stres yang dialami. Remaja yang menggunakan gawai lebih dari 6 jam per hari umumnya berada pada kategori stres sedang hingga berat. Temuan ini memperkuat hasil penelitian Sihombing dan Dewi (2020) yang menyatakan bahwa penggunaan gawai secara berlebihan, terutama tanpa kontrol dan pengawasan, berdampak negatif terhadap kondisi psikologis remaja, termasuk peningkatan stres.

Peningkatan stres ini dapat disebabkan oleh berbagai aktivitas yang dilakukan remaja saat menggunakan gawai. Salah satunya adalah penggunaan media sosial yang berlebihan, yang dapat memicu perasaan cemas, tekanan sosial, dan rendahnya harga diri. Menurut Montag dan Walla (2016), paparan konten di media sosial dapat menyebabkan individu membandingkan diri dengan orang lain, yang pada akhirnya menurunkan rasa percaya diri dan

memicu stres. Hal ini semakin diperparah dengan kurangnya keterampilan remaja dalam mengelola emosi dan tekanan sosial yang muncul dari dunia digital.

Selain jenis aktivitas yang diakses, waktu penggunaan gawai juga berkontribusi terhadap stres. Banyak remaja yang menggunakan gawai hingga larut malam, mengganggu pola tidur mereka. Lemola et al. (2015) menjelaskan bahwa gangguan tidur akibat penggunaan gawai malam hari berkorelasi dengan peningkatan gejala stres dan gangguan suasana hati. Kurangnya tidur menyebabkan gangguan regulasi emosi yang membuat remaja lebih rentan terhadap stres dalam kehidupan sehari-hari, baik di sekolah maupun lingkungan sosialnya.

Faktor lain yang turut memengaruhi adalah minimnya pengawasan dari orang tua dan kurangnya edukasi terkait penggunaan gawai secara sehat. Dalam masa remaja, bimbingan dari keluarga dan guru sangat penting dalam membentuk perilaku digital yang sehat. Twenge et al. (2018) menyebutkan bahwa meningkatnya penggunaan gawai pada generasi remaja saat ini berkaitan erat dengan meningkatnya gangguan psikologis, termasuk stres dan depresi. Oleh karena itu, pendidikan literasi digital dan manajemen stres sangat penting untuk diberikan sejak dini sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif.

Penggunaan gadget jangka panjang di kalangan remaja telah dikaitkan dengan peningkatan tingkat stres dan berbagai gangguan emosional. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan dapat menyebabkan masalah kesehatan fisik, gangguan kognitif, dan efek psikologis yang signifikan, termasuk stres dan kecemasan yang meningkat. Ikhtisar ini akan mengeksplorasi aspek-aspek kunci tentang bagaimana penggunaan gadget berdampak pada tingkat stres remaja.

Dampak Kesehatan Fisik dan Psikologis Penggunaan gadget yang berkepanjangan dapat mengakibatkan sakit kepala, sakit leher, dan gangguan penglihatan, yang berkontribusi pada ketidaknyamanan dan stres secara keseluruhan (Vuriyanti et al., 2024). Masalah Kesehatan Mental Kecanduan gadget dikaitkan dengan ketidakstabilan emosional, kecemasan, dan depresi, memperburuk tingkat stres pada remaja (Jannah et al., 2023) (Wraspati et al., 2024). Penarikan Sosial Penggunaan gadget yang berlebihan dapat menyebabkan isolasi sosial, mengurangi interaksi tatap muka dan meningkatkan perasaan kesepian, yang merupakan penyebab stres yang signifikan (Jannah et al., 2023) (Kryuchkova & Ignatova, 2023). Regulasi Emosional Remaja mungkin berjuang dengan regulasi emosional, yang menyebabkan lekas marah dan frustrasi, semakin memperparah stres mereka (Wraspati et al., 2024).

Efek Penginduksi Stres vs Efek Penyangga Stres Sementara beberapa penelitian menunjukkan bahwa penggunaan ponsel cerdas dapat memicu stres bagi sebagian remaja, tidak ada bukti bahwa itu berfungsi sebagai mekanisme penyangga stres untuk kelompok manapun (Lebedíková et al., 2025). Sebaliknya, penting untuk menyadari bahwa tidak semua penggunaan gadget merugikan; ketika dikelola dengan benar, teknologi dapat memberikan manfaat pendidikan dan konektivitas sosial. Menyeimbangkan waktu layar dengan interaksi kehidupan nyata dapat mengurangi beberapa efek negatif.

Dengan mempertimbangkan temuan ini, maka intervensi yang berbasis keluarga, sekolah, dan masyarakat sangat diperlukan. Remaja perlu diberikan pemahaman mengenai pentingnya pengelolaan waktu dan aktivitas digital yang seimbang. Sekolah dapat berperan dalam memberikan edukasi melalui program kesehatan mental dan literasi digital, sedangkan orang tua diharapkan dapat menjadi teladan dalam penggunaan gawai yang bijak. Intervensi ini akan membantu menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental remaja di tengah era digital yang terus berkembang.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa semakin lama durasi penggunaan gawai, semakin tinggi tingkat stres yang dialami remaja. Penggunaan gawai lebih dari 6 jam per hari berhubungan dengan stres yang lebih tinggi, terutama ketika dilakukan pada malam hari. Selain itu, aktivitas pasif seperti mengakses media sosial berkontribusi pada peningkatan stres.

Kurangnya pengawasan orang tua dan rendahnya literasi digital juga memperburuk dampak negatif ini. Oleh karena itu, edukasi mengenai penggunaan gawai yang sehat dan manajemen stres sangat penting untuk mengurangi dampak psikologis negatif pada remaja

DAFTAR PUSTAKA

- APJII. (2022). *Laporan Survei Internet APJII 2022*. Jakarta: Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.
- Hawi, N. S., & Samaha, M. (2017). *Relationships among smartphone addiction, anxiety, and family relations*. *Behaviour & Information Technology*, 36(10), 1046–1052. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2017.1336254>
- Jannah, M., Irdha, M. F., Malik, M., Rambe, F., Chantika, T., & Az-Zahra, S. (2023). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Emosional Remaja. *Pelita: Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah*. <https://doi.org/10.59059/mutiara.v2i1.861>
- Kryuchkova, I. M., & Ignatova, A. A. (2023). Socio-psychological problem of gadget addiction in adolescents. *Социальная Политика и Социальное Партнёрство*, 4, 229–240. <https://doi.org/10.33920/pol-01-2304-05>
- Lebedíková, M., Beyens, I., Lacko, D., & Šmahel, D. (2025). *Are Smartphones Stress-inducing or Stress-buffering for Adolescents? An Experience Sampling Study*. <https://doi.org/10.31234/osf.io/c9hxy>
- Levenson, J. C., Shensa, A., Sidani, J. E., Colditz, J. B., & Primack, B. A. (2016). *Social media use before bed and sleep disturbance among young adults in the United States: A nationally representative study*. *Sleep*, 40(9), zsx113. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsx113>
- Lemola, S., Perkinson-Gloor, N., Brand, S., Dewald-Kaufmann, J. F., & Grob, A. (2015). Adolescents' sleep patterns and psychological functioning: A mediation model linking internet use and well-being. *Journal of Youth and Adolescence*, 44(2), 405–418. <https://doi.org/10.1007/s10964-014-0208-2>
- Montag, C., & Walla, P. (2016). Carpe diem instead of losing your social mind: Beyond digital addiction and why we all suffer from digital overuse. *Cogent Psychology*, 3(1), 1157281. <https://doi.org/10.1080/23311908.2016.1157281>
- Sihombing, S., & Dewi, R. K. (2020). Hubungan Durasi Penggunaan Smartphone dengan Tingkat Stres pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 7(2), 172–178.
- Santrock, J. W. (2012). *Adolescence* (14th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). *Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study*. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271–283. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>
- Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical Psychological Science*, 6(1), 3–17. <https://doi.org/10.1177/2167702617723376>
- Vuriyanti, M., Rahmawati, I., & Suhari, S. (2024). The Impact of Gadget Use on Adolescents: a Literature Review. *MAHESA*, 4(9), 4096–4111. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i9.15556>
- Wraspati, N. K. G. A., Sanjiwani, A. A. S. S., & Mirayanti, N. K. A. (2024). The Relationship between Gadget Addiction and Emotional Disturbance in Adolescents. *Basic and Applied Nursing Research Journal*, 5(2), 141–146. <https://doi.org/10.11594/banj.05.02.09>