

# Pengaruh Penggunaan Teknologi Informasi (Gadget) Terhadap Kesehatan Mental Peserta Didik di SMAN 18 Palembang

M. Defry Ananda Putra<sup>1</sup>, M. Sultan Habibullah<sup>2</sup>, Abdur Razzaq<sup>3</sup>, Muhamad Yudistira Nugraha<sup>4</sup>

<sup>1, 2, 3, 4</sup> Ilmu Komunikasi, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Indonesia  
Email Correspondensi: [23031410139@radenfatah.ac.id](mailto:23031410139@radenfatah.ac.id)

## ABSTRACT

*This research aims to analyze the influence of information technology usage, particularly gadgets, on the mental health of students at SMAN 18 Palembang. The massive use of gadgets among adolescents can have both positive and negative impacts on various aspects of life, including mental health. This study employs a quantitative method with a survey approach. Data was collected through questionnaires distributed to active students of SMAN 18 Palembang. Data analysis was conducted using descriptive and inferential statistical techniques to examine the relationship between the intensity of gadget use and mental health indicators such as stress levels, anxiety, depression, and sleep quality. The results of this research are expected to provide a clear picture of the extent to which gadget use correlates with the mental health conditions of students in this school environment. The implications of this study are expected to provide input for the school, parents, and students in an effort to minimize negative impacts and optimize the healthy and wise use of information technology for the mental well-being of the younger generation.*

## ABSTRAK

Menganalisis pengaruh penggunaan teknologi informasi, khususnya gadget, terhadap kesehatan mental peserta didik di SMAN 18 Palembang. Penggunaan gadget yang masif di kalangan remaja dapat membawa dampak positif maupun negatif terhadap berbagai aspek kehidupan, termasuk kesehatan mental. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan survei. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang disebarakan kepada siswa-siswi aktif SMAN 18 Palembang. Analisis data dilakukan menggunakan teknik statistik deskriptif dan inferensial untuk menguji hubungan antara intensitas penggunaan gadget dengan indikator-indikator kesehatan mental seperti tingkat stres, kecemasan, depresi, dan kualitas tidur. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai sejauh mana penggunaan gadget berkorelasi dengan kondisi kesehatan mental peserta didik di lingkungan sekolah ini. Implikasi dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi pihak sekolah, orang tua, dan peserta didik dalam upaya meminimalkan dampak negatif dan mengoptimalkan pemanfaatan teknologi informasi secara sehat dan bijak demi kesejahteraan mental generasi muda.

## KEYWORDS:

*Gadget Usage, Information Technology, Mental health.*

## KATA KUNCI

Penggunaan Gadget,  
Teknologi Informasi,  
Kesehatan Mental.

## How to Cite:

“Putra, M. D. A., Habibullah, M. S., Razzaq, A., & Nugraha, M. Y. (2025). Pengaruh Penggunaan Teknologi Informasi (Gadget) Terhadap Kesehatan Mental Peserta Didik di SMAN 18 Palembang. *NAAFI: JURNAL ILMIAH MAHASISWA*, 2(3), 488–497.”

---

## PENDAHULUAN

Manusia memiliki kemampuan yang unik untuk meramalkan masa depan. Dengan akal pikirannya, manusia dapat mengembangkan ilmu pengetahuan dan menciptakan teknologi yang diinginkan. Keduanya,

ilmu dan teknologi, saling terkait erat; sebab tanpa ilmu, tidak akan ada penerapan baru untuk teknologi, dan tanpa teknologi, penemuan ilmu tidak akan dapat dinikmati (Setiawan, 2022). Perkembangan zaman telah membawa perubahan signifikan dalam kehidupan manusia. Dari yang awalnya sederhana, kini kehidupan kita dapat dikategorikan sebagai sangat modern. Salah satu faktor utama yang mendorong perubahan ini adalah kemajuan teknologi (Agustina dkk., 2022).

Perkembangan teknologi dan media informasi di dunia saat ini mengalami kemajuan yang sangat pesat dan signifikan. Kemajuan ini dapat dilihat dari berbagai inovasi yang terjadi di bidang teknologi serta ketersediaan informasi yang semakin melimpah. Indonesia juga merupakan salah satu negara yang aktif mengikuti arus perkembangan teknologi dan informasi ini (Pangestu dkk., 2024). Penggunaan gadget merujuk pada pemanfaatan perangkat teknologi portabel yang memungkinkan kita melakukan berbagai aktivitas, seperti mengakses internet, bermain game, menonton video, mengambil foto dan rekaman, mengirim pesan, serta melakukan panggilan telepon. Di antara gadget yang paling umum digunakan saat ini, kita dapat menemukan smartphone, tablet, laptop, dan smartwatch (Kamaruddin dkk., 2023).

Gadget seringkali dianggap lebih kompleks dibandingkan dengan alat elektronik lainnya karena memiliki beragam fungsi dan karakteristik yang unik. Meskipun gadget dapat mempermudah komunikasi, penggunaan yang berlebihan dan melampaui batas normal dapat membawa dampak negatif bagi kesehatan mental remaja (Tengkue dkk., 2024). Hal ini dapat berujung pada depresi serta membuat siswa menjadi kurang termotivasi untuk belajar dan bersosialisasi dengan teman sebaya maupun lingkungan sekitarnya. Tanpa pengawasan yang memadai dari orang tua, anak bisa menghabiskan waktu dengan bermain gadget secara berlebihan. Selain itu, mereka juga berisiko mengakses situs-situs negatif yang sebaiknya tidak dilihat oleh anak di bawah umur (Tirtayanti, 2021).

Penggunaan gadget juga dapat menimbulkan masalah psikologis seperti depresi, kecemasan, stres, menurunnya rasa percaya diri, serta gangguan tidur. Intensitas tinggi dalam pemakaian gadget juga berpotensi mengurangi komunikasi dan interaksi sosial, yang selanjutnya dapat meningkatkan risiko gangguan mental, termasuk depresi dan bahkan keinginan untuk mengakhiri hidup. Gadget dapat memicu perilaku menyimpang, terutama di kalangan remaja yang tengah mengalami fase perkembangan mental yang tidak stabil (Pangestu dkk., 2024).

Peneliti memilih untuk mengangkat permasalahan dalam penelitian ini karena pesatnya perkembangan teknologi informasi, terutama penggunaan gadget, yang telah menjadi bagian tak terpisahkan dalam kehidupan sehari-hari. Perkembangan teknologi ini membawa dampak signifikan, terutama bagi peserta didik, yang berada pada fase penting dalam perkembangan mental dan sosial mereka. Penggunaan gadget yang berlebihan dapat berisiko menurunkan motivasi belajar, mengurangi interaksi sosial, serta menimbulkan masalah psikologis seperti depresi, kecemasan, dan gangguan tidur. Oleh karena itu, penelitian dengan judul "Pengaruh Penggunaan Teknologi Informasi (Gadget) terhadap Kesehatan Mental Peserta Didik" ini bertujuan untuk menggali lebih dalam bagaimana penggunaan gadget mempengaruhi kesehatan mental peserta didik, serta dampaknya terhadap perkembangan akademik dan sosial mereka, guna memberikan wawasan yang dapat membantu dalam pengelolaan penggunaan teknologi di kalangan siswa.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara kuantitatif Pengaruh Penggunaan Teknologi Informasi (Gadget) Terhadap Kesehatan Mental Peserta Didik di SMAN 18 PALEMBANG. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data kuantitatif karena menggunakan kuesioner dan akan dianalisis berupa angka. Metode Kuantitatif merupakan penelitian dengan menekankan pada analisis data numerik (angka) yang diolah dengan menggunakan metode statistik. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik SMAN 18 PALEMBANG. Pengambilan sampel akan dilakukan dengan menggunakan teknik *probability sampling* yaitu simple random sampling. Sedangkan Sumber data dalam penelitian ini adalah data primer. Data primer adalah data yang diambil langsung oleh peneliti dari peserta didik SMAN 18 PALEMBANG dengan cara membagikan kuesioner.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik SMAN 18 PALEMBANG yang berjumlah 1168 peserta didik. Penentuan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik *probability sampling* yaitu simple random sampling. Yang dimaksud dengan simple random sampling adalah teknik penelitian pemilihan secara acak. Rumus ini sering digunakan pada penelitian kuesioner dengan sampel yang besar, sehingga diperlukan rumus untuk mengambil sampel yang kecil yang dapat mewakili keseluruhan populasi. Sampel yang didapat berjumlah 298 peserta didik di SMAN 18 PALEMBANG

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode kuesioner dan observasi. Penelitian kuesioner, juga dikenal sebagai penelitian survei, adalah penelitian yang menggunakan serangkaian daftar pertanyaan tertulis yang disajikan untuk diisi dan dijawab oleh responden (rifkhan, 2023). Serta metode observasi yaitu sebuah teknik pengumpulan data dengan melakukan pengamatan terhadap fenomena penelitian. Menurut (Haryono, 2020) pengamatan adalah sebuah proses pengumpulan informasi langsung tanpa ujung yang dilakukan dengan mengamati orang dan tempat di sebuah situs penelitian.

Teknik analisis data yang peneliti gunakan untuk mengelola data adalah data kuantitatif. Dengan menggunakan pengujian kualitas data seperti validitas dan reliabilitas, asumsi klasik, analisis regresi linier sederhana, dan pengujian hipotesis.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

Responden penelitian ini adalah bagian dari populasi di SMAN 18 PALEMBANG dengan jumlah sampel sebanyak 298 peserta didik, yang terdiri dari beberapa karakteristik yaitu jenis kelamin dan usia.

#### 1. Jenis Kelamin

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat dari tabel dibawah ini:

**Tabel 1.1**  
**karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin**

jenis kelamin	jumlah	persen
---------------	--------	--------

Laki-laki	152	51%
Perempuan	146	49%
Total	298	100%

Sumber: Data diolah oleh penulis (2025)

Dari tabel 1.1 diatas dapat diketahui bahwa jumlah responden yang terdiri dari laki-laki sebanyak 152 orang (51%), dan jumlah responden perempuan sebanyak 146 orang (49%). Dengan demikian lebih banyak jumlah responden laki-laki daripada perempuan yang terdapat pada SMAN 18 PALEMBANG.

## 2. Usia

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat dari tabel dibawah ini:

**Tabel 1.2**  
**karakteristik responden berdasarkan usia**

usia	jumlah	persen
15 tahun	61	20.5%
16 tahun	76	25.5%
17 tahun	161	54.0%
Total	298	100%

Sumber: Data diolah oleh penulis (2025)

Berdasarkan tabel 1.2 diatas menunjukkan bahwa jumlah responden yang berusia 15 tahun berjumlah 61 orang dengan persentase 20,5%, yang berusia 16 tahun berjumlah 76 orang dengan persentase 25,5%, dan yang 17 berusia 17 tahun berjumlah 161 orang dengan persentase 54,0%, Dengan demikian lebih banyak jumlah responden yang berusia 17 tahun yang terdapat pada SMAN 18 PALEMBANG.

## Hasil Uji Validitas

Uji validitas pada dasarnya bertujuan untuk mengevaluasi validitas setiap pertanyaan atau pernyataan yang digunakan dalam penelitian (Darma, 2021). Hasil uji validitas pada penelitian ini menggunakan program IBM SPSS *Statistics* versi 25.

Ket:

$N$  = jumlah sampel = 298

Signifikansi = 5%

Berdasarkan *degree of freedom* ( $df$ ) =  $n-2$ ,  $df = 298-2 = 296$

Maka nilai  $r_{tabel} = 0,113$

**Tabel 1.3**  
**Hasil uji validitas variabel X**

Butir ke-	Nilai $R_{hitung}$	Nilai $R_{tabel}$	Ket
1	0,539	0,113	VALID

2	0,463	0,113	VALID
3	0,534	0,113	VALID
4	0,503	0,113	VALID
5	0,463	0,113	VALID
6	0,515	0,113	VALID
7	0,398	0,113	VALID
8	0,382	0,113	VALID
9	0,479	0,113	VALID
10	0,440	0,113	VALID

Sumber: Data diolah menggunakan SPSS 25

Berdasarkan tabel 1.3 menunjukkan bahwa hasil uji validitas instrument pada variabel X dalam penelitian ini memiliki nilai korelasi atau  $r_{hitung}$  di atas ketentuan  $r_{tabel}$  ( $r_{hitung} > r_{tabel}$  0,113) dengan nilai signifikan 0,05. Maka, uji variabel dalam penelitian ini dinyatakan valid.

**Tabel 1.4**  
**Hasil uji validitas variabel Y**

Butir ke-	Nilai $R_{hitung}$	Nilai $R_{tabel}$	Ket
1	0,662	0,113	VALID
2	0,663	0,113	VALID
3	0,659	0,113	VALID
4	0,668	0,113	VALID
5	0,671	0,113	VALID
6	0,747	0,113	VALID

Sumber: Data diolah menggunakan SPSS 25

Berdasarkan tabel 1.4 menunjukkan bahwa hasil uji validitas instrument pada variabel Y dalam penelitian ini memiliki nilai korelasi atau  $r_{hitung}$  di atas ketentuan  $r_{tabel}$  ( $r_{hitung} > r_{tabel}$  0,113) dengan nilai signifikan 0,05. Maka, uji variabel dalam penelitian ini dinyatakan valid.

### Hasil Uji Reliabel

Uji reliabilitas digunakan untuk menentukan seberapa reliabel atau handal suatu kuesioner. Adapun kriteria pengujiannya sebagai berikut. a) Jika nilai *Cronbach's alpha*  $> 0,6$  maka dapat disimpulkan bahwa instrument penelitian bersifat reliabel. b) Jika nilai *Cronbach's alpha*  $< 0,6$  maka dapat disimpulkan bahwa instrument penelitian tidak reliabel. Pada penelitian ini hasil uji variabel X dan Y dengan koefisien reliabilitas 10 item dan 6 item dimana masing-masing variabel memiliki nilai *cronbach's alpha* sebesar  $0,607 > 0,6$  dan  $0,765 > 0,6$ . Maka variabel X dan Y dapat disimpulkan reliabel.

### Hasil Uji Normalitas

Apabila nilai signifikansi  $> 0,05$  maka data terdistribusi normal jika signifikansi  $< 0,05$  maka data terdistribusi tidak normal.

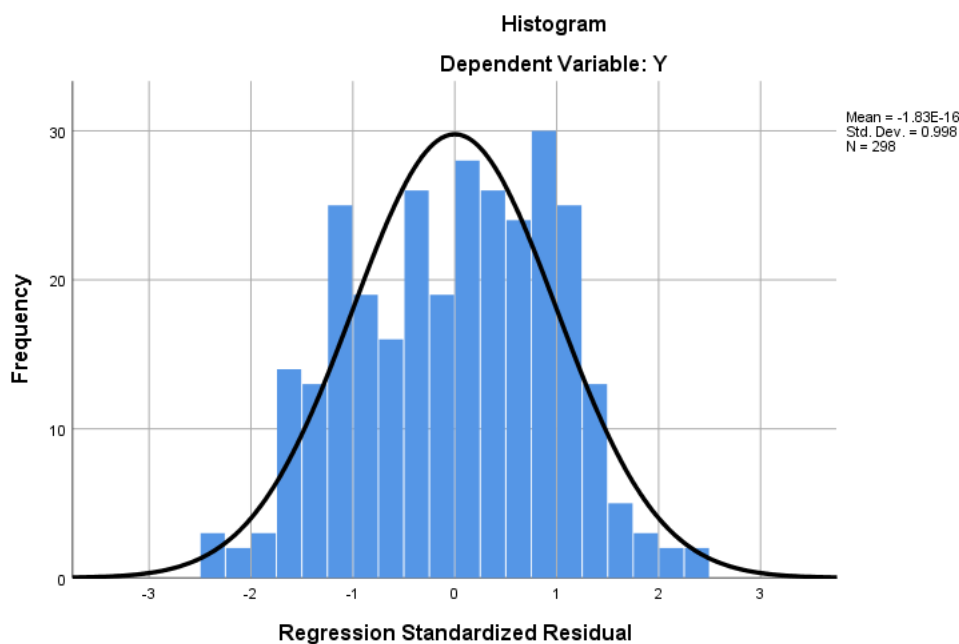
**Tabel 1.5**  
**Hasil uji normalitas**

### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		298
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.81660787
Most Extreme Differences	Absolute	.086
	Positive	.047
	Negative	-.086
Test Statistic		.086
Asymp. Sig. (2-tailed)		.060 <sup>c</sup>

Sumber: Data diolah menggunakan SPSS 25

Berdasarkan tabel 1.5 di atas diketahui bahwa nilai Asymp. Sig. (2-tailed) yaitu  $0,06 > 0,05$  dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa data pada tabel tersebut terdistribusi secara normal.



**Gambar 1.1 Histogram**

Sumber: Data diolah menggunakan SPSS 25

Pada gambar 1.1 di atas, terlihat data menyebar di sekitar garis diagonal dan mengikuti arah garis Histogram menuju pola distribusi normal maka variabel tersebut berdistribusi normal.

### Hasil Uji Multikolinieritas

Model regresi yang baik seharusnya tidak terjadi korelasi diantara variabel bebas. Untuk mengetahui adanya multikolinieritas dalam model regresi dapat dilihat dari nilai Variance Inflation Faktor (VIF).

**Tabel 1.6**  
**Hasil uji multikolinieritas**

### Coefficients<sup>a</sup>

Model		Collinearity Statistics	
		Tolerance	VIF
1	X	1.000	1.000

a. Dependent Variable: Y

Sumber: Data diolah menggunakan SPSS 25

Berdasarkan hasil tabel 1.6 menunjukkan bahwa variable X memiliki nilai tolerance lebih dari 0,10 dan nilai VIF kurang dari 10,00 maka dapat dikatakan data tidak mengalami multikolinieritas.

### Hasil Uji Heterokedastisitas

Uji heteroskedastisitas bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi terjadi ketidaksamaan varian dari residual atau pengamatan yang lain. Beberapa cara untuk mengetahui ada atau tidaknya heteroskedastisitas dalam model regresi, namun pada penelitian ini menggunakan uji Glejser.

**Tabel 1.7**

### Hasil uji heterokedastisitas

#### Coefficients<sup>a</sup>

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	3.318	1.030		3.222	.001
	X	.020	.029	.041	.700	.485

a. Dependent Variable: ABS\_RES

Sumber: Data diolah menggunakan SPSS 25

Berdasarkan tabel 1.7 menunjukkan bahwa pengujian ini menggunakan metode uji Glejser yang nilainya dilihat dari t sig. Pada variabel X memiliki nilai sig lebih besar daripada 0,05 maka dapat dikatakan data tidak terjadi heteroskedastisitas.

### Hasil Uji Analisis Linier Sederhana

**Tabel 1.8**

### Hasil uji analisis linier sederhana

#### Coefficients<sup>a</sup>

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	12.311	1.891		6.510	.000
	X	.173	.053	.186	3.265	.001

a. Dependent Variable: Y

Sumber: Data diolah menggunakan SPSS 25

$$Y = 12,311 + 0,173X + e$$

Persamaan regresi tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

- Konstanta sebesar 12,311 yang menyatakan jika variabel variabel independen tetap, maka nilai variabel dependen (Y) sebesar 12,311.
- Koefisien regresi variabel X adalah sebesar 0,173 artinya jika variabel independen penggunaan gadget mengalami kenaikan 1, maka penggunaan gadget akan mengalami kenaikan sebesar 0,173.
- Koefisien bernilai positif artinya terjadi hubungan positif antara penggunaan gadget terhadap Kesehatan mental.

### Hasil Uji T

Uji t akan digunakan untuk menentukan validitas hipotesis dengan tingkat signifikansi 0,05.  $H_0$  diterima jika  $t_{hitung} < t_{tabel}$  pada  $\alpha = 0,05$  atau signifikan  $t > \alpha$ ;  $H_a$  ditolak jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$  pada  $\alpha = 0,05$  atau signifikan  $t < \alpha$ .  $T_{tabel} = t(a/2; n-k-1) = t(0,025; 298-1-1) = T_{tabel} = 1,969$ .

**Tabel 1.9**  
**Hasil uji T**

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	12.311	1.891		6.510	.000
	X	.173	.053	.186	3.265	.001

a. Dependent Variable: Y

*Sumber: Data diolah menggunakan SPSS 25*

Dilihat pada tabel 1.9 diatas, dapat disimpulkan bahwa variabel X dengan nilai  $t_{hitung}$  3,265 > 1,969 dan signifikansi 0,001 < 0,05 dengan demikian maka hipotesis diterima artinya bahwa penggunaan gadget berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesehatan mental.

### Pengaruh Penggunaan Teknologi Informasi (Gadget) Terhadap Kesehatan Mental

Konflik kerja adalah merupakan kondisi terjadinya ketidaksesuaian tujuan dan munculnya berbagai pertentangan perilaku, baik yang ada didalam individu, kelompok maupun organisasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konflik kerja tidak berpengaruh dan signifikan terhadap kinerja pegawai, dengan nilai  $t_{hitung}$  2,070 > 1,9896 dan signifikansi 0,042 < 0,05. dengan demikian  $H_a$  diterima artinya bahwa konflik kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja pegawai. Hasil penelitian ini juga didukung dengan penelitian terdahulu yang dilakukan Susilo dan Wahyudin (2020) konflik kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja karyawan pada PT. Dai Sabisu Indonesia. Menurut Wenur dkk (2018) dalam penelitiannya konflik kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja karyawan. Serta sejalan dengan Yonata dan Sugandha (2021) konflik kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap Kinerja Karyawan pada PT. Trunojoyo Sumber Listrindo. Berdasarkan pembahasan diatas, menunjukkan bahwa dengan adanya

konflik yang dihadapi pegawai membuat kinerja pegawai meningkat, hal ini dikarenakan konflik bisa menjadikan pegawai untuk memperbaiki kinerja mereka agar lebih baik. Hal tersebut didasarkan indikator konflik kerja yaitu perbedaan tujuan, perbedaan persepsi atau kesalahan dalam afeksi.

Masing-masing indikator tersebut diteliti dan diuji melalui kuesioner yang telah disebar peneliti. Konflik di dinas kehutanan seperti perbedaan pendapat dan persepsi cenderung membuat pegawai mencari solusi untuk memecahkan permasalahan tersebut, serta dapat memaksa pegawai secara kritis menilai situasi dan mengambil keputusan yang lebih baik.

Proses penyelesaian konflik dapat memicu evaluasi mendalam terhadap opsi dan solusi yang dapat meningkatkan efektivitas pengambilan keputusan. Dengan demikian, penelitian dalam variabel konflik kerja dapat menjadi stimulus positif untuk peningkatan kinerja pegawai. Teknologi Informasi merupakan istilah yang mencakup berbagai teknologi yang membantu manusia dalam proses pembuatan, perubahan, penyimpanan, komunikasi, dan penyebaran informasi (Jie dkk., 2023). Hasil Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan gadget berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesehatan mental, dengan nilai  $t_{hitung} 3,265 > 1,969$  dan signifikansi  $0,001 < 0,05$  dengan demikian maka hipotesis diterima artinya bahwa penggunaan gadget berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesehatan mental. Hasil penelitian ini juga didukung dengan penelitian terdahulu.

## KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di SMAN 18 Palembang, ditemukan adanya pengaruh positif dan signifikan antara penggunaan gadget terhadap kesehatan mental peserta didik. Hasil uji statistik menunjukkan nilai  $t$ -hitung  $3,265 > t$ -tabel  $1,969$  dengan signifikansi  $0,001 < 0,05$ , yang membuktikan bahwa hipotesis diterima. Penelitian ini melibatkan 298 responden yang dipilih melalui teknik simple random sampling dari total populasi 1168 peserta didik, dengan karakteristik responden didominasi oleh peserta didik laki-laki (51%) dan mayoritas berusia 17 tahun (54%).

Instrumen penelitian yang digunakan telah melewati uji validitas dan reliabilitas dengan nilai Cronbach's alpha untuk variabel X sebesar 0,607 dan variabel Y sebesar 0,765, yang keduanya melebihi standar 0,6. Data juga telah memenuhi syarat uji asumsi klasik, meliputi uji normalitas dengan nilai Asymp. Sig.  $0,06 > 0,05$ , uji multikolinieritas dengan nilai VIF kurang dari 10,00, dan uji heteroskedastisitas yang menunjukkan tidak adanya gejala heteroskedastisitas pada data penelitian.

Melalui analisis regresi linier sederhana, diperoleh persamaan  $Y = 12,311 + 0,173X + e$ , yang mengindikasikan bahwa setiap kenaikan satu unit penggunaan gadget akan meningkatkan nilai kesehatan mental sebesar 0,173. Hasil ini selaras dengan penelitian-penelitian terdahulu yang telah mendokumentasikan pengaruh teknologi informasi terhadap berbagai aspek kehidupan, termasuk kesehatan mental. Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memahami dinamika pengaruh teknologi pada kesehatan mental remaja di lingkungan pendidikan, yang dapat menjadi bahan pertimbangan dalam pengembangan kebijakan penggunaan gadget yang lebih sehat di kalangan peserta didik.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Agustina, N. I. M., Ismaya, E. A., & Pratiwi, I. A. (2022). Dampak penggunaan gadget terhadap karakter peduli sosial anak. *Jurnal Basicedu*, 6(2), 2547–2555.
- [2] Darma, B. (2021). *STATISTIKA PENELITIAN MENGGUNAKAN SPSS (Uji Validitas, Uji Reliabilitas, Regresi Linier Sederhana, Regresi Linier Berganda, Uji t, Uji F, R2)*. GUEPEDIA. <https://books.google.co.id/books?id=acpLEAAAQBAJ>
- [3] Haryono, C. G. (2020). *Ragam Metode Penelitian Kualitatif Komunikasi*. CV Jejak (Jejak Publisher). <https://books.google.co.id/books?id=7RwREAAAQBAJ>
- [4] Jie, B., Eric, E., Mervyn, D., Anggrianto, V., Kelvin, K., & Gabriella, C. (2023). Pemanfaatan dan dampak penggunaan teknologi informasi pada bidang sosial. *Journal of Information System and Technology (JOINT)*, 4(2), 392–397.
- [5] Kamaruddin, I., Leuwol, F. S., Putra, R. P., Aina, M., Suwarma, D. M., & Zulfikhar, R. (2023). Dampak Penggunaan Gadget pada Kesehatan Mental dan Motivasi Belajar Siswa di Sekolah. *Journal on Education*, 6(1), 307–316.
- [6] Pangestu, S. A., Sabir, A., Larisman, L., & Hayati, A. (2024). PENGARUH PENGGUNAAN GADGET TERHADAP KESEHATAN MENTAL SISWA SMK. *Jurnal Muara Pendidikan*, 9(2), 431–438.
- [7] RIFKHAN, P. A. (t.t.). *PEDOMAN METODOLOGI PENELITIAN DATA PANEL DAN KUESIONER*. Penerbit Adab. <https://books.google.co.id/books?id=UN2vEAAAQBAJ>
- [8] Setiawan, D. (2022). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Psikologi Pada Anak Kelas V Sd 77 Rejang Lebong. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 7(2), 851–864.
- [9] Tengku, A. A., Manein, A. P., Elisabeth, A., & Ilat, I. P. (2024). Dampak Penggunaan Gadget Berlebihan Terhadap Kesehatan Fisik dan Mental Remaja. *MATHESI: Jurnal Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 1(1), 16–26.
- [10] Tirtayanti, S. (2021). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perkembang Psikososial Pada Anak Sekolah Dasar. *Masker Medika*, 9(2), 504–511.