

**PENGARUH PENGGUNAAN GADGET TERHADAP KESEHATAN
MENTAL PESERTA DIDIK KELAS V DI SEKOLAH DASAR NEGERI 024
SAMARINDA UTARA TAHUN PEMBELAJARAN 2024/2025**

SKRIPSI



Oleh:

PUTRI BILQIS AMBAR ZUROYA RIDWAN

NPM. 2186206050

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS WIDYA GAMA MAHAKAM
SAMARINDA
2025**

**PENGARUH PENGGUNAAN GADGET TERHADAP KESEHATAN
MENTAL PESERTA DIDIK KELAS V DI SEKOLAH DASAR NEGERI 024
SAMARINDA UTARA TAHUN PEMBELAJARAN 2024/2025**

SKRIPSI



*Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan Gelar
Sarjana Pendidikan (S. Pd)
Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan*

Oleh:

**PUTRI BILQIS AMBAR ZUROYA RIDWAN
NPM. 2186206050**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS WIDYA GAMA MAHAKAM
SAMARINDA
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN

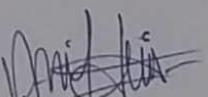
PENGARUH PENGGUNAAN GADGET TERHADAP KESEHATAN MENTAL
PESERTA DIDIK KELAS V DI SEKOLAH DASAR NEGERI 024 SAMARINDA
UTARA TAHUN PEMBELAJARAN 2024/2025

SKRIPSI

PUTRI BILQIS AMBAR ZUROYA RIDWAN
NIM 2186206050

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Fakultas
Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda
Tanggal : 11 April 2025

Dosen Pembimbing I



Nurdin Arikin, S.Pd., M.Pd
NIDN : 1109069101

Dosen Pembimbing II



Annisa Qomariah, S.Pd., M.Pd
NIDN : 1120089202

Mengetahui
Ketua Program Studi PGSD



Ratna Khairunnisa, S.Pd., M.Pd
NIK : 2016089215

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Putri Bilqis Ambar Zuroya Ridwan

NPM : 2186206050

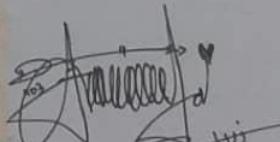
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar

Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Judul Skripsi : Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Kesehatan Mental
Peserta Didik Kelas V Di Sekolah Dasar Negeri 024
Samarinda Utara Tahun Pembelajaran 2024/2025

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat-pendapat orang yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Samarinda, 28 April 2025
Yang Menyatakan,



Putri Bilqis Ambar Zuroya Ridwan
2186206050

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH PENGGUNAAN GADGET TERHADAP KESEHATAN MENTAL
PESERTA DIDIK KELAS V DI SEKOLAH DASAR NEGERI 024 SAMARINDA UTARA
TAHUN PEMBELAJARAN 2024/2025

SKRIPSI

PUTRI BILQIS AMBAR ZUROYA RIDWAN
2186206050

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Widya Gama
Mahakam Samarinda
Tanggal: 14 April 2025

TIM PENGUJI

		Tanda Tangan	Tanggal
Ketua	: <u>Ratna Khairunnisa, S.Pd., M.Pd</u> NIDN. 1119098902	(.....)	28 April 2025
Pembimbing 1	: <u>Nurdin Arifin, S.Pd., M.Pd</u> NIDN. 1109069101	(.....)	28 April 2025
Pembimbing 2	: <u>Annisa Qomariah, S.Pd., M.Pd</u> NIDN. 1120089202	(.....)	28 April 2025
Penguji	: <u>Dr. Nurul Hikmah, S.Pd., M.Pd</u> NIDN. 2016089215	(.....)	28 April 2025

Samarinda, 25 April 2025
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda



Dr. Nur Agus Salim, S.Pd., M.Pd
NPK. 2022.084.293

MOTTO

“Setetes keringat orang tuaku yang keluar, ada seribu langkahku untuk maju”

“Only you can change your life. Nobody else can do it for you”

يُسْنِرُ الْعُسْرُ مَعَ إِنَّ , يُسْنِرُ الْعُسْرُ مَعَ فَإِنَّ

“Allah tidak mengatakan hidup ini mudah. Tetapi Allah berjanji, bahwa sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”

(QS. Al-Insyirah : 5-6

HALAMAN PERSEMBAHAN

~ be kind, be humble, be love ~

Alhamdulillahirabbil allamin, Karya ini merupakan bentuk syukur saya kepada Allah SWT yang telah memberikan nikmat karunia kemudahan dan pertolongan yang tiada henti hingga saat ini, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Tiada lembar skripsi yang paling indah dalam laporan skripsi ini kecuali lembar persembahan, Bismillahirrahmanirrahim skripsi ini saya persembahkan untuk :

Kedua orang tua saya tercinta, Ayah Mohammad Ridwan dan Bunda Dewi Ulfah Fauziah yang selalu melangitkan doa-doa baik dan menjadikan motivasi saya dalam menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih sudah mengantarkan saya sampai ditempat ini, saya persembahkan karya tulis sederhana ini dan gelar untuk Ayah dan Bunda.

Bapak Nurdin Arifin, S.Pd., M.Pd dan Ibu Annisa Qomariah, S.Pd., M.Pd selaku dosen pembimbing saya, yang selalu memberikan bimbingan, arahan dan dorongan selama saya menyusun skripsi sehingga saya bisa selesai menempuh pendidikan tepat waktu.

Seluruh keluarga saya yang tercinta, yaitu adek, sepupu, oma dan opa , almarhum kaik dan puangbunga, tante dan om yang selalu jadi penyemangat terbaik. Sahabat-sahabat dan teman-teman tersayang. Tidak lupa dipersembahkan kepada diri sendiri, terimakasih telah bertahan sejauh ini, dan tidak pernah berhenti berusaha dan berdoa untuk menyelesaikan skripsi ini.

RIWAYAT HIDUP



Putri Bilqis Ambar Zuroya Ridwan, atau akrab disapa Zuroya, lahir di Samarinda 11 Oktober 2003. Penulis merupakan anak pertama dari Bapak Mohammad Ridwan dan Ibu Dewi Ulfah Fauziah. Menempuh pendidikan di SDN 027 Samarinda Ulu pada tahun 2009-2014 kemudian pindah ke SDN 024 Samarinda Utara pada tahun 2014-2015, SMPN 4 Samarinda tahun 2015-2018, SMA Budi Luhur Boarding School tahun 2018-2021, dan melanjutkan pendidikannya di Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda dimulai pada tahun 2021 di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dengan Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar melalui jalur Mandiri. Pada tahun 2024 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Kelurahan Sempaja Timur, Samarinda Utara, Kalimantan Timur, dan melakukan Pengenalan Lingkungan Persekolahan (PLP) di SD Negeri 021 Sungai Kunjang.

Selain kuliah peneliti juga mengikuti organisasi seperti PIK-R UWGM (2021-2024)7, Teater Kacamata UWGM (2021-2022), Hima PGSD UWGM (2021-2022), Keluarga Besar NGO Lamin Muda Indonesia yang merupakan sebuah Organisasi dibidang kepemudaan yang berfokus kepada pemberdayaan masyarakat di Provinsi Kalimantan Timur, aktif dalam kegiatan Pemilihan Duta Peduli Anti HIV/AIDS Tahun 2022, Fasilitator Bidang Pendidikan Volunteer atau Pengabdian Masyarakat yang dilaksanakan di Pulau Selangan, Bontang, Kalimantan Timur pada Tahun 2022, Keluarga Youth Centre Cipta Ceria Etam PKBI Kaltim (2024-sekarang) dan masih banyak lagi yang tidak dapat dimuat disini.

Karena sejatinya kesempurnaan hanya milik Sang Maha Pencipta, maka penulis sangat mengharapkan kritik dan saran mengenai skripsi ini, yang dapat disampaikan kepada penulis di alamat email putribilqisambarzuroyariidwan11@gmail.com, atau No. HP: 082150141335.

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang telah melimpahkan rahmat-Nya dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Kesehatan Mental Peserta Didik Kelas VI Di Sekolah Dasar Negeri 024 Samarinda Utara Tahun Pembelajaran 2024/2025.

Sebagai bagian dari prasyarat untuk Program Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) di Fakultas Pelatihan dan Pendidikan Guru (FKIP), Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda, tesis ini diselesaikan dalam mengejar gelar sarjana pendidikan.

Penulis ingin mengucapkan terima kasih yang tulus kepada semua individu dan entitas yang telah memberikan dukungan dan bantuan moral dan material dalam menyelesaikan tesis ini.

Maka dari itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Husaini Usman, M.Pd., M.T. selaku Rektor Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda yang telah memberi kesempatan penulis untuk mengikuti perkuliahan Strata-1.
2. Bapak Dr. Agus Salim, S.Pd., M.Pd. selaku Dekan FKIP Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda yang telah memberi kesempatan kepada penulis untuk mengikuti perkuliahan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda.

3. Ibu Dr. Ratna Khairunnisa, S.Pd., M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda berserta staf atas segala bantuan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini.
4. Bapak Nurdin Arifin, S.Pd., M.Pd. selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, motivasi, petunjuk, dan arahan kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.
5. Ibu Annisa Qomariah, S.Pd., M.Pd. selaku Pembimbing II yang penuh dengan kesabaran memberikan bimbingan, arahan dan dorongan dalam penulisan skripsi ini.
6. Ibu Dr. Nurul Hikmah, S.Pd., M.Pd. selaku Penguji ujian pendadaran saya yang telah memberikan arahan, masukan, dan dorongan selama ujian seminar proposal dan ujian pendadaran untuk skripsi ini.
7. Guru-Guru, staf tata usaha, dan peserta didik SD Negeri 042 Samarinda Utara dan SD Negeri 004 Samarinda Utara yang telah berjasa untuk membantu penulis untuk mengurus keperluan penelitian dan menjadi responden dalam penelitian.
8. Seluruh dosen berserta pegawai Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda yang telah memberikan bekal pengetahuan dan motivasi kepada penulis sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.
9. Ayahanda Mohammad Ridwan Dan Ibunda Dewi Fauziah selaku Orang Tua yang telah memberikan semangat dan *support* terhadap penulis untuk meningkatkan pendidikan.

10. Sahabat tersayang Jesika yang sudah menemani suka duka selama proses perkuliahan penulis dan juga teman-teman perkuliahan, yang telah menjadi *moodbooster*, menghibur, memberikan semangat, do'a dan dukungan agar penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
11. Sahabat Sd, SMP, SMA, teman kerja yang sudah memberikan semangat, doa, dan dukungan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
12. Seluruh pihak yang telah memberikan bantuan kepada penulis namun tidak dapat disebut satu persatu. Terimakasih atas bantuan, semangat dan do'a baik yang diberikan kepada penulis selama ini.

Penulis dengan senang hati dan sopan menerima saran dan kritik dari berbagai pihak yang tujuannya adalah untuk meningkatkan penulisan, dengan harapan bahwa itu akan terbukti bermanfaat bagi kita semua.

Samarinda, 28 April 2025

Peneliti,

Putri Bilqis Ambar Zuroya Ridwan
2186206050

ABSTRAK

Putri Bilqis Ambar Zuroya Ridwan, 2025. *Pengaruh Penggunaan Gadget terhadap Peserta Didik Kelas V di Sekolah Dasar Negeri 024 Samarinda Utara Tahun Pembelajaran 2024/2025.* Pembimbing I: Nurdin Arifin, S.Pd., M.Pd., Pembimbing II: Annisa Qomariah, S.Pd., M.Pd.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan gadget terhadap kesehatan mental peserta didik kelas V di SDN 024 Samarinda Utara Tahun Pembelajaran 2024/2025. Latar belakang penelitian ini dilandasi oleh maraknya penggunaan gadget pada anak usia sekolah dasar yang berpotensi menimbulkan berbagai gangguan psikologis, seperti kecemasan, rendahnya konsentrasi belajar, dan kecenderungan perilaku adiktif.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan *ex post facto*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas V SDN 024 Samarinda Utara, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *sampel jenuh*. Instrumen penelitian berupa angket dengan skala Likert dan dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan regresi linear sederhana, uji t, dan koefisien determinasi (R^2).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara penggunaan gadget terhadap kesehatan mental peserta didik, dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Koefisien determinasi sebesar 17,9% menunjukkan bahwa penggunaan gadget memberikan kontribusi terhadap penurunan kesehatan mental peserta didik, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Dapat disimpulkan bahwa penggunaan gadget yang tidak terkontrol berpengaruh negatif terhadap kondisi psikologis anak, terutama dalam konteks pembelajaran di sekolah dasar.

Kata Kunci: Penggunaan Gadget, Kesehatan Mental, Peserta Didik, Sekolah Dasar

ABSTRACT

Putri Bilqis Ambar Zuroya Ridwan, 2025. *The Influence of Gadget Use on Fifth Grade Students at Public Elementary School 024 North Samarinda in the 2024/2025 Academic Year.* Advisor I: Nurdin Arifin, S.Pd., M.Pd., Advisor II: Annisa Qomariah, S.Pd., M.Pd.

This study aims to determine the influence of gadget use on the mental health of fifth grade students at Public Elementary School (SDN) 024 North Samarinda during the 2024/2025 academic year. The background of this research is based on the increasing use of gadgets among elementary school children, which potentially causes various psychological issues such as anxiety, low concentration in learning, and addictive behaviors.

The method used in this research is quantitative with an ex post facto approach. The population consisted of all fifth grade students at Public Elementary School 024 North Samarinda, using a saturated sampling technique. The research instruments included a Likert scale questionnaire and documentation. Data analysis techniques included simple linear regression, t-test, and the coefficient of determination (R^2).

The results show that there is a significant influence between gadget use and students' mental health, with a significance value of $0.000 < 0.05$. The coefficient of determination of 17.9% indicates that gadget use contributes to the decline in students' mental health, while the remaining percentage is influenced by other factors. It can be concluded that uncontrolled gadget use has a negative impact on children's psychological condition, especially in the context of elementary education.

Keywords: *Gadget Use, Mental Health, Students, Public Elementary School*

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
RIWAYAT HIDUP.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
ABSTRAK	xi
ABSTRACT	xii
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR TABEL	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Deskripsi Konseptual.....	8
1. Gadget.....	8
2. Kesehatan Mental	36
B. Kajian Penelitian Yang Relevan	41
C. Kerangka Teoritis.....	46
D. Hipotesis Penelitian	48
BAB III METODE PENELITIAN	49
A. Jenis Penelitian	49
B. Tempat dan Waktu Penelitian	50
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	50

D. Variabel Penelitian.....	51
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	53
F. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	59
G. Teknik Analisis Data.....	61
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	70
A. Deskripsi Hasil Penelitian	70
B. Hasil Uji Hipotesis.....	72
C. Pembahasan	86
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	92
A. Simpulan	92
B. Implikasi	92
C. Saran	93
DAFTAR PUSTAKA.....	95
LAMPIRAN.....	104

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Tabel Definisi Operasional Variabel Independen (X) Penggunaan Gadget	104
Lampiran 2. Tabel Definisi Operasional Variabel Dependental (Y) Kesehatan Mental	107
Lampiran 3. Kisi-Kisi Kuesioner (Variabel X) Penggunaan Gadget Sebelum Uji Validitas.....	108
Lampiran 4. Skala Penggunaan Gadget	111
Lampiran 5. Kisi-Kisi Kuesioner (Variabel Y) Kesehatan Mental Sebelum Uji Validitas.....	117
Lampiran 6. Kisi-Kisi Kuesioner (Variabel Y) Kesehatan Mental Sebelum Uji Validitas.....	119
Lampiran 7. Lembar Angket Penggunaan Gadget Peserta Didik Sebelum Uji Validitas.....	121
Lampiran 8. Lembar Angket Kesehatan Mental Peserta Didik Sebelum Uji Validitas.....	125
Lampiran 9. Hasil Uji Validitas Kuesioner Penggunaan Gadget	127
Lampiran 10. Hasil Uji Validitas Kesehatan Mental.....	129
Lampiran 11. Lembar Angket Penggunaan Gadget Peserta Didik Setelah Uji Validitas.....	131
Lampiran 12. Lembar Angket Kesehatan Mental Peserta Didik Setelah Uji Validitas.....	134
Lampiran 13. Konversi Skor Aktual Menjadi Nilai Skala 3 Penggunaan Gadget	136
Lampiran 14. Konversi Skor Aktual Menjadi Skala 3 Kesehatan Mental	137
Lampiran 15. Data Hasil Penelitian Variabel (X) Penggunaan Gadget	138
Lampiran 16. Data Hasil Penelitian Variabel (Y) Kesehatan Mental	139
Lampiran 17. Hasil Uji Reliabilitas Penggunaan Gadget	141
Lampiran 18. Hasil Uji Reliabilitas Kesehatan Mental	142
Lampiran 19. Hasil Uji Prasyarat Normalitas	143
Lampiran 20. Hasil Uji Prasyarat Homogenitas	144
Lampiran 21. Hasil Uji Prasyarat Linearitas.....	145
Lampiran 22. Hasil Uji Hipotesis Regresi Linear Sederhana	146
Lampiran 23. Hasil Uji Hipotesis Keberartian Regresi pada Regresi Linear Sederhana	147
Lampiran 24. Hasil Uji t.....	148
Lampiran 25. Hasil Uji Koefisien Determinasi pada Regresi Linear Sederhana	149
Lampiran 26. Surat Izin Penelitian di SD Negeri 004 Samarinda Utara	150
Lampiran 27. Surat Izin Penelitian di SD Negeri 024 Samarinda Utara	151
Lampiran 28. Surat Keterangan Penelitian di SD Negeri 004 Samarinda	152
Lampiran 29. Surat Keterangan Penelitian di SD Negeri 024 Samarinda Utara	153
Lampiran 30. Dokumentasi Kegiatan Penelitian	154

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teoritis Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Kesehatan Mental	47
Gambar 3. 1 Pengaruh Variabel Bebas Terhadap Variabel Terikat	50

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental	37
Tabel 3. 1 Populasi Seluruh Kelas V SD Negeri 024 Samarinda Utara.....	51
Tabel 3. 2 Penilaian Angket	54
Tabel 3. 3 Kisi-Kisi Angket Variabel X Penggunaan Gadget	55
Tabel 3. 4 Skala Likert (Penggunaan Gadget)	57
Tabel 3. 5 Kisi-Kisi Angket Variabel Y Kesehatan Mental.....	57
Tabel 3. 6 Skala Likert (Kesehatan Mental).....	59
Tabel 3. 7 Konversi Skor Aktual Menjadi Nilai Skala 3	64
Tabel 4. 1 Kisi-Kisi Instrumen Penggunaan Gadget Yang Valid.....	71
Tabel 4. 2 Kisi-Kisi Instrumen Kesehatan Mental Yang Valid.....	71
Tabel 4. 3 Persentase Uji Validitas Angket Penggunaan Gadget Tahap Pertama..	74
Tabel 4. 4 Persentase Uji Validitas Angket Penggunaan Gadget Tahap Kedua	75
Tabel 4. 5 Persentase Uji Validitas Angket Kesehatan Mental Tahap Pertama.....	75
Tabel 4. 6 Persentase Uji Validitas Angket Kesehatan Mental Tahap Kedua	76
Tabel 4. 7 Hasil Uji Reliabilitas Penggunaan Gadget	76
Tabel 4. 8 Hasil Uji Reliabilitas Kesehatan Mental	77
Tabel 4. 9 Tabel Statistika Deskriptif Untuk Variabel Penggunaan Gadget.....	77
Tabel 4.10 Hasil Konversi Skor Aktual Menjadi Nilai Skala 3 Penggunaan Gadget (X)	78
Tabel 4. 11 Tabel Statistika Deskriptif Untuk Variabel Kesehatan Mental.....	79
Tabel 4. 12 Hasil Konversi Skor Aktual Menjadi Nilai Skala 3 Kesehatan Mental (Y)	79
Tabel 4. 13 Hasil Uji Data Normalitas	80
Tabel 4. 14 Hasil Uji Homogenitas	81
Tabel 4. 15 Hasil Uji Linearitas	82
Tabel 4. 16 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana	83
Tabel 4. 17 Hasil Uji Keberartian	84

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi informasi di era digital sangat pesat, ditandai dengan kemajuan signifikan dalam bidang informasi dan teknologi, termasuk meluasnya penggunaan gadget. Kemajuan ini telah mengubah dunia ke zaman yang serba canggih dan mutakhir, di mana manusia dituntut untuk mengikuti perkembangan zaman. Kebutuhan yang semakin banyak dan beragam mendorong terciptanya peralatan canggih, seperti gadget, yang memudahkan berbagai pekerjaan manusia. Anggraini (2019) mengungkapkan bahwa gadget merupakan bagian dari kemajuan teknologi yang terus menghasilkan teknologi terbaru yang dapat mempermudah kesibukan manusia, seperti mencari informasi, berkomunikasi, hingga aktivitas lainnya. Subarkah (2019) mendefinisikan gadget sebagai alat elektronik dengan berbagai aspek dan *software* yang berasal dari teknologi terkini yang membantu manusia menjalani kehidupan yang lebih efisien.

Pengguna gadget kini tidak terbatas orang dewasa saja, tetapi juga telah meluas hingga kalangan anak usia sekolah dasar dan balita (bayi di bawah lima tahun). Menurut data dari Badan Pusat Statistik (BPS), pada tahun 2022 sebanyak 67,88% usia lima tahun ke atas dari penduduk Indonesia telah memiliki ponsel atau *handphone*. Angka ini mengalami peningkatan dari tahun 2021 yang tercatat sebesar 65,87%, sekaligus mencatatkan rekor tertinggi dalam sepuluh tahun terakhir (Ahdiat, 2023).

Peningkatan penggunaan gadget ini menunjukkan bahwa perangkat teknologi telah menjadi bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan sehari-hari, bahkan di kalangan anak-anak. Mereka memanfaatkan gadget tidak hanya untuk komunikasi, tetapi juga untuk berbagai aktivitas lain misalnya belajar, bermain, menonton video, hingga mengakses informasi.

Meningkatnya penggunaan gadget memunculkan kekhawatiran terkait dampak negatifnya, terutama pada perkembangan mental dan sosial mereka. Laporan dari Badan Pusat Statistik (2024) anak-anak usia 5–12 tahun turut terlibat dalam penggunaan internet sebanyak 12,43% pada 2022 dan sedikit menurun menjadi 12,27% pada 2023, kebutuhan akan pembelajaran online dan hiburan mungkin menjadi penyebab penurunan ini. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2024 mencatat tingkat penetrasi internet anak-anak kelahiran tahun 2012 keatas sebesar 9,17% (Haryanto, 2024). Data ini menunjukkan bahwa anak-anak terpapar teknologi dan internet, sehingga rentan terhadap berbagai risiko seperti kecanduan teknologi dan dampak psikologis lainnya.

Menurut WHO (*world health organization*), kesehatan mental yaitu kondisi kesentosaan individu yang berupa kesanggupan untuk mengatur stres, bekerja secara produktif, hingga berpartisipasi dalam komunitas (Anwar & Julia, 2021). Kondisi kesehatan mental sangat penting bagi anak usia sekolah dasar (6–12 tahun) karena berdampak pada perkembangan sosial, kognitif dan emosional mereka yang mana hal tersebut dapat berpengaruh terhadap kegiatannya di sekolah. Irma Gustiana A., M.Psi mengungkapkan anak-anak usia sekolah dasar

(6–12 tahun) rentan mengalami berbagai masalah kesehatan mental. Beberapa masalah yang umum terjadi meliputi perilaku seperti mengganggu dan menghina teman, menolak untuk bersekolah, gangguan kecemasan, gangguan perkembangan, perilaku antisosial, serta kecanduan menggunakan gadget (Thatha, 2019).

Penggunaan gadget yang tidak terkontrol pada peserta didik telah menjadi perhatian utama yang penting untuk diperhatikan. Gadget sering dimanfaatkan oleh siswa untuk mendukung pembelajaran, mencari informasi, hingga hiburan. Susanti el al (2024) mencatat penggunaan gadget yang terlampaui dari batasnya dapat mengakibatkan tingkat konsentrasi menurun, peningkatan risiko kecemasan, dan perilaku apatis terhadap lingkungan sosial. Darmawati & Abdillah (2024) menambahkan bahwa kebiasaan bermain gadget secara intensif meningkatkan risiko kecanduan teknologi yang memengaruhi pola tidur dan stabilitas emosional siswa.

Pangestu et al (2024) mengungkapkan adanya hubungan antara durasi pemakaian gadget dengan kualitas hidup siswa. Durasi pemakaian gadget yang terlalu lama menyebabkan gangguan kesehatan mental seperti rasa cemas berlebihan, stres sosial, dan menurunnya kemampuan regulasi emosi. Akbar et al (2024) menyatakan bahwa anak-anak yang memiliki akses berlebihan ke perangkat elektronik dapat mengalami stres karena tekanan sosial yang berasal dari media online. Oleh karena itu, penggunaan gadget menjadi hal yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan peserta didik. Gadget dimanfaatkan untuk berbagai aktivitas positif, seperti mendukung pembelajaran, mencari informasi,

hingga hiburan. Namun, di sisi lain, pemakaian yang tidak terkendali dapat berdampak serius pada kesehatan mental peserta didik.

Berdasarkan hasil pengamatan dengan guru serta peserta didik kelas V di SD Negeri 024 Samarinda Utara, sebagian siswa memiliki gadget dan menggunakannya pada saat waktu tertentu yang sudah disepakati bersama, terkadang beberapa siswa terlihat mengantuk saat proses pembelajaran di kelas dikarenakan mereka kurang tidur saat malam hari akibat bergadang untuk bermain gadget. Peserta didik menggunakan gadget untuk aktivitas seperti *chatting*-an, mengambil *selfie*, menggunakan medkos seperti tiktok dan instagram untuk membuat video yang sedang *tren*, melakukan siaran langsung, dan bermain *game online* bersama teman-temannya. Namun, peserta didik tidak menggunakannya hanya untuk hiburan, peserta didik juga menggunakan gadget untuk hal bermanfaat lainnya, seperti untuk mencari informasi pendidikan dan mendukung proses belajar. Di lingkungan sekolah, mereka lebih sering bermain bersama teman, dikarenakan adanya hari atau waktu tertentu saja untuk mereka bisa membawa gadget. Selain itu, dalam proses pembelajaran, gadget juga digunakan untuk memindai *barcode* pada buku pelajaran guna mengakses materi yang tersedia secara digital ataupun untuk mencari materi di internet.

Kasus ini serupa dengan hasil penelitian yang dilaksanakan oleh Fataruba et al (2024) di SDN 208 Maluku Tengah, Fataruba et al (2024) mengatakan banyak peserta didik yang pergi ke sekolah membawa gadget, bahkan mereka bermain gadget bersama teman mereka pada saat jam istirahat. Hal tersebut menyebabkan siswa menjadi malas dan tidak fokus, terkadang siswa juga

mengantuk saat berada di kelas. Sehingga penulis berminat untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Kesehatan Mental Peserta Didik Kelas V Di Sekolah Dasar Negeri 024 Samarinda Utara Tahun Pembelajaran 2024/2025”.

B. Identifikasi Masalah

Saat ini, penggunaan gadget tidak dapat terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, begitu juga di dunia pendidikan. Peserta didik kelas V di SDN 024 Samarinda Utara, seringkali menghabiskan kesehariannya untuk menggunakan gadget, baik untuk belajar maupun mencari kesenangan. Meskipun gadget memberikan manfaat berupa kemudahan akses informasi dan mendukung proses pembelajaran, penggunaan yang tidak terkendali dapat menimbulkan efek jelek terhadap kesehatan mental peserta didik seperti gangguan konsentrasi dan fokus, resiko kecemasan dan depresi, gangguan tidur, hingga isolasi sosial.

C. Pembatasan Masalah

Penelitian ini hanya dibatasi pada peserta didik kelas V A, V B, V C, V D di SDN 024 Samarinda Utara Tahun Pembelajaran 2024/2025.

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Kesehatan Mental Peserta Didik Kelas V di SDN 024 Samarinda Utara Tahun Pembelajaran 2024/2025”?.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mencari tahu pengaruh penggunaan gadget terhadap kesehatan mental peserta didik kelas V di SDN 024 Samarinda Utara Tahun Pembelajaran 2024/2025.

F. Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan Teoritis

Kegunaan dari penelitian ini dapat dijadikan landasan, tambahan referensi, bahan kajian dan wawasan untuk mengetahui pengaruh penggunaan gadget terhadap kesehatan mental peserta didik.

2. Kegunaan Praktis

a) Bagi Peserta Didik:

Peserta didik dapat menambah wawasan tentang pentingnya penggunaan gadget terhadap kesehatan mental.

b) Bagi Guru:

Guru dapat mengetahui dampak penggunaan gadget terhadap kesehatan mental peserta didik.

c) Bagi Orang Tua:

Orang tua dapat lebih memahami pengaruh penggunaan gadget terhadap kesehatan mental anak, sehingga dapat mengambil langkah bijak dalam membatasi dan mengawasi penggunaan gadget di rumah.

d) Bagi Sekolah

Sekolah diharapkan dapat menginformasikan dampak penggunaan gadget terhadap kesehatan mental peserta didik pada seluruh peserta didik di SDN 024 Samarinda Utara.

e) Bagi Peneliti

Peneliti bisa memperoleh pengetahuan dan wawasan sebagai pegangan menjadi seorang pendidik di sekolah dasar serta menjadi syarat untuk peneliti mendapatkan gelar sarjana.

f) Bagi Universitas

Universitas bisa memakai hasil penelitian ini sebagai acuan untuk penelitian selanjutnya dan meningkatkan kualitas pendidikan, khususnya dalam memahami tantangan dan peluang yang muncul akibat penggunaan teknologi di kalangan mahasiswa.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Konseptual

1. Gadget

a. Definisi Gadget

Gadget merupakan alat elektronik yang kini hampir dimiliki oleh setiap individu, mulai dari orang dewasa hingga anak-anak usia sekolah dasar dan balita. Di era globalisasi, peran komunikasi sosial menjadi semakin penting. Dengan bantuan gadget, seseorang dapat dengan mudah berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang lain.

Anggraini (2019) mengungkapkan gadget adalah alat elektronik mudah dibawa yang dapat digunakan tanpa harus terhubung langsung ke sumber listrik. Hal ini membuat gadget fleksibel dan praktis untuk mendukung berbagai aktivitas sehari-hari, seperti komunikasi, hiburan, maupun pekerjaan. Nurrahmah et al (2024) mengatakan gadget menjadikan pengguna untuk terkoneksi secara digital, memudahkan akses informasi, berkomunikasi, serta melakukan berbagai aktivitas secara online. Sementara itu, Rahman & Edy (2022) menjelaskan gadget memiliki daya tarik visual dan fungsi praktis yang menjadikannya bagian dari gaya hidup modern. Perangkat ini mampu memenuhi kebutuhan digital manusia, termasuk komunikasi, hiburan, dan pengelolaan informasi secara efisien.

Nurhafizah et al (2023), gadget adalah objek teknologi multifungsi yang terus *upgrade* seiring majunya teknologi. Perangkat ini dilengkapi fitur canggih, seperti akses internet, kemampuan multimedia, dan aplikasi berbasis digital, sehingga mempermudah pengguna dalam berbagai aktivitas, mulai dari komunikasi hingga pembelajaran. Neno (2022) mengatakan gadget adalah suatu alat elektronik dengan penggunaan yang mudah.

Gadget ini dianggap sebagai alat elektronik portabel karena bisa dipakai sebagai hiburan, alat komunikasi, atau untuk mempermudah pekerjaan. Sementara itu, Mudjiyanto et al (2024) menekankan bahwa gadget berperan penting dalam memfasilitasi interaksi manusia, baik dalam pendidikan, hiburan, maupun bisnis. Gadget dinilai sebagai alat efektif untuk memenuhi kebutuhan manusia di era digital, berkat kemampuannya yang serbaguna.

Gadget merupakan alat elektronik portabel yang dirancang dengan fitur-fitur canggih untuk mendukung berbagai kebutuhan individu. Tidak hanya terbatas pada komunikasi dan hiburan, gadget juga memiliki kemampuan seperti akses internet, menghubungkan beberapa aplikasi, *multitasking*, dan mengelola data dengan efisien. Fitur-fitur seperti layar sentuh, konektivitas interet, dan kamera berkualitas tinggi menjadikan gadget salah satu inovasi teknologi utama yang mempermudah manusia untuk beradaptasi dengan perkembangan zaman. Gadget kini tidak hanya

menjadi alat bantu, tetapi juga bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan modern.

b. Penggunaan Gadget

Menurut Okviawati (2020: 80) fenomena penggunaan gadget terdiri dari dua landasan yaitu dari segi manfaat pemakaian dan dari segi intensitas pemakaian.

1) Manfaat Pemakaian

Okviawati et al (2020:80) mengatakan, adapun dari segi manfaat pemakaian mencakup empat aspek indikator, yaitu:

a) Berkomunikasi

Gadget mempermudah komunikasi baik jarak dekat maupun jauh. Ismaya et al (2021) menyatakan penggunaan gadget untuk komunikasi mengutamakan efisiensi dan efektivitas waktu, seperti melalui panggilan video, pesan teks, dan aplikasi perpesanan. Abdillah et al (2023) mengatakan penggunaan gadget yang optimal hanya dapat dicapai apabila pengguna memprioritaskan kebutuhan dan kepentingan utama, sehingga dapat menghindari terjadinya kecendrungan untuk sering berinteraksi melalui gadget dibandingkan berinteraksi secara tatap muka langsung. Dengan kata lain, penggunaan gadget akan optimal jika mempertimbangkan efisiensi dan efektivitas, serta waktu yang minimal saat ingin berkomunikasi.

b) Gaya Hidup Dan Tren

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2024 menyatakan sebanyak 79,5% atau 221,56 juta penduduk Indonesia tercatat sebagai pengguna internet (Haryanto, 2024). Selain itu, Badan Pusat Statistik (BPS) menyatakan anak-anak usia 5–12 tahun turut terlibat penggunaan internet dengan angka 12,43% pada 2022 dan menurun menjadi 12,27% pada 2023, penurunan angka tersebut dikarenakan berakhirnya pembelajaran daring (Badan Pusat Statistik, 2024). Tingginya angka pengguna internet dari kalangan anak-anak usia sekolah menunjukkan fenomena sosial yang menarik, yaitu bagaimana gadget dengan berbagai layanan dan fiturnya telah menjadi bagian penting dari kehidupan mereka. Perkembangan teknologi yang cepat akan menghasilkan konsep baru yang dapat mempengaruhi gaya hidup, budaya, dan pola konsumsi seseorang (Tripambudi & Indrawati, 2018). Layanan pada gadget yang terus di upgrade memberikan daya tarik besar bagi kalangan muda, yang sering kali melihat gadget tidak hanya sebagai alat komunikasi, tetapi juga jadi gaya hidup dan kemewahan.

Andini & Adenan (2024) mengungkapkan bahwa perilaku konsumtif pada teknologi canggih ini dapat memunculkan kecenderungan perilaku hedonis, gadget sering dianggap sebagai

kebutuhan utama yang harus dipenuhi, terlepas dari prioritas atau kegunaannya. Padahal, pembaruan fitur dan layanan pada gadget sebaiknya dilakukan atas dasar kebutuhan yang sesuai dengan penggunannya. Ketika gadget digunakan hanya untuk memenuhi tren atau sekadar mengikuti minat tanpa alasan yang mendasar, hal tersebut menunjukkan ketidaktepatan penggunaan gadget.

c) Mencari Informasi

Penggunaan gadget sebagai media untuk mengakses informasi digital telah menjadi salah satu elemen penting di era modern. Kemampuan gadget untuk memproduksi, mendistribusikan, dan mengonsumsi informasi tanpa batasan ruang dan waktu menjadikannya alat yang sangat diminati. Alasan utama di balik penggunaan gadget seringkali adalah keinginan untuk memperoleh informasi secara maksimal guna menunjang berbagai kebutuhan (Asari et al., 2019). Namun, agar informasi yang diakses benar-benar memberikan manfaat, diperlukan panduan atau batasan yang jelas mengenai jenis informasi yang layak untuk diakses. Pendekatan yang bisa dipakai adalah penerapan prinsip *THINK (True, helpfull, Illegal, Necessary, Kind)*, yang menjelaskan indikator penting untuk menyaring informasi secara etis dan relevan (Azirah et al.,

2024). Azirah et al (2024) menjelaskan prinsip *THINK* memberikan lima panduan utama sebagai berikut:

(1) True

Informasi yang diakses harus mengandung kebenaran dan bebas dari unsur kebohongan. Hal ini memastikan keakuratan informasi yang diterima dan mencegah penyebaran hoaks.

(2) Helpful

Informasi yang diakses harus memberikan manfaat nyata, baik untuk pengembangan wawasan, keterampilan, maupun dukungan terhadap aktivitas sehari-hari.

(3) Illegal

Informasi yang diakses tidak boleh melanggar hukum atau berisi konten terlarang, seperti pornografi, ujaran kebencian, penipuan, atau aktivitas ilegal lainnya.

(4) Necessary

Informasi yang diakses harus berdasar pada kebutuhan yang jelas dan relevan dengan tujuan pengguna, sehingga pengguna tidak terganggu hal yang tidak penting.

(5) Kind

Informasi yang diakses harus bersifat positif, tidak menyakiti, dan tidak menimbulkan persepsi atau perilaku yang dapat merugikan orang lain.

Penerapan prinsip *THINK* ini memberikan panduan yang sederhana namun kuat dalam memastikan bahwa informasi yang diakses bermanfaat, legal, dan etis. Dengan mematuhi indikator ini, pengguna dapat memanfaatkan gadget dengan lebih bijaksana untuk mendukung pengembangan wawasan serta menghindari informasi yang tidak relevan atau bahkan merugikan. Prinsip ini sangat penting untuk membangun budaya literasi digital yang bertanggung jawab di tengah derasnya arus informasi.

d) Sumber Belajar

Gadget menawarkan solusi efisien dalam menghemat waktu dan biaya dalam mendukung kebutuhan belajar peserta didik. Penggunaan gadget sebagai alat belajar menjadi populer karena kemampuannya yang multifungsi, sehingga dapat menjalankan berbagai tugas secara bersamaan (Wachid & Sulistyowati, 2019).

Gadget memang menjadi alat yang sangat membantu dalam pembelajaran karena mampu memberikan akses mudah ke berbagai sumber belajar, meningkatkan efisiensi waktu, dan mendukung interaksi antara peserta didik dan guru, tetapi penggunaannya yang tidak terkontrol dapat membawa dampak negatif, seperti kecanduan, penurunan konsentrasi, dan waktu

yang terbuang untuk aktivitas yang kurang produktif (Sholeh et al., 2022).

Selain itu, penggunaan aplikasi edukasi berbasis gadget, seperti *Google Classroom*, *Classdojo*, *Seesaw* atau *Edmodo*, telah terbukti meningkatkan efektivitas pembelajaran karena memberikan akses yang mudah ke materi ajar dan hubungan yang lebih baik diantara guru dan peserta didik (Mulyani et al., 2025).

Penggunaan fitur kontrol orang tua, seperti *parental control* dapat membantu membatasi akses anak ke aplikasi atau konten yang tidak relevan dengan pembelajaran. Selain itu, penerapan batas waktu penggunaan gadget secara terjadwal juga menjadi cara efektif untuk menjaga keseimbangan antara belajar dan bermain, sehingga siswa dapat lebih fokus pada aktivitas akademik mereka (Hikmawati et al., 2023). Peserta didik yang menggunakan gadget secara bijak, sesuai dengan jadwal belajar, cenderung mempunyai hasil akademik yang lebih baik berbanding dengan mereka yang tidak memiliki pengaturan waktu penggunaan gadget yang jelas (Amalia & Setyowati, 2023).

Berdasarkan sudut pandang ahli di atas dapat disimpulkan bahwa Gadget berperan signifikan dalam mendukung pembelajaran peserta didik dengan meningkatkan efisiensi

waktu, akses ke sumber belajar, dan interaksi antara siswa dan guru. Namun, penggunaannya yang tidak terkendali dapat mengakibatkan efek jelek seperti kecanduan dan penurunan konsentrasi. Karena itu, peran orang tua untuk membimbing, menerapkan kontrol, dan memberikan batasan waktu pemakaian gadget sangat penting agar terjaganya keseimbangan antara belajar dan bermain.

2) Intensitas Pemakaian

Okviawati et al (2020: 82) mengatakan, adapun indikator penggunaan gadget dari intensitas pemakaian, yaitu:

a) Frekuensi

Taqwa (2018) dalam Wahyuliarmy & Kumalasari (2021) mengatakan frekuensi adalah banyaknya tangkah laku yang dilakukan berulang kali, disengaja maupun tidak disengaja. Rozalia (2017) mengartikan frekuensi sebagai tolak ukur seberapa sering peserta didik menggunakan serta memanfaatkan gadget. Oleh karena itu, frekuensi adalah seberapa sering seseorang menggunakan gadget. Intensitas penggunaan tersebut dapat memengaruhi tingkat kedisiplinan dalam menjalankan rutinitas, serta tanggung jawab yang harus dipenuhi beserta konsekuensinya. Jika penggunaan gadget kelewat batas maka hal ini berpotensi aktivitas belajar di sekolah menjadi terganggu.

b) Durasi .

Prima dan Pierewan (2016) dalam Wahyuliarmy & Kumalasari (2021) mengungkapkan durasi penggunaan gadget adalah jumlah waktu yang dihabiskan untuk mengakses gadget, seperti beberapa hari dalam seminggu atau berapa minggu dalam sebulan. Penggunaan gadget pada anak-anak harus dibatasi durasi penggunaannya agar anak-anak tidak terdampak efek jelek dari penggunaan gadget yang kelewatan batas

Khairunnisa et al (2024: 16) memaparkan bahwa anak-anak usia di bawah 2 tahun sebaiknya sama sekali tidak memakai gadget, tetapi ketika sangat butuh, anak-anak diatas 1,5 tahun bisa memakai gadget dengan syarat harus dengan dampingan orangtua dan penggunaannya tidak boleh lebih dari 1 jam per hari, anak usia 2-5 tahun sebaiknya menggunakan gadget Cuma 1 jam dalam sehari, anak usia 6 tahun ke atas boleh menggunakan gadget sesuai dengan kesepakatan orangtua, contohnya boleh menggunakan gadget pada *weekend* atau paling lama 2 jam dalam sehari, Adapun untuk remaja, idealnya menggunakan gadget selama 4 jam 17 menit sehari. Selain itu, Muppalla et al (2023: 4) mengatakan batas waktu penggunaan layar yang ideal untuk anak-anak usia 3-7 tahun menggunakan layar selama 30 hingga 60 menit sehari, satu jam per hari untuk anak-anak usia 7-12 tahun, untuk anak-anak usia 12-15 tahun 1,5

jam sehari, hingga dua jam per hari untuk anak-anak usia 16 tahun ke atas.

c) Konten Yang Diakses

Pemakaian gadget pada anak-anak perlu adanya perhatian dan pengawasan dari orangtua dikarenakan canggihnya teknologi, dimana kita dengan mudahnya dapat mengakses internet dan menemukan berbagai jenis macam konten yang bisa saja konten tersebut tidak sesuai atau berbahaya untuk anak-anak seperti konten penipuan, *hoax*, kekerasan bahkan hingga konten pornografi. Sihombing (2024) mengatakan bahwa sangat penting untuk orangtua mengawasi serta memantau aplikasi dan konten yang dicari oleh anak-anak. Tidak sedikit orang tua telah menggunakan aplikasi pengontrol orang tua, yang memudahkan orang tua untuk memblokir aplikasi dewasa atau mehilangkan akses ke konten yang tidak sesuai. Aplikasi ini memudahkan orangtua dalam memantau gerak-gerik anak-anak tanpa harus selalu berada di dekat mereka.

c. Dampak Penggunaan Gadget

1) Dampak Positif

Penggunaan gadget mempunyai banyak sekali dampak positif jika digunakan secara tidak berlebihan. Juliandi (2018) dalam Marpaung (2018) mengatakan gadget memiliki dampak positif, diantaranya:

a) Imajinasi berkembang

Anak-anak yang menggunakan gadget untuk melihat gambar-gambar yang terdapat di internet kemudian menggambar sesuai dengan imajinasinya bisa mengasah kemampuan pola pikir serta kreativitas tidak dibatasi realita. Maulia et al (2020) juga menemukan bahwa pola bermain gadget secara bijak dapat memperkuat kemampuan berpikir kreatif, seperti melukis, menggambar, dan menyusun proyek digital. Puspitasari et al (2022) mencatat bahwa gadget mendukung optimalisasi kreativitas melalui program-program berbasis seni digital yang memberikan kesempatan untuk anak-anak generasi alpa dan z untuk menyalurkan ide-ide unik mereka. Dengan memanfaatkan gadget secara positif, anak-anak tidak hanya mampu meningkatkan kreativitas tetapi juga memperkaya pengalaman pembelajaran mereka dalam bidang seni dan teknologi.

b) Mengasah kecerdasan

Novita sari (2013) mengatakan bahwa terdapat dampak positif dari menggunakan gadget, salah satunya ialah memudahkan anak untuk mengasah kreativitas dan kecerdasannya. Terdapat berbagai aplikasi dan konten edukasi yang bisa diakses oleh anak-anak didalam gadget. Ketika anak-anak menggunakan gadget untuk mengakses aplikasi dan konten edukatif tersebut maka anak-anak bisa lazim dengan tulisan,

angka, gambar, latihan soal dalam bentuk permainan. Hal tersebut dapat melatih proses belajar anak-anak yang tentu saja dalam penggunaannya juga memerlukan bimbingan dan didampingi oleh orangtua.

c) Meningkatkan percaya diri

Pada saat anak-anak bermain *game* lalu anak-anak memenangkan *game* tersebut, anak-anak merasa percaya diri dan tertantang untuk bisa menyelesaikan permainan yang ada di dalam *game* tersebut (Fatmayanti & Khaerati, 2024). Namun, jika penggunaannya tidak dibatasi, anak-anak yang bermain *game* akan mengalami kecanduan untuk terus memenangkan permainan tersebut hingga selesai.

d) Mengembangkan kemampuan membaca, matematika, dan memecahkan masalah

Penggunaan gadget pada aplikasi edukatif interaktif dan permainan berbasis pemecahan masalah dapat mengembangkan kemampuan berpikir anak seperti kemampuan matematika, membaca, serta memecahkan masalah. Fikri et al (2023) menemukan bahwa penggunaan aplikasi permainan berbasis angka mampu menunjang anak-anak memahami matematika dasar misalnya penjumlahan, pengurangan, dan pola angka dengan cara yang lebih menyenangkan.

Hasbi et al (2020) mengungkapkan penggunaan buku yang berifat *augmented reality* dan aplikasi pembelajaran mampu meningkatkan keterampilan bahasa anak dengan cara yang lebih menarik dan efektif dibandingkan metode konvensional. Berbagai aplikasi membaca interaktif, seperti *e-book* anak dengan fitur *audio* dan animasi, dapat mempercepat pengenalan huruf, meningkatkan pemahaman bacaan, serta mendorong minat membaca sejak dini.

Clements (2002) dalam Hasbi et al (2020) juga menemukan fakta teknologi dapat membantu anak-anak dalam matematika dan pemecahan masalah karena tanpa disadari, anak-anak mengamati dan memahami bentuk, pola, dan hubungan numerik menggunakan grafik atau program komputer khusus, yang memungkinkan mereka mengubah objek matematika tertentu di layar.

Hal itu seperti Hidayatuladkia et al (2021) yang menyatakan penggunaan mempunyai dampak positif, adapun dampak positifnya, antara lain:

- a) Menambah pengetahuan

Gadget mempermudah akses ke sumber belajar digital, misalnya vidio pelajaran, *e-book*, dan aplikasi edukasi, yang dapat meningkatkan kemampuan literasi dan pengetahuan siswa. Pardede & Watini (2021) mengungkapkan bahwa

penggunaan gadget dapat membantu siswa mengakses materi pembelajaran dengan fleksibel, terutama daring. Selain itu, platform belajar seperti *Google Classroom*, *Zoom*, dan aplikasi kuis interaktif seperti *Kahoot* membantu meningkatkan keterlibatan siswa dalam pembelajaran (Saniyyah et al., 2021).

Tidak hanya bagi siswa, manfaat ini juga dirasakan oleh pendidik. Guru dapat menggunakan gadget untuk mengakses materi pelajaran terbaru, metode pengajaran inovatif, dan forum diskusi dengan rekan sejawat di seluruh dunia (Fikri et al., 2023). Hal ini memungkinkan pembelajaran menjadi lebih bervariasi dan menarik. Kurniawati (2020) mengatakan pemakaian gadget saat pembelajaran mengembangkan daya tarik dan motivasi belajar siswa melalui penyajian konten visual yang lebih interaktif.

Keunggulan gadget dalam mendukung pembelajaran tidak hanya terbatas pada konteks *formal* tetapi juga *nonformal*. Aplikasi belajar seperti *Duolingo*, *Khan Academy*, dan *Brainly* memungkinkan siswa memperluas pengetahuan mereka di luar ruang kelas. Isnaini et al (2021) menyatakan bahwa aplikasi edukatif pada gadget menolong peserta didik mengerti materi melalui berbagai metode penyampaian yang sesuai gaya belajar masing-masing individu.

b) Menambah teman

Gadget memudahkan kita mendapatkan teman baru melalui sosial media karena memungkinkan kita untuk bisa berinteraksi secara luas tanpa batasan ruang dan waktu. Darmawan et al (2019) mengungkapkan media sosial memungkinkan penggunanya melakukan interaksi dengan orang-orang di seluruh penjuru dunia untuk mendapatkan teman baru, pasangan hidup, berbisnis bahkan berpolitik.

c) Mempermudah Komunikasi

Kemajuan teknologi melalui gadget memudahkan komunikasi jarak jauh, baik di lingkungan kerja maupun kehidupan pribadi. Amri et al (2020) mengungkapkan aplikasi seperti *WhatsApp*, *Zoom*, dan *Microsoft Teams* telah menjadi sarana utama dalam menjaga interaksi sosial selama masa pandemi, memungkinkan individu untuk tetap terhubung tanpa batasan waktu dan geografis. Hal ini tidak hanya bermanfaat dalam lingkup sosial tetapi juga dalam dunia kerja, di mana rapat daring dan kolaborasi jarak jauh menjadi lebih efisien.

Selain itu, Chatlina et al (2024) mengungkapkan bahwa penggunaan gadget memungkinkan keluarga yang terpisah jarak dapat tetap menjaga komunikasi melalui

panggilan video dan pesan instan, memperkuat hubungan emosional.

Kemudahan komunikasi yang dihadirkan gadget telah meningkatkan efisiensi dalam kehidupan sehari-hari, mengurangi waktu dan biaya yang sebelumnya diperlukan untuk komunikasi secara langsung. Karena itu sangat penting mengatur penggunaan gadget agar tidak berujung pada ketergantungan, yang justru dapat mengurangi kualitas komunikasi tatap muka.

d) Melatih Kreativitas

Berbagai aplikasi kreatif, seperti *canva* dan *platform video editing*, memungkinkan individu mengeksplorasi ide-ide kreatif mereka. Saniyyah et al (2021) mengatakan bahwa gadget memberikan kesempatan bagi generasi muda untuk mengeksplorasi seni, desain grafis, hingga perbuatan konten media sosial yang mendukung pengembangan bakat kreatif. Selain itu, Munirah et al (2023) mencatat bahwa penggunaan gadget untuk edukasi robotik dapat meningkatkan imajinasi dan keterampilan berpikir kritis pada anak usia dini. Maulia et al (2020) juga menemukan bahwa pola bermain gadget secara bijak dapat memperkuat kemampuan berpikir kreatif, seperti melukis, menggambar, dan menyusun proyek digital. Dengan memanfaatkan gadget secara positif, anak-anak tidak

hanya mampu meningkatkan kreativitas tetapi juga memperkaya pengalaman pembelajaran mereka dalam bidang seni dan teknologi.

2) Dampak Negatif

Selain dampak positif, penggunaan gadget yang berlebihan juga dapat menimbulkan dampak negatif. Pardede (2021) mengungkapkan dampak negatif dari penggunaan gadget, antara lain yaitu:

a) Mengganggu kesehatan

Gadget dapat membahayakan kesehatan manusia karena radiasi dari teknologi sangat berbahaya bagi kesehatan manusia, terutama bagi anak-anak yang berusia 12 tahun ke bawah. Radiasi yang berlebihan dapat menyebabkan penyakit kanker dan masalah mental bagi anak-anak ketika mereka melihat acara yang tidak seharusnya mereka tonton.

Batubara et al (2023) mengatakan radiasi dari perangkat gadget dapat memperparah kerusakan jaringan saraf dan memperlambat perkembangan otak, terutama pada anak-anak yang masih dalam tahap perkembangan. Gelombang radiofrekuensi (RF), jenis radiasi *non-ionisasi* yang dipancarkan oleh gadget, meskipun tidak dianggap sangat mematikan, namun dapat menyebabkan kerusakan jaringan tubuh pada level tinggi atau intensitas yang intensif (Triyono et al., 2021).

Adib (2021) juga menjelaskan bahwa paparan radiasi *nonionisasi* dari gadget dapat menyebabkan efek jangka panjang yang serius. Beberapa penyakit yang berpotensi muncul akibat paparan radiasi ini meliputi kanker, tumor otak, *Alzheimer*, *Parkinson*, sakit kepala kronis, dan gangguan saraf. Anak-anak memiliki risiko lebih tinggi terhadap efek radiasi ini karena tubuh mereka menyerap radiasi dengan lebih besar dibandingkan orang dewasa. Data menunjukkan bahwa kepala orang dewasa menyerap sekitar 25% radiasi dari gadget, sementara anak-anak berusia 12 tahun dapat menyerap hingga 50%, dengan tingkat penyerapan tertinggi terjadi pada anak-anak yang lebih muda. Hal ini disebabkan oleh struktur kepala dan jaringan tubuh anak yang lebih tipis dan rentan dibandingkan dengan orang dewasa.

b) Mengganggu perkembangan emosi

Adiksi atau kecanduan gadget menyebabkan anak-anak menjadi mudah bosan, gelisah, dan bahkan marah ketika dipisahkan dari perangkat tersebut. Wulandari & Dilfera Hermiati (2019) mengungkapkan anak-anak yang terlalu banyak menghabiskan waktunya untuk bermain gadget cenderung mengalami gangguan emosional seperti mudah tersinggung, memberontak jika diganggu saat bermain gadget, bahkan menunjukkan gejala *tantrum* (ledakan emosi) seperti memukul hingga mengangis kencang.

c) Rentan terhadap kejahatan

Di era perkembangan pesat teknologi informasi dan komunikasi, interaksi sosial di kalangan remaja telah beralih secara signifikan ke platform digital. Meskipun kemajuan ini menawarkan banyak keuntungan, seperti kemudahan dalam berkomunikasi dan akses informasi, tetapi juga memberikan dampak yang merugikan seperti contohnya rentan terkena tidak kejahatan daring seperti *cyberbullying*.

Cyberbullying merupakan bentuk intimidasi yang dilakukan melalui teknologi digital dengan tujuan untuk menyakiti, memermalukan atau merendahkan korban. Ikhsan (2024) mengatakan bahwa *cyberbullying* di Indonesia seringkali mencakup penghinaan, ancaman verbal, hingga penyebaran informasi pribadi tanpa izin. Dengan meningkatnya penetrasi internet, *cyberbullying* semakin sulit dikendalikan karena dapat dilakukan secara *anonim* (tanpa identitas) dan menjangkau korban dalam skala luas.

Cyberbullying tidak hanya merugikan secara emosional tetapi juga berdampak pada kesehatan mental korban. Wahanisa et al (2021) menyebutkan bahwa *cyberbullying* dapat memicu kecemasan, depresi, bahkan tindakan bunuh diri pada remaja. Data dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) tahun 2023

menunjukkan, terdapat 1.283 laporan kasus cyberbullying yang mayoritas anak dan remaja terlibat (Hardiyanti & Indawati, 2023).

Karyanti & Aminudin (2019) mengungkapkan *Cyberbullying* mencakup berbagai tindakan seperti *Flaming* (pertikaian online), pelecehan (pengiriman pesan yang berulang dan menyinggung kepada korban siber), *outing* dan penipuan (meminta informasi pribadi dari seseorang dan kemudian membagikan informasi tersebut secara *online* kepada orang lain tanpa persetujuan), pengucilan (memblokir seseorang dari daftar teman), peniruan identitas (berpura-pura sebagai korban siber dan berkomunikasi secara negatif atau menyebarkan informasi yang tidak senonoh selayaknya dari korban), *cyber-stalking* (menggunakan alat untuk mengirimkan ancaman secara berulang kepada orang lain), dan *sexting* (mendistribusikan gambar-gambar telanjang orang lain tanpa persetujuan korban).

d) Mempengaruhi perilaku

Yumarni (2022) mengungkapkan anak-anak yang cendu gadget cenderung merasa lebih nyaman bermain sendiri dengan gadget daripada berinteraksi secara langsung dengan teman sebaya. Hal ini berefek pada kesulitan dalam bersosialisasi, menghambat kemampuan komunikasi, dan menurunkan rasa percaya diri. Ketergantungan yang tinggi terhadap gadget juga menyebabkan anak-anak kehilangan ketertarikan pada aktivitas fisik atau

permainan tradisional, seperti bermain bola di lapangan (Mudjiyanto et al., 2024).

Selain itu, Salsa et al (2023) mencatat bahwa penggunaan gadget yang berlebihan memicu perubahan perilaku, termasuk isolasi sosial, dimana anak lebih memilih waktu sendiri daripada bersama keluarga atau teman. Anak-anak yang kecanduan gadget menghabiskan sebagian besar waktu mereka untuk bermain, sehingga interaksi dengan orang tua menjadi terbatas. Akibatnya, anak-anak berisiko menjadi lebih introvert dan mengalami gangguan emosional yang signifikan, termasuk kecemasan dan depresi.

Perilaku anak-anak yang asik dengan gadget dan mengabaikan lingkungannya juga dikenal dengan istilah *phubbing*, yaitu perilaku individu yang terlalu terfokus pada gadget saat berinteraksi dengan orang lain atau saat berada dalam suatu pertemuan dapat mengakibatkan sikap acuh terhadap orang-orang di sekitarnya, sehingga dianggap sebagai tindakan antisosial. "*phubbing*" berasal dari gabungan kata "*phone*" yang bermakna telepon dan "*snubbing*" yang berarti mengabaikan atau mencela (Taufiqurrahman et al., 2024). Dampak tersebut menunjukkan bahwa adiksi gadget tidak hanya memengaruhi perkembangan fisik anak, tetapi juga mengganggu keseimbangan sosial dan emosionalnya. Oleh karena itu, diperlukan pengawasan orang tua

serta pembatasan penggunaan gadget pada anak untuk mendorong mereka lebih aktif dalam kegiatan sosial dan fisik.

Kamaruddin et al (2023) juga mengungkapkan beberapa dampak negatif penggunaan gadget; diantaranya yaitu:

a) Gangguan tidur

Penggunaan gadget yang berlebihan berdampak signifikan terhadap gangguan tidur, terutama pada anak-anak dan remaja. Cahaya biru yang dipancarkan oleh layar gadget dapat mengganggu pengaturan hormon *melatonin*, yang mengakibatkan kualitas tidur yang buruk. Hal ini juga mengganggu *ritme sirkadian* tubuh (jam biologis tubuh), yang berperan penting dalam mengatur siklus tidur-bangun manusia (Hablaini et al., 2020). Akibatnya, kualitas tidur menurun, menyebabkan kelelahan kronis, dan kantuk yang berlebihan di siang hari. Anak-anak yang menghabiskan lebih dari dua jam menggunakan gadget sebelum tidur memiliki risiko dua kali lipat mengalami gangguan tidur dibandingkan dengan anak yang lebih sedikit terpapar (Oktaviani et al., 2021). Selain itu, penelitian mengungkapkan bahwa 65% anak usia sekolah yang sering menggunakan gadget mengalami penurunan durasi tidur hingga dua jam setiap malam, yang berdampak pada kesulitan konsentrasi dan prestasi belajar di sekolah.

Fenomena ini semakin diperparah oleh kebiasaan anak-anak menggunakan gadget untuk bermain atau menonton video hingga larut malam, yang meningkatkan kasus insomnia pada kelompok usia tersebut (Keswara et al., 2019). Dampak dari kurang tidur tidak hanya memengaruhi performa akademik, tetapi juga kesejahteraan emosional anak. Oleh karena itu, diperlukan pengawasan ketat oleh orang tua serta pembatasan durasi penggunaan gadget, khususnya pada malam hari, untuk melindungi kesehatan fisik dan mental anak-anak.

b) Kecanduan gadget

Kecanduan gadget atau *nomophobia* (*no-mobile-phone phobia*) merupakan salah satu dampak negatif dari penggunaan gadget yang berlebihan. *Nomophobia* (*no-mobile-phone phobia*) adalah istilah yang menggambarkan ketakutan berlebihan atau rasa cemas ketika seseorang kehilangan akses ke ponsel atau tidak dapat menggunakan perangkat seluler. Rizal & Widianto (2022) *nomophobia* didefinisikan sebagai ketakutan atau kecemasan berlebihan ketika individu tidak memiliki akses ke perangkat seluler, yang mengganggu keseimbangan psikologis dan sosial seseorang.

Sari et al (2020) menyebutkan bahwa *nomophobia* adalah bentuk kecanduan teknologi yang semakin umum di era digital, dimana individu merasa tidak mampu untuk mengatur

keseimbangan penggunaan gadget. Selain itu, Arifin & Agustin (2022) menambahkan bahwa *nomophobia* tidak hanya mencakup ketakutan, tetapi juga dapat berkembang menjadi ketergantungan emosional terhadap ponsel, yang menyebabkan individu merasa cemas ketika tidak terhubung secara digital, baik melalui pesan, panggilan, atau media sosial. *Nomophobia* juga memiliki empat dimensi utama, yaitu ketakutan atau kecemasan karena tidak dapat berkomunikasi dengan orang lain, takut tidak dapat tetap terhubung, ketakutan kehilangan akses langsung ke informasi, dan ketakutan kehilangan kenyamanan yang ditawarkan oleh perangkat seluler (Hilaliyah et al., 2024).

Rahmi & Sukarta (2020) mengungkapkan bahwa *nomophobia* juga dapat berhubungan dengan *sindrom FOMO* (*fear of missing out*), yaitu gejala perasaan takut tertinggal informasi atau koneksi sosial. Hal ini menunjukkan bahwa *nomophobia* tidak hanya berdampak pada individu secara psikologis tetapi juga memengaruhi perilaku sosial dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Kecanduan ini ditandai oleh hilangnya kontrol diri, obsesi berlebihan terhadap gadget, dan kecendrungan terhadap dunia virtual dibandingkan interaksi sosial langsung. Gangguan ini dapat memicu berbagai gejala psikologis seperti rasa gugup, cemas, hingga ketergantungan yang membuat individu merasa nyaman dalam penggunaan aplikasi-aplikasi tertentu, seperti

media sosial atau permainan daring (Aprilaini & Sari, 2023).

Kondisi ini juga diperburuk oleh paparan iklan yang intens di media sosial, fitur-fitur menarik yang ditawarkan gadget, keterjangkauan harga, serta pengaruh lingkungan sekitar.

Sebagaimana dijelaskan oleh Hanifah et al (2024), individu yang kecanduan gadget sering kali menghabiskan waktu yang berlebihan untuk mencari kenyamanan di dunia maya, sehingga mengabaikan tanggung jawab sehari-hari. Hal ini lebih banyak terjadi pada remaja karena gadget memberikan akses instan ke informasi terbaru dan hiburan yang menarik perhatian mereka.

c) Dampak pada kesehatan mental

Penggunaan gadget yang berlebihan telah terbukti memberikan dampak signifikan pada kesehatan mental anak-anak usia sekolah dasar. Tirtayanti, (2021) mengatakan penggunaan gadget yang tidak terkontrol dapat menyebabkan gangguan psikososial pada anak, seperti depresi, kecemasan, dan masalah perhatian. Kamaruddin et al (2023) menunjukkan bahwa anak-anak yang terpapar gadget lebih dari tiga jam sehari cenderung mengalami stres emosional dan penurunan kemampuan konsentrasi. Selain itu, Priadi et al (2021) juga menyoroti bahwa penggunaan gadget secara berlebihan meningkatkan risiko gangguan tidur dan memperburuk hubungan sosial anak.

Huntington Psychological Services (2024) mengemukakan dampak media sosial terhadap kesehatan mental semakin meningkat, terutama di kalangan remaja. Pada tahun 2024, satu dari lima remaja melaporkan bahwa penggunaan media sosial membuat mereka merasa lebih buruk tentang kehidupan mereka. Penggunaan media sosial yang berlebihan telah dikaitkan dengan meningkatnya tingkat kecemasan, depresi, dan kesepian. Penelitian menunjukkan bahwa remaja yang menghabiskan lebih dari tiga jam per hari di media sosial memiliki kemungkinan dua kali lipat untuk mengalami masalah kesehatan mental.

Penggunaan media sosial secara intensif juga menjadi penyebab utama munculnya perasaan rendah diri dan depresi, terutama akibat perbandingan sosial yang tidak realistik dengan konten ideal yang dipamerkan oleh orang lain (Fauzan et al., 2021). Anak-anak yang terlalu sering terpapar gadget juga menunjukkan sifat agresif, kesulitan bersosialisasi, dan kurang mampu menyesuaikan perilaku dengan situasi sosial, sebagaimana dijelaskan oleh (Drama et al, 2024).

d) Dampak pada kesehatan fisik

Penggunaan gadget yang berlebihan dapat berdampak serius pada kesehatan fisik, terutama di kalangan anak-anak dan remaja. Salah satu masalah utama yang sering muncul adalah gangguan postur tubuh, seperti nyeri leher, punggung, dan bahu, yang

disebabkan oleh posisi duduk tidak ergonomis selama menggunakan gadget. (Damayanti et al., 2020) menunjukkan bahwa kebiasaan ini tidak hanya memengaruhi kenyamanan fisik tetapi juga dapat memicu nyeri kronis di area tubuh tertentu. Selain itu, paparan layar gadget dalam waktu yang lama dapat menyebabkan gangguan penglihatan, seperti kelelahan mata, mata kering, hingga penglihatan buram (Kamaruddin et al., 2023).

Gangguan pola tidur juga menjadi dampak signifikan dari kecanduan gadget, terutama karena cahaya biru yang dihasilkan layar gadget mengganggu *ritme sirkadian* tubuh. Selain itu, aktivitas fisik yang semakin berkurang akibat penggunaan gadget yang berlebihan juga meningkatkan risiko penyakit kronis lainnya, termasuk hipertensi. Hal ini, sebagaimana dijelaskan oleh Nur & Wijarnako (2024), bahwa penggunaan gadget secara berlebihan berpotensi pada peningkatan risiko obesitas, diabetes, dan penyakit kardiovaskular. Dalam kasus tertentu, kebiasaan penggunaan gadget yang tidak terkontrol bahkan dapat menyebabkan gangguan *musculoskeletal*, seperti *trigger thumb*, yaitu penebalan tendon ibu jari yang menyebabkan kekakuan atau nyeri (Damayanti et al., 2020).

Selain risiko kesehatan langsung, layar gadget juga diketahui sebagai tempat berkembangnya kuman dan *mikroorganisme*, yang dapat meningkatkan risiko infeksi pada

pengguna (Mimin, 2022). Oleh karena itu, penting untuk mengatur waktu penggunaan gadget, mendorong aktivitas fisik yang seimbang, dan menerapkan kebiasaan sehat untuk meminimalkan risiko ini.

2. Kesehatan Mental

a. Definisi Kesehatan Mental

Kesehatan mental menurut *World Health Organization (WHO, 2024)* ialah kondisi kebahagiaan dimana individu mampu mengetahui potensi diri, menaklukkan tekanan hidup, bekerja aktif, dan berkontribusi kepada komunitas. Fakhriyani (2019: 10) mengartikan kesehatan mental itu kondisi seimbangnya batin yang memungkinkan merasakan kebahagiaan, keamanan, dan ketenangan, yang sekaligus mengacu pada konsep "*mental hygiene*". Priadi et al (2021) mengatakan kesehatan mental merupakan salah satu komponen mendasar dalam definisi kesehatan secara umum. Orang yang memiliki kesehatan mental baik akan menunjukkan keserasian antara fungsi kejiwaan dan kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

Sementara itu, Annisa & Susanti (2024) menyebutkan bahwa kesehatan mental dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk membangun hubungan positif, menunjukkan resiliensi, dan mengembangkan keterampilan sosial yang diperlukan di kehidupan nyata. Dalam konteks pendidikan, kesehatan mental mencakup kemampuan siswa untuk mengelola stres akademik, memotivasi diri, dan

membangun hubungan sosial yang mendukung pembelajaran (Mahendra et al., 2024).

Berdasarkan definisi para ahli, kesehatan mental dapat disimpulkan sebagai kondisi keseimbangan emosional, sosial, dan psikologis yang memungkinkan individu untuk mengenali potensinya, mengelola tekanan, bekerja secara produktif, serta menjalin hubungan sosial yang positif.

b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) pada tahun 2022 mengungkapkan 1 dari 3 remaja Indonesia (34,9%) atau sebanyak 15,5 juta orang mengidap masalah kesehatan mental dalam setahun. (Wahdi et al., 2022).

Dengan meningkatnya angka kejadian pada anak setiap tahunnya, terdapat tanggung jawab moral bagi orang tua dan masyarakat untuk memahami faktor-faktor yang dapat membahayakan kesehatan mental anak-anak, baik yang membahayakan maupun yang mendukung kesehatan mental (Miftakhuddin & Rony Harianto, 2020: 30).

Tabel 2. 1 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

Masyarakat	Komunitas	Keluarga	Individu
Ketidaksetaraan	Keamanan Pribadi	Struktur Keluarga	Gaya Hidup
Tingkat pengangguran	Perumahan dan ruang terbuka	Dinamika dan fungsi keluarga	Gaya atribusi (cara memaknai suatu peristiwa)
Koherensi sosial	Status ekonomi masyarakat	Perubahan genetik	Tanggungan janji (utang)

Masyarakat	Komunitas	Keluarga	Individu
Pendidikan	Isolasi dan kesepian	Kontak antar generasi	Kesehatan fisik
Ketersediaan layanan kesehatan	Ketetanggaan	Pola asuh orangtua	Pertemanan

(Miftakhuddin & Rony Harianto., 2020:32)

Situasi konflik yang sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari juga mencakup aspek psikologis lainnya, seperti rasa takut dan kecemasan. Sebenarnya, frustrasi, konflik, dan kecemasan merupakan suatu rangkaian yang saling terkait. Suyudi (2021: 32), faktor-faktor yang dapat memengaruhi kesehatan mental adalah sebagai berikut:

1. Frustasi

Suyudi (2021) menjelaskan frustrasi adalah keadaan emosional yang muncul ketika seseorang mengalami hambatan dalam mencapai tujuan atau memenuhi kebutuhan tertentu. Perasaan kecewa dan ketidakpuasan yang terus-menerus dapat memicu stres dan berpotensi mengganggu kesehatan mental.

2. Konflik

Suyudi (2021) menjelaskan bahwa konflik terjadi ketika seseorang menghadapi dua atau lebih dorongan yang saling bertentangan, sehingga menimbulkan dilema atau tekanan batin. Konflik yang berlarut-larut dapat memengaruhi kesehatan mental seseorang, menyebabkan ketegangan emosional, dan bahkan memicu gangguan kecemasan.

3. Kecemasan

Suyudi (2021) mengartikan kecemasan adalah keadaan psikologis yang ditandai oleh perasaan khawatir, gelisah, dan takut terhadap kemungkinan yang akan terjadi, baik yang berkaitan dengan masalah tertentu maupun hal-hal yang tidak biasa.

d. Karakteristik Kesehatan Mental

Fakhriyani (2019: 12-13) menjelaskan karakteristik kesehatan mental dapat diidentifikasi melalui ciri-ciri mental yang sehat. Berikut adalah beberapa ciri-ciri dari mental yang sehat:

1. Terhindarn dari gangguan jiwa

Fakhriyani (2019: 12) mengatakan kesehatan mental ditandai dengan tidak adanya gangguan jiwa, baik gangguan mental ringan (*neurosis*) maupun penyakit mental berat (*psikosis*). Gangguan *neurosis* memungkinkan individu menyadari kesulitannya, sedangkan individu dengan *psikosis* tidak mampu menyadari permasalahan yang dihadapinya. Individu yang mengalami gangguan mental (*neurosis*) seperti depresi atau kecemasan ringan masih dapat menjalani kehidupan secara normal meskipun memerlukan dukungan. Sebaliknya, pada kasus *psikosis* seperti *skizofrenia*, *bipolar* dan delusi, individu kehilangan hubungan dengan kenyataan, yang dapat menghambat fungsi sosial dan personal.

Mental yang sehat adalah mental yang tidak terpengaruh oleh gangguan mental, stres, atau penyakit mental. Orang-orang seperti ini mampu hidup di dunia nyata dan mengatasi masalah mereka.

2. Mampu menyesuaikan diri

Fakhriyani (2019: 12) mengungkapkan penyesuaian diri merupakan kemampuan seseorang untuk memenuhi kebutuhan hidupnya, mengatasi stres, kecemasan, konflik, serta frustasi tanpa merugikan diri sendiri maupun lingkungannya. Individu dengan kemampuan penyesuaian diri yang baik mampu menyelesaikan masalahnya sesuai dengan norma sosial dan agama.

3. Mampu memanfaatkan potensi secara maksimal

Fakhriyani (2019: 13) mengatakan bahwa selain dapat mengatasi masalah, salah satu indikasi kesehatan mental ialah kseanggupan orang untuk secara aktif memanfaatkan kelebihannya, yaitu dengan menunjukkan potensi secara maksimal. Memaksimalkan potensi dapat dilakukan melalui partisipasi aktif individu dalam berbagai aktivitas positif yang mendukung pengembangan kualitas diri. Contohnya termasuk kegiatan belajar, bekerja, berorganisasi, berolahraga, mengembangkan hobi, serta aktivitas positif lainnya yang dapat mendorong eksplorasi potensi masing-masing individu.

4. Mampu mencapai kebahagiaan pribadi dan orang lain

Setiap aktivitas orang-orang yang menunjukkan semangat untuk bahagia bersama menunjukkan bahwa orang dengan kesehatan mental yang baik akan memberikan tingkah laku atau respons yang positif terhadap keadaan saat memenuhi kebutuhan. Respon baik ini memberikan dampak baik, bukan hanya untuk dirinya sendiri, tetapi juga untuk orang lain. Salah satu cara untuk mencapai kebahagiaan bagi diri sendiri dan orang lain adalah dengan tidak mengorbankan hak orang lain demi kepentingan pribadi dan mencari keuntungan di atas kerugian orang lain. Orang-orang dengan sifat ini selalu berusaha mencapai kebahagiaan bersama tanpa merugikan orang lain atau diri sendiri (Fakhriyani, 2019: 13).

B. Kajian Penelitian Yang Relevan

Penelitian ini dilakukan oleh Agasi et al (2022) dalam jurnal Pendidikan Tambusai dengan judul "Pengaruh Pemakaian Gadget pada Peserta Didik Sekolah Dasar dengan Perkembangan Psikologinya". Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Adapun teknik pengumpulan data menggunakan observasi, angket, dan wawancara. Penelitian ini bertujuan untuk melihat dampak yang ditimbulkan dalam penggunaan gadget baik dampak positif ataupun dampak negatif terhadap perkembangan emosional anak. Penelitian ini dilakukan pada anak kelas IV dengan jumlah siswa 26 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 13 siswa yang menggunakan gadget lebih dari 2 jam dengan persentase 50,01% kategori tinggi, 10 siswa

yang menggunakan gadget dengan durasi 30 menit sampai 1 jam dengan persentase 28,46% kategori sedang, dan 3 orang siswa yang menggunakan gadget 5 sampai 30 menit kategori rendah. Terdapat pengaruh dari segi dampak positif yang ditimbulkan yaitu menambah wawasan siswa dan mempermudah komunikasi dengan guru. Adapun pengaruh dari segi dampak negatifnya yaitu mudah marah, menirukan tingkah laku pada gadget dan kecanduan memainkan gadget.

Persamaan penelitian yang dilakukan oleh Agasi et al (2022) dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah sama-sama ingin mengetahui pengaruh dari penggunaan gadget pada peserta didik di sd.

Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh Agasi et al (2022) dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah penelitian yang dilakukan oleh Agasi et al (2022) ingin mencari tau pengaruh penggunaan gadget terhadap perkembangan psikologi peserta didik, kemudian menggunakan penelitian kuantitatif dengan teknik pengumpulan data observasi, angket dan wawancara. Populasi penelitiannya adalah siswa kelas IV dengan jumlah siswa 26 orang. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah ingin mencari tau pengaruh penggunaan gadget terhadap kesehatan mental peserta didik kelas V di SDN 024 Samarinda Utara, kemudian menggunakan penelitian kuantitatif *ex post facto* dengan teknik pengumpulan data kuesioner dan dokumentasi. Adapun populasi penelitiannya adalah seluruh siswa kelas V di SDN 024 Samarinda Utara dengan jumlah total 147 siswa.

Penelitian ini dilakukan oleh Bage (2024) dalam jurnal *Intrust Caringpro: Journal Abdimas Mayapada* dengan judul "Pengaruh Gadget terhadap Kesehatan Mental Remaja". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak penggunaan gadget terhadap kesehatan mental siswa di SMK Gapura Merah Putih. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif, dengan teknik pengumpulan data berupa kuesioner yang diberikan sebelum dan sesudah penyuluhan kesehatan. Penelitian ini melibatkan 25 siswa-siswi dari berbagai tingkat kelas di SMK Gapura Merah Putih. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan penyuluhan, rata-rata tingkat pengetahuan siswa terhadap dampak negatif gadget sebesar 55,56, sedangkan setelah diberikan penyuluhan meningkat menjadi 76,00. Analisis statistik menunjukkan korelasi yang signifikan antara penggunaan gadget dan kesehatan mental siswa, dengan nilai signifikansi (*2-tailed*) < 0,05. Penelitian ini menegaskan bahwa kecanduan gadget dapat menyebabkan gangguan psikologis seperti insomnia, stres, depresi, dan kurangnya motivasi belajar.

Persamaan penelitian yang dilakukan oleh Bage (2024) dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah sama-sama ingin mengetahui pengaruh penggunaan gadget terhadap kesehatan mental peserta didik. Kedua penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk menganalisis dampak gadget terhadap kesehatan mental.

Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh Bage (2024) dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah penelitian yang dilakukan oleh Veronika Bage (2024) bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan gadget

terhadap kesehatan mental remaja di SMK Gapura Merah Putih, sedangkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan gadget terhadap kesehatan mental peserta didik kelas V di SDN 024 Samarinda Utara. Penelitian yang dilakukan oleh Bage (2024) menggunakan metode kuantitatif deskriptif, sedangkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti menggunakan metode kuantitatif *ex post facto*. Selain itu, teknik pengumpulan data pada penelitian Bage (2024) adalah kuesioner sebelum dan sesudah penyuluhan, sementara penelitian yang dilakukan oleh peneliti menggunakan kuesioner dan dokumentasi. Perbedaan lainnya adalah populasi penelitian, di mana penelitian Bage (2024) melibatkan 25 siswa SMK, sedangkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti melibatkan 116 siswa kelas V SDN 024 Samarinda Utara.

Penelitian ini dilakukan oleh Pangestu et al (2024) dalam jurnal Muara Pendidikan dengan judul "Pengaruh Penggunaan Gadget terhadap Kesehatan Mental Siswa SMK". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak penggunaan gadget terhadap kesehatan mental siswa di SMK Negeri 3 Bungo. Metode yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif, dengan teknik pengumpulan data berupa kuesioner. Sampel penelitian terdiri dari siswa kelas X.TAV yang dipilih menggunakan teknik *Cluster Random Sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara penggunaan gadget dan kesehatan mental siswa. Nilai t-hitung sebesar 6,249 lebih besar dari t-tabel 1,690, yang berarti hipotesis alternatif diterima, dan penggunaan gadget terbukti berpengaruh terhadap tingkat stres, gangguan

tidur, serta kesulitan berkonsentrasi pada siswa. Penelitian ini juga mencatat bahwa siswa yang menggunakan gadget dalam durasi yang lebih panjang memiliki kecenderungan mengalami masalah mental yang lebih tinggi dibandingkan siswa dengan durasi penggunaan lebih rendah.

Persamaan penelitian yang dilakukan oleh Pangestu et al (2024) dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah sama-sama ingin mengetahui pengaruh penggunaan gadget terhadap peserta didik. Kedua penelitian ini juga menggunakan metode kuantitatif untuk menganalisis dampak gadget terhadap kesehatan mental dan perkembangan psikologis peserta didik.

Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh Pangestu et al (2024) dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah pada fokus objek penelitian dan metode analisisnya. Penelitian Pangestu et al (2024) meneliti pengaruh penggunaan gadget terhadap kesehatan mental siswa SMK Negeri 3 Bungo, menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data berupa kuesioner pada siswa kelas X.TAV. Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh peneliti berfokus pada pengaruh penggunaan gadget terhadap kesehatan mental peserta didik kelas V di SDN 024 Samarinda Utara, dengan menggunakan metode kuantitatif *Ex Post Facto* dan teknik pengumpulan data kuesioner serta dokumentasi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SDN 024 Samarinda Utara yang berjumlah 147 siswa, sedangkan dalam penelitian Pangestu et al (2024) populasi terbatas pada siswa kelas X.TAV di SMK Negeri 3 Bungo.

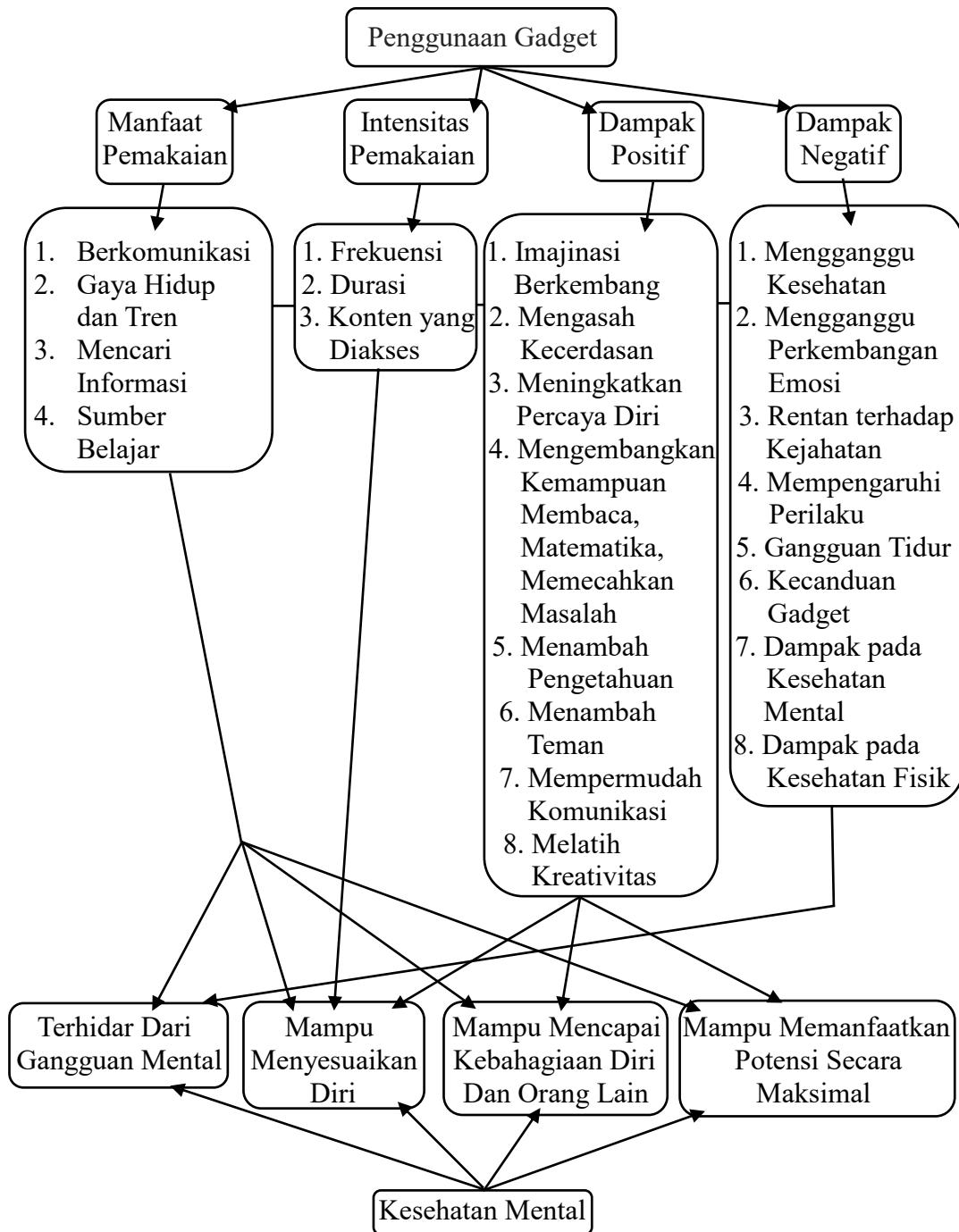
C. Kerangka Teoritis

Kerangka teoritis yaitu salah satu jenis kerangka berpikir yang berguna untuk menguraikan teori yang dipakai sebagai acuan penjelasan peristiwa di dalam penelitian tersebut (Ekayanti et al., 2023).

Penggunaan gadget telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan peserta didik, termasuk anak-anak usia sekolah dasar. Gadget dimanfaatkan untuk berbagai aktivitas positif, seperti mendukung pembelajaran, mencari informasi, hingga hiburan (Neno, 2022). Namun, di sisi lain, pemakaian yang tidak terkendali dapat berdampak serius pada kesehatan mental peserta didik.

Menurut WHO (*world health organization*), kesehatan mental ialah keadaan orang-orang dalam kemampuan untuk mengelola stres, bekerja aktif, dan terlibat baik dalam komunitas (Anwar & Julia, 2021). Kondisi kesehatan mental sangat penting bagi anak usia sekolah dasar (6–12 tahun) karena berdampak pada perkembangan kognitif, sosial, dan emosional mereka yang mana hal tersebut dapat berpengaruh terhadap kegiatannya di sekolah.

Pangestu et al (2024) mengungkapkan adanya hubungan antara durasi penggunaan gadget dengan kualitas hidup siswa. Durasi penggunaan gadget yang terlalu lama menyebabkan gangguan kesehatan mental seperti rasa cemas berlebihan, stres sosial, dan menurunnya kemampuan regulasi emosi. Adapun kerangka teoritis yang digunakan dalam penelitian adalah sebagai berikut:



Gambar 2. 1 Kerangka Teoritis Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Kesehatan Mental

D. Hipotesis Penelitian

Hypo bermakna di bawah, sedangkan *thesa* bermakna kebenaran. Oleh karena itu, hipotesis bisa dimaknakan sebagai sesuatu yang berada di bawah kebenaran (bersifat sementara). Hipotesis adalah solusi temporer untuk masalah penelitian sampai data dapat dibuktikan (Rifa'i Abubakar, 2021: 40). Adapun hipotesis yang peneliti gunakan ialah:

H_0 = Tidak Terdapat Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Kesehatan Mental Peserta Didik Kelas V Di SDN 024 Samarinda Utara Tahun Pembelajaran 2024/2025.

H_a = Tidak Terdapat Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Kesehatan Mental Peserta Didik Kelas V Di SDN 024 Samarinda Utara Tahun Pembelajaran 2024/2025.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif *ex post facto*.

Berdasarkan definisi teori, teori dalam penelitian kuantitatif (*theory in quantitative research*) adalah kumpulan variabel yang saling berhubungan, yang dirangkai melalui proposisi atau hipotesis untuk menjelaskan hubungan antarvariabel, biasanya dalam konteks *magnitude* atau *direction* (Creswell, 2020: 70).

Penelitian kausal komparatif (*causal comparative research*), yang juga dikenal sebagai penelitian *ex post facto*, merupakan penyelidikan empiris yang dilakukan secara sistematis. Dalam pendekatan ini, peneliti tidak mempunyai kendali langsung terhadap variabel bebas karena keberadaan variabel tersebut sudah terjadi sebelumnya atau karena secara alami tidak dapat dimanipulasi (Emzir, 2017: 119). Sedangkan Carsel (2018: 80) mendefinisikan penelitian *ex post facto* sebagai penelitian yang dilakukan untuk mempelajari kejadian yang sudah berlangsung dengan menelusuri kembali ke belakang guna menemukan faktor-faktor penyebab peristiwa tersebut.

Penelitian *ex post facto* bertujuan untuk mempelajari hubungan sebab-akibat yang tidak memungkinkan adanya manipulasi variabel bebas oleh peneliti. Penelitian ini dilakukan setelah suatu kejadian terjadi, sehingga sering disebut sebagai *retrospective study*. Jenis penelitian ini menelusuri kembali

peristiwa atau fenomena yang telah berlangsung untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mungkin menjadi penyebabnya (Hermawan, 2019: 42).

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa penelitian *ex post facto* adalah metode yang digunakan untuk mempelajari kejadian atau fenomena yang telah terjadi secara empiris dan sistematis. Peneliti tidak memiliki kontrol langsung terhadap variabel bebas, sehingga tidak ada manipulasi yang dilakukan. Penelitian ini berfokus pada identifikasi faktor-faktor penyebab suatu kejadian.



Gambar 3. 1 Pengaruh Variabel Bebas Terhadap Variabel Terikat

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Adapun tempat penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 024 Samarinda Utara, alamat Jl. Bengkuring Raya 1 Blok C No.398, Sempaja Utara, Kec. Samarinda Utara, Kota Samarinda, Kalimantan Timur. Sedangkan waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Maret 2025.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1) Populasi

Populasi dapat diartikan sebagai kumpulan keseluruhan elemen yang menjadi dasar generalisasi penelitian. Elemen-elemen populasi meliputi semua subjek yang akan diukur, yang berfungsi sebagai unit dalam penelitian. Secara khusus, populasi merujuk pada wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang memiliki jumlah dan karakteristik tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari serta dijadikan dasar

dalam menarik kesimpulan (Sugiyono, 2023: 147). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh kelas V di SD Negeri 042 Samarinda Utara.

2) Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang mewakili jumlah dan karakteristik tertentu (Sugiyono, 2023: 148). Penelitian ini mengambil sampel menggunakan teknik sampel jenuh. Teknik ini mengacu pada kondisi di mana penambahan jumlah sampel tidak akan meningkatkan representasi populasi atau memengaruhi kualitas informasi yang diperoleh. Sampel dalam penelitian ini yaitu seluruh peserta didik kelas V di SDN 024 Samarinda Utara.

Tabel 3. 1 Populasi Seluruh Kelas V SD Negeri 024 Samarinda Utara

No.	Kelas	Jumlah Peserta Didik
1.	V A	29
2.	V B	29
3.	V C	31
4.	V D	30
Total		119

D. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2023: 67). Variabel-varibel tersebut adalah variabel independen (berpengaruh) dan variabel dependen (dipengaruhi). Variabel independen adalah Variabel yang mempengaruhi atau menyebabkan perubahan variabel dependen (terikat) disebut variabel bebas. Variabel independen juga disebut sebagai variabel stimulus, *prediktor*, atau *antecedent* (Sugiyono, 2023: 69). Sedangkan variabel dependen adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat dari

adanya variabel bebas; itu sering disebut sebagai variabel *output*, kriteria, atau konsekuensi. Dalam bahasa Indonesia, variabel dependen juga disebut sebagai variabel terikat (Sugiyono, 2023: 69).

Adapun variabel independen dalam penelitian ini adalah penggunaan gadget dan variabel dependen dalam penelitian ini adalah kesehatan mental. Berikut definisi operasional penggunaan gadget dan kesehatan mental dalam penelitian ini:

1) Penggunaan Gadget (X)

Gadget merupakan perangkat elektronik portabel yang memiliki banyak fungsi dan fitur canggih. Gadget dapat digunakan tanpa harus terhubung langsung ke sumber listrik, sehingga menawarkan fleksibilitas dan kemudahan bagi penggunanya. Selain itu, gadget terus mengalami perkembangan seiring dengan kemajuan teknologi, menjadikannya alat yang tidak hanya berfungsi untuk komunikasi, tetapi juga sebagai media hiburan, sarana pembelajaran, serta pendukung pekerjaan. Keunggulan utama dari gadget kemudahan bagi penggunanya. Selain itu, gadget terus mengalami perkembangan seiring dengan kemajuan teknologi, menjadikannya alat yang tidak hanya berfungsi untuk komunikasi, tetapi juga sebagai media hiburan, sarana pembelajaran, serta pendukung pekerjaan. Keunggulan utama dari gadget adalah sifatnya yang praktis, multifungsi, dan semakin canggih dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari.

2) Kesehatan Mental (Y)

Kesehatan mental dapat disimpulkan sebagai kondisi kesejahteraan psikologis yang memungkinkan individu untuk mengenali potensinya, mengelola tekanan hidup, serta berfungsi secara optimal dalam berbagai aspek kehidupan. Kesehatan mental tidak hanya berkaitan dengan keseimbangan batin dan kebahagiaan, tetapi juga mencakup kemampuan untuk beradaptasi, membangun hubungan sosial yang sehat, serta menunjukkan resiliensi dalam menghadapi tantangan hidup. Selain itu, dalam konteks pendidikan, kesehatan mental memiliki peran penting dalam membantu siswa mengelola stres akademik, memotivasi diri, dan menciptakan lingkungan belajar yang positif. Dengan demikian, menjaga kesehatan mental menjadi bagian yang penting dari kesejahteraan individu secara keseluruhan, baik dalam kehidupan pribadi, sosial, maupun profesional.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1) Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah teknik atau proses yang digunakan untuk mendekati subjek serta mengumpulkan informasi yang diperlukan dalam suatu penelitian (Rifa'i, 2021: 67). Teknik pengumpulan data merujuk pada metode yang diterapkan oleh peneliti untuk mengumpulkan data yang dibutuhkan dalam rangka menyelesaikan masalah penelitian. Dengan kegiatan untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini, peneliti menggunakan beberapa teknik yaitu:

a) Angket

Angket adalah sebuah daftar pertanyaan yang disusun oleh peneliti untuk diajukan kepada responden (Rifa'i, 2021: 98). Pertanyaan-pertanyaan dalam daftar tersebut dirancang untuk mendapatkan jawaban yang diperlukan dalam rangka menyelesaikan masalah atau permasalahan penelitian. Pemberian dan pengisian angket oleh peserta didik dilakukan dengan menggunakan google formulir.

Responden diminta memberikan tanda (✓) pada setiap pilihan jawaban. Berikut ini keterangan dalam alternatif jawaban.

Tabel 3. 2 Penilaian Angket

Pernyataan Sikap	Positif	Negatif
Selalu	4	1
Sering	3	2
Jarang	2	3
Tidak Pernah	1	4

Instrumen penelitian dalam bentuk angket atau kuesioner terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitas. Jika instrumen yang digunakan valid dan reliabel maka hasil penelitian akan menjadi valid dan reliabel.

b) Dokumentasi

Dokumentasi adalah sumber data yang digunakan untuk mendukung informasi yang diperoleh dalam penelitian (Anggito, 2018; 145). Tujuannya adalah untuk memberikan informasi yang relevan bagi proses penelitian. Dalam penelitian ini, dokumentasi mencakup berbagai hal, seperti surat izin penelitian, surat balasan penelitian, foto-foto kuesioner yang telah diisi, dan lain-lain.

2) Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen penelitian adalah perangkat yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data sesuai dengan teknik pengumpulan data yang telah ditentukan (Kristanto, 2018: 66). Dengan demikian, instrumen penelitian juga dapat diartikan sebagai alat pengukuran. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket untuk mengumpulkan data pengaruh penggunaan gadget terhadap kesehatan mental peserta didik seluruh kelas V di SD Negeri 024 Samarinda Utara.

a) Instrumen Penelitian Non Tes

Instrumen non-tes merupakan salah satu alat penelitian yang digunakan untuk menilai minat, kebiasaan, dan bakat individu (Alfianika, 2018: 117). Sementara itu, penelitian dengan pendekatan non-tes dapat berupa pertanyaan atau pernyataan dengan jawaban terstruktur, yang dapat dihitung sehingga menghasilkan data berupa angka dalam bentuk frekuensi nominal atau jumlah jawaban (Mustafa, 2022: 100).

(1) Angket Penggunaan Gadget

Tabel 3. 3 Kisi-Kisi Angket Variabel X Penggunaan Gadget

Variabel X	Indikator	Butir Soal	Jumlah Soal	
			<i>(Favorable)</i>	<i>(Unfavorable)</i>
Penggunaan Gadget	Berkomunikasi (Ismaya et al 2021).	10	1, 3, 5, 7, 9	2, 4, 6, 8, 10
	Gaya Hidup dan Tren (Tripambudi	10	11, 13, 15, 17, 19	12, 14, 16, 18, 20

Variabel X	Indikator	Butir Soal	Jumlah Soal	
			<i>(Favorable)</i>	<i>(Unfavorable)</i>
& Indrawati, 2018)				
Mencari Informasi (Asari et al., 2019)	10		21, 23, 25, 27, 29	22, 24, 26, 28, 30
Sumber Belajar (Wachid & Sulistiyowati, 2019)	10		31, 33, 35, 37, 39	32, 34, 36, 38, 40
Frekuensi (Taqwa, 2018 didalam Wahyuliarmy & Kumalasari, 2021)	10		41, 43, 45, 47, 49	42, 44, 46, 48, 50
Durasi (Prima dan Pierewan, 2016 didalam Wahyuliarmy & Kumalasari, 2021)	10		51, 53, 55,	52, 54, 56,
Konten yang Diakses (Sihombing, 2024)	14		57, 59, 61, 63, 65, 67, 69	58, 60, 62, 64, 66, 68, 70
Jumlah	70		35	35

Dalam penelitian ini menggunakan skala *likert*. Skala *Likert* digunakan untuk mengukur sikap, pandangan, dan persepsi individu atau kelompok terhadap fenomena sosial (Sugiyono, 2019: 146). Instrumen skala yang digunakan pada penelitian ini terdapat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 3. 4 Skala Likert (Penggunaan Gadget)

Pernyataan Positif		Pernyataan Negatif	
Jawaban	Skor	Jawaban	Skor
Selalu	4	Selalu	1
Sering	3	Sering	2
Jarang	2	Jarang	3
Tidak Pernah	1	Tidak Pernah	4

(2) Angket Kesehatan Mental

Tabel 3. 5 Kisi-Kisi Angket Variabel Y Kesehatan Mental

Variabel Y	Indikator	Butir Soal	Jumlah Soal	
			(Favorable)	(Unfavorable)
Kesehatan Mental	Terhindar dari Gangguan Jiwa (Fakhriyani, 2019: 12)	10	1, 3, 5, 7, 9	2, 4, 6, 8, 10
	Mampu Menyesuaikan Diri (Fakhriyani, 2019: 12)	10	11, 13, 15, 17, 19	12, 14, 16, 18, 20

Variabel Y	Indikator	Butir Soal	Jumlah Soal	
			(Favorable)	(Unfavorable)
Mampu Memanfaatkan Potensi Secara Maksimal (Fakhriyani, 2019: 13)	10	21, 23, 25, 27, 29	22, 24, 26, 28, 30	
Mampu Mencapai Kebahagiaan Pribadi dan Orang lain (Fakhriyani, 2019: 12)	14	31, 33, 35, 37, 39, 41, 43	32, 34, 36, 38, 40, 42, 44	
Jumlah		44	22	22

Dalam penelitian ini menggunakan skala *likert*. Skala *Likert* digunakan untuk mengukur sikap, pandangan, dan persepsi individu atau kelompok terhadap fenomena sosial (Sugiyono, 2023: 146). Instrumen skala yang digunakan pada penelitian ini terdapat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 3. 6 Skala Likert (Kesehatan Mental)

Pernyataan Positif		Pernyataan Negatif	
Jawaban	Skor	Jawaban	Skor
Selalu	4	Selalu	1
Sering	3	Sering	2
Jarang	2	Jarang	3
Tidak Pernah	1	Tidak Pernah	4

F. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen**1) Uji Validitas**

Validitas adalah kemampuan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Suatu data dianggap valid jika sesuai dengan kenyataan. Jika sesuatu valid, maka ia pasti reliabel, tetapi sesuatu yang reliabel belum tentu valid. Validitas dapat dihitung setelah pelaksanaan tes. Salah satu metode untuk mengukur validitas adalah dengan menggunakan teknik korelasi *product moment* yang dikemukakan oleh (Sugiyono, 2019: 175).

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{N\sum X^2 - (\sum X)^2}[N\sum Y^2 - (\sum Y)^2]}$$

Dimana:

r_{xy} = Koefisien korelasi *product momen*.

N = Skor tiap pernyataan.

X = Skor total.

Y = Jumlah responden.

$\sum XY$ = Jumlah hasil perkalian antara X dan Y

$\sum X$ = Jumlah seluruh nilai X

$\sum Y$ = Jumlah seluruh nilai Y

$\sum X^2$ = Jumlah kuadrat dari nilai X

$\sum Y^2$ = Jumlah kuadrat dari nilai Y

(Yusrizal, 2016: 99)

Peneliti menggunakan bantuan aplikasi IBM SPSS versi 25 untuk menguji validitas. Nilai r selanjutnya akan dibandingkan dengan hasil r pada tabel *product momen* dengan taraf signifikan 5%. Jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka item tersebut valid dan jika $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka item tersebut tidak valid.

2) Uji Reliabilitas

Reliabilitas berkaitan dengan konsistensi alat ukur yang digunakan dalam proses pengukuran. Jika pengukuran dilakukan secara berulang, hasil yang diperoleh harus tetap sama. Alat ukur, seperti tes yang kita buat, dianggap efektif dalam mengukur kemampuan seseorang jika hasilnya konsisten meskipun dilakukan beberapa kali (Sugiyono, 2019: 176). Uji reliabilitas dapat dilakukan dengan menggunakan rumus *Alpha Cronbach* sebagai berikut:

$$\alpha = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Keterangan :

α = Koefisien reliabilitas instrumen.

k = Jumlah butir pernyataan.

$\Sigma \sigma_b^2$ = Jumlah varian butir.

σ_t^2 = Varian total.

(Siregar, 2023)

Peneliti menggunakan bantuan aplikasi IBM SPSS versi 25 untuk menguji reliabilitas. Harga r_{11} dibandingkan dengan hasil r pada tabel *Alpha Cronbach* dengan pada tabel 5%. Jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka item tersebut reliabel dan jika $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka item tersebut tidak reliabel.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan aktivitas yang dilakukan setelah data dari seluruh responden atau sumber lainnya terkumpul, di mana data tersebut dijadikan sebagai landasan dalam pengambilan keputusan terkait suatu permasalahan. Proses analisis data meliputi pemeriksaan data, pengelompokan berdasarkan variabel dan jenis responden, penyajian data berdasarkan variabel dari seluruh responden, penyajian data untuk setiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan guna menjawab rumusan masalah, serta melakukan perhitungan guna menguji hipotesis yang telah dirumuskan (Sugiyono, 2023: 206).

1. Analisis Deskriptif

a. Mean (nilai rata-rata)

$$Me = \frac{\sum x_i}{f}$$

Dimana:

Me = Mean (rata-rata).

Σ = Epsilon (baca jumlah).

x_i = Nilai x ke 1 sampai ke n .

f = Jumlah individu.

(Kadir, 2016: 57)

b. Median (Md)

$$Md = b + p \left(\frac{\frac{1}{2}n - f}{f} \right)$$

Dimana:

Md = Median.

b = Batas bawah kelas median.

n = Banyak data.

p = Panjang kelas.

F = Jumlah frekuensi kelas-kelas sebelum kelas median.

f = Frekuensi kelas median.

(Kadir, 2016: 58)

c. Modus

$$Mo = b + p \left(\frac{d_1}{d_1 + d_2} \right)$$

Dimana:

Mo = Modus.

b = Batas bawah kelas modus.

p = Panjang kelas.

d_1 = Selisih frekuensi kelas modus dengan frekuensi kelas sebelumnya.

d_2 = Selisih frekuensi kelas modus dengan frekuensi kelas sesudahnya.

(Kadir, 2016: 58)

d. Varians

$$S^2 = \frac{\sum fx^2 - \frac{(\sum fx^2)}{n}}{n - 1}$$

Dimana:

S^2 = Varians.

f_i = Frekuensi.

x_i = Rata-rata tiap kelas.

(Kadir, 2016: 64)

e. Standar deviasi

$$S_D = \sqrt{S^2}$$

Dimana:

S^2 = Varians.

(Kadir, 2016: 64)

Dalam penelitian ini skala digunakan untuk mengukur pendapat peserta didik tentang penggunaan gadget dan kesehatan mental peserta didik. Kriteria 3 kotak (*three box method*) digunakan dalam menghitung rentang skala, apakah termasuk kategori rendah, sedang atau tinggi.

Tabel 3. 7 Konversi Skor Aktual Menjadi Nilai Skala 3

Kategori	Ketentuan	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < M - 1 SD$	0	0%
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	0	0%
Tinggi	$M + 1SD \leq X$	0	0%
Jumlah		0	0%

Dimana:

X = Hasil nilai variabel.

M = Nilai mean.

SD = Nilai standar Deviasi.

(Azwar, 2012: 148)

2. Uji Prasyarat

Dalam analisis data kuantitatif memiliki 2 tahapan antara lain:

a. Uji Normalitas

Menurut Santoso (2018: 49), uji normalitas adalah suatu pengujian yang bertujuan untuk menentukan apakah suatu data berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan rumus sebagai berikut:

$$D_{maks} = |F_o(x) - S_n(x)|$$

Dimana:

D_{maks} = Deviasi (selisih) maksimum.

$F_o(x)$ = Distribusi frekuensi kumulatif teoritis yang berdasarkan

H_0 untuk setiap harga x.

$S_n(x)$ = Distribusi frekuensi kumulatif dari n pengamatan.

(Siregar, 2014: 154)

Adapun hipotesis uji normalitas data menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* sebagai berikut:

H_0 = Data berdistribusi normal.

H_a = Data berdistribusi tidak normal.

Penelitian ini menggunakan bantuan aplikasi IBM SPSS versi 25 untuk melakukan uji *Kolmogorov-Smirnov*. Dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ nilai D_{maks} dibandingkan dengan D_{tabel} . Kriteria pengujian adalah H_0 diterima jika $D_{maks} \leq D_{tabel}$ atau $p > \alpha$, maka data berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas pengujian yang dilakukan untuk menentukan apakah jenis data yang akan diuji bersifat homogen atau tidak (Siregar, 2014: 167). Dalam penelitian ini, uji homogenitas yang digunakan menggunakan aplikasi SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*).

Hipotesis pengujinya adalah:

H_0 = Data berdistribusi homogen.

H_a = Data berdistribusi tidak homogen.

Kriteria penguji adalah H_0 diterima jika $F_{hitung} < F_{tabel}$.

Penelitian ini menggunakan bantuan aplikasi IBM SPSS versi 25 untuk melakukan uji homogenitas. Dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ nilai F_{hitung} dibandingkan dengan F_{tabel} . Kriteria pengujian adalah H_0 diterima jika $F_{hitung} < F_{tabel}$, maka data berdistribusi homogen.

c. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk menentukan apakah terdapat hubungan yang signifikan dan linear antara dua variabel. Jika hubungan tersebut tidak linear, maka analisis regresi linear tidak dapat diterapkan (Siregar, 2014: 178).

H_0 = Regresi linier.

H_a = Regresi non-linier.

Penelitian ini menggunakan uji hipotesis, F_{hitung} dibandingkan dengan F_{tabel} untuk taraf kesalahan 5% dengan dk pembilang ($k - 2$) dan dk penyebut $n - k$. Jika $F_{hitung} > F_{tabel}$ maka data berpola linier.

G. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah variabel X dapat mempengaruhi variabel Y.

1. Regresi Linier Sederhana

Regresi sederhana didasarkan pada hubungan fungsional atau kausal antara satu variabel independen dan satu variabel dependen. Persamaan umum untuk regresi linier sederhana adalah sebagai berikut:

$$\hat{Y} = a + bX$$

Dimana:

\hat{Y} = Nilai yang diprediksi.

a = Konstanta atau bila harga $X = 0$.

b = Koefisien korelasi.

X = Nilai variabel independen.

(Sugiyono, 2019: 252)

2. Keberartian Regresi

Uji keberartian adalah syarat yang diperlukan untuk menggunakan statistik parametrik. Tujuannya adalah untuk memastikan bahwa koefisien arah regresi berarti. Uji ini dilakukan untuk memastikan apakah regresi yang diperoleh memiliki arti atau tidak (Febriani & Dewi, 2018: 72).

H_0 = Koefisien arah regresi tidak berarti ($b = 0$).

H_a = Koefisien itu berarti ($b \neq 0$).

Untuk menguji hipotesis dipakai statistika F_{hitung} dibandingkan dengan F_{tabel} dengan dk pembilang = 1 dan dk penyebut = $n - 2$. Jika $F_{hitung} > F_{tabel}$ maka keofisien arah regresi berarti ($b \neq 0$).

3. Uji t

Uji t adalah statistik yang digunakan untuk menguji kebenaran atau ketidakbenaran hipotesis nol (Payadnya & Jayantika, 2018: 75). Dalam penelitian ini, uji t diterapkan untuk mengetahui pengaruh simultan antara variabel X (penggunaan gadget) dan variabel Y (kesehatan mental). Adapun hipotesisnya adalah sebagai berikut:

H_0 = Tidak terdapat pengaruh secara signifikan variabel X (penggunaan gadget) terhadap variabel Y (kesehatan mental).

H_a = Terdapat pengaruh secara signifikan variabel X (penggunaan gadget) terhadap variabel Y (kesehatan mental).

Kemudian untuk melakukan perhitungan menggunakan rumus t hitung sebagai berikut:

$$t = \frac{r \sqrt{n - 2}}{\sqrt{1 - r^2}}$$

Dimana ;

t = Nilai t-hitung.

r = Nilai koefisien korelasi.

n = Jumlah data pengamatan.

(Sugiyono, 2019)

Taraf signifikansi $a = 0,05$

Dimana nilai r diperoleh menggunakan korelasi *product momen* dengan rumus:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{N \sum X^2 - (\sum X)^2 [N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Dimana:

r = Koefisien korelasi *product momen*.

n = Skor tiap pernyataan.

X = Skor total.

y = Jumlah responden.

Kriteria keputusan yakni jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_0 ditolak.

4. Koefisien Determinasi

Koefisien determinasi adalah suatu pengujian yang digunakan untuk mengukur dan menunjukkan seberapa besar kontribusi variabel penjelas terhadap variabel respon. Koefisien korelasi menunjukkan variasi naik turunnya Y yang memengaruhi secara linier oleh X (Siagian & Sugiarto, 2020: 259). Nilai koefisien determinasi bermanfaat untuk memprediksi atau memperkirakan serta melihat seberapa besar perubahan pada variabel terikat (X) yang berasal dari variabel bebas (Y).

$$KP = r^2 \times 100$$

Dimana:

KP = Besarnya koefisien determinasi.

r^2 = Koefisien korelasi.

(Kadir, 2016: 182)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SD Negeri 024 Samarinda Utara Tahun pembelajaran 2024/2025 yang berada di Jl. Bengkuring Raya 1 Blok C No.398, Sempaja Utara, Kec. Samarinda Utara, Kota Samarinda, Kalimantan Timur. Berdiri pada tahun 1998, yang sekarang dipimpin oleh ibu L selaku kepala sekolah di SD Negeri 024 Samarinda utara. Terdapat 27 rombongan belajar dan guru yang berjumlah 39 orang.

Pada tanggal 27 Maret 2025 penulis mengantar surat izin penelitian yang diberikan oleh fakultas untuk ke sekolah yang dituju yaitu Sekolah Dasar Negeri 004 Samarinda Utara yang mana sekolah tersebut menjadi tempat untuk melaksanakan uji coba instrumen penelitian. Hal ini diterima baik oleh pihak sekolah khususnya diterima langsung oleh Bapak Ismail S.Pd selaku wakil kepala sekolah SD Negeri 004 Samarinda Utara, kemudian penulis diberikan izin untuk melaksanakan penelitian menggunakan *google formulir* kepada peserta didik kelas VA yang dimana *link google formulir* dikirim melalui chat pribadi kepada bapak wakil kepala sekolah kemudian diteruskan ke wali kelas VA, kemudian wali kelas VA membagikan *link* tersebut ke dalam grup paguyuban kelas, dan pada hari yang sama juga peserta didik langsung mengisi kuesioner yang telah dibagikan.

Instrumen penelitian berupa angket atau kuesioner dibagikan ke peserta didik kelas VA SD Negeri 004 Samarinda Utara dengan kuesioner tentang Penggunaan Gadget sebanyak 70 soal dan kuesioner tentang Kesehatan Mental sebanyak 44 soal dengan skala 4 dengan pilihan SL (Selalu), S (Sering), J (Jarang), TP (Tidak Pernah). Peserta didik mengisi dengan cara mengklik kolom pilihan pertanyaan sesuai dengan keadaan yang mereka alami. Terdapat hasil jawaban pernyataan yang berbeda-beda. Hasil pernyataan tersebut berupa nilai angka (skor) dari pernyataan yang diberikan oleh penulis untuk mengetahui valid dan tidak valid.

Hasil pernyataan valid dari Penggunaan gadget dapat dilihat pada tabel 1 dan 2.

Tabel 4. 1 Kisi-Kisi Instrumen Penggunaan Gadget Yang Valid

No	Kriteria	Nomor Butir	Jumlah	Persentase
1.	Valid	1, 6, 12, 13, 15, 21, 24, 27, 28, 33, 39, 41, 42, 45, 50, 54, 55, 56, 57, 59, 60, 61, 64, 66	24	100%
Total			24	100%

Hasil jumlah pernyataan yang valid dari kuesioner Penggunaan Gadget adalah sebanyak 24 dan diujikan kembali di SD Negeri 024 Samarinda Utara sebanyak 24 Pernyataan

Tabel 4. 2 Kisi-Kisi Instrumen Kesehatan Mental Yang Valid

No	Kriteria	Nomor Butir	Jumlah	Persentase
1.	Valid	1, 3, 5, 7, 11, 15, 17, 19, 23, 25, 31, 33, 35, 37, 41, 43	16	100%
Total			16	100%

Hasil jumlah pernyataan yang valid dari kuesioner Kesehatan Mental adalah sebanyak 16 dan diujikan kembali di SD Negeri 024 Samarinda Utara sebanyak 16 Pernyataan.

Penulis terlebih dahulu telah mengantarkan surat penelitian pada tanggal 27 Maret 2025 kemudian melanjutkan melaksanakan penelitian pada hari setelahnya yaitu pada tanggal 28 Maret 2025 di SD Negeri 024 Samarinda Utara sebagaimana sekolah tersebut menjadi tujuan penelitian ini berlangsung. Hal ini diterima langsung oleh Ibu Liung S.Pd selaku kepala sekolah SD Negeri 024 Samarinda Utara.

Penelitian ini juga menggunakan *google formulir* yang disebarluaskan oleh semua wali kelas V di grup paguyuban masing-masing kelas. Tujuan penulis mengadakan penelitian ialah untuk mengetahui apakah pernyataan yang ada di dalam angket menghasilkan nilai mean, median, modus, normalitas, homogenitas, persamaan regresi sederhana, keberartian dan kelinearan regresi, t_{hitung} dan koefisien determinasi.

B. Hasil Uji Hipotesis

Penelitian ini dilakukan di SD Negeri 024 Samarinda Utara pada bulan Maret tahun 2025 yang berjumlah 119 orang peserta didik kelas VA, VB, VC, VD. Angket yang digunakan peneliti disebar dengan menggunakan *link google formulir* yang dikirim melalui grup kelas masing-masing. Data yang diperoleh dari angket menjadi data utama dalam penelitian, sedangkan sata dokumentasi sebagai data pendukung.

1. Analisis Uji Coba Angket

a. Uji Validitas

Sebelum angket disebarluaskan kepada responden terlebih dahulu angket diuji coba. Uji coba angket dilakukan di SD Negeri 004 Samarinda Utara dengan jumlah responden pada uji coba angket yaitu berjumlah 30 siswa. Uji coba angket ini dilakukan untuk mengetahui apakah butir soal pada angket sudah memenuhi kualitas angket yang baik atau belum. Alat yang digunakan dalam pengujian analisis uji coba angket meliputi uji validitas dan uji reliabilitas.

Uji validitas dilakukan dengan cara menyebarluaskan data instrumen kepada 46 siswa dikelas VA. Uji validitas ini berguna untuk mengetahui valid atau tidaknya butir-butir soal pertanyaan pada instrumen angket. Butir-butir angket yang tidak valid dibuang sedangkan butir soal yang valid digunakan untuk memperoleh data yang baru.

Ketentuan validitas instrumen diukur berdasarkan kriteria validitas yang menyatakan jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka instrumen tersebut dinyatakan valid, tetapi jika $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka instrumen tersebut dinyatakan tidak valid. Diketahui bahwa r_{tabel} menggunakan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dengan $n = 30$, maka diperoleh r_{tabel} sebesar 0,361. Untuk mempermudah menguji uji validitas tiap butir pertanyaan pada angket peneliti menggunakan IBM *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) Versi 25.

1) Uji Validitas Angket Penggunaan Gadget

Berdasarkan pengujian validitas pada angket dengan menggunakan *google formulir* diperoleh r_{tabel} sebesar 0,361. Hasil pengujian instrumen validitas ini pada variabel (X) penggunaan gadget terdapat pertanyaan yang valid dan pertanyaan yang tidak valid. Adapun hasil uji validitas penggunaan gadget adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 3 Persentase Uji Validitas Angket Penggunaan Gadget Tahap Pertama

No	Kriteria	Nomor Butir	Jumlah	Persentase
1.	Valid	1, 6, 12, 13, 15, 21, 24, 27, 28, 33, 39, 41, 42, 45, 50, 54, 55, 56, 57, 59, 60, 61, 64, 66	24	34,29%
2.	Tidak Valid	2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 22, 23, 25, 26, 29, 30, 31, 32, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 43, 44, 46, 47, 48, 49, 51, 52, 53, 58, 62, 63, 65, 67, 68, 69, 70	46	65,71%
E		Total	70	100%

Setelah mendapatkan hasil data, kemudian pertanyaan pada variabel penggunaan gadget (X) yang valid diuji coba kembali di SD Negeri 004 Samarinda Utara. Hal ini untuk mengurangi kesalahan pada saat pengujian dan mendapat hasil yang lebih baik. Adapun hasil yang diperoleh adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 4 Persentase Uji Validitas Angket Penggunaan Gadget Tahap Kedua

No	Kriteria	Nomor Butir	Jumlah	Persentase
1.	Valid	1, 6, 12, 13, 15, 21, 24, 27, 28, 33, 39, 41, 42, 45, 50, 54, 55, 56, 57, 59, 60, 61, 64, 66	24	100%
Total			24	100%

2) Uji Validitas Kesehatan Mental

Berdasarkan pengujian validitas pada angket kesehatan mental diperoleh r_{tabel} sebesar 0,361. Hasil pengujian instrumen validitas ini pada variabel (Y) Kesehatan Mental terdapat pertanyaan valid dan pertanyaan yang tidak valid. Adapun hasil uji validitas kesehatan mental (Y) adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 5 Persentase Uji Validitas Angket Kesehatan Mental Tahap Pertama

No	Kriteria	Nomor Butir	Jumlah	Persentase
1.	Valid	1, 3, 5, 7, 11, 15, 17, 19, 23, 25, 31, 33, 35, 37, 41, 43	16	36,36%
2.	Tidak Valid	2, 4, 6, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 16, 18, 20, 21, 22, 24, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 34, 36, 38, 39, 40, 42, 44	28	63,64%
S		Total	44	100%

telah mendapatkan hasil data, kemudian pertanyaan pada variabel kesehatan mental (Y) yang valid diuji coba kembali di SD Negeri 004 Samarinda Utara. Hal ini untuk mengurangi kesalahan pada saat pengujian dan mendapat hasil yang lebih baik. Adapun hasil yang diperoleh adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 6 Persentase Uji Validitas Angket Kesehatan Mental Tahap Kedua

No	Kriteria	Nomor Butir	Jumlah	Persentase
1.	Valid	1, 3, 5, 7, 11, 15, 17, 19, 23, 25, 31, 33, 35, 37, 41, 43	16	100%
Total			16	100%

b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui tingkat konsistensi jawaban tetap atau konsisten suatu data. Uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan IBM *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) Versi 25 dengan teknik analisis *croanbach's alpha*. Pada uji reliabilitas ini dasar pengambilan keputusan dinyatakan reliabel apabila nilai koefisien lebih besar dari *croanbach's alpha* nilai yaitu 0,5.

1) Uji Reliabilitas Angket Penggunaan Gadget

Tabel 4. 7 Hasil Uji Reliabilitas Penggunaan Gadget

<i>Croanbach's Alpha</i>	N Of Items
0,723	25

Berdasarkan nilai reliabilitas pada angket penggunaan gadget diperoleh nilai $r_{hitung} = 0,723$. Kemudian dibandingkan dengan nilai *croanbach's alpha* yaitu 0,5 maka, hasil dari uji reliabilitas dinyatakan reliabel, sehingga angket penggunaan gadget dapat digunakan.

2) Uji Reliabilitas Angket Kesehatan Mental

Tabel 4. 8 Hasil Uji Reliabilitas Kesehatan Mental

<i>Croanbach's Alpha</i>	<i>N Of Items</i>
0,732	17

Berdasarkan nilai reliabilitas pada angket penggunaan gadget diperoleh nilai $r_{hitung} = 0,732$. Kemudian dibandingkan dengan nilai *croanbach's alpha* yaitu 0,5 maka, hasil dari uji reliabilitas dinyatakan reliabel, sehingga angket penggunaan gadget dapat digunakan.

2. Teknik Analisis Data

a. Analisis Deskriptif

1) Konversi Skor Aktual Variabel Penggunaan Gadget (X)

Berdasarkan hasil perhitungan skor terhadap angket penggunaan gadget di SD Negeri 024 Samarinda Utara tahun pembelajaran 2024/2025, dapat dikemukakan bahwa diperoleh skor tertinggi dari angket adalah sebesar 74 dan skor terendah pada angket adalah sebesar 34. Maka untuk memperjelas data penggunaan gadget di atas akan ditunjukkan pada tabel konversi skor aktual. Sebelum membuat tabel konversi skor aktual, terlebih dahulu ditampilkan pada tabel statistika deskriptif untuk variabel penggunaan gadget.

Tabel 4. 9 Tabel Statistika Deskriptif Untuk Variabel Penggunaan Gadget

Range	Nilai Minimum	Nilai Maksimum	Mean	Median	Modus	Varians	Standar Deviasi
40	34	74	54,00	54,00	46	65,881	8,117

Berdasarkan ketentuan tabel konversi skor aktual menjadi nilai skala tiga, maka perhitungan konversi aktual menjadi nilai skala tiga pada variabel penggunaan gadget (X) sebagai berikut:

Tabel 4. 10 Hasil Konversi Skor Aktual Menjadi Nilai Skala 3 Penggunaan Gadget (X)

Kategori	Ketentuan	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 45,883$	17	14,3%
Sedang	$45,883 \leq X < 62,117$	84	70,6%
Tinggi	$X \geq 62,117$	18	15,1%
Jumlah		119	100%

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kategori variabel penggunaan gadget (X) dengan rata-rata nilai mean sebesar 54,00, frekuensi tertinggi sebesar 84 dan persentase sebesar 70,6% maka konversi aktual berada pada kategori sedang, frekuensi sedang sebesar 18 dan persentase sebesar 15,1% maka konversi aktual berada pada kategori tinggi, frekuensi terendah sebesar 17 dan persentase sebesar 14,3% maka konversi aktual berada pada kategori rendah.

2) Konversi Skor Aktual Variabel Kesehatan Mental (Y)

Berdasarkan hasil perhitungan skor terhadap angket penggunaan gadget di SD Negeri 024 Samarinda Utara tahun pembelajaran 2024/2025, dapat dikemukakan bahwa diperoleh skor tertinggi dari angket adalah sebesar 74 dan skor terendah pada angket adalah sebesar 34. Maka untuk memperjelas data kesehatan mental di atas akan ditunjukkan pada tabel konversi skor aktual. Sebelum membuat

tabel konversi skor aktual, terlebih dahulu ditampilkan pada tabel statistika deskriptif untuk variabel kesehatan mental.

Tabel 4. 11 Tabel Statistika Deskriptif Untuk Variabel Kesehatan Mental

Range	Nilai Minimum	Nilai Maksimum	Mean	Median	Modus	Varians	Standar Deviasi
14	34	74	27,82	27,00	27	9,593	3,097

Berdasarkan ketentuan tabel konversi skor aktual menjadi nilai skala tiga, maka perhitungan konversi aktual menjadi nilai skala tiga pada variabel penggunaan gadget (X) sebagai berikut:

Tabel 4. 12 Hasil Konversi Skor Aktual Menjadi Nilai Skala 3 Kesehatan Mental (Y)

Kategori	Ketentuan	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 24,723$	18	16%
Sedang	$24,723 \leq X < 30,917$	72	60,5%
Tinggi	$X \geq 30,197$	28	23,5%
Jumlah		119	100%

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kategori variabel kesehatan mental (Y) dengan rata-rata nilai mean sebesar 27,82, frekuensi tertinggi sebesar 72 dan persentasi sebesar 60,5% maka konversi aktual berada pada kategori sedang, frekuensi sedang sebesar 28 dan persentase sebesar 23,5% maka konversi aktual berada pada kategori tinggi, frekuensi terendah sebesar 18 dan persentase sebesar 16% maka konversi aktual berada pada kategori rendah.

3. Uji Prasyarat

a. Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengukur data berskala ordinal, interval, maupun rasio. Hipotesis untuk uji normalitas data dengan menggunakan *Kolmogrov smirnov* adalah sebagai berikut:

H_0 = Data berdistribusi normal.

H_1 = Data berdistribusi tidak normal.

Penelitian ini menggunakan uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov*.

Kriteria pengujian hipotesis adalah H_0 diterima jika $D_{maks} \leq D_{tabel}$ atau $p > a$, maka data berdistribusi normal.

Tabel 4. 13 Hasil Uji Data Normalitas

	Unstandardized Residual
Asymp Sig (2-tailed)	0,200 ^d

Berdasarkan uji normalitas diketahui nilai signifikan $0,200 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

b. Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui data yang diperoleh bersifat homogen atau tidak. Penelitian ini menggunakan uji homogenitas dengan metode *levene statistic*. Hipotesis untuk uji homogenitas dengan menggunakan metode *levene statistic* adalah sebagai berikut:

H_0 = Sampel semua kelompok berasal dari populasi yang homogen.

H_a = Sampel semua kelompok berasal dari populasi yang tidak homogen.

Berikut adalah uji homogenitas menggunakan program IBM *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) Versi 25.

Tabel 4. 14 Hasil Uji Homogenitas

<i>Levene statistic</i>	<i>Sig</i>
0,834	0,615

Cara pengambilan keputusan

1. Nilai signifikansi $>$ taraf signifikansi H_0 diterima
2. Nilai Signifikansi $<$ taraf signifikansi H_a diterima

Selanjutnya, berdasarkan hasil perhitungan menggunakan program IBM *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) Versi 25 diperoleh hasil uji *levene statistic* sebesar 0,834 dengan nilai signifikansi 0,615, ternyata 0,615 lebih besar dari 0,05 maka H_0 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa data adalah homogen.

c. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui bentuk hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Artinya dari kata linear yaitu hubungan yang terbentuk seperti garis lurus. Uji linearitas digunakan sebagai syarat dalam analisis korelasi atau regresi linear sederhana. Syarat pengambilan keputusan dalam penelitian ini yaitu:

Jika $F_{hitung} > F_{tabel}$, maka terdapat hubungan yang linear antara variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y). Sedangkan jika nilai

$F_{hitung} < F_{tabel}$ maka tidak terdapat hubungan yang linear antara variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y). Dibawah ini adalah hasil uji linearitas dengan menggunakan IBM *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) Versi 25.

Tabel 4. 15 Hasil Uji Linearitas

Deviation from Linearity	9,598
--------------------------	-------

Adapun hipotesis yang digunakan:

H_0 = Regresi linear.

H_a = Regresi non-linear.

Adapun kesimpulan yang digunakan:

$F_{hitung} > F_{tabel}$ **H_a diterima**

$F_{hitung} < F_{tabel}$ **H_0 ditolak**

Berdasarkan hasil uji linearitas pengambilan keputusan pertama menggunakan tabel f ialah jika $F_{hitung} > F_{tabel}$ maka H_a regresi linear, jika $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka H_0 regresi tidak linear. Jadi berdasarkan hasil perhitungan menggunakan IBM *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) Versi 25 diperoleh nilai $F_{hitung} = 25,457$ dan didapatkan F_{tabel} dengan taraf 5% df untuk penyebut $n-2$ atau $119-2 = 117$ diperoleh 3,92. Maka $F_{hitung} > F_{tabel}$ sehingga H_a regresi linear diterima dan H_0 regresi tidak linear ditolak. Jadi kesimpulannya terdapat hubungan yang linear antara penggunaan gadget terhadap kesehatan mental. Adapun hasil perhitungan dengan menggunakan

menggunakan IBM *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) Versi 25.

4. Uji Hipotesis

a. Regresi Linear Sederhana

Tabel 4. 16 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

N	F_{hitung}	Sig.
119	25,457	,000 ^b

Berdasarkan hasil uji regresi linier sederhana pengambilan keputusan dengan menggunakan IBM *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) Versi 25.

Diketahui $\hat{Y} = a + bX$

$$= 36,526 + -0,161X$$

Jika nilai (a) atau konstanta sebesar 36,526, nilai ini menunjukkan bahwa pada saat penggunaan gadget (X) bernilai nol atau tidak meningkat, maka kesehatan mental (Y) akan tetap bernilai 36,526 koefisien regresi nilai (b) sebesar -0,161 (negatif) yaitu mengindikasikan adanya pengaruh negatif dari penggunaan gadget terhadap kesehatan mental. Dengan kata lain, setiap peningkatan satu satuan dalam penggunaan gadget akan menyebabkan penurunan skor kesehatan mental sebesar 0,161 satuan. Maka dapat disimpulkan bahwa model regresi dapat digunakan untuk memprediksi variabel penggunaan gadget terhadap kesehatan mental.

b. Keberartian Regresi

Uji keberartian digunakan untuk meyakinkan apakah regresi yang didapat berdasarkan penelitian ada artinya atau tidak, kemudian dilakukan perhitungan uji keberartian menggunakan IBM *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) Versi 25 dan diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4. 17 Hasil Uji Keberartian

N	F _{hitung}	Sig
119	25,457	0,000

Adapun hipotesis yang digunakan:

H_0 = Koefisien arah regresi tidak berarti ($b=0$)

H_a = Koefisien arah regresi berarti ($b \neq 0$)

Adapun kesimpulan yang digunakan:

$F_{hitung} < F_{tabel}$ **H_0 diterima**

$F_{hitung} > F_{tabel}$ **H_a diterima**

Berdasarkan hasil perhitungan di atas diperoleh $F_{hitung} = 25,457$, kemudian mencari F_{tabel} dengan $\alpha = 5\%$ $V_1 = 1$ dan $V_2 = n-2$, $119-2 = 117$ sehingga diperoleh $F_{tabel} = 3,92$. Ternyata $F_{hitung} = 25,457 > F_{tabel} = 3,92$, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima, maka koefisien arah regresi berarti.

c. Uji t

Uji t dilakukan untuk mengetahui secara signifikansi variabel penggunaan gadget (X) terhadap variabel kesehatan mental (Y).

H_0 = Tidak terdapat pengaruh penggunaan gadget terhadap kesehatan mental peserta didik kelas V di SD Negeri 024 Samarinda Utara tahun pembelajaran 2024/2025

H_a = Terdapat pengaruh penggunaan gadget terhadap kesehatan mental peserta didik kelas V di SD Negeri 024 Samarinda Utara tahun pembelajaran 2024/2025.

Hasil Perhitungan menggunakan IBM *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) Versi 25 diperoleh t_{hitung} sebesar -5,046, kemudian mencari t_{tabel} sebesar 3,92, maka $t_{hitung} < t_{tabel}$ sehingga dapat dikatakan H_0 ditolak yang berarti terdapat pengaruh yang bernilai negatif. H_a terdapat pengaruh penggunaan gadget (X) terhadap kesehatan mental (Y) di SD Negeri 024 Samarinda Utara tahun pembelajaran 2024/2025. Adapun hasil perhitungan dengan menggunakan IBM *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) Versi 25.

d. Koefisien Determinasi Pada Regresi Linear Sederhana

Nilai koefisien determinasi dilakukan untuk memprediksi seberapa besar kontribusi yang diberikan variabel (X) terhadap variabel (Y).

$$KP = R^2 \times 100\%$$

$$= (0,423)^2 \times 100\%$$

$$= 0,179 \times 100\%$$

$$= 17,9\%$$

Berdasarkan perhitungan di atas, besar pengaruhnya ditentukan oleh koefisien determinasi (KP) sebesar 0,179% atau sebesar 17,9% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti.

C. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh penggunaan gadget terhadap kesehatan mental peserta didik di SD Negeri 024 Samarinda Utara. Berdasarkan perhitungan dengan menggunakan konversi aktual (Azwar, 2012: 148) pada variabel penggunaan gadget (X) diperoleh nilai mean sebesar 54,00, sedangkan konversi skor aktual pada variabel kesehatan mental (Y) diperoleh nilai mean sebesar 27,82.

Tahap selanjutnya dilakukan perhitungan uji normalitas, hasil perhitungan uji normalitas menggunakan IBM *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) Versi 25 diperoleh nilai signifikansi 0,200, ternyata nilai signifikansi sebesar $0,200 > 0,05$ dari hasil tersebut diketahui bahwa sebaran data berdistribusi normal. Kemudian dilakukan uji homogenitas menggunakan program IBM *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) Versi 25 diperoleh hasil uji *Levene* sebesar 0,834 dengan nilai signifikansi 0,615, ternyata $0,615 > 0,05$ maka H_0 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa data adalah homogen.

Tahap berikutnya yaitu melakukan perhitungan uji linearitas dengan menggunakan IBM *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) Versi 25. Berdasarkan perhitungan uji linearitas diperoleh nilai $F_{hitung} = 25,457$ dan didapatkan F_{tabel} sebesar 3,92, karena nilai $F_{hitung} > F_{tabel}$ maka terdapat

hubungan yang linier antara penggunaan gadget terhadap kesehatan mental peserta didik.

Tahap yang dilakukan selanjutnya adalah mencari persamaan regresi antara penggunaan gadget dengan kesehatan mental peserta didik menggunakan IBM *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) Versi 25. Hasil analisis persamaan regresi antara penggunaan gadget terhadap kesehatan mental peserta didik diperoleh nilai $F_{hitung} = 25,457$ dengan taraf signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa model regresi dapat dipakai untuk memprediksi variabel penggunaan gadget terhadap kesehatan mental.

Tahap yang dilakukan setelah itu adalah melukakan perhitungan uji keberartian regresi dengan menggunakan IBM *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) Versi 25. Berdasarkan hasil perhitungan uji keberartian regresi diperoleh F_{hitung} sebesar 25,453. Setelah nilai F_{hitung} diperoleh, selanjutnya mencari F_{tabel} dengan $\alpha = 5\%$ $V_1 = 1$ dan $V_2 = n-2$, $119-2 = 117$ sehingga diperoleh $F_{tabel} = 3,92$. Ternyata $F_{hitung} = 25,457 > F_{tabel}$ yaitu sebesar 3,92, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima, maka koefisien arah regresi berarti.

Tahap selanjutnya dilakukan uji t dengan menggunakan IBM *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) Versi 25, diperoleh nilai t_{hitung} sebesar -5,046, kemudian mencari t_{tabel} sebesar 3,92, maka $t_{hitung} < t_{tabel}$ sehingga dapat dikatakan H_0 ditolak yang berarti terdapat pengaruh yang bernilai

negatif. H_a terdapat pengaruh penggunaan gadget (X) terhadap kesehatan mental (Y) di SD Negeri 024 Samarinda Utara tahun pembelajaran 2024/2025.

Tahap selanjutnya dilakukan uji koefisien determinasi dengan menggunakan metode manual dan IBM *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) Versi 25, diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 0,008 kemudian dengan mencari t_{tabel} dengan $\alpha = 5\%$, $dk = 119-2 = 117$, sehingga t_{tabel} sebesar 3,92, karena $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka H_0 ditolak. Ini berarti koefisien korelasi antara variabel (X) dan variabel (Y) signifikan. Sedangkan, hasil perhitungan koefisien determinasi diperoleh sebesar 0,179 atau sebesar 17,9%.

Berdasarkan hasil diatas terdapat pengaruh penggunaan gadget terhadap kesehatan mental peserta didik di SD Negeri 024 Samarinda Utara tahun pembelajaran 2024/2025, hasil uji keberartian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental peserta didik. Sedangkan dari hasil uji lineritas diketahui bahwa terdapat hubungan yang linier antara pengaruh penggunaan gadget terhadap kesehatan mental peserta didik dan dari uji koefisien determinasi diketahui bahwa koefisien korelasi antara penggunaan gadget terhadap kesehatan mental peserta didik yaitu signifikan.

Dapat dilihat bahwa penggunaan gadget mempengaruhi kesehatan mental peserta didik, akan tetapi terdapat banyak faktor lain juga yang dapat mempengaruhi kesehatan mental peserta didik selain dari penggunaan gadget seperti dari faktor dari dalam pribadi peserta didik itu sendiri dan juga faktor dari lingkungan peserta didik. Penggunaan gadget yang berlebihan membuat kepribadian anak menjadi nakal, susah diatur, suka membantah, suka melawan,

serta susah untuk diatur dan diarahkan ke hal-hal yang baik. Segala akses informasi bebas, baik yang positif maupun negatif dapat diakses oleh peserta didik ketika berselancar di internet, oleh karena itu terdapat kewajiban bagi orangtua dan masyarakat untuk memahami faktor-faktor yang membahayakan maupun mendukung kesehatan mental anak (Miftakhuddin & Harianto, 2020: 32).

Peserta didik yang sering menggunakan gadget secara berlebihan cenderung mengalami gejala stres, kecemasan, dan gangguan konsentrasi. Temuan ini sesuai dengan indikator bahwa individu sehat mental adalah mereka yang terbebas dari gangguan kejiwaan (Fakhriyani, 2019: 12). Namun, dalam penelitian ditemukan beberapa siswa menunjukkan gejala seperti mudah marah, kelelahan emosional, dan ketergantungan yang bisa menjadi indikator awal terganggunya kesehatan mental. Hasil penelitian ini sesuai dengan pernyataan yang dikemukakan oleh (Wulandari & Dilfera Hermiati, 2019) yaitu anak-anak yang terlalu banyak menghabiskan waktunya untuk bermain gadget cenderung mengalami gangguan emosional seperti mudah tersinggung, memberontak jika diganggu saat bermain gadget, bahkan menunjukkan gejala *tantrum* (ledakan emosi) seperti memukul hingga menangis kencang.

Peserta didik yang menggunakan gadget secara berlebihan menjadi kurang mampu mengatur waktu belajar, mudah terdistraksi, dan sulit mengikuti kegiatan sosial secara langsung. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan gadget berlebihan berdampak pada menurunnya kemampuan penyesuaian diri (Fakhriyani, 2019: 12). Kamaruddin et al (2023) mengungkapkan bahwa anak-

anak yang terpapar gadget lebih dari tiga jam sehari cenderung mengalami stress emosional dan penurunan kemampuan konsentrasi. Selain itu, (Priadi et al., 2021) juga mengungkapkan bahwa penggunaan gadget secara berlebihan meningkatkan risiko gangguan tidur dan memperburuk hubungan sosial anak.

Berdasarkan hasil penelitian terdapat beberapa penelitian yang relevan yang memperoleh hasil yang sama yaitu penelitian yang dilakukan oleh (Agasi et al., 2022) dengan judul “Pengaruh Pemakaian Gadget Pada Peserta Didik Sekolah Dasar Berkaitan Dengan Perkembangan Psikologinya” menemukan bahwa penggunaan gadget berdampak negatif pada aspek perkembangan psikologis anak jika digunakan secara tidak terkendali. Anak-anak yang terlalu sering bermain gadget menunjukkan tanda-tanda emosi tidak stabil, kurangnya kontrol diri, dan penurunan minat berinteraksi sosial. Namun, bila penggunaan gadget diarahkan secara tepat, juga memiliki potensi edukatif.

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh (Pangestu et al., 2024) dengan judul “Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Kesehatan Mental Siswa SMK”. Hasil penelitian ini menemukan bahwa terdapat pengaruh dari penggunaan gadget yang berlebihan yaitu dapat berdampak negatif pada kesehatan mental siswa, termasuk peningkatan stess dan kecemasan.

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh (Wahyuni et al., 2023) dengan judul “Pengaruh Penggunaan Gadget terhadap Kemampuan Interaksi Sosial Siswa di SD Negeri 79 Prabumulih”. Hasil Penelitian ini menemukan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara penggunaan gadget dan kemampuan

interaksi sosial siswa kelas V. Hasil analisis regresi menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, yang berarti H_α diterima dan H_0 ditolak.

D. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah penelitian ini dilakukan dalam waktu yang sangat singkat pada saat sebelum peserta didik libur sekolah sehingga penelitian dilakukan secara terburu-buru dan tidak dapat mengumpulkan data yang lebih beragam.

Kedua, dikarenakan penelitian dilakukan sebelum libur sekolah maka penelitian dilanjutkan ketika peserta didik libur dengan cara mengirimkan link *google* formulir kepada guru-guru kelas V untuk disebarluaskan melalui grup paguyuban dan meminta tolong peserta didik untuk mengisi link kuesioner.

Ketiga, anak-anak yang mengisi link kuesioner pada saat di rumah kebanyakan dibantu oleh orangtua mereka dalam mengisi bahkan ada beberapa orangtua yang mengisi kuesioner atau angket tersebut yang menyebabkan resiko kecenderungan menjawab pernyataan tidak sesuai dengan yang dialaminya, sehingga data yang dikumpulkan menjadi kurang akurat.

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

A. Simpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan gadget terhadap kesehatan mental peserta didik kelas V di SDN 024 Samarinda Utara tahun pembelajaran 2024/2025. Berdasarkan hasil analisis regresi linier sederhana diperoleh oleh nilai signifikansi (Sig.) sebesar $0,000 < 0,05$. Hal ini berarti hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol H_0 ditolak, artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara penggunaan gadget terhadap kesehatan mental peserta didik.

Hasil pengujian signifikansi (uji t) menunjukkan pengaruh negatif, yang berarti semakin tinggi intensitas penggunaan gadget maka semakin menurun kondisi kesehatan mental peserta didik. Hasil koefisien determinasi.

Nilai koefisien determinasi R^2 sebesar 17,9%, yang berarti pengaruh penggunaan gadget terhadap kesehatan mental peserta didik adalah sebesar 17,9%, sedangkan sisanya yaitu 82,1% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian ini, implikasinya dapat dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Bagi peserta didik, penggunaan gadget yang berlebihan tanpa pengawasan dapat memengaruhi aspek kesehatan mental, seperti konsentrasi belajar, emosi, dan interaksi sosial.

- 2) Bagi guru dan sekolah, penting untuk menyusun strategi pengelolaan penggunaan teknologi di lingkungan belajar, termasuk edukasi digital dan penerapan kebijakan pembatasan waktu penggunaan gadget.
- 3) Bagi orang tua, perlunya meningkatkan keterlibatan dalam mengawasi aktivitas anak saat menggunakan gadget, serta menanamkan kebiasaan positif dalam penggunaan teknologi.
- 4) Bagi pengambil kebijakan pendidikan, hasil ini dapat menjadi dasar untuk menyusun kurikulum atau program bimbingan konseling yang memperhatikan dampak teknologi terhadap kesejahteraan psikologis siswa.

C. Saran

Berdasarkan temuan dan keterbatasan dalam penelitian ini, peneliti memberikan beberapa saran:

- 1) Untuk Sekolah:

Disarankan untuk memberikan penyuluhan dan pembinaan kepada guru dan peserta didik tentang dampak negatif penggunaan gadget yang berlebihan serta pentingnya menjaga kesehatan mental.

- 2) Untuk Guru:

Guru dapat mengintegrasikan kegiatan pembelajaran yang mendorong siswa lebih aktif secara sosial dan emosional, guna mengurangi ketergantungan terhadap gadget.

3) Untuk Orang Tua:

Diharapkan orang tua dapat menerapkan sistem aturan waktu dan jenis penggunaan gadget di rumah, serta membangun komunikasi terbuka mengenai aktivitas daring anak.

4) Untuk Peneliti Selanjutnya:

Penelitian lebih lanjut dapat dilakukan dengan menambahkan variabel lain seperti gaya pengasuhan, dukungan sosial, dan pengaruh lingkungan sekolah, serta menggunakan pendekatan kualitatif untuk menggali pengalaman subjektif peserta didik secara mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, M. A., Riza, F., & Suheri Harahap. (2023). *Dampak Penggunaan Gadget Dalam Proses Komunikasi Kelompok Di Kalangan Remaja Di Kelurahan Sei Kera Hilir 1 Lingkungan 7. JISOS: Jurnal Ilmu Sosial*, 2(8), 1927–1934. Retrieved from <http://bajangjournal.com/index.php/JISOS>
- Abubakar, R. (2021). *Pengantar metodologi penelitian*. SUKA-Press UIN Sunan Kalijaga.
- Adib, H. (2021). *Problematika Penggunaan Gadget Dalam Pembelajaran Masa Pandemi Covid-19 (Dampak Dan Solusi Bagi Kesehatan Siswa)*. Asatiza : Jurnal Pendidikan: Jurnal Pendidikan, 02(03), 170–179.
- Agasi, D., Oktarina, R., & Murni, I. (2022). *Pengaruh Pemakaian Gadget Pada Peserta Didik Sekolah Dasar Berkaitan Dengan Perkembangan Psikologinya*. Jurnal Pendidikan Tambusai, 6(2), 10763–10768.
- Ahdiat, A. (2023). *Persentase Penduduk Usia 5 Tahun Ke Atas Yang Memiliki Handphone/Ponsel Di 34 Provinsi Indonesia* (2022). Databox. Retrieved January 16, 2025, from <https://databoks.katadata.co.id/teknologi-telekomunikasi/statistik/a8effeb67abb462/67-penduduk-indonesia-punya-handphone-pada-2022-ini-sebarannya>
- Ahmad, E. H., Makkasau, Fitriani, Latifah, A., Eppang, M., Buraerah, S., ... Widia, L. (2023). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. (Risnawati, Ed.)*Metodologi Penelitian Kesehatan* (1st ed.). Yogyakarta: CV Rizmedia Pustaka Indonesia.
- Akbar, P. N., Adawiyah, E. R., Alia, D. N., & Nurhafadhol, L. Y. (2024). *Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Kesehatan Mental dan Karakter Peserta Didik di SMPN 2 Tanjungsiang*. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 4(1), 86–92. doi:<https://doi.org/10.55506/arch.v4i1.125>
- Alfianika, N. (2018). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Pengajaran*. Yogyakarta: Deepublish.
- Amri, M. I. U., Bahtiar, R. S., & Pratiwi, D. E. (2020). “*Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Kemampuan Interaksi Anak Sekolah Dasar Pada Situasi Pandemi Covid-19*.” *Trapsila: Jurnal Pendidikan Dasar*, 2(2), 14–23.
- Andini, F., & Adenan, A. (2024). *Hedonisme Dan Implikasinya Pada Gen-Z: Telaah QS . Al-Hadid*. JRTI: Junral Riset Tindakan Indonesia, 9(1), 87–96. doi:<https://doi.org/10.29210/30034558000>
- Anggitto, A., & Setiawan, J. (2018). *Metodologi penelitian kualitatif*. (E. D. Lestari, Ed.). Sukabumi: Jejak Publisher.
- Anggraini, E. (2019). *Mengatasi Kecanduan Gadget Pada Anak*. Yogyakarta: Serayu Publishing.

- Annisa, D. F., & Susanti, D. (2024). *Representase Kesehatan Mental Anak Dan Strategi Taktis Memberdayakannya Melalui Pendekatan Bimbingan Dan Konseling Islami*. *Jurnal Hawa: Studi Pengarus Utamaan Gender Dan Anak*, 6(1), 49–58. doi:10.29300/hawapsga
- Anwar, F., & Julia, P. (2021). *Analisis Strategi Pembinaan Kesehatan Mental Oleh Guru Pengasuh Sekolah Berasrama Di Aceh Besar Pada Masa Pandemi*. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 7(1), 64–83. doi:10.22373/je.v6i2.10905
- Aprilaini, D. L., & Sari, R. O. (2023). *Dampak Kecanduan Gadget Terhadap Kesehatan Mental Remaja Pada Siswa Kelas VII MTS Yabis Pasirlangu. Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(12), 158–161.
- Arifin, K. L., & Agustin, D. A. C. (2022). *Nomophobia: Dampak Perkembangan Teknologi Di Era Modern. Al-Maquro': Jurnal Komunikasi Dan Penyiaran Islam*, 03(01), 35–52.
- Asari, A., Kurniawan, T., Ansor, S., & Putra, A. B. N. R. (2019). *Kompetensi Literasi Digital Bagi Guru Dan Pelajar Di Lingkungan Sekolah Kabupaten Malang*. *Bibliotika: Jurnal Kajian Perpustakaan Dan Informasi*, 3(2), 98–104.
- Azirah, Kesumawati, & Fitriiana. (2024). *Pemanfaatan Media Sosial Untuk Sosialisasi Pemilih Pemula Dalam Pesta Demokrasi Bagi Kalangan Mahasiswa Di Universitas Ubudiyah Indonesia*. *Journal of Law and Government Science*, 10(2), 22–32.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi* (2nd ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2024). *Persentase Penduduk Usia 5 Tahun Ke Atas Yang Pernah Mengakses Internet Dalam 3 Bulan Terakhir Menurut Kelompok Umur (Persen), 2022-2023*. Badan Pusat Statistik(BPS - Statistics Indonesia). Retrieved January 19, 2025, from <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/ODQwIzI=/persentase-penduduk-usia-5-tahun-ke-atas-yang-pernah-mengakses-internet-dalam-3-bulan-terakhir-menurut-kelompok-umur.html>
- Bage, V. P. (2024). *Pengaruh Gadget Terhadap Kesehatan Mental Remaja. Intrust Caringpro: Journal Abdimas Mayapada*, 1(1), 1–9. doi:doi:10.xxxx/abdimasmayapada.xx.xx-xx
- Batubara, D. A., Fazirah, C., Syahfitrih, L., Fadilla, M., & Ririn Anggraini. (2023). *Effects Of Electromagnetic Radiation Caused By Cellular Phones*. *Al-Irsyad: Journal of Physics Education*, 2(2), 76–85.
- Carsel, H. S. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan dan pendidikan*. Yogyakarta: Penebar Media Pustaka.
- Chatlina, C. B., Mulyana, A., & Amelia, M. (2024). *Pengaruh Perkembangan*

- Teknologi Informasi Dan Komunikasi Terhadap Kualitas Hubungan Sosial Dalam Keluarga. Komunitas: Jurnal Ilmu Sosiologi, 7(1), 19–38.*
- Creswell, J. W. (2020). *Research Design: Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, Dan Campuran John W. Creswell*.
- Damayanti, E., Ahmad, A., & Bara, A. (2020). *Dampak Negatif Penggunaan Gadget. Martabat: Jurnal Perempuan Dan Anak, 4(1), 1–22.* doi:dx.doi.org/1021274/martabat.2020.4.1.1-22
- Darmawan, C., Silvana, H., Zaenudin, H. N., & Effendi, R. (2019). *Pengembangan Hubungan Interpersonal Remaja Dalam Penggunaan Media Sosial Di Kota Bandung. Jurnal Kajian Komunikasi, 7(2), 159–169.*
- Darmawati, & Abdillah, M. R. (2024). *Dampak Penggunaan Gadget Pada Perilaku Anak Disekolah Dasar. Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Sosial Politik, 02(02), 438–442.*
- Drama, B. I., Aisyah, I., & Hudaya, A. P. (2024). *The Relationship Between The Length Of Time Using Devices And School Children's Emotional Mental Health. Jurnal Keperawatan Florence Nightingale (JKFN), 7(1), 166–173.* doi:10.52774/jkfn.v7i1.162
- Emzir. (2017). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Fakhriyani, D. V. (2019). *Kesehatan Mental*. (M. Thoha, Ed.). Duta Media Publishing.
- Fataruba, I., Cahyawati, S., Umamity, S., & Ratu, Y. P. (2024). Efisiensi Penggunaan Gadget Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 208 Kabupaten Maluku Tengah. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara (Jpkmn), 6(1), 1844–1849.*
- Fatmayanti, A., & Khaerati. (2024). Penggunaan Gadget Sebagai Media Permainan Perkembangan Sosial Anak Sekolah Dasar (SD). *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran, 7(3), 7852–7857.*
- Fauzan, M. R., Langingi, A. R. C., Mongkau, F. M., Tumiwa, F. F., & Akbar, H. (2021). *Peran Keluarga Dalam Menghindari Dampak Negatif Penggunaan Gadget Pada Kesehatan Mental Anak Usia Sekolah Di Desa Dulangon. Journal of Pharmaceutical Science and Medical Research, 4(1), 11–19.*
- Febriani, N. S., & Dewi, W. W. A. (2018). *Teori dan praktis: Riset komunikasi pemasaran terpadu*. Universitas Brawijaya Press.
- Fikri, N. A. D., Vindayani, N., Jannah, R., Winarsih, Maulidiyah, & Heru, J. A. (2023). *Literature Review: Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Kesehatan Mental Pelajar Di Masa Pandemi Covid-19. Jurnal Keperawatan Profesional (JKP), 11(2).*
- Hablaini, S., Lestari, R. F., & Niriyah, S. (2020). *Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kuantitas Dan Kualitas Tidur Pada Anak Sekolah (Kelas IV Dan V)*

- Di SD Negeri 182 Kota Pekanbaru. Jurnal Keperawatan Abdurrah, 4(1), 26–37.*
- Hanifah, N. A., Kartika, Pitayanti, A., & Abidin, Z. (2024). *Durasi Penggunaan Gadget Terhadap Kualitas Hidup Anak Usia Sekolah Kelas 4-5 Di SD Negeri Patihan Kota Madiun. Jurnal Pendidikan Biologi, 10(1), 576–583.*
- Hardiyanti, K., & Indawati, Y. (2023). *Perlindungan Bagi Anak Korban Cyberbullying : Studi Di Komisi Perlindungan Anak Indonesia Daerah (KPAID) Jawa Timur. Sibatik Journal, 2(4), 1179–1198.* Retrieved from <https://publish.ojs-indonesia.com/index.php/SIBATIK>
- Haryanto, A. T. (2024). *APJII Jumlah Pengguna Internet Indonesia Tembus 221 Juta Orang. APJII.* Retrieved from <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>
- Hasbi, M., Adiarti, W., Soendjojo, R. P., Ritayani, U., Murtiningsih, & Rahayu, I. (2020). *Toolkit Pemanfaatan Literasi Digital Dalam Pembelajaran Anak Usia Dini.* Kementerian Pendidikan dan kebudayaan.
- Hermawan, I. (2019). *Metodologi penelitian pendidikan (kualitatif, kuantitatif dan mixed method).* Hidayatul Quran.
- Hidayatuladkia, S. T., Kanzunnudin, M., & Ardianti, S. D. (2021). *Peran Orang Tua Dalam Mengontrol Penggunaan Gadget Pada Anak Usia 11 Tahun. Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan, 5(3), 363–372.*
- Hikmawati, I., Purwanto, L. A., Setiyabudi, R., & Susilo, R. (2023). *Pelatihan Pemanfaatan Parental Control Penggunaan Gadget Pada Anak Bagi Wali Siswa Sekolah Dasar. Jurnal Inovasi Dan Pengabdian Masyarakat Indonesia (JIPMI), 2(3), 8–11.*
- Hilaliyah, M., Tarisafitri, N., Wahyudin, A., & Ali, I. (2024). *Penerapan Psikoedukasi Nomophobia Terhadap Insight Siswa SDN Bojong 02 Kemang Bogor Dalam Penggunaan. Praxis: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 2(1), 90–96.* doi:<https://doi.org/10.47776/praxis.v2i1.755>
- Huntington Psychological Services. (2024). *The Latest Mental Health Statistics: What The Numbers Say About The State Of Our Minds In 2024.* Huntington Psychological Services. Retrieved January 27, 2025, from <https://huntingtonpsych.com/the-latest-mental-health-statistics-what-the-numbers-say-about-the-state-of-our-minds-in-2024>
- Ikhsan, M. (2024). *Tantangan Cyberbullying di Kalangan Remaja Analisis di Era Teknologi 21. Modem: Jurnal Informatika Dan Sains Teknologi, 2(4), 222–228.*
- Ir. Syofian Siregar, M. M. (2023). *Statistik Parametrik untuk Penelitian Kuantitatif: Dilengkapi dengan Perhitungan Manual dan Aplikasi SPSS Versi 17.* Bumi Aksara. Retrieved from <https://books.google.co.id/books?id=knDKEAAAQBAJ>

- Isnaini, M., Fujiaturahman, S., Utami, L. S., Anwar, K., Islahudin, & Sabaryati, J. (2021). *Pemanfaatan Aplikasi Scratch Sebagai Alternatif Media Belajar Siswa "Z Generation" Untuk Guru-Guru Sd 1 Labuapi. Selaparang: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 5(1), 871–875.
- Juliani, I. R., & Wulandari, I. S. M. (2022). *Hubungan Tingkat Kecanduan Gadget Dengan Gangguan Emosi Dan Perilaku Remaja Kelas 8. Jurnal Keperawatan*, 10(1), 30–40.
- Kadir. (2016a). *Statistika Terapan*. Jakarta: raja grafindo persada.
- Kadir. (2016b). *Statistika Terapan : Konsep, Contoh Dan Analisis Data Dengan SPSS (Lisrel) Dalam Penelitian*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Kamaruddin, I., Leuwol, F. S., Putra, R. P., Aina, M., Suwarma, M., & Zulfikhar, R. (2023). *Dampak Penggunaan Gadget Pada Kesehatan Mental Dan Motivasi Belajar Siswa Di Sekolah. Journal On Education*, 06(01), 307–316.
- Karyanti, M. P., & Aminudin, S. P. (2019). *Cyberbullying & Body Shaming*. (M. P. Ngalimun, Ed.). Penerbit K-Media.
- Keswara, U. R., Syuhada, N., & Wahyudi, W. T. (2019). *Perilaku Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), 233–239.
- Khairunnisa, A., Novita, D., Haq, D. N., Azzahra, V., Lestari, M., & Wenty, N. N. (2024). *Penggunaan Gadget Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa? Educate: Journal of Education and Learning*, 2(1), 10–19.
- Kristanto, V. H. (2018). *Metodologi Penelitian Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah:(KTI)* (1st ed.). Deepublish.
- Kurniawati, D. (2020). *Pengaruh penggunaan gadget terhadap prestasi siswa*, 2(1), 79–84.
- Mahendra, P., Saing, S. N. M. D., Khafid, Y. A., Rhomadon, A., Poniasih, A., Saleh, R. A., ... Solikhah. (2024). *Penyuluhan Kesehatan Mental Sebagai Upaya Promotif Preventif Kesehatan. Apma: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 63–72. doi:10.47575/apma.v4i2.578
- Marpaung, J. (2018). *Pengaruh Penggunaan Gadget Dalam Kehidupan. Jurnal Kopasta*, 5(2), 55–64.
- Maulia, R., Jannah, M., & Ariani, D. (2020). *Hubungan Pola Bermain Gadget Dengan Kemampuan Kognitif Dan Berpikir Kreatif Pada Usia Prasekolah (5-6 Tahun) Di TK-Aisyiyah Bustanul Athfal 33 Cita Insani Malang. Journal of Issues in Midwifery*, 4(1), 29–40. doi:10.21776/ub.JOIM.2020.004.01.4
- Miftakhuddin, & Harianto, R. (2020). *Anakku Belahan Jiwaku: Pola Asuh Yang Tepat Untuk Membentuk Psikis Anak*. CV Jejak (Jejak Publisher). doi:10.31234/osf.io/8pj3b

- Mimin, E. (2022). *Analisis Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Aspek-Aspek Perkembangan Anak Usia Dini*. *Jurnal Golden Age*, 6(02), 558–568.
- Mudjiyanto, B., Faruqi, A. K. Al, Shilbi, M. D., & Launa. (2024). *Peran Guru Dan Orangtua Dalam Mengatasi Dampak Negatif Penggunaan Gadget Pada Siswa: Perspektif Dystopian, Neo-Futuris, Dan Teknorealis*. *Almaheer: Jurnal Pendidikan Islam*, 2(02), 103–115. doi:10.63018/jpi.v2i02.121
- Muh Hikamudin Suyudi, S.S., M. S. (2021). *Buku Ajar Ilmu Akhlak Tasawuf*. (M. S. S. Andriyanto, S.S., Ed.) (1st ed.). Klaten, Jawa Tengah: Penerbit Lakeisha.
- Mulyani, A., Nursalim, M., Karwanto, Khamidi, A., & Amalia, K. (2025). *Perkembangan Aplikasi Berbasis IT Dalam Kegiatan Supervisi Antara Guru Dan Orang Tua*. *Jurnal Wahana Pendidikan*, 12(1), 27–40. doi:<https://dx.doi.org/10.25157/jwp.v%2525vi%2525i.16903>
- Munirah, Vidyasari, R. I., & Triyanto, A. (2023). *Mengenalkan Edukasi Robot Untuk Mengembangkan Kreativitas Dan Imajinasi Anak Usia Dini Di TK Aisyah Kauman Kecamatan Ponorogo*. *E-Dimas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 14(3), 477–481.
- Muppalla, S. K., Vuppalapati, S., Pulliahgaru, A. R., & Sreenivasulu, H. (2023). *Effects Of Excessive Screen Time On Child Development: An Updated Review And Strategies For Management*. Nih: National Library of Medicine, 15(6), 1–5. doi:10.7759/cureus.40608
- Mustafa, P. S. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kulitatif, dan Penelitian Tindakan Kelas Dalam Pendidikan Olahraga* (1st ed.). Insight Mediatama.
- Neno, A. J. (2022). *Peran Orang Tua Dalam Mendampingi Penggunaan Gadget Pada Anak Usia 4-6 Tahun*, 1–15.
- Nur, A., & Wijarnako, D. (2024). *Analisis Hubungan Antara Kesehatan Mental Dan Penggunaan Gadget Di Kalangan Remaja*. *Medic Nutricia: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(1), 1–18. doi:10.5455/mnj.v1i2.644xa
- Nurhafizah, Wahyuni, & Afira, S. W. (2023). *Dampak Gadget terhadap Minat Belajar bagi Peserta Didik*. *Jurnal Pendidikan Matematika*, 1–9.
- Nurrahmah, Sukamti, N., & Fajariyah, N. (2024). *Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Emosional Pada Remaja Di Pasar Minggu Jakarta Selatan*. *Mahesa: Mahayati Health Student Journal*, 4(2), 623–636. doi:<https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i2.13690>
- Oktaviani, S., Wulandari, D., & Mirasari, T. (2021). *Hubungan Antara Durasi Penggunaan Gadget Smartphone Dengan Kesehatan Mental Anak Usia 4-5 Tahun Di Desa Pablengan*. *Stethoscope*, 2(2), 127–133.
- Okviawati, K. D., Zulhaini, & Mailani, I. (2020). *Pengaruh Penggunaan Smartphone Terhadap Prestasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran*

- Pendidikan Agama Islam (Analisis Kuantitatif Terhadap Siswa Kelas VIII di SMPN 4 Teluk Kuantan). JOM FTK UNIKS, 2(1), 75–90.*
- Pangestu, S. A., Sabir, A., & Hayati, A. (2024). *Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Kesehatan Mental Siswa SMK. Jurnal Muara Pendidikan, 9(2), 431–438.*
- Pardede, R., & Watini, S. (2021). *Dampak Penggunaan Gadget Pada Perkembangan Emosional Anak Usia Dini Di TK Adifa Karang Mulya Kota Tangerang. Jurnal Pendidikan Tambusai, 5(2), 4728–4735.*
- Payadnya, I. P. A. A., & Jayantika, I. G. A. N. T. (2018). *Panduan Penelitian Eksperimen Beserta Analisis Statistik dengan SPSS* (1st ed.). Yogyakarta: Deepublish.
- Priadi, A., Aristina, T., Rachmawati, N., & Harigustian, Y. (2021). *Literature Review : Pengaruh Penggunaan Gadget Berlebih Terhadap Kesehatan Mental Anak. Jurnal Keperawatan, 13(2).*
- Puspitasari, M., Rahmat, F. N., Pramesti, E., Nurfiani, A., Tirtanawati, M. R., & Prastiwi, C. H. W. (2022). *Program “Omah Seni” Untuk Optimalisasi Kreativitas Pada Generasi Alfa Dan Z Di Era Digital Pendahuluan. Amalee: Indonesian Journal of Community Research and Engagement, 3(2), 317–329.*
- Rahman, Y., & Edy. (2022). *Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Akhlak Peserta Didik Kelas V MI Hidayatusshibyan. Khidmatussifa : Journal of Islamic Studies, 1(1), 1–17. doi:XXXXXX/khidmatussifa.v1i1.17*
- Rahmi, K. H., & Sukarta, C. C. (2020). *Fear Of Missing Out Dengan Nomophobia Pada Mahasiswa. Jurnal Social Philantropic, 1(2), 23–30.*
- Rizal, I., & Widiantoro, D. (2022). *No Mobile Phone Phobia (Nomophobia) Dengan Fear Of Missing Out Pada Pengguna Media Sosial. Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi, 3(1), 35–44.*
- Rozalia, M. F. (2017). *Hubungan Intensitas Pemanfaatan Gadget Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas V Sekolah Dasar. Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan SD, 5(September), 722–731.*
- Salsa, G., Budiman, T. Y., Ramdhani, M. J., & Nurhadi, Z. F. (2023). *Adiksi Game Online Mobile Legend Pada Remaja. JIMSI: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Komunikasi, 3(2), 52–61. Retrieved from <http://jurnal.utu.ac.id/JIMSI>*
- Saniyyah, L., Setiawan, D., & Ismaya, E. A. (2021). *Dampak Penggunaan Gadget terhadap Perilaku Sosial Anak di Desa Jekulo Kudus. EDUKATIF : JURNAL ILMU PENDIDIKAN, 3(4), 2132–2140. doi:<https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i4.1161>*
- Sari, I. P., Ifdil, I., & Yendi, F. M. (2020). *Konsep Nomophobia Pada Remaja*

- Generasi Z. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 5(1), 21–26.
- Sholeh, M., Rachmawati, R. Y., & Andayati, D. (2022). *Edukasi Dampak Negatif Penggunaan Gadget Dan Media Internet Yang Berlebihan Bagi Anak-Anak*. *Jurnal Pengabdian Pendidikan Masyarakat (JPPM)*, 3(1), 69–77.
- Siagian, D., & Sugiarto. (2020). *Metode Statistika Untuk Bisnis Dan Ekonomi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Sihombing, R. (2024). *Peran Orangtua Dalam Mengawasi Penggunaan Gadget Pada Anak Usia 9-15 Tahun Di Desa Simaung-Maung Kec. Tarutung*. *Pediaqu : Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora*, 3(4), 5456–5465.
- Siregar, S. (2014). *Statistika Parametrik untuk Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Subarkah, M. A. (2019). *Pengaruh gadget terhadap perkembangan anak*, 15(1), 125–139.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. (M. Dr. Ir. Sutopo. S.Pd, Ed.) (2nd ed.). ALFABETA BANDUNG.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. (M. Dr. Ir. Sutopo. S.Pd, Ed.) (2nd ed.). ALFABETA BANDUNG.
- Susanti, S., Pulungan, F., Rezki, M. A., Purba, M. P., Alan, R., & Lumban, G. (2024). *Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa di SMP IT Swasta Ad Durrah*. *Jurnal Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan*, 2(1), 57–65.
- Taufiqurrahman, Sanisah, S., Arif, Khosi'ah, Rochayati, N., & Muharini. (2024). *Analisis Perilaku Phubbing Pada Mahasiswa Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Mataram*. *Sosio Edukasi: Jurnal Studi Masyarakat Dan Pendidikan*, 7(2), 61–74. doi:10.29408/sosedu.v7i2.24497
- Thatha. (2019). *7 Masalah Kesehatan Mental yang Sering Terjadi di Anak Usia SD*. *Mommies Daily*. Retrieved January 18, 2025, from <https://mommiesdaily.com/2019/12/09/7-masalah-kesehatan-mental-yang-sering-terjadi-di-anak-usia-sd>
- Tirtayanti, S. (2021). *Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Psikososial Pada Anak Sekolah Dasar*. *Masker Medika*, 9(2), 504–511.
- Tripambudi, B., & Indrawati, E. S. (2018). *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku Konsumtif Pembelian Gadget Pada Mahasiswa Teknik Industri Universitas Diponegoro*. *Jurnal Empati*, 7(April), 189–195.
- Triyono, E., Nursyahid, A., Subagio, B. B., Anggraeni, D., & Khamami. (2021). *Radiasi Gelombang Elektromagnet Telepon Selular Pada Manusia*. *Jurnal Polines*, 3, 33–41.

- Wachid, S. N., & Sulistyowati, S. N. (2019). *Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Motivasi Belajar*. *Fourth Conference on Research and Community Services STKIP PGRI Jombang*, 8(2), 65–70.
- Wahanisa, R., Prihastuty, R., & Noho, M. D. H. (2021). *Preventive Measures Of Cyberbullying On Adolescents In Indonesia: A Legal Analysis*. *Lentera Hukum*, 8(2), 265–294. doi:<https://doi.org/10.19184/ejlh.v8i2.23503>
- Wahdi, A. E., Setyawan, A., Putri, Y. A., Wilopo, S. A., Erskine, H. E., Wallis, K., ... Ramaiya, A. (2022). *I-NAMHS: Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey I*. (P. K. Reproduksi, Ed.) (1st ed.).
- Wahyuliarmy, A. I., & Kumalasari, C. A. (2021). *Intensitas Penggunaan Gadget Dengan Interaksi Sosial*. *IDEA : Jurnal Psikologi*, 5(2), 100–113.
- Wahyuni, P. E., Junaidi, I. A., & Firdaus, M. (2023). *Pengaruh Penggunaan Gadget terhadap Kemampuan Interaksi Sosial Siswa di SD Negeri 79 Prabumulih*. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(3), 1036–1045.
- World Health Organization (WHO). (2024). Mental Health. *World Health Organization (WHO)*. Retrieved January 22, 2025, from https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1
- Wulandari, D., & Dilfera Hermiati. (2019). *Deteksi Dini Gangguan Mental Dan Emosional Pada Anak Yang Mengalami Kecanduan Gadget*. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(1), 382–392.
- Yumarni, V. (2022). *Pengaruh Gadget Terhadap Anak Usia Dini*. *Jurnal Literasiologi*, 8(2), 107–119.
- Yusrizal. (2016). *Tanya Jawab Seputar Pengukuran, Penilaian, Dan Evaluasi Pendidikan*. (M. P. Dr. Ramli, Ed.). t Syiah Kuala University Press, Banda Aceh.

LAMPIRAN

**Lampiran 1. Tabel Definisi Operasional Variabel Independen (X)
Penggunaan Gadget**

Definisi Operasional Variabel Independen (X) Penggunaan Gadget

No	Ahli	Definisi
1.	(Anggraini, 2019)	Gadget adalah perangkat elektronik portabel yang dapat digunakan tanpa harus terhubung langsung ke sumber listrik.
2.	(Nurhafizah et al., 2023)	Gadget adalah objek teknologi multifungsi yang terus berkembang seiring kemajuan teknologi. Perangkat ini dilengkapi dengan fitur canggih, seperti akses internet, kemampuan multimedia, dan aplikasi berbasis digital, sehingga mempermudah pengguna dalam berbagai aktivitas, mulai dari komunikasi hingga pembelajaran.
3.	(Juliani & Wulandari, 2022)	Gadget adalah suatu perangkat elektronik dengan ukuran kecil yang memiliki banyak fungsi. Gadget, yang biasa disebut telephone genggam, memiliki banyak fitur dan fungsi yang semakin canggih untuk membuat hidup lebih mudah bagi penggunanya.

No	Ahli	Definisi
4.	(Neno, 2022)	Gadget adalah suatu perangkat elektronik dengan model penggunaan yang praktis. Gadget ini dianggap sebagai perangkat elektronik portabel karena dapat digunakan sebagai media hiburan, alat komunikasi, atau untuk mempermudah pekerjaan.
5.	(Rahman & Edy, 2022)	Gadget adalah sebuah perangkat elektronik canggih yang ukurannya kecil dan dapat dibawa ke mana saja tanpa harus terhubung ke kabel.
Kesimpulan		Gadget merupakan perangkat elektronik portabel yang memiliki banyak fungsi dan fitur canggih. Gadget dapat digunakan tanpa harus terhubung langsung ke sumber listrik, sehingga menawarkan fleksibilitas dan kemudahan bagi penggunanya. Selain itu, gadget terus mengalami perkembangan seiring dengan kemajuan teknologi, menjadikannya alat yang tidak hanya berfungsi untuk komunikasi, tetapi juga sebagai media hiburan, sarana pembelajaran, serta pendukung pekerjaan. Keunggulan utama dari gadget adalah sifatnya yang praktis, multifungsi, dan semakin canggih dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari.

Lampiran 2. Tabel Definisi Operasional Variabel Dependen (Y) Kesehatan Mental

Definisi Operasional Variabel Dependen (Y) Kesehatan Mental

No	Ahli	Definisi
1.	(WHO, 2024)	Kesehatan mental adalah keadaan kesejahteraan di mana individu mampu mengenali potensi dirinya, mengatasi tekanan hidup normal, bekerja secara produktif, dan berkontribusi kepada komunitas.
2.	(Fakhriyani, 2019)	Kesehatan mental adalah kondisi keseimbangan batin yang memungkinkan individu merasakan kebahagiaan, keamanan, dan ketenangan, yang sekaligus mengacu pada konsep " <i>mental hygiene</i> ".
3.	(Annisa & Susanti, 2024)	Kesehatan mental dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk membangun hubungan positif, menunjukkan resiliensi, dan mengembangkan keterampilan sosial yang dibutuhkan untuk bertahan dalam kehidupan sehari-hari.
4.	(Priadi et al., 2021)	Kesehatan mental merupakan salah satu komponen mendasar dalam definisi kesehatan secara umum. Orang yang memiliki kesehatan mental baik akan menunjukkan keserasian antara fungsi kejiwaan dan kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya.
5.	(Mahendra et al., 2024)	Dalam konteks pendidikan, kesehatan mental mencakup

No	Ahli	Definisi
		kemampuan siswa untuk mengelola stres akademik, memotivasi diri, dan membangun hubungan sosial yang mendukung pembelajaran.
	Kesimpulan	<p>Kesehatan mental dapat disimpulkan sebagai kondisi kesejahteraan psikologis yang memungkinkan individu untuk mengenali potensinya, mengelola tekanan hidup, serta berfungsi secara optimal dalam berbagai aspek kehidupan. Kesehatan mental tidak hanya berkaitan dengan keseimbangan batin dan kebahagiaan, tetapi juga mencakup kemampuan untuk beradaptasi, membangun hubungan sosial yang sehat, serta menunjukkan resiliensi dalam menghadapi tantangan hidup. Selain itu, dalam konteks pendidikan, kesehatan mental memiliki peran penting dalam membantu siswa mengelola stres akademik, memotivasi diri, dan menciptakan lingkungan belajar yang positif.</p> <p>Dengan demikian, menjaga kesehatan mental menjadi bagian integral dari kesejahteraan individu secara keseluruhan, baik dalam kehidupan pribadi, sosial, maupun profesional.</p>

Lampiran 3. Kisi-Kisi Kuesioner (Variabel X) Penggunaan Gadget Sebelum Uji Validitas.

Kisi-Kisi dan Indikator Variabel X Penggunaan Gadget

Variabel X	Indikator	Butir Soal	Jumlah Soal	
			<i>(Favorable)</i>	<i>(Unfavorable)</i>
Penggunaan Gadget	Berkomunikasi (Ismaya et al 2021).	10	1, 3, 5, 7, 9	2, 4, 6, 8, 10
	Gaya Hidup dan Tren (Tripambudi & Indrawati, 2018)	10	11, 13, 15, 17, 19	12, 14, 16, 18, 20
	Mencari Informasi (Asari et al., 2019)	10	21, 23, 25, 27, 29	22, 24, 26, 28, 30
	Sumber Belajar (Wachid & Sulistyowati, 2019)	10	31, 33, 35, 37, 39	32, 34, 36, 38, 40
	Frekuensi (Taqwa, 2018 didalam Wahyuliarmy & Kumalasari, 2021)	10	41, 43, 45, 47, 49	42, 44, 46, 48, 50
	Durasi (Prima dan Pierewan, 2016 didalam Wahyuliarmy & Kumalasari, 2021)	6	51, 53, 55,	52, 54, 56,

Variabel X	Indikator	Butir Soal	Jumlah Soal	
			<i>(Favorable)</i>	<i>(Unfavorable)</i>
	Konten yang Diakses (Sihombing, 2024)	14	57, 59, 61, 63, 65, 67, 69	58, 60, 62, 64, 66, 68, 70
	Jumlah	70	35	35

Lampiran 4. Skala Penggunaan Gadget

Skala Penggunaan Gadget

Variabel X	Indikator	ITEM	
		Favorable	Unfavorable
Penggunaan Gadget	Berkomunikasi (Ismaya et al 2021).	Saya menggunakan gadget milik sendiri. (1)	Saya menggunakan gadget milik orangtua atau saudara saya. (2)
		Saya menggunakan gadget untuk berkomunikasi dengan keluarga melalui pesan atau panggilan suara atau panggilan <i>video</i> . (3)	Saya berkomunikasi secara langsung dengan keluarga. (4)
		Saya menggunakan gadget untuk berkomunikasi dengan teman-teman di media sosial. (5)	Saya berkomunikasi langsung dengan teman-teman. (6)
		Saya menggunakan gadget untuk berdiskusi dengan teman-teman. (7)	Saya berdiskusi dengan teman-teman secara langsung. (8)
		Saya menggunakan gadget untuk menelpon orangtua untuk jemput sepulang sekolah. (9)	Saya menunggu orangtua menjemput sepulang sekolah tanpa menelpon menggunakan gadget. (10)
Gaya Hidup dan Tren (Tripambudi & Indrawati, 2018)		Saya mengikuti tren yang ada di sosial media. (11)	Saya tidak mengikuti tren di sosial media. (12)
		Saya menggunakan gadget untuk membuka sosial media (<i>Tiktok, Instagram, Whatsapp, Telegram</i>). (13)	Saya tidak menggunakan gadget untuk membuka sosial media tapi untuk mencari jawaban di <i>google</i> . (14)

Variabel X	Indikator	ITEM	
		Favorable	Unfavorable
		Saya menonton melalui gadget (<i>Netflix, Youtube, Tiktok</i>). (15)	Saya lebih suka menonton di televisi atau tv daripada di gadget. (16)
		Saya mempunyai banyak teman tanpa menggunakan sosial media di gadget. (17)	Saya menggunakan gadget untuk menambah teman baru (18)
		Saya menggunakan gadget untuk mengambil gambar atau foto. (19)	Saya tidak percaya diri mengambil gambar atau foto di gadget. (20)
	Mencari Informasi (Asari et al., 2019)	Saya mempunya gadget sejak pembelajaran <i>online</i> . (21)	Saya mempunyai gadget sebelum pembelajaran <i>online</i> . (22)
		Saya mencari jawaban tugas sekolah di buku bukan di internet dengan gadget. (23)	Saya menggunakan gadget untuk mencari jawaban tugas di internet. (24)
		Saya lebih percaya informasi dari gadget daripada orang lain. (25)	Saya lebih percaya informasi dari orang lain daripada informasi dari gadget (26)
		Saya menggunakan gadget untuk mengerjakan soal-soal. (27)	Saya menggunakan gadget untuk hiburan (bermain game). (28)

Variabel X	Indikator	ITEM	
		Favorable	Unfavorable
		Saya bisa mengerjakan tugas keterampilan dengan melihat tutorial di <i>Youtube</i> . (29)	Saya bisa mengerjakan tugas keterampilan tanpa melihat tutorial di <i>Youtube</i> . (30)
	Sumber Belajar (Wachid & Sulistyowati, 2019)	Saya menggunakan gadget untuk mencari materi pelajaran yang belum saya pahami. (31)	Saya membaca buku untuk mengetahui materi pelajaran yang belum saya pahami. (32)
		Saya membaca buku melalui gadget (<i>Google Book, E-Book</i>). (33)	Saya lebih senang membaca buku cetak daripada buku di gadget. (34)
		Saya menggunakan gadget untuk bertukar jawaban tugas sekolah di rumah. (35)	Saya lebih suka bertukar jawaban secara langsung dibandingkan menggunakan gadget. (36)
		Saya membaca buku melalui gadget (<i>Google Book, E-Book</i>). (37)	Saya lebih senang membaca buku cetak daripada buku di gadget. (38)
		Saya membagi waktu untuk belajar dan bermain gadget. (39)	Saya malas belajar ketika sudah bermain gadget. (40)

Variabel X	Indikator	ITEM	
		Favorable	Unfavorable
Frekuensi (Taqwa, 2018 didalam Wahyuliarmy & Kumalasari, 2021)	Saya memiliki jadwal tetap dalam menggunakan gadget agar tidak mengganggu aktivitas lainnya. (41)	Saya menggunakan gadget hampir sepanjang hari tanpa memperhatikan waktu. (42)	
	Saya menggunakan gadget untuk menonton saat mau makan. (43)	Saya tidak menggunakan gadget untuk menonton saat mau makan. (44)	
	Saya membawa gadget kemanapun saya pergi. (45)	Saya tidak membawa gadget kemanapun saya pergi. (46)	
	Saya menggunakan gadget setiap hari dalam seminggu. (47)	Saya menggunakan gadget hanya beberapa kali dalam seminggu. (48)	
	Saya menggunakan gadget hanya untuk hal penting. (49)	Saya melepas gadget hanya ketika istirahat (makan, mandi, tidur). (50)	
Durasi Durasi (Prima dan Pierewan, 2016 didalam Wahyuliarmy & Kumalasari, 2021)	Saya menggunakan gadget kurang dari 1 jam dalam sehari. (51)	Saya menggunakan gadget selama 1 jam dalam sehari. (52)	
	Saya menggunakan gadget selama 1 sampai 2 jam dalam sehari. (53)	Saya menggunakan gadget lebih dari 2 jam dalam sehari. (54)	
	Saya menggunakan gadget selama 3-4 jam dalam sehari. (55)	Saya menggunakan gadget lebih dari 4 jam dalam sehari. (56)	

Variabel X	Indikator	ITEM	
		Favorable	Unfavorable
	Konten yang Diakses (Sihombing, 2024)	Saya mengakses konten sesuai dengan usia saya. (57)	Saya mengakses konten yang tidak sesuai dengan usia saya. (58)
		Saya tertarik mencari konten berisi informasi penting dan unik tentang ilmu pengetahuan di sosial media. (59)	Saya lebih tertarik dengan konten viral atau tren media sosial daripada mencari informasi bermanfaat. (60)
		Saya menggunakan gadget untuk belajar. (61)	Saya lebih sering menonton <i>video</i> hiburan atau bermain <i>game</i> dibandingkan belajar dengan gadget. (62)
		Saya lebih memilih menonton <i>video</i> atau mendengarkan <i>podcast</i> yang memberikan informasi positif. (63)	Saya menggunakan gadget untuk melihat dan menonton konten tentang idola saya. (64)
		Saya memanfaatkan gadget untuk belajar bahasa, ilmu pengetahuan, atau keterampilan baru. (65)	Saya menggunakan gadget untuk bermain <i>game</i> kesukaan saya. (66)
		Saya memblokir iklan atau <i>game</i> yang berisikan judi <i>online</i> . (67)	Saya menggunakan gadget untuk mengakses <i>game</i> judi <i>online</i> . (68)

Variabel X	Indikator	ITEM	
		Favorable	Unfavorable
		<p>Saya memainkan <i>game</i> di gadget tanpa perlu melakukan pembelian atau <i>top-up</i> untuk meningkatkan level. (69)</p>	<p>Saya melakukan <i>top-up</i> untuk meningkatkan <i>level</i> di <i>game</i> yang saya mainkan. (70)</p>

Lampiran 5. Kisi-Kisi Kuesioner (Variabel Y) Kesehatan Mental Sebelum Uji Validitas.

Kisi-Kisi dan Indikator Variabel Y Kesehatan Mental

Variabel Y	Indikator	Butir Soal	Jumlah Soal	
			<i>(Favorable)</i>	<i>(Unfavorable)</i>
Kesehatan Mental	Terhindar dari Gangguan Jiwa (Fakhriyani, 2019: 12)	10	1, 3, 5, 7, 9	2, 4, 6, 8, 10
	Mampu Menyesuaikan Diri (Fakhriyani, 2019: 12)	10	11, 13, 15, 17, 19	12, 14, 16, 18, 20
	Mampu Memanfaatkan Potensi Secara Maksimal (Fakhriyani, 2019: 13)	10	21, 23, 25, 27, 29	22, 24, 26, 28, 30
	Mampu Mencapai	14	31, 33, 35,	32, 34, 36,

Variabel Y	Indikator	Butir Soal	Jumlah Soal	
			<i>(Favorable)</i>	<i>(Unfavorable)</i>
Kebahagiaan Pribadi dan Orang lain (Fakhriyani, 2019: 12)			37, 39, 41, 43	38, 40, 42, 44
Jumlah		44	22	22

Lampiran 6. Kisi-Kisi Kuesioner (Variabel Y) Kesehatan Mental Sebelum Uji Validitas.

Skala Kesehatan Mental

Variabel Y	Indikator	ITEM	
		Favorable	Unfavorable
Kesehatan Mental (Fakhriyani, 2019: 12)	Terhindar dari Gangguan Jiwa (Fakhriyani, 2019: 12)	Saya merasa senang saat belajar. (1)	Saya merasa pusing saat belajar. (2)
		Saya merasa fokus saat belajar. (3)	Saya memikirkan banyak hal saat belajar. (4)
		Saya dapat bersikap tenang saat menghadapi kesulitan. (5)	Saya merasa khawatir atau cemas saat menghadapi kesulitan. (6)
		Saya dapat mengontrol emosi ketika ada masalah. (7)	Saya melempar barang ketika ada masalah. (8)
		Saya dapat tidur dengan nyenyak. (9)	Saya sering terbangun saat tidur. (10)
Mampu Menyesuaikan Diri (Fakhriyani, 2019: 12)		Saya menyalahkan diri saya sendiri ketika mendapatkan nilai jelek. (11)	Saya menyalahkan guru ketika saya mendapatkan nilai jelek. (12)
		Saya mudah akrab jika berkenalan dengan teman baru. (13)	Saya merasa takut jika bertemu dengan teman baru. (14)
		Saya mencoba lagi ketika usaha saya tidak berhasil. (15)	Saya menyerah ketika usaha saya tidak berhasil. (16)
		Saya merasa senang ketika mendapatkan perhatian dari orang tua. (17)	Saya biasa saja ketika mendapatkan perhatian orang tua. (18)

		Saya tetap baik pada orang yang jahat pada saya. (19)	Saya balas dendam pada orang yang jahat pada saya. (20)
Mampu Memanfaatkan Potensi Secara Maksimal (Fakhriyani, 2019: 13)		Saya merasa puas pada potensi dan keampuan diri sendiri. (21)	Saya merasa masih ada yang kurang pada potensi dan kemampuan diri sendiri. (22)
		Saya sangat suka mengikuti ekstrakurikuler di sekolah. (23)	Saya lebih suka di rumah saja daripada mengikuti ekstrakurikuler di sekolah. (24)
		Saya menawarkan diri untuk membantu orang lain (orang tua, guru, dan anak-anak lain). (25)	Saya lebih mementingkan diri sendiri daripada membantu orang lain. (26)
		Saya membantu pekerjaan orang tua di rumah (menyapu, cuci piring). (27)	Saya lebih suka bermain daripada membantu pekerjaan rumah. (28)
		Saya merapikan tempat tidur setelah bangun tidur. (29)	Saya langsung bermain saat bangun tidur. (30)
Mampu Mencapai Kebahagiaan Pribadi dan Orang lain (Fakhriyani, 2019: 12)		Saya bertanggung jawab dalam hal apapun. (31)	Saya menghindari tanggung jawab. (32)
		Saya membutuhkan pertolongan orang lain. (33)	Saya dapat menolong diri saya sendiri. (34)
		Saya peduli ketika teman mendapatkan musibah. (35)	Saya cuek ketika teman mendapatkan musibah. (36)
		Saya senang jika teman mendapatkan kabar gembira. (37)	Saya tidak senang ketika teman mendapatkan kabar gembira. (38)

	Saya berfikir positif pada hasil pencapaian teman saya. (39)	Saya berfikir negatif pada hasil pencapaian teman saya. (40)
	Saya sangat membutuhkan teman. (41)	Saya lebih suka sendiri daripada berteman. (42)
	Saya terbiasa berbicara sopan pada siapapun. (43)	Saya tidak memperhatikan tata krama saat berbicara pada siapapun. (44)

Lampiran 7. Lembar Angket Penggunaan Gadget Peserta Didik Sebelum Uji

Validitas

Lembar Angket Penggunaan Gadget Peserta Didik

Nama :

Kelas :

Sekolah :

Petunjuk pengisian angket:

1. Isilah identitas terlebih dahulu.
2. Bacalah dengan seksama setiap pernyataan yang telah tersedia di angket.
3. Berilah tanda (✓) pada salah satu alternatif jawaban yang paling sesuai dengan kondisi anda.
4. Keterangan :

NO	PERNYATAAN	SL	S	J	TP
1.	Saya menggunakan gadget milik pribadi				✓

SL = Selalu

S = Sering

J = Jarang

TP = Tidak Pernah

5. Identitas anda dalam mengisi angket dijamin kerahasiaannya oleh peneliti.

No	PERNYATAAN	SL	S	J	TP
1.	Saya menggunakan gadget milik sendiri.				

No	PERNYATAAN	SL	S	J	TP
2.	Saya berkomunikasi langsung dengan teman-teman.				
3.	Saya tidak mengikuti tren di sosial media.				
4.	Saya menggunakan gadget untuk membuka sosial media (<i>Tiktok, Instagram, Whatsapp, Telegram</i>).				
5.	Saya menonton melalui gadget (<i>Netflix, Youtube, Tiktok</i>).				
6.	Saya mempunya gadget sejak pembelajaran <i>online</i> .				
7.	Saya menggunakan gadget untuk mencari jawaban tugas di internet.				
8.	Saya menggunakan gadget untuk mengerjakan soal-soal.				
9.	Saya menggunakan gadget untuk hiburan (bermain game).				
10.	Saya membaca buku melalui gadget (<i>Google Book, E-Book</i>).				
11.	Saya membagi waktu untuk belajar dan bermain gadget.				
12.	Saya memiliki jadwal tetap dalam menggunakan gadget agar tidak mengganggu aktivitas lainnya.				
13.	Saya menggunakan gadget hampir sepanjang hari tanpa memperhatikan waktu.				
14.	Saya membawa gadget kemanapun saya pergi.				
15.	Saya melepas gadget hanya ketika istirahat (makan, mandi, tidur).				
16.	Saya menggunakan gadget lebih dari 2 jam dalam sehari.				

No	PERNYATAAN	SL	S	J	TP
17.	Saya menggunakan gadget lebih dari 3-4 jam dalam sehari.				
18.	Saya menggunakan gadget lebih dari 4 jam dalam sehari.				
19.	Saya mengakses konten sesuai dengan usia saya.				
20.	Saya tertarik mencari konten berisi informasi penting dan unik tentang ilmu pengetahuan di sosial media.				
21.	Saya menggunakan gadget untuk belajar.				
22.	Saya menggunakan gadget untuk melihat dan menonton konten tentang idola saya.				
23.	Saya mencari jawaban tugas sekolah di buku bukan di internet dengan gadget.				
24.	Saya menggunakan gadget untuk bermain game kesukaan saya				

Lampiran 8. Lembar Angket Kesehatan Mental Peserta Didik Sebelum Uji

Validitas.

Lembar Angket Kesehatan Mental Peserta Didik

Nama :

Kelas :

Sekolah :

Petunjuk pengisian angket:

1. Isilah identitas terlebih dahulu.
2. Bacalah dengan seksama setiap pernyataan yang telah tersedia di angket.
3. Berilah tanda (✓) pada salah satu alternatif jawaban yang paling sesuai dengan kondisi anda.
4. Keterangan :

NO	PERNYATAAN	SL	S	J	TP
1.	Saya merasa senang saat belajar.	✓			

SL = Selalu

S = Sering

J = Jarang

TP = Tidak Pernah

5. Identitas anda dalam mengisi angket dijamin kerahasiaannya oleh peneliti.

No	PERNYATAAN	SL	S	J	TP
1.	Saya merasa senang saat belajar.				
2.	Saya merasa fokus saat belajar.				
3.	Saya dapat bersikap tenang saat menghadapi kesulitan.				
4.	Saya dapat mengontrol emosi ketika ada masalah.				
5.	Saya menyalahkan diri saya sendiri ketika mendapatkan nilai jelek.				
6.	Saya mencoba lagi ketika usaha saya tidak berhasil.				
7.	Saya merasa senang ketika mendapatkan perhatian dari orangtua.				
8.	Saya tetap baik pada orang yang jahat pada saya.				
9.	Saya sangat suka mengikuti ekstrakurikuler di sekolah.				
10.	Saya menawarkan diri untuk membantu orang lain (orangtua, guru, dan anak-anak lain).				
11.	Saya bertanggung jawab dalam hal apapun.				
12.	Saya membutuhkan pertolongan orang lain.				
13.	Saya peduli ketika teman mendapatkan musibah.				
14.	Saya senang jika teman mendapatkan kabar gembira				
15.	Saya sangat membutuhkan teman.				
16.	Saya terbiasa berbicara sopan pada siapapun				

Lampiran 9. Hasil Uji Validitas Kuesioner Penggunaan Gadget

Hasil Uji Validitas Penggunaan Gadget

Item	r Hitung	r Tabel	Keterangan
KM 1	0,483	0,361	Valid
KM 2	0,208	0,361	Tidak Valid
KM 3	0,481	0,361	Valid
KM 4	0,063	0,361	Tidak Valid
KM 5	0,619	0,361	Valid
KM 6	0,118	0,361	Tidak Valid
KM 7	0,801	0,361	Valid
KM 8	-0,305	0,361	Tidak Valid
KM 9	0,018	0,361	Tidak Valid
KM 10	0,26	0,361	Tidak Valid
KM 11	0,47	0,361	Valid
KM 12	-0,087	0,361	Tidak Valid
KM 13	0,356	0,361	Tidak Valid
KM 14	0,098	0,361	Tidak Valid
KM 15	0,471	0,361	Valid
KM 16	-0,066	0,361	Tidak Valid
KM 17	0,498	0,361	Valid
KM 18	0,168	0,361	Tidak Valid
KM 19	0,579	0,361	Valid
KM 20	0,299	0,361	Tidak Valid
KM 21	0,143	0,361	Tidak Valid
KM 22	0,306	0,361	Tidak Valid
KM 23	0,395	0,361	Valid
KM 24	-0,078	0,361	Tidak Valid
KM 25	0,505	0,361	Valid
KM 26	-0,236	0,361	Tidak Valid
KM 27	0,359	0,361	Tidak Valid
KM 28	-0,311	0,361	Tidak Valid
KM 29	0,295	0,361	Tidak Valid
KM 30	0,171	0,361	Tidak Valid
KM 31	0,454	0,361	Valid
KM 32	-0,042	0,361	Tidak Valid
KM 33	0,494	0,361	Valid
KM 34	0,267	0,361	Tidak Valid

Item	r Hitung	r Tabel	Keterangan
KM 35	0,435	0,361	Valid
KM 36	-0,082	0,361	Tidak Valid
KM 37	0,496	0,361	Valid
KM 38	-0,035	0,361	Tidak Valid
KM 39	0,204	0,361	Tidak Valid
KM 40	-0,08	0,361	Tidak Valid
KM 41	0,54	0,361	Valid
KM 42	-0,004	0,361	Tidak Valid
KM 43	0,398	0,361	Valid
KM 44	-0,06	0,361	Tidak Valid

Lampiran 10. Hasil Uji Validitas Kesehatan Mental

Hasil Uji Validitas

Item	r Hitung	r Tabel	Keterangan
KM 1	0,483	0,361	Valid
KM 2	0,208	0,361	Tidak Valid
KM 3	0,481	0,361	Valid
KM 4	0,063	0,361	Tidak Valid
KM 5	0,619	0,361	Valid
KM 6	0,118	0,361	Tidak Valid
KM 7	0,801	0,361	Valid
KM 8	-0,305	0,361	Tidak Valid
KM 9	0,018	0,361	Tidak Valid
KM 10	0,26	0,361	Tidak Valid
KM 11	0,47	0,361	Valid
KM 12	-0,087	0,361	Tidak Valid
KM 13	0,356	0,361	Tidak Valid
KM 14	0,098	0,361	Tidak Valid
KM 15	0,471	0,361	Valid
KM 16	-0,066	0,361	Tidak Valid
KM 17	0,498	0,361	Valid
KM 18	0,168	0,361	Tidak Valid
KM 19	0,579	0,361	Valid
KM 20	0,299	0,361	Tidak Valid
KM 21	0,143	0,361	Tidak Valid
KM 22	0,306	0,361	Tidak Valid
KM 23	0,395	0,361	Valid
KM 24	-0,078	0,361	Tidak Valid
KM 25	0,505	0,361	Valid
KM 26	-0,236	0,361	Tidak Valid
KM 27	0,359	0,361	Tidak Valid
KM 28	-0,311	0,361	Tidak Valid
KM 29	0,295	0,361	Tidak Valid
KM 30	0,171	0,361	Tidak Valid
KM 31	0,454	0,361	Valid
KM 32	-0,042	0,361	Tidak Valid
KM 33	0,494	0,361	Valid
KM 34	0,267	0,361	Tidak Valid

Item	r Hitung	r Tabel	Keterangan
KM 35	0,435	0,361	Valid
KM 36	-0,082	0,361	Tidak Valid
KM 37	0,496	0,361	Valid
KM 38	-0,035	0,361	Tidak Valid
KM 39	0,204	0,361	Tidak Valid
KM 40	-0,08	0,361	Tidak Valid
KM 41	0,54	0,361	Valid
KM 42	-0,004	0,361	Tidak Valid
KM 43	0,398	0,361	Valid
KM 44	-0,06	0,361	Tidak Valid

Lampiran 11. Lembar Angket Penggunaan Gadget Peserta Didik Setelah Uji Validitas

Lembar Angket Penggunaan Gadget Peserta Didik

Nama :

Kelas :

Sekolah :

Petunjuk pengisian angket:

1. Isilah identitas terlebih dahulu.
2. Bacalah dengan seksama setiap pernyataan yang telah tersedia di angket.
3. Berilah tanda (✓) pada salah satu alternatif jawaban yang paling sesuai dengan kondisi anda.
4. Keterangan :

NO	PERNYATAAN	SL	S	J	TP
1.	Saya menggunakan gadget milik pribadi				✓

SL = Selalu

S = Sering

J = Jarang

TP = Tidak Pernah

5. Identitas anda dalam mengisi angket dijamin kerahasiaannya oleh peneliti.

No	PERNYATAAN	SL	S	J	TP
1.	Saya menggunakan gadget milik sendiri.				
2.	Saya menggunakan gadget milik orangtua atau saudara saya.				
3.	Saya menggunakan gadget untuk berkomunikasi dengan keluarga melalui pesan atau panggilan suara atau panggilan <i>video</i> .				
4.	Saya berkomunikasi secara langsung dengan keluarga.				
5.	Saya menggunakan gadget untuk berkomunikasi dengan teman-teman di media sosial.				
6.	Saya berkomunikasi langsung dengan teman-teman.				
7.	Saya menggunakan gadget untuk berdiskusi dengan teman-teman.				
8.	Saya berdiskusi dengan teman-teman secara langsung.				
9.	Saya menggunakan gadget untuk menelpon orangtua untuk jemput sepulang sekolah.				
10.	Saya menunggu orangtua menjemput sepulang sekolah tanpa menelpon menggunakan gadget				
11.	Saya mengikuti tren yang ada di sosial media.				
12.	Saya tidak mengikuti tren di sosial media.				
13.	Saya menggunakan gadget untuk membuka sosial media (<i>Tiktok, Instagram, Whatsapp, Telegram</i>).				
14.	Saya tidak menggunakan gadget untuk membuka sosial				

No	PERNYATAAN	SL	S	J	TP
	media tapi untuk mencari jawaban di <i>google</i>				
15.	Saya menonton melalui gadget (<i>Netflix, Youtube, Tiktok</i>).				
16.	Saya lebih suka menonton di televisi atau tv daripada di gadget.				
17.	Saya mempunyai banyak teman tanpa menggunakan sosial media di gadget.				
18.	Saya menggunakan gadget untuk menambah teman baru.				
19.	Saya menggunakan gadget untuk mengambil gambar atau foto.				
20.	Saya tidak pede mengambil gambar atau foto di gadget.				
21.	Saya mempunya gadget sejak pembelajaran <i>online</i> .				
22.	Saya mempunyai gadget sebelum pembelajaran <i>online</i> .				
23.	Saya mencari jawaban tugas sekolah di buku bukan di internet dengan gadget.				
24.	Saya menggunakan gadget untuk mencari jawaban tugas di internet.				

Lampiran 12. Lembar Angket Kesehatan Mental Peserta Didik Setelah Uji

Validitas

Lembar Angket Kesehatan Mental Peserta Didik

Nama :

Kelas :

Sekolah :

Petunjuk pengisian angket:

1. Isilah identitas terlebih dahulu.
2. Bacalah dengan seksama setiap pernyataan yang telah tersedia di angket.
3. Berilah tanda (✓) pada salah satu alternatif jawaban yang paling sesuai dengan kondisi anda.
4. Keterangan :

NO	PERNYATAAN	SL	S	J	TP
1.	Saya merasa senang saat belajar.	✓			

SL = Selalu

S = Sering

J = Jarang

TP = Tidak Pernah

4. Identitas anda dalam mengisi angket dijamin kerahasiaannya oleh peneliti

No	PERNYATAAN	SL	S	J	TP
1.	Saya merasa senang saat belajar.				
2.	Saya merasa pusing saat belajar.				
3.	Saya merasa fokus saat belajar.				
4.	Saya memikirkan banyak hal saat belajar.				
5.	Saya dapat bersikap tenang saat menghadapi kesulitan.				
6.	Saya merasa khawatir atau cemas saat menghadapi kesulitan.				
7.	Saya dapat mengontrol emosi ketika ada masalah.				
8.	Saya melempar barang ketika ada masalah.				
9.	Saya dapat tidur dengan nyenyak.				
10.	Saya sering terbangun saat tidur.				
11.	Saya menyalahkan diri saya sendiri ketika mendapatkan nilai jelek.				
12.	Saya menyalahkan guru ketika saya mendapatkan nilai jelek.				
13.	Saya mudah akrab jika berkenalan dengan teman baru.				
14.	Saya merasa takut jika bertemu dengan teman baru.				
15.	Saya mencoba lagi ketika usaha saya tidak berhasil.				
16.	Saya menyerah ketika usaha saya tidak berhasil.				

Lampiran 13. Konversi Skor Aktual Menjadi Nilai Skala 3 Penggunaan Gadget

Kategori	Ketentuan	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < M - 1 SD$	0	0%
Sedang	$M - 1 SD \leq X < M + 1 SD$	0	0%
Tinggi	$M + 1 SD \leq X$	0	0%
	Jumlah	0	0%

Kategori	Ketentuan	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 54,00 - 8,117$	0	0%
Sedang	$54,00 - 8,117 \leq X < 54,00 + 8,117$	0	0%
Tinggi	$54,00 + 8,117 \leq X$	0	0%
	Jumlah	0	0

Kategori	Ketentuan	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 45,883$	17	14,3%
Sedang	$45,883 \leq X < 62,117$	84	70,6%
Tinggi	$62,117 \leq X$	18	15,1%
	Jumlah	119	100%

Konversi Skor Aktual Menjadi Nilai Skala 3 Penggunaan Gadget

Lampiran 14. Konversi Skor Aktual Menjadi Skala 3 Kesehatan Mental

Kategori	Ketentuan	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < M - 1 SD$	0	0%
Sedang	$M - 1 SD \leq X < M + 1 SD$	0	0%
Tinggi	$M + 1 SD \leq X$	0	0%
Jumlah		0	0%

Kategori	Ketentuan	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 27,82 - 3,097$	0	0%
Sedang	$27,82 - 3,097 \leq X < 27,82 + 3,097$	0	0%
Tinggi	$27,82 + 3,097 \leq X$	0	0%
Jumlah		0	0%

Kategori	Ketentuan	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 24,723$	18	16%
Sedang	$24,723 \leq X < 30,917$	72	60,5%
Tinggi	$X \geq 30,917$	28	23,5%
Jumlah		119	100%

Konversi Skor Aktual Menjadi Skala 3 Kesehatan Mental

Lampiran 15. Data Hasil Penelitian Variabel (X) Penggunaan Gadget

Data Hasil Penelitian Variabel (X) Penggunaan Gadget

Lampiran 16. Data Hasil Penelitian Variabel (Y) Kesehatan Mental

Data Hasil Penelitian Variabel (Y) Kesehatan Mental

1	NAMA	KM1	KM2	KM3	KM4	KM5	KM6	KM7	KM8	KM9	KM10	KM11	KM12	KM13	KM14	KM15	KM16	Total
2	Afika Anggraini	2	2	3	1	2	2	1	3	4	2	2	1	2	2	2	3	13
3	Aisyah Aurelia Az Zahra	1	3	3	3	1	1	1	2	3	1	1	1	1	1	2	2	23
4	ASYAH NUR AINI	2	2	2	2	3	2	1	2	3	1	1	2	1	1	1	1	26
5	Alan Maulana	1	1	1	1	4	0	1	1	1	1	1	3	1	3	2	1	24
6	Alysha Aisyah Az Zahra	1	2	3	3	1	0	1	1	1	1	1	2	2	2	1	27	
7	AMAR ALAMSYAH	1	1	2	2	1	0	1	2	1	2	2	2	3	1	1	2	25
8	ANANDA FARIS MAULANA	2	1	4	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	27
9	Anaya Aprilia Putri	1	1	1	2	3	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	24
10	Anisya Merydina	3	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	3	2	2	1	1	29
11	Agila Djodie El - Fathin	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	1	1	2	1	1	34
12	Bella Qaleesa Khanda	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	23
13	Chilla Syavira Saputri	1	1	1	1	4	2	1	3	1	1	2	2	4	1	1	1	27
14	Dzaki Reka Fadthurrhman	2	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	3	2	1	3	1	24
15	FARIZAL AHMAD	1	2	3	1	1	2	0	1	2	2	2	1	1	1	2	2	26
16	Ghazaya Rona Chellisa	1	1	1	1	4	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	23
17	Hefti Fawwaz Nasibgh	1	1	2	1	4	0	1	2	1	1	2	1	1	1	3	1	24
18	Jihan Khalilah Azzahra Rafani	2	1	2	3	4	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	26
19	Keyra Salasibah Wahyudi	1	1	1	3	4	1	1	4	1	2	1	1	2	1	1	2	27
20	Khaerul Walad	1	2	3	3	1	1	2	1	1	1	3	1	2	1	1	1	31
21	KURNIA DWI RAMADHANI	2	2	3	3	1	2	1	1	3	2	2	1	1	2	1	1	30
22	Muhammad Geno Arisko	1	1	1	2	2	1	1	2	3	2	1	1	1	1	1	1	27
23	Muhammad Halqal Akbar	1	3	1	2	4	3	1	1	3	1	3	1	1	1	1	1	28
24	Muhammad Risky Ramadhan	1	1	3	2	3	0	1	2	3	2	2	2	1	1	1	1	28
25	Rafif Malik Abdillah	1	1	2	2	4	1	1	2	4	1	2	2	1	1	1	1	27
26	RAISHA ASHILLA SAUFA	1	1	1	1	3	0	1	1	3	2	1	2	2	1	1	1	24
27	Rere Ayuunita Anggraini	1	2	2	2	2	2	1	3	1	1	3	2	1	1	1	2	27
28	Safyeza Az - Zahra	1	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	31	
29	VIVI DIAN LESTARI	1	1	1	1	4	0	1	1	1	1	1	3	2	1	1	1	25
30	Zahrnah Nadhan Putri	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	3	1	0	0	1	23
31	ZALFA QOMIRAH MILAYA	2	1	2	2	2	1	1	1	3	1	3	1	2	2	1	1	31
32	Adinda Nur Annisa	1	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	4	1	1	2	1	27
33	AFIQAH MUTI ATALLAH AZMI	2	2	3	2	4	2	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	29
34	AHMAD MIFZAUL AFIFI	2	2	2	2	3	2	1	2	1	2	2	2	1	1	1	1	27
35	Ahmad Muzakkil	3	2	3	2	3	2	1	3	2	1	2	2	2	1	2	1	32
36	Aniun Talita Herpin	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	3	1	1	3	1	1	25
37	Aifti Syahri Ramadhan	2	3	2	2	3	1	1	3	2	1	2	2	1	1	1	2	30
38	Ananda Nasyilla	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	1	1	1	2	29
39	Annisa Failia Riyadha Putri	2	2	2	1	2	2	1	2	1	5	2	2	0	1	1	1	26
40	Aulia Nur Ummiyah	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	3	2	1	1	23
41	Cahyaya Amelinda	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	24
42	Dayana Batriyya	3	1	3	3	2	1	1	2	3	1	1	2	1	1	2	1	31
43	Dzakira Salita Sakhi	2	1	1	1	0	1	1	1	2	4	3	1	1	2	2	1	25
44	JIHAN SELVANI AZ ZAHRA	1	1	1	1	1	0	1	3	1	1	1	1	1	2	4	1	23
45	KARUNIA PUTRI RUSIBA	2	2	3	2	3	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	31
46	Khalifah Nadhil Faitha Yakobi	1	1	1	3	4	2	1	1	1	1	1	3	1	1	2	2	26
47	Maulan Fiqri	1	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	3	2	2	1	1	26
48	Muhammad Fathonah	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	1	1	1	32
49	Muhammad Erlangga Pratama Sihni	1	1	3	3	1	1	1	3	2	3	2	3	2	1	1	1	33
50	Muhammad Fachri Al Farid	1	2	2	3	4	1	1	3	1	1	2	1	2	2	1	1	28
51	Muhammad Ganil	1	1	2	3	2	1	1	2	2	2	2	3	1	1	3	1	29
52	Muhammad Jefti Mirhan	1	1	1	2	4	2	1	1	2	1	1	5	1	1	1	1	25
53	Muhammad Wildan Al Ghifari	1	1	3	3	3	1	2	1	2	2	3	1	1	1	1	1	29
54	Nur Rahim Kasturi	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	3	1	1	22
55	Octavia Pui Rahayu	3	3	3	3	4	2	2	4	2	3	1	1	1	1	2	1	36
56	Parrel Putri Okta Raditya	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	2	3	1	1	23
57	Putri Yasmin	1	1	3	3	3	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	2	27
58	Qisyah Agilia Jauza	1	2	1	3	2	2	1	2	1	1	2	2	1	1	2	1	29
59	Raisa Amella	2	3	3	2	4	2	1	3	2	1	1	2	1	1	1	2	31
60	Ravy Dwi Setiawan	2	2	2	3	3	2	1	3	2	2	1	3	1	1	1	1	32
61	Tryani Resminalnasari	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	3	24	
62	Abid Agila Pranaja	1	1	3	2	4	1	1	1	2	2	1	3	1	1	1	1	26
63	Afika Janeta Putri	3	1	3	3	1	3	1	1	2	1	1	1	3	1	2	1	32
64	Aishah Zwaaqery Febriana	1	1	2	1	2	1	1	3	2	1	2	1	1	1	1	2	23
65	Adri Prasetya	1	3	0	2	4	2	1	3	3	1	1	2	3	1	1	1	30
66	Amira Hanum Syahmi	1	1	2	2	4	1	1	1	2	1	1	2	3	2	1	2	26
67	Andrika Nicolas Marsellino	2	3	4	3	2	3	1	2	3	1	1	3	1	1	1	2	32
68	ANINDYA HANNA ALMAIEED	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	25
69	Aithaa Ayyaayy	1	1	3	4	4	3	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	30
70	Ayra Asta Nazarini	1	2	3	2	3	1	1	3	1	2	2	2	2	1	1	1	29
71	Besso Nurul Anisa	1	1	2	3	1	2	1	2	1	2	1	2	3	1	1	1	26
72	Ervano Hariono Putra	1	1	3	4	3	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	33
73	Fariz Nauful Fathurrahman	1	1	2	3	2	1	1	4	1	2	2	4	2	3	1	1	31
74	Jihan Talita Ulfa	1	1	2	3	4	0	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	26
75	KHANAYA SYAQILA FEBRIANDINI SU	1	2	3	3	1	2	1	1	1	2	1	3	1	2	2	2	29
76	Kiesya Anindita Ash Shafa	2	3	2	3	1	2	3	2	1	3	1	2	1	4	3	1	36
77	M. Firanasyah Wahyudi	2	1	1	3	4	1	1	2	0	1	1	2	1	1	2	2	26
78	Muhammad Ahsan Fayyadh	1	1	1	1	1	1	1	4	1	3	2	1	1	2	1	1	23
79	Muhammad Albarizi	1	2	1	2	3	1	2	2	3	2	1	2	1	1	1	1	27
80	Muhammad Habibie Anggoro	3	1	2	1	3	2	1	3	1	2	1	1	2	1	1	1	26
81	Muhammad Iqbal	2	2	2	2	1	3	1	2	1	1	1	3	1	1	3	2	28
82	Muhammad Idris Al Ghazaly	1	1	1	3	4	1	2	4	1	2	3	1	1	1	1	1	28
83	Muhammad Nauful Albalhaqil	2	4	4	3	2	0	1	1	0	1	0	1	3	1	3	4	31
84	Muhammad Rasyid Al Fadhy	1	2	4	2	3	2	1	1	0	2	2	1	1	1	2	2	28
85	Muhammad Yusuf Zakaryya	1	2	4	3	1	1	1	2	1</								

85	Muhammad Yusuf Zakariya	1	2	4	3	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2
86	Nada Faran Maulida	3	1	2	1	1	1	2	2	2	1	1	3	1	1	1	1	1	23
87	Najwa Aulia Jasinta	1	2	3	3	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	29
88	Nayla Azilia Ulkcas	3	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	3	3	2	1	1	1	25
89	Nur Aulia Izzatunnisa	1	3	3	3	3	2	1	3	1	1	1	2	2	1	1	1	1	29
90	Shasy Orana Asry	3	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	4	3	2	3	3	32
91	Wulandari	1	1	2	1	2	1	1	2	3	2	1	1	3	2	2	1	2	25
92	Alqo Fairuz Khaliza	1	1	1	2	1	2	3	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	24
93	Ahmad Hafiz Nurus Syarif	3	1	2	2	3	2	1	3	1	1	1	3	1	1	1	2	1	28
94	Ahmed Khadafi	3	1	2	1	2	1	1	4	2	2	3	2	1	1	1	1	1	28
95	Akbar Nurdians Pratama	2	2	4	2	4	2	1	1	1	1	1	2	3	2	2	3	3	33
96	Almira Kayla Ramadhan	1	1	3	2	3	2	1	4	1	1	1	2	2	1	1	1	2	28
97	Ameliya	2	1	1	2	3	1	1	3	2	3	1	1	1	1	1	1	1	29
98	Athfia Nayla Farhana Uusdyah	1	2	3	2	3	2	3	2	2	1	2	1	1	1	1	2	3	31
99	Azizya Abdurrahman Jabar	1	1	4	4	2	2	1	1	3	1	2	1	1	1	2	2	2	28
100	Daniya Qanita Az Zahra	1	1	1	1	4	1	2	2	4	1	2	2	1	1	1	1	2	27
101	Daniel Steven Simatupang	1	1	3	2	3	1	2	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	26
102	Dilla Rahmadhani	1	1	1	1	4	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	2	1	25
103	Elvania Bianta Isobel BR Ginting	1	1	2	1	4	3	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	26
104	FADIA AFRA AMATULLAH	1	2	3	1	2	1	1	2	2	3	2	2	2	2	1	1	1	30
105	Humaira Salsabila	4	2	3	1	1	1	2	2	1	1	2	4	4	1	2	1	1	32
106	Kelvin Putra Prasetya	2	1	2	2	3	1	1	1	1	2	2	4	4	2	1	3	3	32
107	Kely Minow Sinaga	1	1	1	1	4	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	24
108	Maleakhi Francisco Portinalin	3	3	2	3	4	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	3	33
109	Maria Ulfah Sianturi	3	2	3	1	2	2	1	1	1	1	2	3	2	2	2	2	2	30
110	Muhammad Adam Fahriza	1	1	4	2	1	3	1	2	1	1	1	2	2	4	3	3	30	
111	Muhammad Azkha Fadillah	1	3	3	3	1	1	2	3	2	2	3	1	2	1	1	1	31	
112	Muhammad Kamaludin Yunus	1	1	2	2	3	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	24	
113	Muhammad Rifky Setiawan	2	2	3	3	1	1	1	1	2	2	2	3	2	1	2	1	29	
114	Muhammad Sattia	1	1	2	2	3	1	3	1	2	1	2	2	3	1	1	2	31	
115	Muhammad Wais Al Hafidz	2	1	2	3	4	1	2	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	27
116	Muhammad Wildan	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	3	1	1	2	2	2	26
117	Muhammad Fadillah	1	2	1	2	4	1	1	3	1	1	1	4	1	1	1	1	1	29
118	Najwa salwaziyah Muzyhera	3	3	2	1	2	2	1	2	1	2	2	3	2	1	1	2	30	
119	Nur Shakila Ariyanti	2	1	2	2	3	1	2	1	3	1	3	1	2	1	1	2	28	
120	Solidco Crismanta Sembiring Depari	1	2	4	3	4	1	1	2	1	2	2	3	2	1	1	1	1	32

Lampiran 17. Hasil Uji Reliabilitas Penggunaan Gadget***Reliability Statistics***

Jumlah Item Valid	Cronbach's Alpha
24	0,88

Lampiran 18. Hasil Uji Reliabilitas Kesehatan Mental***Reliability Statistics***

Jumlah Item Valid	Cronbach's Alpha
16	0,883

Lampiran 19. Hasil Uji Prasyarat Normalitas

Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		119
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0
	Std.	2,5127866
	Deviation	0,069
Most Extreme Differences	Absolute	0,069
	Positive	-0,047
	Negative	0,069
Test Statistic		,200 ^{c,d}
Asymp. Sig. (2-tailed)		

a Test distribution is Normal.

b Calculated from data.

c Lilliefors Significance Correction.

d This is a lower bound of the true significance.

Lampiran 20. Hasil Uji Prasyarat Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
0,834	12	105	0,615

ANOVA					
PG					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	2092,665	13	160,974	2,975	,001
Within Groups	5681,335	105	54,108		
Total	7774,000	118			

Lampiran 21. Hasil Uji Prasyarat Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square
Kesehatan Mental	Between Groups	(Combined)	490,215	31	15,813
*Penggunaan Gadget		Linearity	202,279	1	202,279
		Deviation from Linearity	287,936	30	9,598
	Within Groups		641,718	87	7,376
	Total		1131,933	118	

Lampiran 22. Hasil Uji Hipotesis Regresi Linear Sederhana

Tabel Hasil Uji Hipotesis Regresi Linear Sederhana

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	202,279	1	202,279	25,457	,000 ^b
	Residual	929,654	117	7,946		
	Total	1131,933	118			

a. Dependent Variable: KM

b. Predictors: (Constant), PG

Lampiran 23. Hasil Uji Hipotesis Keberartian Regresi pada Regresi Linear Sederhana

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	202,279	1	202,279	25,457	,000 ^b
	Residual	929,654	117	7,946		
	Total	1131,933	118			

a. Dependent Variable: KM

b. Predictors: (Constant), PG

Lampiran 24. Hasil Uji t

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error			
1	(Constant)	36,526	1,746		20,924	,000
	PG	-,161	,032	-,423	-5,046	,000

a. Dependent Variable: KM

Lampiran 25. Hasil Uji Koefisien Determinasi pada Regresi Linear Sederhana

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,423 ^a	,179	,172	2,819

a. Predictors: (Constant), PG

Lampiran 26. Surat Izin Penelitian di SD Negeri 004 Samarinda Utara


**UNIVERSITAS
WIDYA GAMA MAHKAM SAMARINDA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Nomor : 261/UWGM/FKIP-PGSD/III/2025
 Lampiran : -
 Hal : Permohonan Izin Penelitian

Samarinda, 24 Maret 2025

Kepada Yth:
 Kepala SDN 004 Samarinda Utara
 di –
 Tempat

Sehubungan dengan rencana penelitian untuk Skripsi mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan tersebut di bawah ini:

Nama	:	Putri Bilqis Ambar Zuroya Ridwan
NPM	:	2186206050
Program Studi	:	Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Judul Skripsi	:	Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Kesehatan Mental Peserta Didik Kelas V Di SDN 024 Samarinda Utara Tahun Pembelajaran 2024/2025.

Untuk keperluan tersebut diatas, maka kami mohon izin untuk mengadakan penelitian di Sekolah Bapak/Ibu. Pengurusan segala sesuatunya yang berkaitan dengan penelitian tersebut akan diselesaikan oleh mahasiswa yang bersangkutan.

Atas perhatian Bapak / Ibu diucapkan terima kasih.

Mengetahui

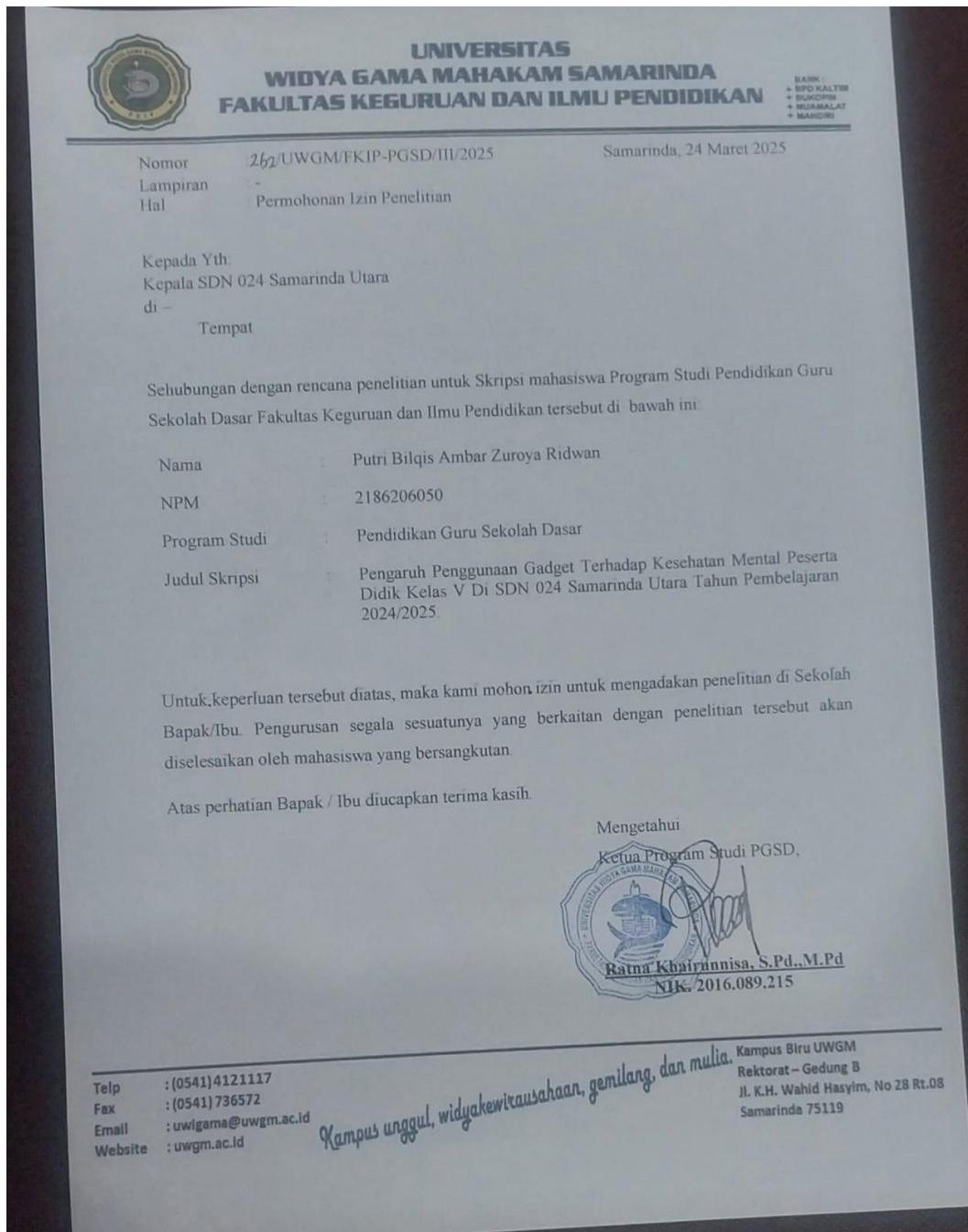
Ketua Program Studi PGSD,

Ratna Khairunnisa, S.Pd.,M.Pd
 NIK. 2016.089.215

Telp : (0541)4121117
 Fax : (0541)736572
 Email : uwigama@uwgm.ac.id
 Website : uwgm.ac.id

Kampus unggul, widyakewirausahaan, gemilang, dan mulia. Kampus Biru UWGM
 Rektorat – Gedung B
 Jl. K.H. Wahid Hasyim, No 28 Rt.08
 Samarinda 75119

Lampiran 27. Surat Izin Penelitian di SD Negeri 024 Samarinda Utara



Lampiran 28. Surat Keterangan Penelitian di SD Negeri 004 Samarinda

Utara


PEMERINTAH KOTA SAMARINDA
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH DASAR NEGERI 004
KECAMATAN SAMARINDA UTARA
Jl. Padat Karya Kelurahan Sempaja Utara 75119

NSS : 101166006004 NIS : 100040 NPSN : 30401352

SURAT KETERANGAN
Nomor : 421.2/28/100.01.18.0604

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama	: Lilik Hindriastuti, S.Pd
NIP	: 19690806 199210 2 002
Pangkat/Golongan	: Pembina Tk.I / IV.b
Jabatan	: Kepala Sekolah
Unit Kerja	: SD Negeri 004 Samarinda Utara

Dengan ini menerima mahasiswa dari Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda :

Nama	: Putri Bilqis Ambar Zuroya Ridwan
NPM	: 2186206050
Program Studi	: Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Judul Skripsi	: Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Kesehatan Mental Peserta Didik Kelas V Di SD Negeri 004 Samarinda Utara Tahun Pembelajaran 2024/2025.

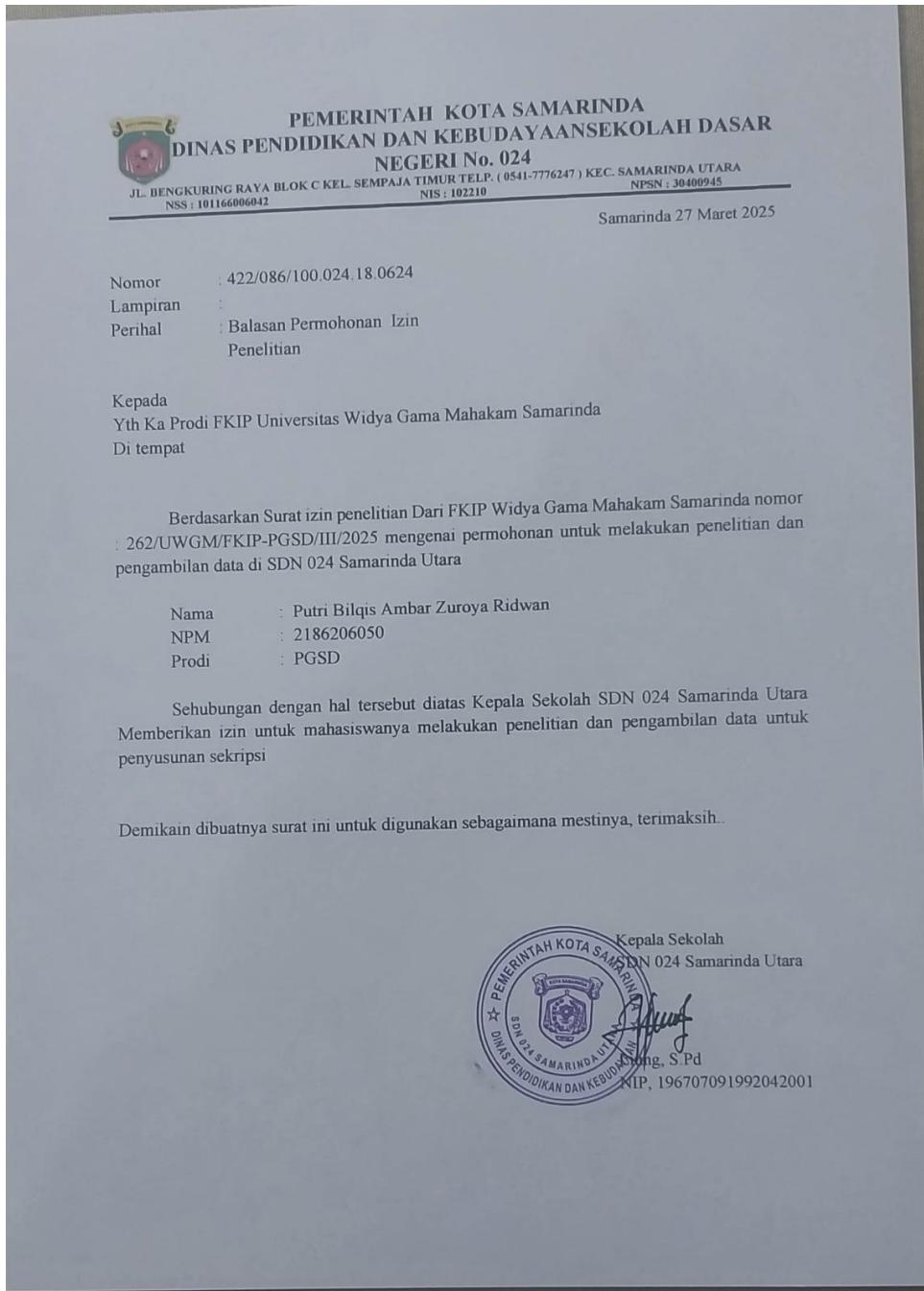
Telah diberikan izin dan telah selesai melakukan kegiatan "*Penelitian*" pada bulan April 2025 di SD Negeri 004 Kelurahan Sempaja Utara Kecamatan Samarinda Utara Tahun Pembelajaran 2024/2025.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat dengan sesungguhnya dan sebenar – benarnya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Samarinda, 11 April 2025
Kepala Sekolah,

Lilik Hindriastuti, S.Pd
NIP: 19690806 199210 2 002

Lampiran 29. Surat Keterangan Penelitian di SD Negeri 024 Samarinda Utara

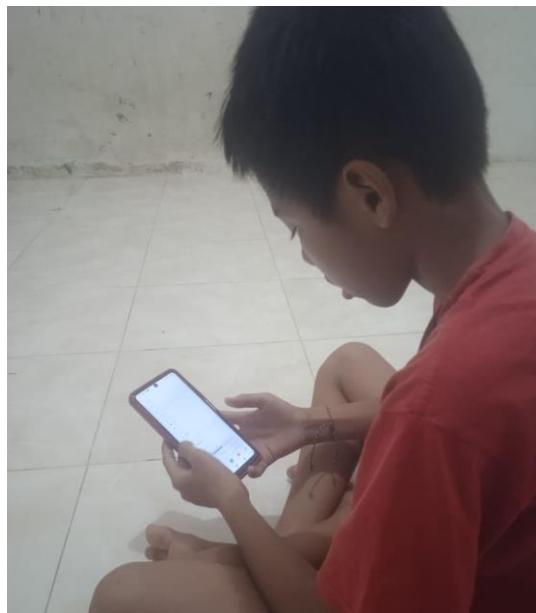


Lampiran 30. Dokumentasi Kegiatan Penelitian**Gambar Peserta Didik Mengisi Kuesioner**

Gambar Peserta Didik Mengisi Kuesioner



Gambar Peserta Didik Mengisi Kuesioner

Gambar Peserta Didik Mengisi Kuesioner

Gambar Kuesioner di *Google* Formulir

Kuesioner Penelitian Skripsi "Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Kesehatan Mental Peserta Didik"

B I U ⊞ X

Assalamualaikum wr.wb

Kepada adik-adik, dengan ini saya bermaksud meminta bantuan adik-adik untuk berkenan menjadi responden penelitian skripsi kami mengenai pengaruh penggunaan gadget terhadap kesehatan mental. Data adik-adik akan dirahasiakan dan sepenuhnya hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Petunjuk pengisian angket:

1. Isilah identitas terlebih dahulu.
2. Bacalah dengan seksama setiap pernyataan yang telah tersedia di angket, diharapkan orangtua dapat membantu ananda selama mengisi kuesioner ini, mohon bantuannya untuk memfoto ananda ketika sedang mengisi kuesioner ini sebagai bukti dokumentasi.
3. Berilah tanda (✓) pada salah satu alternatif jawaban yang paling sesuai dengan kondisi anda.

4. Keterangan :

SL = Selalu

S = Sering

J = Jarang

TP = Tidak Pernah

5. Identitas anda dalam mengisi angket dijamin kerahasiaannya oleh peneliti.

Lembar Angket Penggunaan Gadget Peserta

Didik

B I U S X

Pertanyaan-pertanyaan dibawah ini akan berisi tentang aktivitas adik-adik selama menggunakan gadget (hp, laptop, tablet, dan sejenisnya). Harap diisi dengan jawaban yang paling sesuai dengan kondisi adik.

Petunjuk pengisian angket:

1. Isilah identitas terlebih dahulu.
 2. Bacalah dengan seksama setiap pernyataan yang telah tersedia di angket, diharapkan orangtua dapat membantu ananda selama mengisi kuesioner ini, mohon bantuannya untuk memfoto ananda ketika sedang mengisi kuesioner ini sebagai bukti dokumentasi.
 3. Berilah tanda (✓) pada salah satu alternatif jawaban yang paling sesuai dengan kondisi anda.
 4. Keterangan :

SI = Selalu

S = Sering

1 = larang

TP = Tidak Pernah

5. Identitas anda dalam mengisi angket dijamin kerahasiaannya oleh peneliti

BRITISH JOURNAL OF

100

3

6

6

6

6