

## PENGARUH PENGGUNAAN GADGET TERHADAP KESEHATAN MENTAL SISWA SMK

Shakti Alam Pangestu<sup>1</sup>, Arisman Sabir<sup>2</sup>, Fauziah<sup>3</sup>, Larisman<sup>4</sup>, Amal Hayati<sup>5</sup>

Universitas Muhammadiyah Muara Bungo, Indonesia<sup>1,2,3</sup>

STKIP Yayasan Abdi Pendidikan Payakumbuh, Indonesia<sup>4</sup>

STKIP Yayasan Dharma Bakti Lubuk Alung, Indonesia<sup>5</sup>

e-mail: [saktialamp@gmi.com](mailto:saktialamp@gmi.com), [arismansabir173@gmail.com](mailto:arismansabir173@gmail.com), [Fauziah.novel@gmail.com](mailto:Fauziah.novel@gmail.com),  
[larismancan@gmail.com](mailto:larismancan@gmail.com), [amalhayati2305@gmail.com](mailto:amalhayati2305@gmail.com)

### ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh Masalah keterlambatan dan ketidakhadiran peserta didik di SMK Negeri 3 Bungo sebagian besar dipengaruhi oleh penggunaan gadget yang berlebihan, terutama untuk media sosial dan game online. Penggunaan gadget yang tidak terkontrol menyebabkan masalah tidur, stres, dan konsentrasi yang mempengaruhi kehadiran dan keterlambatan. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh penggunaan gadget terhadap kesehatan mental di SMK Negeri 3 Bungo. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif untuk menemukan ada tidaknya pengaruh hubungan sebab akibat antara pengaruh penggunaan gadget terhadap kesehatan mental di SMK Negeri 3 Bungo. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala ordinal. Sampel penelitian terdiri atas siswa kelas X.TAV di SMK Negeri 3 Bungo, yang dipilih menggunakan teknik Cluster Random Sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji hipotesis melalui uji ANOVA. Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa terdapat pengaruh penggunaan gadget terhadap kesehatan mental siswa di SMK Negeri 3 Bungo, Dengan nilai  $t_{hitung}$  variabel Penggunaan Gadget adalah 6,249 yang lebih besar dari nilai  $t_{tabel}$  1,690, menunjukkan bahwa hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima dan hipotesis nol ( $H_o$ ) ditolak. Artinya "Terdapat Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Kesehatan Mental di SMK Negeri 3 Bungo."

**Kata kunci: Penggunaan Gadget, Kesehatan Mental, SMK**

### ABSTRACT

*This study is motivated by the issue of delays and absenteeism among students at SMK Negeri 3 Bungo, which is largely influenced by excessive gadget use, especially for social media and online games. Uncontrolled gadget usage leads to sleep problems, stress, and concentration issues that affect attendance and punctuality. This research aims to observe the impact of gadget use on mental health at SMK Negeri 3 Bungo. This study employs a descriptive quantitative method to determine whether there is a causal relationship between gadget use and mental health at SMK Negeri 3 Bungo. The scale used is the ordinal scale, with the sample consisting of class X.TAV students from SMK Negeri 3 Bungo, selected using the Cluster Random Sampling technique. Data collection was done using questionnaires, and data analysis was performed using hypothesis testing or ANOVA. The research results show that gadget use has an impact on mental health at SMK Negeri 3 Bungo. The calculated t-value for the gadget use variable is 6.249, which is greater than the t-table value of 1.690, indicating that the alternative hypothesis ( $H_a$ ) is accepted and the null hypothesis ( $H_o$ ) is rejected. This means, "There is an impact of gadget use on mental health at SMK Negeri 3 Bungo."*

**Kata kunci: Gadget Use, Mental Health, vocational school**

### PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi dan media informasi di dunia saat ini mengalami kemajuan yang pesat dan signifikan. Hal ini terlihat dari kemajuan di bidang teknologi dan berbagai informasi yang tersedia. Indonesia juga termasuk negara yang mengikuti perkembangan teknologi dan informasi tersebut. Teknologi informasi dan komunikasi telah mengubah perilaku manusia secara global dimana menyebabkan perubahan sosial yang signifikan dan cepat (Kharista Saragih & Budhijanto, 2020). Undang-Undang Republik

Indonesia Nomor 11 Tahun 2008 Tentang Informasi Dan Transaksi Elektronik, tentang Informasi dan Transaksi Elektronik, pada pasal 1 ayat 3 disebutkan bahwa Teknologi Informasi adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan, menyiapkan, menyimpan, memproses, mengumumkan, menganalisis, dan menyebarkan informasi menjadi sebuah berita atau penjelasan. Salah satu teknologi informasi yang dimaksud adalah gadget. Penggunaan gadget secara global terus meningkat setiap tahun. Pada tahun 2019, jumlah pengguna gadget mencapai 3,2 miliar,

meningkat 5,6% dibandingkan tahun sebelumnya, dengan perangkat aktif berjumlah 3,8 miliar unit. Pada tahun 2022, diperkirakan jumlah pengguna gadget mencapai 3,9 miliar, dengan peningkatan terutama terjadi di kawasan berkembang seperti Afrika, Timur Tengah, Asia Tenggara, dan Amerika Latin (Marendeng Majene, t.t.) Pada Maret 2022, Kementerian Komunikasi dan Informatika menyatakan bahwa tarif internet yang murah menjadi salah satu faktor peningkatan pengguna ponsel pintar di Indonesia, yang mencapai 167 juta pengguna atau 76% dari total populasi sebanyak 273.879.750 jiwa. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (Setiawan & Sukanti, 2016). Provinsi Jambi mencatat bahwa pengguna gadget mencapai 76%.

Penggunaan gadget yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan, stres, menurunnya rasa percaya diri, gangguan tidur, serta masalah citra tubuh. Tingginya intensitas penggunaan gadget juga dapat menyebabkan penurunan komunikasi dan interaksi sosial, yang dapat meningkatkan risiko gangguan mental seperti depresi atau bahkan keinginan untuk mengakhiri hidup.

Selain gejala depresi, gadget juga memiliki manfaat, seperti mempermudah pekerjaan seseorang. Namun, gadget juga dapat memicu perilaku menyimpang, terutama pada remaja yang berada dalam fase perkembangan mental yang labil. Banyak remaja mengalami perubahan drastis setelah terpapar dampak negatif penggunaan gadget selama berbulan-bulan atau bahkan bertahun-tahun (Kusumaningrum, t.t.).

Berdasarkan dampak buruk penggunaan gadget terhadap kesehatan mental, pemahaman akan kesehatan mental menjadi sangat penting. Kesehatan mental merujuk pada seluruh aspek perkembangan individu yang mampu menghindari gangguan mental, menjaga keselarasan jiwa, menghadapi masalah dengan baik, dan merasakan kebahagiaan atas kemampuan diri dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan. Kesehatan mental juga mencakup keseimbangan antara kesehatan fisik dan rohani.

Kesehatan mental adalah keadaan di mana seseorang bebas dari tanda-tanda gangguan mental. Kesehatan mental memainkan peran penting dalam kehidupan seseorang, karena dengan mental yang sehat, seseorang dapat berfungsi secara normal. Mental yang sehat juga membantu perkembangan individu menuju kehidupan

yang lebih baik di masa depan (Handayani, 2019).

Berdasarkan data kesehatan mental global dari WHO (2020), tercatat bahwa 1 miliar orang di seluruh dunia mengalami berbagai gangguan mental, seperti bipolar, post-traumatic stress disorder (PTSD), depresi, dan gangguan kecemasan. Pada tahun 2019, sekitar 970 juta orang dilaporkan hidup dengan gangguan mental, di mana yang paling umum adalah gangguan kecemasan dan depresi. Berdasarkan data WHO (2018), gangguan kecemasan merupakan masalah kesehatan mental yang paling umum terjadi pada remaja, dengan 3,6% remaja usia 10-14 tahun dan 4,6% remaja usia 15-19 tahun mengalami gangguan kecemasan. Depresi diperkirakan terjadi pada 1,1% remaja usia 10-14 tahun dan 2,8% remaja usia 15-19 tahun. Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) ditandai dengan kesulitan memperhatikan, aktivitas berlebihan, dan tindakan impulsif, terjadi pada 3,1% remaja usia 10-14 tahun dan 2,4% remaja usia 15-19 tahun. Gangguan perilaku yang melibatkan gejala destruktif atau menantang terjadi pada 3,6% remaja usia 10-14 tahun dan 2,4% remaja usia 15-19 tahun. Sebuah fase perkembangan yang krusial dalam kehidupan manusia. Tahap ini merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa, yang ditandai oleh perubahan signifikan baik secara fisik maupun psikologis. Masa remaja adalah waktu di mana individu mulai mencari identitas diri mereka. Pengalaman dan kejadian selama masa ini memiliki peran penting dalam membentuk arah dan tujuan hidup mereka di masa mendatang (Miftahul Jannah dkk., 2023).

Berdasarkan hasil survei nasional kesehatan berbasis sekolah (SMP dan SMA) yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan Indonesia pada tahun 2015, terdapat sepuluh faktor perilaku yang berisiko terhadap kesehatan mental dan emosional. Dari tiga regional yang disurvei (Sumatra, Jawa, dan Bali), didapatkan hasil bahwa 46,01% pelajar (39,7% laki-laki dan 51,98% perempuan) mengalami kesepian (loneliness), sementara 42,18% (38% laki-laki, 46,14% perempuan) mengalami kecemasan berlebih. Sebanyak 62,38% (57,73% laki-laki, 66,82% perempuan) mengalami gangguan emosional, seperti kesepian, kecemasan berlebihan, hingga keinginan bunuh diri (Axelta & Abidin, 2022).

Dari berbagai data yang ada, dapat disimpulkan bahwa kecanduan gadget pada siswa kelas VII di MTs Yabis Pasirlangu memiliki dampak signifikan. Dampak tersebut meliputi gangguan kesehatan mental seperti gangguan tidur, kecemasan, depresi, dan hambatan dalam interaksi sosial. Siswa kelas

VII, yang berada dalam fase remaja, lebih rentan terhadap efek negatif ini karena masa perkembangan mereka sangat dipengaruhi oleh lingkungan dan pergaulan (Jannah, M., Irdha, M. F., Rambe, M. M. F., & Az-Zahra, T. C. S. 2024).

Berdasarkan observasi yang dilakukan pada tanggal 6 Mei 2024 di SMK Negeri 3 Bungo, penulis menemukan adanya 122 kasus keterlambatan di kelas X, serta 855 kasus ketidakhadiran, dengan jumlah terbanyak dalam satu semester mencapai 29 kali. Selanjutnya, pada tanggal 7 dan 8 Mei 2024 dilakukan wawancara. Dari hasil wawancara dengan 10 orang peserta didik, diketahui bahwa semua peserta didik memiliki gadget dan menggunakan gadget lebih dari 3 jam sehari. Sebanyak 4 orang menggunakan gadget sebelum tidur, 3 orang mengaku mengalami masalah tidur, 6 orang merasa stres dan kesulitan berkonsentrasi, 4 orang merasa rendah diri atau cemas, dan 7 orang menggunakan gadget hanya untuk hiburan.

Dari wawancara dengan Guru BK, diketahui bahwa keterlambatan peserta didik disebabkan oleh kurangnya waktu tidur akibat penggunaan gadget untuk media sosial dan game online, serta alasan lainnya. Sementara itu, peserta didik yang tidak hadir atau bolos cenderung sering ditemukan sedang bermain game online atau bermain di luar. Untuk menangani kasus ini, telah dilakukan mediasi dan penyuluhan.

Berdasarkan uraian di atas, masalah keterlambatan dan ketidakhadiran peserta didik di SMK Negeri 3 Bungo sebagian besar dipengaruhi oleh penggunaan gadget yang berlebihan, terutama untuk media sosial dan game online. Penggunaan gadget yang tidak terkontrol menyebabkan masalah tidur, stres, dan kesulitan konsentrasi yang berdampak pada kehadiran dan keterlambatan. Penanganan yang dilakukan melibatkan mediasi dan penyuluhan, namun diperlukan strategi yang lebih efektif untuk mengurangi dampak negatif penggunaan gadget serta meningkatkan kehadiran dan ketepatan waktu peserta didik.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penggunaan gadget terhadap kesehatan mental remaja. Berdasarkan hal tersebut, penulis tertarik untuk meneliti dengan mengangkat judul penelitian "Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Kesehatan Mental di SMK Negeri 3 Bungo."

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode deskriptif. Penelitian kuantitatif bertujuan untuk

mengungkapkan gejala secara holistik-kontekstual melalui pengumpulan data dari lingkungan alami dengan memanfaatkan peneliti sebagai instrumen kunci (Kurniawati, 2017). Penelitian ini dilakukan di SMK Negeri 3 Bungo dengan fokus pada peserta didik kelas X yang berjumlah 178 siswa. Waktu pelaksanaan penelitian adalah pada tanggal 16-19 Juli 2024. Populasi penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas X SMK Negeri 3 Bungo Tahun Ajaran 2023/2024 yang berjumlah 178 siswa.

**Tabel 1. Populasi Peserta Didik di Setiap Jurusan**

No	Kelas	Kelas X		
		L	P	Jumlah
1	Teknik Kendaraan Ringan Otomotif (TKRO)	48	0	48
2	Teknik Sepeda Motor (TBSM)	45	3	48
3	Teknik Audio Video (TAV)	19	17	36
4	Akuntansi Keuangan Lembaga (AKL)	0	46	46
<b>Jumlah</b>		<b>178</b>		

Prosedur pengambilan sampel dilakukan dengan menentukan cluster yang akan digunakan dalam penelitian. Cluster yang dipilih dalam penelitian ini adalah kelas X.TKRO, X.TBSM, X.TAV, dan X.AKL. Cluster dipilih secara acak menggunakan undian, dan peneliti mendapatkan kelas X.TAV sebagai sampel cluster (Kurniawati, 2017) memilih cluster, peneliti mengumpulkan data dari seluruh anggota dalam cluster tersebut. Dengan demikian, peneliti menggunakan kelas X.TAV di SMK Negeri 3 Bungo sebagai sampel penelitian. Dalam penelitian ini, pengumpulan data dilakukan melalui teknik observasi dan kuesioner. Kuesioner digunakan untuk mengumpulkan data terkait variabel penggunaan gadget dan kesehatan mental. Peneliti menggunakan kuesioner pada kelas X.TAV sebagai sampel cluster. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, yaitu melalui proses evaluasi dan analisis data dilakukan dengan perhitungan numerik, diikuti dengan penarikan kesimpulan dan pengujian terhadap hasil tersebut (Sugiyono, 2023). Pengujian dilakukan menggunakan aplikasi IBM SPSS versi 25, dengan metode yang digunakan berupa Analisis Regresi Linear Berganda. Pengujian ini mencakup persamaan regresi, uji prasyarat asumsi klasik (normalitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas), uji F, uji T, serta

koefisien determinasi (Vernandi & Hernawan, 2023)

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**A. Hasil Penelitian**

**1. Deskripsi Data**

Pada data hasil penelitian terdiri dari satu variabel bebas yaitu variabel Penggunaan Gadget (X) serta variabel terikat yaitu Kesehatan Mental (Y). pada bagian ini akan digambarkan atau dideskripsikan dari data masing-masing variabel yang telah diolah dilihat dari nilai rata-rata (mean), Dan dihitung menggunakan SPSS selain itu juga disajikan tabel distribusi frekuensi, diagram batang.

Penelitian bertujuan untuk melihat Pengaruh Penggunaan Gadget (X) Terhadap Kesehatan Mental (Y) Di SMK Negeri 3 Bungo. Angket Penggunaan Gadget (X) serta Angket Kesehatan Remaja (Y) masing- masing terdiri dari 30 item disebarkan kepada responden kelas uji coba (XI.TAV) yang terdiri dari 30 siswa 15 orang laki-laki dan 15 orang perempuan, kemudian angket yang telah valid disebarkan ke kelas penelitian (X.TAV) terdiri dari 36 siswa 19 orang laki-laki dan 17 orang perempuan.

**a. Deskripsi data Penggunaan Gadget (X) serta Kesehatan Mental (Y) Kelas X.TAV.**

Tabel 2. Deskripsi data Penggunaan Gadget serta Kesehatan Mental Kelas X.TAV.

Statistics	Penggunaan Gadget	Kesehatan Mental
Mean	72,53	78,00
Median	72,50	76,00
Mode	71	74
Std. Deviation	9,232	4,479
Range	34	15
Minimum	54	73
Maximum	88	88
N	36	36
Sum	2611	2808

Diolah Menggunakan IBM SPSS Statistic versi 25.

Data Variabel Penggunaan Gadget dengan Kesehatan Mental dikumpulkan melalui angket yang terdiri dari 25 butir pernyataan yang telah diuji validitas dan reabilitasnya. Selanjutnya angket diberikan kepada 36 responden untuk diisi. Dari data penelitian diketahui bahwa distribusi skor jawaban menyebar meliputi dari skor terendah variabel X yaitu 54 dan tertinggi 88, Sedangkan variabel Y skor terendah 73 dan tertinggi 88. Berdasarkan distribusi skor tersebut didapat rata-rata (mean) variabel X sebesar 72,53,

Sedangkan variabel Y sebesar 78,00, skor tengah (median) variabel X sebesar 72,50, Sedangkan variabel Y sebesar 76,00, skor yang banyak muncul (mode) variabel X yaitu 71, Sedangkan variabel Y yaitu 74 dan simpangan baku (standar deviasi) variabel X sebesar 9,232, Sedangkan variabel Y sebesar 4,479, dan seluruh jumlah Total skor angket variabel X sebesar 2611, Sedangkan variabel Y sebesar 2808.

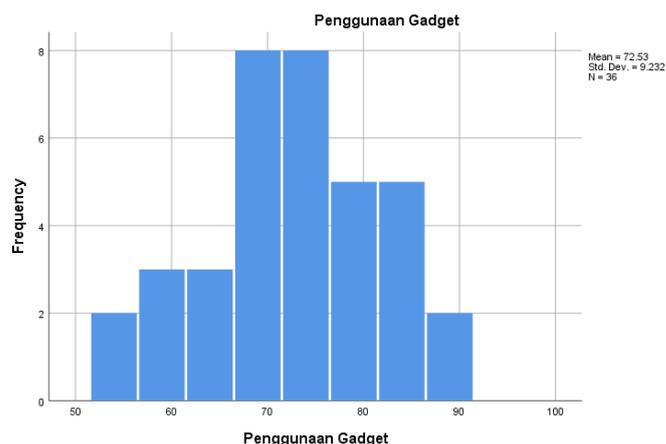


Diagram 1. Penggunaan Gadget

Dari gambar histogram Penggunaan Gadget diatas dapat di simpulkan bahwa Penggunaan Gadget di SMK Negeri 3 Bungo dengan skor tertinggi 70 di jawab oleh 8 siswa.

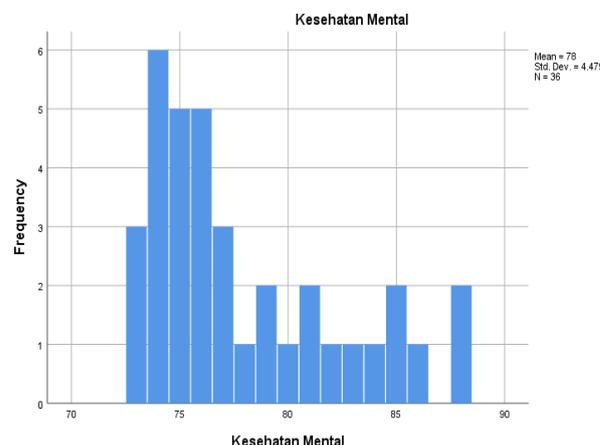


Diagram 2. Kesehatan Mental

Dari gambar histogram Kesehatan Mental diatas dapat di simpulkan bahwa kesehatan mental di SMK Negeri 3 Bungo dengan skor tertinggi 74 di jawab oleh 6 siswa.

**2. Analisis Data**

**a. Uji Normalitas**

Tabel 3. Deskripsi Data Uji Normalitas

Variabel	Taraf Signifikansi Shapiro-Wilk	Sig	Status
Penggunaan Gadget (X)	0,969	0,395	Normal
Kesehatan Mental (Y)	0,873	0,001	Tidak Normal

Diolah Berdasarkan IBM SPSS Statistic versi 25.

Pada penelitian ini Tes yang di gunakan yaitu Tes Shapiro-Wilk Karena jumlah Responden 36 orang, Sebelum dilakukannya pengujian normalitas harus ada dasar pengambilan keputusan yaitu Jika nilai signifikan > dari 0,05 maka di katakan normal dan Jika Nilai Signifikan < 0,05 maka di katakan tidak normal. Hasil dari pengujian Normalitas

pada variabel X Penggunaan Gadget dalam penelitian ini ialah 0,395 dan untuk variabel Y Kesehatan Mental ialah 0,001. Data variabel X (Penggunaan Gadget) dapat dianggap memiliki distribusi normal, sedangkan variabel Y (Kesehatan Mental) memiliki distribusi tidak normal.

**b. Uji Linearitas**

Tabel 4. Deskripsi Data Uji Linearitas

Variabel Bebas (X) Dan Variabel Terikat (Y)		F	Sig.	Sig α
Penggunaan Gadget (X)	Linearity	400,268	0,000	
Kesehatan Mental (Y)	Deviation from Linearity	15,297	0,000	0,05

Diolah Berdasarkan IBM SPSS Statistic versi 25

Berdasarkan tabel 4, skor masing-masing signifikansi sebesar 0,000 dan 0,000. Sedangkan signifikansi alpha yang dianut sebesar 0,05 atau pada taraf kepercayaan 95%. Dari hasil analisis ini bisa disimpulkan bahwa nilai sig < 0,05, variabel terikat (Penggunaan Gadget) tidak memiliki hubungan linear terhadap variabel bebas (Kesehatan Mental).

**c. Uji Hipotesis**

**1) Uji F (Uji Simultan)**

Kriteria pengujian hipotesis dengan menggunakan statistik F adalah jika nilai signifikan  $F < 0,05$ . Maka hipotesis diterima, (Ghozali, 2016:96). Hasil analisis uji F dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 5. Deskripsi Data Uji Simultan (uji-f)

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	375,251	1	375,251	39,047	.000 <sup>b</sup>
	Residual	326,749	34	9,610		
	Total	702,000	35			

Diolah Berdasarkan IBM SPSS Statistic versi 25.

Berdasarkan hasil uji F pada tabel 4, maka nilai F sebesar 39,047 dengan signifikan 0,000. Maka di tarik kesimpulan apabila nilai  $F_{hitung} < F_{tabel}$  dan jika probabilitas (signifikasi) > 0,05(α), maka  $H_0$  diterima, dan apabila nilai  $F_{hitung} > F_{tabel}$  dan jika probabilitas (signifikasi) < dari 0,05(α), maka  $H_0$  ditolak. Hasil uji f menggunakan spss yaitu nilai  $F_{hitung} > F_{tabel}$  yaitu 39,047 > 4.13 dan nilai signifikasi <

0,05(α) yaitu 000b < 0,05. Maka variable independen (penggunaan gadget) secara simultan mempengaruhi variable dependen (kesehatan mental) secara signifikan.

**2) Uji T (Uji Parsial)**

Uji t dilakukan guna mengetahui seberapa jauh suatu variable independen secara parsial terhadap variasi variable dependen.

Tabel 6. Deskripsi Data Uji T

Model	B	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	
		Std. Error	Beta	t	Sig.
1 (Constant)	52,276	4,149		12,600	0,000
Penggunaan Gadget	0,355	0,057	0,731	6,249	0,000

Diolah Berdasarkan IBM SPSS Statistic versi 25

Hasil Uji T dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat signifikansi Pengaruh Penggunaan Gadget (X) terhadap Kesehatan Mental (Y) dengan taraf uji signifikansi ( $\alpha$ ) = 0,05. Berdasarkan tabel diatas, dapat di peroleh nilai  $t_{hitung}$  variable Gadget sebesar 6,249 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Maka ditarik kesimpulan apabila nilai  $t_{hitung} < t_{tabel}$  dan jika probabilitas (signifikansi)  $> 0,05$  ( $\alpha$ ), maka  $H_0$  diterima, dan apabila nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  dan jika probabilitas (signifikansi)  $< 0,05$  ( $\alpha$ ), maka  $H_0$  ditolak. Hasil uji t menggunakan spss yaitu nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  yaitu 6,249  $> 1.690$  dan nilai signifikansi  $< 0,05$  ( $\alpha$ ) yaitu 0,000  $< 0,05$ , maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak artinya terdapat "Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Kesehatan Mental Di SMK Negeri 3 Bungo".

**c. Uji Validitas Angket**

Uji validitas dilakukan untuk mengetahui apakah alat ukur yang telah disusun benar-benar mampu mengukur apa yang harus diukur. Pengujian validitas tiap butir digunakan analisis item. Suatu pernyataan dinyatakan valid apabila nilai r hitung yang merupakan nilai corrected item-total correlation lebih besar dari r tabel. Kuisisioner yang dinyatakan valid berarti kuisisioner tersebut benar-benar mampu mengukur apa yang harus diukur.

Berdasarkan data yang telah di validasi dapat dijelaskan bahwa beberapa pernyataan pada variabel bebas yaitu penggunaan gadget (X) dan variabel terikat yaitu kesehatan mental (Y) dengan sampel sebanyak 30 orang siswa pada kelas XI.TAV Untuk 30 orang siswa Ada 25 pertanyaan yang valid dan 5 pertanyaan yang tidak valid dari 30 item pertanyaan dengan taraf signifikan 0.05 2tailed diperoleh r tabel sebesar 0,3061 dengan rumus  $df = n - 2$  dengan taraf signifikan 0.05.

**d. Uji Reliabilitas**

Tabel 8. Hasil Uji Reliabilitas Angket X

Cronbach's Alpha	N of Items	Status
0,861	30	Reliabel

Diolah Berdasarkan IBM SPSS Statistic versi 25

Tabel 4.7 Hasil Uji Reliabilitas Angket Y

Cronbach's Alpha	N of Items	Status
0,802	30	Reliabel

Diolah Berdasarkan IBM SPSS Statistic versi 25

Penelitian ini harus dilakukannya uji reliabilitas untuk mengukur konsisten atau tidak kuesioner dalam penelitian yang digunakan untuk mengukur pengaruh tidaknya variabel X dengan variabel Y. Sebelum dilakukannya pengujian reliabilitas harus ada dasar pengambilan keputusan yaitu alpha sebesar 0,6. Variabel yang dianggap reliabel jika nilai variabel tersebut lebih besar dari  $> 0,6$ . jika lebih kecil maka variable yang diteliti tidak bisa dikatakan reliabel karena  $< 0,6$ . Hasil dari pengujian reliabilitas pada variabel penelitian ini dikatakan Reliabel karena nilai Cronbach Alpha lebih besar dari 0,6 dan nilai Cronbach Alpha X adalah 0.861, sedangkan dan nilai Cronbach Alpha Y adalah 0.802.

**B. Pembahasan**

Penggunaan gadget yang berlebihan dapat memberikan dampak serius pada kesehatan mental dan fisik, terutama pada kalangan remaja. Gangguan yang sering muncul akibat penggunaan gadget secara berlebihan antara lain depresi, kecemasan, stres, penurunan rasa percaya diri (self-esteem), gangguan tidur, serta gangguan persepsi terhadap bentuk dan ukuran tubuh. Tingginya intensitas penggunaan gadget juga menyebabkan penurunan kualitas komunikasi dan interaksi sosial dengan orang-orang di sekitar. Akibatnya, individu yang bersangkutan berisiko menderita gangguan mental, bahkan dalam kasus tertentu, dapat memilih untuk mengakhiri hidupnya (Prasetya dkk., 2021).

Di SMK Negeri 3 Bungo, fenomena ini tercermin dari tingginya kasus keterlambatan dan ketidakhadiran siswa yang disebabkan oleh penggunaan gadget secara berlebihan. Masalah kesehatan fisik dan mental yang muncul antara lain kurang tidur, stres, dan kecemasan. Penelitian terhadap 36 siswa kelas X TAV, dengan 25 item pertanyaan, menunjukkan hasil uji-t menggunakan SPSS dengan nilai  $t_{hitung}$  sebesar 6,249 dan nilai  $t_{tabel}$

sebesar 1,690 pada tingkat signifikansi 0,05 ( $\alpha$ ). Berdasarkan hasil tersebut, didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $< 0,05$ ), sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang berarti "Terdapat Pengaruh Penggunaan Gadget terhadap Kesehatan Mental di SMK Negeri 3 Bungo."

Hasil ini sejalan dengan penelitian Nada Bikriyah, (2020) yang berjudul "Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Peserta Didik di SMPN 166 Jakarta". Penelitian tersebut menunjukkan bahwa penggunaan media sosial, khususnya Instagram, dapat memengaruhi kesehatan mental peserta didik, yang dibuktikan melalui uji-t dengan nilai  $t_{hitung}$  sebesar 2,945 dan  $t_{tabel}$  sebesar 2,021 ( $2,945 > 2,021$ ). Persamaan regresi yang diperoleh adalah  $Y = 76,178 + 0,231X$ .

Penelitian tersebut menegaskan bahwa penggunaan gadget secara berlebihan memiliki dampak negatif terhadap kesehatan mental. Namun, dampaknya dapat bervariasi tergantung pada cara penggunaannya. Penggunaan gadget yang positif, seperti untuk berinteraksi secara produktif atau mendukung pembelajaran, cenderung memberikan efek yang lebih baik dibandingkan penggunaan pasif seperti menelusuri media sosial tanpa tujuan yang jelas. Oleh karena itu, penting untuk menggunakan gadget secara bijak agar dampak negatif terhadap kesehatan mental dapat diminimalkan.

Penelitian ini juga membuka peluang untuk mengkaji lebih lanjut pengaruh faktor-faktor lain, seperti lingkungan sekolah, kebijakan penggunaan gadget, atau intervensi terapi digital, guna memberikan nilai kebaruan yang lebih signifikan dalam konteks pengelolaan dampak penggunaan gadget terhadap kesehatan mental siswa. Lokasi geografis yang berbeda, serta perbedaan antara jenjang SMP dan SMK, menciptakan variasi karakteristik usia, pola belajar, dan tantangan kesehatan mental yang unik. Selain itu, penelitian dengan variabel bebas yang lebih luas (penggunaan gadget dibandingkan dengan media sosial) serta konteks geografis yang beragam, seperti Bungo, memberikan perspektif yang lebih komprehensif."

## KESIMPULAN

Terdapat kasus keterlambatan dan ketidak hadirannya yang tinggi di kalangan siswa kelas X.TAV. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan menjadi salah satu faktor penyebab utama. Penggunaan gadget yang berlebihan berhubungan dengan masalah kesehatan fisik dan mental seperti kurang tidur, stres, dan kecemasan. Penelitian ini, uji-t dilakukan

dengan sampel 36 siswa dan 25 item pertanyaan. Nilai  $t_{hitung}$  yang diperoleh adalah 6,249, sedangkan nilai  $t_{tabel}$  pada tingkat signifikansi 0,05 adalah 1,690. Nilai signifikansi (p-value) yang diperoleh adalah 0,000, yang menunjukkan bahwa hasil uji-t signifikan secara statistik. Hasil uji-t menunjukkan bahwa nilai  $t_{hitung}$  (6,249) lebih besar dari  $t_{tabel}$  (1,690), dan nilai signifikansi (0,000) lebih kecil dari 0,05. Hal ini berarti bahwa hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Dengan ditolaknya hipotesis nol ( $H_0$ ) dan diterimanya hipotesis alternatif ( $H_a$ ), kesimpulan yang dapat diambil adalah bahwa pengaruh penggunaan gadget secara signifikan mempengaruhi kesehatan mental siswa di SMK Negeri 3 Bungo. Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang kuat dan signifikan antara penggunaan gadget dan kesehatan mental. Penggunaan gadget yang berlebihan terbukti memiliki dampak negatif terhadap kesehatan mental siswa, seperti kecemasan, stres, dan gangguan tidur.

## DAFTAR PUSTAKA

- Axelta, A., & Abidin, F. A. (2022). Depresi Pada Remaja: Perbedaan Berdasarkan Faktor Biomedis dan Psikososial. *Jurnal Kesmas (Kesehatan Masyarakat) Khatulistiwa*, 9(1).  
<https://doi.org/10.29406/jkkm.v9i1.3207>
- Bikriyah, N. (2020). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Peserta Didik di SMPN 166 Jakarta. Dalam *Thesis Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah*.
- Handayani, I. (2019). Konsep Bimbingan dan Konseling Pribadi-Sosial dalam Pengembangan Positive Mental Attitude Generasi Z. *NALAR: Jurnal Peradaban dan Pemikiran Islam*, 3(1), 51–63.  
<https://doi.org/10.23971/njppi.v3i1.1283>
- Kharista Saragih, L., & Budhijanto, D. (2020). *Legal Protection Of Personal Data Against The Abuse Of Personal Data On The Social Media Platform Perlindungan Hukum Data Pribadi Terhadap Penyalahgunaan Data Pribadi Pada Platform Media Sosial* (Vol. 6, Nomor 2).  
<https://doi.org/10.30997/jhd.v6i2.2676>
- Kurniawati, P. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Tindakan Kelas dalam Pendidikan Olahraga. Dalam *Universitas Nusantara PGRI Kediri* (Vol. 01).
- Kusumaningrum, D. (t.t.). *Abstract The Relationship Between Intensity Of Gadget Use With Depression, Anxiety, And Stress In Students In Metro City*.

- Marendeng Majene, Stik. (t.t.). *Hubungan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Remaja di SMA Negeri 2 Majene*.
- Miftahul Jannah, Mitsaqy Fitria Irdha, M. Malik Fajar Rambe, & T. Chantiqa Salsabilla Az-Zahra. (2023). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Emosional Remaja. *Mutiara: Jurnal Penelitian dan Karya Ilmiah*, 2(1), 93–106. <https://doi.org/10.59059/mutiara.v2i1.861>
- Prasetya, A., Nurdin, M. F., & Gunawan, W. (2021). Perubahan Sosial Masyarakat dalam Perspektif Sosiologi Talcott Parsons di Era New Normal. *SOSIETAS*, 11(1). <https://doi.org/10.17509/sosietas.v11i1.36088>
- Setiawan, D., & Sukanti. (2016). Pengaruh Ekspektasi Pendapatan, Karakteristik Individu Dan Pendidikan Kewirausahaan Terhadap Minat Berwirausaha. *Jurnal Profita: Kajian Ilmu Akuntansi*, 4(7).
- Sugiyono. (2023). Sugiyono (2023). *Jurnal Teknodik*, 6115.
- Vernandi, P. R., & Hernawan, E. (2023). Pengaruh Cash on Delivery, Promo Gratis Ongkir, dan Customer Review Terhadap Keputusan Pembelian Secara Online Pada Situs Marketplace Shopee di Wilayah Kota Tangerang. *Emabi: Ekonomi Dan Manajemen Bisnis*, 2(1).