



RELATIONSHIP BETWEEN GADGET USE INTENSITY AND DEPRESSION LEVEL IN STUDENTS OF SMA NEGERI 5 MAKASSAR CITY

**Andi Nurul Mawaddah¹, Trisnawaty², Andi Alifia Ayu Delima³
Fhirastika Annisha⁴, Dahlan M⁵**

^{1,2,3,4} Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, UIN Alauddin Makassar

⁵ Fakultas Adab dan Humaniora, UIN Alauddin Makassar

anm.mawadh@gmail.com

Keywords:

Depression, Gadget use intensity, Students

ABSTRACT

Background: Gadgets have become a major necessity for interaction in the technological era with both positive and negative impacts. Excessive use can lead to mental health problems, one of which is depression. Adolescents are subjected to technological developments during their transition period so they are more vulnerable to these negative impacts. Objective: This study aims to determine the relationship between the intensity of gadget use and the level of depression in SMA Negeri 5 Makassar City students. Methods: Cross sectional study at SMA Negeri 5 Makassar City on 208 randomly selected students representing each class. Data were analyzed univariately and bivariately using Spearman's Rho to assess the influence between the independent variable and the dependent variable, and Spearman's Rho correlation to determine the extent of the relationship between the two variables. Results: The intensity of gadget use with the level of depression in SMA Negeri 5 Makassar City students is significantly related, obtained a p value of 0.001 ($p \leq 0.05$) with Spearman's Rho correlation showing the relationship coefficient value ($r = 0.234$), meaning that the level of relationship strength or correlation between the intensity of gadget use and the level of depression is a moderate correlation with a positive correlation direction. Results: The study found a significant relationship between the intensity of gadget use and the level of depression in students of SMA Negeri 5 Makassar City with a positive correlation.

PENDAHULUAN

Gadget merupakan sebuah perangkat atau perkakas mekanis yang mini atau sebuah alat yang menarik karena relatif baru sehingga akan banyak memberikan kesenangan baru bagi penggunaannya walaupun mungkin tidak praktis dalam penggunaannya. Mulanya gadget memang lebih difokuskan kepada sebuah alat komunikasi, namun kemajuan

zaman alat ini dipercanggih dengan berbagai fitur-fitur yang ada di dalamnya (Fitriana, Ahmad, & Fitria, 2021)

Indonesia dalam hal pengguna *smartphone* meningkat dari tahun 2016 hingga 2019 jumlah pengguna *smartphone*, kemudian meningkat lagi sebanyak 83,5 juta pada 2018 dan 2019 hingga 92 juta pengguna *smartphone*

di Indonesia, menurut survei yang dilakukan di 30 negara pada tahun 2014 oleh Brown, ditemukan bahwa Indonesia menempati peringkat ketiga dalam jangka waktu penggunaan *smartphone*, yaitu 180 menit setiap hari (Mawarpury, Maulina, & Faradina, 2020).

Penggunaan *gadget* bukan hal baru lagi di kehidupan remaja. *Gadget* bukan hanya dijadikan alat komunikasi dengan dunia luar, tapi juga bisa dijadikan teman untuk mengisi waktu luang, seperti penggunaan internet, game, mendengar musik/radio, menyimpan kenangan lewat foto/video. Penggunaan *gadget* untuk mengakses internet, sms bahkan untuk game, dan membuka jejaring sosial seperti facebook ataupun twitter sering dilakukan pelajar ketika proses belajar mengajar sedang berlangsung. Saat di rumah aktivitas yang dilakukan dapat dipastikan sebagian besarnya menggunakan *gadget*, terlebih lagi sebagian remaja sudah mulai terpengaruh oleh *gadget* tersebut sehingga memberikan dampak yang buruk bagi perilaku baik di lingkungan sosial lebih utama di keluarga (Fitriana et al., 2021).

Remaja yang mengalami ketergantungan *gadget* cenderung lebih menyenangi kehidupan di dunia maya dibandingkan dunia nyata, dengan lebih sering berkomunikasi di media sosial dibandingkan dengan orang lain yang ada disekitarnya (Sudirman & Yuwono, 2019).

Berdasarkan pendidikannya, SMA (Sekolah Menengah Atas) merupakan salah satu pengguna media sosial yang tinggi yaitu sebanyak 97,5%. Pada usia 9-19 tahun juga merupakan salah satu kelompok usia dengan pengguna media sosial yang tinggi yaitu sebesar 93,52% pengguna (Kominfo, 2017). Melihat data tersebut remaja merupakan salah satu kelompok usia yang sering mengakses media sosial (Prajaniti, Swedarma, & Manangkot, 2022).

Dalam era teknologi modern ini, kita memasuki babak baru dalam hal interaksinya dengan teknologi digital, khususnya *gadget*.

Namun, penggunaan *gadget* yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan kesehatan. Penggunaan *gadget* yang berlebihan dapat menyebabkan masalah kesehatan mental pada remaja, seperti kecemasan, depresi, dan kecanduan (Subagijo, 2020)

Penggunaan *gadget* yang berlebihan menimbulkan gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan, stres, *self esteem*, gangguan tidur dan gangguan kesehatan mental terkait bentuk dan ukuran tubuh. Depresi dapat memicu dan salah satu dari pengaruh kecanduan internet membuat seseorang merasa kehilangan harapan dan terjun di seluruh jaringan komputer global menjadi jalan keluar utama masalah yang dihadapi orang tersebut. Intensitas penggunaan *gadget* yang tinggi akan menjadikan komunikasi berkurang terutama dengan orang-orang di sekitarnya (Rini & Huriah, 2020).

Secara global masalah utama yang terjadi pada masa remaja adalah tantangan kesehatan mental karena masa remaja merupakan masa transisi, remaja cenderung memiliki pengetahuan yang terbatas tentang pentingnya menjaga kesehatan mental atau bagaimana mempertahankan. Media sosial menjadi bagian integrasi dari kehidupan sehari-hari, sehingga dampak media sosial menjadi prioritas karena masalah kesehatan mental secara stimulant. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, kasus gangguan mental emosional yang dialami kelompok umur ≥ 15 tahun, Indonesia mengalami peningkatan dari 6% menjadi 9,8% dan provinsi Sulawesi Selatan berada di peringkat 10 besar untuk provinsi dengan prevalensi $>10\%$ - $<15\%$ (Badan Penelitian Pengembangan Kesehatan, 2020).

Dampak positif yang bisa diambil adalah seseorang lebih mudah mendapatkan informasi namun tidak menutup kemungkinan pada seseorang memberi pengaruh buruk. Pentingnya pengawasan orang tua untuk mencegah dampak negatif yang serius

penggunaan *gadget* oleh remaja (Fitriana et al., 2021).

Saat ini perlombaan *gadget* menciptakan selebrasi secara saintifik yang menimbulkan problematika seperti depresi, kecemasan, stres. Serta efek kecanduannya dapat dilihat pada berbagai aspek kepribadian karena berbagai jenis masalah yang mempengaruhi para remaja (Roy & Chandel, n.d.)

Seiring dengan kesibukannya dengan *gadget*, menunjukkan lebih sedikit kecenderungan menghabiskan waktu melalui aktivitas luar ruangan termasuk bermain game, berjalan kaki, dan melakukan latihan fisik. Hampir 23% peserta menghabiskan lebih dari 2 jam untuk melakukan aktivitas luar ruangan. Lebih dari seperempat (26,46%) peserta tidak menghabiskan waktu di luar ruangan secara teratur. Hanya 23,35% peserta yang mengikuti praktik baik aktivitas luar ruangan selama lebih dari 2 jam. Dari data ditemukan menderita sakit kepala, gangguan tidur, dan sakit punggung, nyeri pada anggota badan, gangguan penglihatan, atau depresi. Sebanyak 45,26% nyeri kepala, 51,11% gangguan tidur, 48,18% nyeri punggung, 39,81% nyeri anggota badan, 45,51% gangguan penglihatan, dan 52,12% terkait depresi termasuk dalam kelompok yang menggunakan *gadget* lebih dari 2 jam setiap hari. Dari data yang tidak menghabiskan waktu sama sekali dengan *gadget* (0-1 jam) ditemukan relatif lebih sehat dengan komplikasi kesehatan yang jauh lebih sedikit ($P < 0,05$). Penggunaan *gadget* lebih dari 1 jam mempunyai dampak yang buruk (Rashid et al., 2021).

Data menunjukkan bahwa di antara pengguna >6 jam, 83% mengalami depresi dalam hidupnya. Sedangkan persentase responden yang mengalami depresi pada pengguna jam 8-10 sebesar 25%, jam 6-8 sebesar 9,5%, jam 4-6 sebesar 27%, dan jam 2-4 sebesar 24% & 1 -2 jam pengguna itu adalah 6%. Dengan kesimpulan, derajat depresi bervariasi dari rendah ke tinggi sesuai dengan peningkatan jangka waktu penggunaan

gadget. Hal ini mungkin disebabkan oleh isolasi sosial siswa karena banyaknya waktu yang dihabiskan untuk teknologi. Meskipun *gadget* memberikan kebahagiaan kepada siswa namun bagaimanapun juga ini hanyalah mesin saja dan tidak memiliki emosi dan kehadiran pikiran. Mereka bekerja berdasarkan data yang diberikan kepada mereka. Jadi, untuk keceriaan dalam hidup diperlukan interaksi dengan manusia dan dari situlah para pecandu *gadget* dirampas kesempatan untuk berinteraksi sosial dan menjalani kehidupan yang tertekan (Devi et al., 2019).

Maka seharusnya penggunaan *gadget* menjadi perhatian bagi seorang muslim, agar tidak membahayakan diri sendiri. Kemudahan terhadap diri sendiri adalah perkara yang terlarang, Al-Qur'an telah mengisyaratkan perkara tersebut sebagaimana disebutkan dalam QS Al-Baqarah/2:195.

وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ
وَاحْسِبُوا أَنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Terjemahnya :

“Berinfaklah di jalan Allah, janganlah jerumuskan dirimu ke dalam kebinasaan, dan berbuat baiklah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik.”

Al-Laits bin Sa'ad meriwayatkan dari Yazid bin Abi Habib dari Aslam Abi Imran ada seseorang dari kaum muhajirin di Konstantinopel menyerang barisan musuh hingga mengoyak mereka, sedang bersama kami Abu Ayub al-Anshari. Ketika beberapa orang berkata, "Orang itu telah mencampakkan dirinya sendiri ke dalam kebinasaan," Abu Ayub bertutur, "Kami lebih mengerti mengenai ayat ini. Sesungguhnya ayat ini diturunkan berkenaan dengan kami. Kami menjadi enjadi sahabat Rasulullah, bersama beliau kami mengalami beberapa peperangan, dan kami membela beliau.

Selain itu dalam kaidah fikih disebutkan bahwa *الضرر يزال* yang artinya, yaitu kemudahan harus dihilangkan. Di sisi lain, kemudahan tidak hanya dilarang terhadap diri sendiri, akan tetapi perkara tersebut juga dilarang terhadap orang lain.

Dalam kaidah fikih yang disarikan dari hadis, yaitu *لا ضرار ولا ضرار* yang artinya bahwa tidak boleh membahayakan/memudaratkan diri sendiri dan orang lain. Maka penggunaan *gadget* secara berlebihan dengan mengajak orang lain, misalnya memakai *gadget* dalam jangka waktu yang berlebihan, bermain game secara berkelompok atau dikenal dengan *maabar*, adalah perkara yang secara jelas terlarang dalam Islam, karena berimplikasi kepada kemudaratkan terhadap diri sendiri dan orang lain, yaitu penggunaan *gadget* secara berlebihan dapat menyebabkan kurang tidur, depresi, dan lain sebagainya.

Berangkat dari uraian di atas, maka dianggap penting dan mendesak dalam mengkaji hubungan penggunaan *gadget* dengan tingkat depresi, khususnya kalangan remaja dalam sebuah penelitian. Lokasi penelitian dalam riset ini adalah SMA Negeri 5 Kota Makassar, karena sekolah tersebut adalah SMA yang menjadi model di kota Makassar yang secara otomatis penggunaan teknologi dengan jumlah yang sangat besar termasuk *gadget*. Selain itu, didapati kesenjangan penelitian dan teori mengenai hubungan penggunaan *gadget* dengan tingkat depresi khususnya pada Siswa SMA Negeri 5 Kota Makassar. Topik tersebut penting dan mendesak diangkat dalam sebuah penelitian skripsi menjadi kunci dalam mengontrol penggunaan *gadget* yang semakin menjamur, khususnya di kalangan remaja karena di era 5.0 dituntut untuk lebih banyak berinteraksi dengan *gadget*, termasuk diantaranya adalah remaja. Hubungan penggunaan *gadget* dengan tingkat depresi, harus dicari tahu untuk menakar dosis penggunaan *gadget* dalam rangka mengantisipasi terjadinya depresi, khususnya di kalangan yang rentan dan labil, yaitu remaja SMA.

METODE

Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif analitik observasional. Penelitian kuantitatif dipilih untuk mendapatkan sebuah

fakta ataupun data yang ada pada lapangan (Priadana & Sunarsi, 2021). Pada penelitian ini hubungan penggunaan *gadget* dengan tingkat depresi pada siswa SMAN 5 Kota Makassar.

Lokasi dan Waktu Penelitian

SMAN 5 Kota Makassar dipilih menjadi lokasi penelitian karena belum ditemukan penelitian mengenai hubungan penggunaan *gadget* dengan tingkat depresi pada Siswa SMA Negeri 5 Kota Makassar, sehingga terdapat kesenjangan penelitian. SMAN 5 Kota Makassar berlokasi tepatnya di jalan Taman Makam Pahlawan No.4, Tello Baru, Kec. Panakkukang, Kota Makassar, Sulawesi Selatan. Selain itu, Wilayah SMAN 5 Kota Makassar termasuk dalam zona kriminal dengan catatan kriminal banyak melibatkan remaja, khususnya pelajar. Kasus yang didapatkan tawuran hingga melibatkan pembunuhan, penyerangan anggota polisi yang dilakukan geng motor, dan pembunuhan yang dilakukan sendiri dengan remaja sebagai pelaku kriminalnya. Alasan tersebut menjadikan remaja di daerah zona kriminal rentan terkontaminasi oleh pengaruh-pengaruh negatif, misalnya tawuran dan kasus kriminal lainnya yang dapat berujung pada korban jiwa. Sehingga kesehatan mental siswa-siswi SMAN 5 Makassar harus mendapat perhatian dan proteksi ekstra, termasuk pada gangguan depresi. Hal tersebut diakibatkan masa remaja dianggap sebagai masa labil yaitu di mana individu berusaha mencari jati dirinya dan mudah sekali menerima informasi dari luar dirinya tanpa ada pemikiran lebih lanjut (Suryana et al., 2022) Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 5 Makassar pada tanggal 12 Desember 2023 sampai 22 Januari 2024.

Populasi dan Sampel.

Populasi yang ditetapkan dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa di Kelas XI di SMA Negeri 5 Kota Makassar yang berjumlah 12 kelas sebanyak 432 orang siswa. Jumlah sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah

sebanyak 208 Siswa yang ditentukan dengan kriteria inklusi dan eksklusi.

Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner dan dokumentasi. Pada penelitian ini yang digunakan adalah Kuesioner penggunaan Gadget dan Children's Depression Inventory (CDI).

Pengolahan dan Analisis Data

Pengolahan data pada penelitian ini dilakukan dengan teknik pengolahan data, meliputi Hasil wawancara, angket, atau pengamatan dari lapangan harus dilakukan penyuntingan (Editing) terlebih dahulu. Setelah semua kuesioner diedit atau disunting, selanjutnya dilakukan pengkodean atau "Coding", yakni mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi data angka atau bilangan. Selanjutnya, Memasukkan Data (Data Entry) atau Processing

Data, yakni jawaban-jawaban dari masing-masing responden yang dalam bentuk kode "kode" (angka atau huruf) dimasukkan ke dalam program atau "software" komputer.

Data yang telah dimasukkan ke dalam tabel akan dianalisis dengan menggunakan aplikasi SPSS (Statistical Package for Social Science). Apabila semua data dari setiap sumber data atau responden selesai dimasukkan, perlu dicek kembali untuk melihat kemungkinan-kemungkinan adanya kesalahan-kesalahan kode, ketidaklengkapan, dan sebagainya, kemudian dilakukan perbaikan atau koreksi (Notoatmodjo Soekidjo, 2010). Analisis data penelitian ini sebagai berikut.

a. Analisis *Univariate* (Analisis Deskriptif)

Analisis *univariate* bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian (Notoatmodjo Soekidjo, 2010).

b. Analisis *Bivariate*

Apabila telah dilakukan analisis *univariate* tersebut, hasilnya akan diketahui karakteristik atau distribusi setiap variabel, dan dapat dilanjutkan analisis *bivariate*. Analisis *bivariate* yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi menggunakan teknik korelasi *Spearman* (Notoatmodjo Soekidjo, 2010).

HASIL

Uji Normalitas

Pada penelitian ini, dilakukan uji normalitas guna menilai sebaran data pada sampel apakah sebaran data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Sampel pada penelitian ini berjumlah 208 sehingga peneliti menggunakan uji normalitas *Kolmogorof-Smirnov* (Syafrizal Helmi, 2018).

Tabel 4. 1 Uji Normalitas

<i>Kolmogorov-Smirnov</i>			
	Statistic	Df	Sig.
Intensitas Penggunaan Gadget	0.371	208	<.001
Tingkat Depresi	0.241	208	<.001

Tabel 4.1 Uji normalitas dengan menggunakan *Kolmogorof-Smirnov* menunjukkan hasil berdistribusi tidak normal karena nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* untuk kedua variabel adalah <.001. Oleh karena itu, pengolahan data yang digunakan adalah pengolahan data nonparametric. Pengolahan data nonparametric dapat digunakan untuk jenis data ordinal dan nominal, serta tidak memerlukan adanya asumsi mengenai sebaran data populasi berdistribusi normal (Sugiyono, 2021).

Analisis Univariat

Tabel 4. 2 Karakteristik Sampel

Kategori	Frekuensi n (%)
Jenis Kelamin	
Laki-Laki	66 (31.7%)
Perempuan	142 (68.3%)
Umur	
16 Tahun	156 (75%)
17 Tahun	52 (25%)
Total	208 (100%)

Sumber: Data Primer, 2024

Tabel 4.2 menunjukkan karakteristik sampel yang diukur dalam penelitian. Sebanyak 66 (31.7%) sampel berjenis kelamin laki-laki dan sebanyak 142 (68.3%) sampel berjenis kelamin perempuan. Terdapat 156 (75%) sampel berumur 16 tahun, sebanyak 52 (25%) sampel berumur 17 tahun.

Variabel Dependen

Tabel 4. 3 Distribusi Tingkat Depresi

No	Tingkat Depresi	Frekuensi	Persentase
1	Tidak Depresi	76	36.5%
2	Depresi Sedang	65	31.3%
3	Depresi Berat	67	32.3%
Total		208	100%

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan distribusi tingkat depresi sebanyak 76 (36.5%) siswa memiliki tingkat tidak depresi, 65 (31.3%) siswa memiliki tingkat depresi sedang, dan 67 (32.2%) siswa memiliki tingkat depresi berat. Hasil tersebut menunjukkan tingkat depresi pada siswa SMA Negeri 5 Kota Makassar mayoritas tidak depresi 76 (36.5%).

Variabel Independen

Tabel 4. 4 Distribusi Intensitas Penggunaan Gadget

No	Intensitas Penggunaan Gadget	Frekuensi	Persentase
1	Rendah	0	0%
2	Sedang	116	55.8%
3	Tinggi	92	44.2%
Total		208	100%

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan distribusi intensitas penggunaan *gadget* Sebanyak 0 (0%) siswa memiliki intensitas penggunaan *gadget* rendah, sebanyak 116 (55.8%) siswa memiliki intensitas

penggunaan *gadget* sedang, dan 92 (44.2%) siswa memiliki intensitas penggunaan *gadget* tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa intensitas penggunaan *gadget* pada siswa SMA Negeri 5 Kota Makassar mayoritas sedang 116 (55.8%).

Analisis Bivariat

Uji Spearman rho merupakan uji statistik komparatif non parametrik yang dilakukan terhadap dua variabel yang memiliki bentuk data ordinal atau interval (Sugiyono, 2017). Hasil uji statistik ini akan memberikan kesimpulan hubungan dari kedua variabel bermakna atau tidak bermakna (signifikan atau tidak signifikan) (Hardani et al., 2020).

Tabel 4. 5 Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget dengan Tingkat Depresi

		Intensitas Penggunaan <i>Gadget</i>			
Tingkat	Sedang	Tinggi	Total	<i>Sig</i>	
Depresi	n (%)	n (%)	n (%)	<.001	
Tidak	53 (25.5%)	23 (11.1%)	76 (36.5%)		
Depresi	35 (16.8%)	30 (14.4%)	65 (31.3%)		
Sedang	28 (13.5%)	39 (18.8%)	67 (32.2%)		
Berat					
Total	116 (55.8%)	92 (44.2%)	208 (100%)		

Sumber: Data Primer, 2024

Tabel 4.5 menunjukkan analisis hubungan intensitas penggunaan *gadget* dengan tingkat depresi pada siswa SMA Negeri 5 Kota Makassar. Terdapat siswa dengan tidak depresi dengan intensitas penggunaan *gadget* sedang sebanyak 53 (25.5%) siswa, dan intensitas penggunaan *gadget* tinggi sebanyak 23 (11.1%) siswa.

Siswa dengan tingkat depresi sedang dengan intensitas penggunaan *gadget* sedang sebanyak 35 (16.8%) siswa, dan intensitas penggunaan *gadget* tinggi sebanyak 30 (14.4%) siswa.

Siswa dengan tingkat depresi tinggi dengan intensitas penggunaan *gadget* sedang sebanyak

siswa 28 (13.5%), dan intensitas penggunaan *gadget* tinggi sebanyak 39 (18.8%) siswa.

Hasil pada penelitian ini didapatkan nilai sebesar 0.001 atau $\alpha < 0.05$, maka artinya terdapat hubungan yang bermakna antara intensitas penggunaan *gadget* dengan tingkat depresi. Berdasarkan uji korelasi *Spearman's Rho* menunjukkan nilai koefisien relasi 0.234 artinya bahwa tingkat kekuatan hubungan atau korelasi antara intensitas penggunaan *gadget* dengan tingkat depresi adalah korelasi sedang dengan arah korelasi positif searah atau hubungan berbanding lurus, dapat diartikan bahwa semakin besar intensitas penggunaan *gadget* maka tingkat depresi semakin tinggi.

PEMBAHASAN

Pembahasan pada hasil penelitian ini berupa karakteristik jenis kelamin dan hubungan antara Intensitas Penggunaan *Gadget* Tingkat depresi pada siswa SMA

Negeri 5 Kota Makassar, adapun penjelasan mengenai hal tersebut adalah sebagai berikut:

Karakteristik jenis kelamin responden

Remaja merupakan fase transisi dari anak-anak menuju dewasa. Pada fase ini

terjadi perubahan biologis, psikologis, dan sosial, sehingga penting untuk mendapat perhatian lebih. Perubahan biologis seperti maturasi dari beberapa hormon dapat mengakibatkan perubahan suasana hati dan perilaku. Selain itu seiring bertambahnya usia, psikologis seseorang menjadi lebih sensitif terhadap berbagai stresor yang diterima sehingga remaja lebih mudah mengalami depresi.

Pada penelitian ini, didapatkan jenis kelamin perempuan didapatkan lebih besar jumlahnya mengalami depresi dibandingkan dengan laki-laki. Siswa perempuan lebih mengutamakan perasaannya ketika menghadapi stressor di lingkungannya yang bisa didapatkan salah satunya dalam menggunakan *gadget*, lebih sensitif terhadap hubungan interpersonal dan menggunakan penyelesaian masalah secara emosional. Hal ini sejalan dengan teori (Pingkan, Berawi, Budiarto, & Mutiara, 2019) yang mengatakan bahwa depresi lebih sering terjadi pada wanita (5,1%) daripada pria (3,6%) hal ini berhubungan dengan tingkat kecemasan pada wanita tinggi, perubahan estradiol dan testosteron saat pubertas, atau persoalan sosial budaya yang berhubungan dengan perkembangan kedewasaan pada wanita.

Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara jenis kelamin dengan tingkat depresi pada siswa SMA Negeri 5 Kota Makassar diperoleh hasil *p value* sebesar 0.036, maka artinya terdapat hubungan yang bermakna antara jenis kelamin dengan tingkat depresi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Elisabeth Flora S.Kedang (2020) didapatkan *p value* 0.001 disimpulkan terdapat hubungan antara faktor jenis kelamin dengan kejadian depresi. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Natasha Azalia Nazneen (2019) menyatakan bahwa perempuan tiga kali lebih rentan terhadap depresi dibandingkan dengan laki-laki. Ketika mengalami masalah dan perasaan/emosinegatif, perempuan cenderung lebih banyak merenungkan masalah tersebut,

seperti memikirkan kenapa ia mengalami hal itu dan mengapa ia merasa depresi. Pada laki-laki, ketika menghadapi masalah dan merasa tertekan mereka lebih banyak mengalihkan diri dengan mencari alternatif kegiatan seperti menonton film, berolahraga, atau alkohol (Kedang, Nurina, & Manafe, 2020; Nazneen, 2019)

Hubungan Intensitas Penggunaan *Gadget* dengan Tingkat Depresi pada Siswa SMA Negeri 5 Kota Makassar

Gadget adalah perangkat teknologi kecil yang memiliki fungsi khusus yang berkaitan dengan perkembangan teknologi masa kini dan memudahkan dalam keseharian (Masturi 2021; Subagijo 2020). *Gadget* yang saat ini umum digunakan oleh masyarakat adalah *smartphone*, tablet, laptop dan komputer (Jhonwilson Neno. Antonius, 2019). Aktivitas yang paling sering dilakukan adalah berkomunikasi, jejaring sosial, dan bermain game (Rosiyanti & Muthmainnah, 2018).

Intensitas penggunaan *gadget* dapat dilihat dari seberapa seringnya remaja menggunakan *gadget* dalam satu hari atau jika dilihat dari setiap minggunya berdasarkan dari berapa hari dalam seminggu seorang remaja menggunakan *gadget*. Intensitas penggunaan *gadget* yang terlalu sering dalam sehari maupun seminggu pasti akan mengarah pada kehidupan remaja yang cenderung hanya mempedulikan *gadget*nya daripada melakukan aktivitas di luar rumah (Fitriana 2021).

Frekuensi dan durasi penggunaan gadget siswa didapatkan mayoritas sebagian besar menggunakan diatas waktu yang sudah ditetapkan *American Academy of Pediatrics, Canadian Paediatric Society, dan Australian Departement of Health* yakni 2 jam. Hal ini tidak berlaku didalam konsep penggunaan gadget pada remaja dikarenakan semua aktivitas sekolah ataupun kehidupan sehari-hari bergantung kepada *gadget* yang memudahkan dan manfaat positif didapatkan oleh remaja sekarang. Intensitas penggunaan *gadget* mempunyai hubungan yang signifikan dengan depresi dan kurangnya pengawasan

orang tua, sehingga ketika mengalami banyak tugas yang berat siswa lebih memilih menghabiskan waktu dengan bermain *gadget*. Beragamnya fitur yang ada pada *gadget* memudahkan seseorang dalam mengakses informasi tentang tugas sekolah atau informasi penting lainnya sehingga siswa menganggap *gadget* harus selalu aktif. Penggunaan *gadget* yang berlebihan menyebabkan siswa tidak mampu mengontrol dan bergantung pada pengguna teknologi berbasis internet (Alhassan et al., 2018).

Remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa, dengan rentan umur 12 tahun sampai 20 tahun. Saat masa remaja ini mulai banyak terjadi perubahan-perubahan salah satunya yaitu perubahan emosional. Sehingga remaja tersebut harus mampu untuk beradaptasi dengan perubahan-perubahan yang terjadi. Berbeda lain hal jika remaja tersebut tidak berhasil untuk beradaptasi dengan perubahan yang terjadi, remaja tersebut akan mengalami kesulitan dalam menentukan pilihan sehingga ketika remaja mengalami suatu masalah (Tobing & Mandasari, 2020). Ini mengemukakan bahwa masa remaja merupakan masa “badai dan stres mental” atau masa ketika perubahan fisik, intelektual dan emosional seseorang menyebabkan ketidakhakgiaan dan keraguan (konflik) pada individu tersebut dan konflik dengan lingkungan (Suryana, Hasdikurniati, Harmayanti, & Harto, 2022).

Penggunaan *gadget* secara konsisten dan tidak langsung dikaitkan dengan depresi. Salah satu faktor pendukung terjadinya penggunaan *gadget* yang terus menerus dilakukan oleh remaja adalah rendahnya kemampuan pemecahan masalah remaja dan masalah penyaluran perasaan negatifnya sejalan dengan kemampuan pengendalian diri dalam menggunakan *gadget* sebagai titik awal addiksi.

Dalam penelitian didapatkan sebagian besar siswa ketika menggunakan *gadget* maka aktivitas lainnya akan diabaikan salah satunya

yakni aktivitas fisik yang dilakukan akan semakin berkurang. Hal ini sejalan dengan teori penggunaan *gadget* oleh remaja cenderung akan membuat ketertarikan semakin menurun pada aktivitas bermain atau kegiatan lainnya. Hal tersebut akan membuat secara perlahan bersifat individualis atau senang menyendiri, lebih memilih bermain *gadget* dibandingkan bermain dengan teman sebayanya dan penurunan dalam kemampuan bersosialisasi dengan orang sekitar mengabaikan serta tidak peduli sehingga akan tidak memahami cara bersosialisasi di lingkungannya dan mengganggu perkembangan sosial. Penggunaan *gadget* pula membuat remaja berpikir sosialisasi bisa diakses melalui *gadget* dan melupakan interaksi sosial sekitarnya (Mau & Gabriela, 2021; Wahyuni, 2019).

Bagi remaja yang terus menerus menggunakan *gadget* akan lebih cenderung menutup diri dari lingkungan, bahkan merasa nyaman dengan dunianya sendiri untuk melihat-lihat fitur dalam aplikasi *gadget* (Pitrianti & Ahmat, 2021). Remaja yang memiliki pergaulan sosial dengan lingkungan sekitarnya dari teman dan keluarganya buruk akan menyebabkan terisolasi dari masyarakat cenderung mengalami depresi (Heny, Firmansyah, Desvitasari, & Syafei, 2023).

Remaja yang penggunaan *gadget*nya semakin tinggi intensitasnya dalam sehari maka akan semakin tinggi derajat depresi yang dialami. Remaja yang mengalami depresi lebih tinggi akan dapat mempengaruhi aktivitas sehari-harinya. Oleh karena itu, pengembangan strategi yang efektif untuk mengatasi depresi pada remaja sangatlah penting (Yang, Fu, Chen, Hsieh, & Lin, 2019). Karena semakin tinggi durasi fokus terhadap layar gawai, semakin banyak aplikasi dan situs yang dijelajah, semakin banyak informasi yang masuk secara bebas tanpa ada penyaringan sehingga baik informasi positif maupun negatif akan mempengaruhi kondisi psikis pengguna gawai. Banyaknya informasi negatif yang masuk, akan memicu timbulnya stres

yang apabila terjadi secara terus menerus maka akan memicu timbulnya depresi pada remaja dimana berdasarkan teori diusia tersebut mereka belum memiliki koping stres yang baik (Nugraheni, Fauziyah, Sulistyowati, Ulum, & Muslihun, 2023).

Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara intensitas penggunaan *gadget* dengan tingkat depresi pada siswa SMA Negeri 5 Kota Makassar. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Elsi Laura Nugraheni (2023) didapatkan intensitas penggunaan gawai dengan tingkat depresi diketahui *p value* sebesar 0.004 (lebih kecil dari 0.05) yang artinya ada hubungan yang signifikan. Tingkat kekuatan hubungan korelasi koefisien sebesar 0.353. Korelasi koefisien ini menunjukkan hubungan positif, maka arah hubungannya searah. Jadi, semakin tinggi intensitas penggunaan gawai maka kemungkinan terjadinya depresi semakin meningkat.

Selain itu, penelitian ini sejalan pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Oktaviana (2022) dengan hasil diambil keputusan *p value* 0.000 dinyatakan ada hubungan antara penggunaan smartphone dengan gejala depresi pada remaja di SMA Negeri 5 Tangerang Selatan (Nugraheni et al., 2023; Oktaviana, Bahri, & Fitriani, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Gabriella Oktaviana (2022) menyatakan remaja sebagian besarnya mengalami depresi karena masih belum memiliki kemampuan pemecahan masalah sebaik orang dewasa, remaja masih memerlukan dukungan sekitarnya termasuk orang tua. Remaja mendapatkan stressor namun tidak memiliki kemampuan menyelesaikan masalahnya dan masalah menyalurkan perasaan negatifnya secara tidak tepat mungkin akan merasakan perasaan tidak berharga, perasaan sedih berkepanjangan, serta perasaan tidak termotivasi yang merupakan gejala depresi.

Penelitian yang dilakukan oleh Udin Kurniawan Aziz (2021) menyatakan bahwa penggunaan *gadget* yang terus menerus dilakukan akan mengakibatkan perubahan

emosi dan perubahan perilaku menunjukkan cemas, mudah marah, gelisah dan ketidakstabilan emosional saat berhubungan dengan orang lain (Aziz, Lutfiya, & Sulaiman, 2021). Penggunaan *gadget* dampaknya pada remaja terdapat juga penyimpangan perilaku yang menjurus ke bunuh diri (Simanjuntak & Wulandari, 2022).

Oleh karena itu, diperlukan peran pengawasan dari lingkungan terutama yang memegang peranan adalah orang tua. Hal tersebut dapat dilakukan dengan memberikan kepada anak kegiatan-kegiatan positif, dukungan sosial, pemahaman yang baik tentang penggunaan gadget dan pembatasan yang tepat agar dampak negatif bisa terminimalisir sebagaimana peran pendidikan agama dalam perkembangan jiwa remaja dijelaskan bahwa orangtua penting untuk mendidik anaknya berdasarkan unsur keagamaan agar remaja terkontrol dalam menjalani kehidupannya (Hamidah & Rosidah, 2021; Kamaruddin et al., 2023). Seorang anak adalah tanggung jawab orang tua, sebagaimana dalam QS At-Tahrim/66:6.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا
لَا يَغْضُؤُونَ اللَّهُ مَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غِلَاظٌ شِدَادٌ
أَمْرُهُمْ وَيُفَعَّلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ

Terjemahnya: “Wahai orang-orang yang beriman, jagalah dirimu dan keluargamu dari api neraka yang bahan bakarnya adalah manusia dan batu. Penjaganya adalah malaikat-malaikat yang kasar dan keras. Mereka tidak durhaka kepada Allah terhadap apa yang Dia perintahkan kepadanya dan selalu mengerjakan apa yang diperintahkan.”

M. Quraish shihab dalam *Tafsir Al-Misbah* menjelaskan bahwa ayat QS At-Tahrim/66:6 di atas menggambarkan bahwa dakwah dan pendidikan harus bermula dari rumah. Ayat di atas walau secara redaksional tertuju kepada kaum pria (ayah), tetapi itu bukan berarti hanya tertuju kepada mereka. Ayat ini tertuju kepada perempuan dan lelaki (ibu dan ayah) sebagaimana ayat-ayat yang serupa (misalnya ayat yang memerintahkan berpuasa) yang juga tertuju kepada lelaki dan perempuan. Ini berarti kedua orang tua bertanggung jawab terhadap anak-anak dan

juga pasangan masing-masing sebagaimana masing-masing bertanggung jawab atas kelakuannya. Ayah atau ibu sendiri tidak cukup untuk menciptakan satu rumah tangga yang diliputi oleh nilai-nilai agama serta dinaungi oleh hubungan yang harmonis (Shihab, 2011a).

Adapun beberapa pokok ajaran islam yang diterapkan bagi seorang remaja yaitu: Pertama, bertauhid. Islam adalah satu-satunya agama yang hanya semata-mata beribadah kepada Allah dan tidak menyekutukan-Nya dengan apapun sebagaimana dalam QS An-Nahl/16:36.

وَلَقَدْ بَعَثْنَا فِي كُلِّ أُمَّةٍ رَسُولًا أَنِ اعْبُدُوا اللَّهَ وَاجْتَنِبُوا
الطَّاغُوتَ فَمِنْهُمْ مَّنْ هَدَى اللَّهُ وَمِنْهُمْ مَّنْ حَقَّتْ عَلَيْهِ الضَّلَالَةُ
فَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الْمُكذِبِينَ

Terjemahnya:

“Sungguh, Kami telah mengutus seorang rasul untuk setiap umat (untuk menyerukan), “Sembahlah Allah dan jauhilah tagut!” Di antara mereka ada yang diberi petunjuk oleh Allah dan ada pula yang ditetapkan dalam kesesatan. Maka, berjalanlah kamu di bumi dan perhatikanlah bagaimana kesudahan orang yang mendustakan (rasul-rasul).” Allah swt menjelaskan bahwa para rasul itu diutus sesuai dengan sunatullah yang berlaku pada umat sebelumnya. Mereka itu adalah pembimbing manusia ke jalan yang lurus. Bimbingan rasul-rasul itu diterima oleh orang-orang yang dikehendaki oleh Allah dan membawa mereka kepada kesejahteraan dunia dan kebahagiaan akhirat. Allah swt menjelaskan bahwa Dia telah mengutus rasul kepada tiap-tiap umat yang terdahulu, seperti halnya Dia mengutus Nabi Muhammad saw kepada umat manusia seluruhnya. Oleh sebab itu, manusia hendaklah mengikuti seruannya dan meninggalkan segala larangannya (Kemenag RI, 2011).

Kedua, menjalankan ibadah sesuai dengan syariat islam baik ibadah *mahdhah* dan ibadah *ghairu mahdhah*. Ketiga, pembiasaan perilaku yang baik sesuai dengan norma agama dan masyarakat. *Role model* bagi umat manusia ada dalam diri Rasulullah SAW, sebagaimana dalam QS Al-Ahzab/33:21.

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ
يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا

Terjemahnya:

“Sungguh, pada (diri) Rasulullah benar-benar ada suri teladan yang baik bagimu, (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari Kiamat serta yang banyak mengingat Allah.”

M.Quraish shihab dalam *Tafsir Al-Misbah* menjelaskan bahwa ayat ini, walau berbicara dalam konteks Perang Khandaq, tetapi ia mencakup kewajiban atau anjuran meneladani beliau walau di luar konteks tersebut. Ini karena Allah swt. telah mempersiapkan tokoh agung ini untuk menjadi teladan bagi semua manusia. Yang Maha Kuasa itu sendiri yang mendidik beliau. “Addaban? Rabbi, fa aksana tadibi” (Tuhanku mendidikku, maka sungguh baik hasil pendidikanku). Pakar tafsir dan hukum, al-Ourthubi, mengemukakan bahwa dalam soal-soal agama, keteladanan itu merupakan kewajiban, tetapi dalam soalsoal keduniaan maka ia merupakan anjuran (Shihab, 2011b) .

Keempat, memberikan pendidikan yang dibutuhkan ditengah persaingan globalisasi saat ini dan kelengkapan kesehatan jasmani maupun ruhani sebagai pelengkap dari semua aspek pokok.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan di SMA Negeri 5 Kota Makassar terkait hubungan intensitas penggunaan Gadget dengan Tingkat depresi pada siswa SMA Negeri 5 Kota Makassar, maka dapat ditarik kesimpulan terdapat hubungan yang signifikan didapatkan 0.001 ($\alpha < 0.05$) antara intensitas penggunaan gadget dengan tingkat depresi pada siswa SMA Negeri 5 Kota Makassar.

Saran

Bagi Masyarakat

Bagi masyarakat umum diharapkan agar penelitian ini membantu meningkatkan pemahaman dalam konsep penggunaan *gadget* dengan tingkat depresi terutama pada remaja.

Bagi pemerintah diharapkan hasil penelitian bisa digunakan sebagai

pengambil kebijakan dalam upaya penggunaan *gadget* yang sehat pada remaja.

Bagi orangtua diharapkan melakukan pengawasan terhadap remaja ditengah kemajuan teknologi sehingga pencegahan lebih awal bisa dilakukan.

Bagi Sekolah diharapkan penelitian ini bisa menjadi evaluasi akan kesehatan mental terutama depresi di lingkungan sekolah agar lebih memperhatikan perbaikan sistem layanan kesehatan mental remaja, termasuk aksesibilitas, ketersediaan, dan kualitas layanan yang tersedia.

Bagi peneliti selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya, diharapkan dapat diteliti variabel-variabel lainnya yang berhubungan dengan tingkat depresi.

Penelitian berikutnya mengenai tingkat depresi sebaiknya menggunakan instrumen penelitian yang berbeda agar diketahui variasi hasil dengan instrumen berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Alhassan, A. A., Alqadhib, E. M., Taha, N. W., Alahmari, R. A., Salam, M., & Almutairi, A. F. (2018). The relationship between addiction to smartphone usage and depression among adults: A cross sectional study. *BMC Psychiatry*, *18*(1), 4–11. <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1745-4>
- Aziz, U. K., Lutfiya, I., & Sulaiman, I. (2021). Gambaran Gangguan Perilaku dan Emosional pada Remaja Usia 10-24 Tahun Berdasarkan Faktor Sosiodemografi (Analisis Data Susenas Tahun 2015). *BIOGRAPH-I: Journal of Biostatistics and Demographic Dynamic*, *1*(2), 54. <https://doi.org/10.19184/biograph-i.v1i2.27873>
- Badan Penelitian Pengembangan Kesehatan. (2020). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*.
- Devi, C. H. B. P., Samreen, S., Vaishnavi, B., Navitha, D., Kumari, N. K., Sharma, J. V. C., & Sirisha, P. (2019). A study on impact of electronic devices on youngsters. *Pharm Innov*, *8*(5), 283–292.
- Fitriana, F., Ahmad, A., & Fitria, F. (2021). Pengaruh penggunaan gadget terhadap perilaku remaja dalam keluarga. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, *5*(2), 182–194.
- Hamidah, R. N., & Rosidah, N. S. (2021). Konsep Kesehatan Mental Remaja dalam Perspektif Islam. *Prophetic Guidance and Counseling Journal*, *2*(1), 26–33. <https://doi.org/10.32832/pro-gcj.v2i1.5122>
- Heny, Firmansyah, M. R., Desvitasari, H., & Syafei, A. (2023). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Tingkat Depresi Pada Siswa Online Game Addiction Relationship With Depression Levels in Students. *6*(2), 101–106.
- Jhonwilson Neno. Antonius. (2019). Peran Orang Tua Dalam Mendampingi Penggunaan Gadget Pad Anak Usia 4-6 Tahun. *Education Jurnal*, *2*(1), 1–15.
- Kamaruddin, I., Leuwol, F. S., Putra, R. P., Aina, M., Suwarma, D. M., & Zulfikhar, R. (2023). Dampak Penggunaan Gadget pada Kesehatan Mental dan Motivasi Belajar Siswa di Sekolah. *Journal on Education*, *6*(1), 307–316.
- Kedang, E. F. S., Nurina, R. L., & Manafe, D. T. (2020). Analisis Faktor Resiko Yang Mempengaruhi Kejadian Depresi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. *Cendana Medical Journal*, *19*(1), 87–95.
- Kemenag RI. (2011). *13-15. AL-QUR 'AN DAN TAFSIRNYA Jilid V (Juz 13, 14 dan 15) jilid 5*.
- Masturi, H., Hasanawi, A., & Hasanawi, A. (2021). Jurnal Inovasi Penelitian. *Jurnal Inovasi Penelitian*, *1*(10), 1–208.
- Mau, B., & Gabriela, J. (2021). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Perilaku Anak Remaja Masa Kini. *Excelsis Deo: Jurnal Teologi*,

- Misiologi, Dan Pendidikan*, 5(1), 99–110. <https://doi.org/10.51730/ed.v5i1.70>
- Mawarpury, M., Maulina, S., & Faradina, S. (2020). *Kecenderungan Adiksi Smartphone*. 05, 24–37.
- Nazneen, N. A. (2019). Perbedaan Kecenderungan Depresi Ditinjau dari Jenis Kelamin dengan Kovarian Kepribadian Neuroticism pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Ubaya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 8(1), 696–710.
- Notoatmodjo Soekidjo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Nugraheni, E. L., Fauziyah, S., Sulistyowati, E., Ulum, N., & Muslihun, A. (2023). Pedesaan di Malang Terhadap Tingkat Stress dan Depresi The Effect of Gadgets use Intensity by Urban and Rural Adolescent In Malang on Stress and Depression Level. *Jurnal Kedokteran*, 1–11.
- Oktaviana, G., Bahri, S., & Fitriani, D. (2022). Hubungan Tingkat Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur dan Gejala Depresi Pada Remaja SMAN 5 Tangerang Selatan. *Frame of Health Journal*, 1(2), 124–135.
- Pingkan, R., Berawi, K. N., Budiarto, A., & Mutiara, U. G. (2019). Efektivitas Olahraga sebagai Terapi Depresi. *Majority*, 8(2), 240–246.
- Pitrianti, & Ahmat, H. (2021). Tinjauan Bahaya Kecanduan Gadget. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Udhuluddin Adab Dan Dakwah*, 1(2), 139–147.
- Prajaniti, G. A. S., Swedarma, K. E., & Manangkot, M. V. (2022). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Gejala Depresi Pada Remaja di SMAN 3 Denpasar. *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, 10(1), 52–64.
- Rashid, S. M. M., Mawah, J., Banik, E., Akter, Y., Deen, J. I., Jahan, A., ... Akter, F. (2021). Prevalence and impact of the use of electronic gadgets on the health of children in secondary schools in Bangladesh: A cross-sectional study. *Health Science Reports*, 4(4), e388.
- Rini, M. K., & Huriah, T. (2020). Prevalensi dan Dampak Kecanduan Gadget Pada Remaja: Literature Review. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1).
- Rosiyanti, H., & Muthmainnah, R. N. (2018). Penggunaan Gadget Sebagai Sumber Belajar Mempengaruhi Hasil Belajar Pada Mata Kuliah Matematika Dasar. *FIBONACCI: Jurnal Pendidikan Matematika Dan Matematika*, 4(1), 25. <https://doi.org/10.24853/fbc.4.1.25-36>
- Roy, A. K., & Chandel, N. (n.d.). *The impact of electronic gadgets on the mental capacity, emotional abilities and social behaviour of addicted adolescents*.
- Shihab, M. Q. (2011a). Tafsir al-Miṣbāḥ, Pesan Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an, Volume 14. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 624.
- Shihab, M. Q. (2011b). Tafsir Al-Mishbah, Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Volume 11. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 11(01), 555.
- Simanjuntak, J., & Wulandari, I. S. M. (2022). Gangguan Emosi Dan Perilaku Remaja Akibat Kecanduan Gadget. *Malahayati Nursing Journal*, 4(4), 1057–1065. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i4.6221>
- Subagijo, A. (2020). *Diet & Detoks Gawai*. Jakarta Selatan: PT. Mizan Publika.
- Sudirman, S. J., & Yuwono, S. (2019). *Dinamika Empati Pada Remaja Yang Kecanduan Gadget*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 1917–1928. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3494>

Syafrizal Helmi. (2018). *Analisis Data* (keempat). Medan: USU Press.

Tobing, D. L., & Mandasari, L. (2020). Tingkat depresi dengan ide bunuh diri pada remaja. *Indonesian Journal of Health Development*, 2(1).

Wahyuni, A. . F. B. S. dkk. (2019). The Relationship between the Duration of Playing Gadget and Mental Emotional

State of Elementary School Students. *Pubmed*, 7(1), 148–151.

Yang, S. Y., Fu, S. H., Chen, K. L., Hsieh, P. L., & Lin, P. H. (2019). Relationships between depression, health-related behaviors, and internet addiction in female junior college students. *PLoS ONE*, 14(8), 1–16.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0220784>