

**HUBUNGAN PENGGUNAAN *GADGET* TERHADAP MANAJEMEN STRES
 REMAJA PADA SISWA SMP MUHAMMADIYAH 6 SAMARINDA**

Nadila¹, Nur Fithriyanti Imamah², Rusni Masnina³
 Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas
 Muhammadiyah Kalimantan Timur
 Jl. Ir. H. Juanda No.15 Sidodadi, Kampus 1 Samarinda, 75124
 e-mail: 2211102411035@umkt.ac.id

ABSTRAK

Penggunaan *gadget* pada remaja yang semakin meningkat berpotensi memengaruhi kemampuan mereka dalam mengelola stres, terutama karena remaja berada pada masa transisi yang rentan terhadap tekanan psikologis. Penggunaan *gadget* yang tidak terkontrol dapat mengganggu pola aktivitas, interaksi sosial, dan waktu istirahat sehingga berdampak pada manajemen stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan penggunaan *gadget* terhadap manajemen stres remaja pada siswa SMP Muhammadiyah 6 Samarinda. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* pada 192 siswa yang dipilih melalui teknik *stratified random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner penggunaan *gadget* dan kuesioner manajemen stres, kemudian dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square*. Berdasarkan karakteristik responden, diketahui bahwa dari 192 siswa, mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki lebih dari 50 %, berusia 13 tahun sebanyak (32,8%), dan berasal dari kelas VII sebanyak (39,6%). Seluruh responden menggunakan *gadget*, dengan jenis *gadget* yang paling banyak digunakan adalah handphone (93,8%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki penggunaan *gadget* kategori negatif sebanyak 129 siswa (67,2%), sedangkan manajemen stres mayoritas berada pada kategori cukup sebanyak 64 siswa (33,3%). Hasil uji *Chi-Square* diperoleh nilai *p-value* = 0,001 ($p < 0,05$) yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara penggunaan *gadget* dengan manajemen stres remaja. Penelitian ini menyimpulkan bahwa penggunaan *gadget* yang tidak terkontrol berhubungan dengan rendahnya kemampuan manajemen stres pada remaja.

Kata Kunci — Gawai, manajemen stres, remaja

ABSTRACT

*The increasing use of gadgets among adolescents has the potential to affect their ability to manage stress, especially since adolescence is a transitional period that is vulnerable to psychological pressures. Uncontrolled gadget use can disrupt daily routines, social interactions, and sleep patterns, thereby impacting stress management. This study aimed to determine the relationship between gadget use and stress management among adolescents at SMP Muhammadiyah 6 Samarinda. This quantitative study employed a cross-sectional design involving 192 students selected using stratified random sampling. Data were collected using a gadget use questionnaire and a stress management questionnaire and analyzed using univariate and bivariate analysis with the Chi-Square test. Based on the characteristics of the respondents, it is known that of the 192 students, the majority of respondents were male (more than 50%), aged 13 years (32.8%), and from grade VII (39.6%). All respondents used gadgets, with the most widely used type being mobile phones (93.8%). The results showed that the majority of respondents had negative gadget use, totaling 129 students (67.2%), while most respondents demonstrated a moderate level of stress management, with 64 students (33.3%). The Chi-Square test revealed a *p-value* of 0.001 ($p < 0.05$), indicating a significant relationship between gadget use and stress management among adolescents. This study concludes that uncontrolled gadget use is associated with adolescents' stress management ability.*

Key Words — Gadget use, stress management, adolescents

PENDAHULUAN

Gadget merupakan alat elektronik masa kini yang dikembangkan untuk menunjang dan mempermudah aktivitas sehari – hari manusia melalui berbagai fitur praktis. Dalam perkembangannya,

istilah *gadget* lebih sering merujuk pada alat elektronik dengan fungsi spesifik, seperti telepon pintar, komputer, dan media permainan (Mursidah, 2023). *Gadget* memiliki peran penting dalam

kehidupan sebagai akses internet, media komunikasi, hiburan, penambah wawasan, dan gaya hidup. Pemanfaatan *gadget* secara bijak dapat memberikan dampak positif, seperti mempermudah komunikasi, menambah pengetahuan, memperluas pertemanan, dan meningkatkan kreativitas. Namun, pemanfaatan *gadget* yang berlebihan atau tanpa pengendalian yang baik dapat menimbulkan berbagai konsekuensi merugikan, seperti ketergantungan, meningkatnya tingkat stres, gangguan pola tidur, berkurangnya kualitas interaksi sosial, perilaku agresif dan masalah kesehatan fisik (Setyaningsih & Setyowatie, 2023).

Masa remaja merupakan fase ketika seseorang mulai mencari siapa diri mereka sendiri, meningkatkan kemampuan dalam berinteraksi dengan orang lain, serta belajar mengelola perasaan dan tekanan hidup. Meskipun demikian, masa remaja juga merupakan periode di mana remaja lebih mudah mengalami masalah kesehatan mental, seperti depresi, kecemasan, hingga kesulitan dalam mengatur emosi dan menghadapi tekanan (Safrudin *et al.*, 2024). Remaja dibagi menjadi 3 periode: remaja awal (12–15 tahun) yang mulai mengenali perubahan fisik dan identitas diri; remaja tengah (15–18 tahun) yang mengembangkan berpikir abstrak dan menyiapkan masa depan; serta remaja akhir (18–21 tahun) yang mencapai kematangan fisik dan emosional serta siap menghadapi tanggung jawab dewasa (Rohmadani *et al.*, 2022).

Menurut (Haryana, 2020) waktu penggunaan *gadget* bagi remaja sebaiknya tidak melebihi 4 jam sehari. Namun, berdasarkan survei yang dilakukan (APJII, 2020) pada tahun yang sama, rata-rata remaja Indonesia menghabiskan waktu sekitar 6 hingga 8 jam sehari menggunakan *gadget*. Penggunaan *gadget* yang berlebihan pada

remaja terbukti membawa dampak signifikan terhadap kondisi psikologis mereka. Penelitian (Suryani & Yazia, 2022) menunjukkan bahwa remaja yang kecanduan *gadget* cenderung mengalami gangguan emosi, seperti rasa cemas, mudah marah, dan depresi ringan. Hal ini terjadi karena *gadget* sering digunakan secara berlebihan hingga mengganggu waktu tidur maupun aktivitas sehari-hari.

Manajemen stres adalah strategi atau upaya individu dalam mengendalikan tekanan psikologis agar tidak berdampak negatif terhadap kesehatan mental maupun fisik. Pada remaja, manajemen stres dapat berupa coping adaptif seperti berolahraga, mencari dukungan sosial, atau teknik relaksasi, maupun coping maladaptif seperti menghindar atau melarikan diri melalui penggunaan *gadget* berlebihan (Khalaf, 2023). Penggunaan *gadget* berlebihan sering kali justru mengganggu kemampuan remaja dalam mengelola stres. Waktu yang dihabiskan untuk bermain *game*, mengakses media sosial, atau menonton konten digital dapat mengurangi kesempatan mereka untuk melakukan aktivitas yang bersifat adaptif, seperti olahraga, interaksi sosial langsung, maupun hobi produktif. Hal ini dapat menurunkan keterampilan coping yang sehat, sehingga stres yang muncul tidak tersalurkan dengan baik (Aninditia, 2021).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Haristantia & Rajib, 2023), diperoleh hasil bahwa semakin lama remaja menggunakan *gadget*, semakin tinggi tingkat stres yang dialami. Penelitian tersebut menekankan pentingnya pengelolaan stres melalui pengaturan durasi penggunaan *gadget* serta pemberian edukasi kepada remaja untuk meminimalkan dampak negatif terhadap kondisi psikologis. Selain itu, (Kamilla dan Putri, 2025) membuktikan bahwa kemampuan regulasi emosi anak

sangat dipengaruhi oleh penggunaan gadget. Anak yang penggunaan gadgetnya dibatasi menunjukkan regulasi emosi yang lebih baik, sedangkan penggunaan tanpa batasan dapat menyebabkan kecanduan, menghambat perkembangan emosi, dan memunculkan perilaku tantrum. Sejalan dengan itu, (Lada *et al.*, 2023) juga menunjukkan bahwa penggunaan gadget yang terlalu sering berpengaruh terhadap kemampuan anak dalam mengelola emosi diri, terutama dalam bentuk kesulitan mengelola stres yang dirasakan.

Berdasarkan hasil Studi pendahuluan pada 10 siswa SMP Muhammadiyah 6 Samarinda menunjukkan bahwa penggunaan *gadget* pada siswa mayoritas digunakan sebagai media sosial, *game* dan belajar. Frekuensi penggunaan berkisar dari sangat sering, sering hingga penggunaan saat hari libur saja, waktu penggunaan *Gadget* rata – rata 5 jam per hari. Hasil Manajemen Stres Menunjukkan 50% siswa sudah mengenal manajemen stres, namun strategi yang digunakan masih sederhana seperti menonton televisi, mendengarkan musik, bermain media sosial, atau tidur dan terdapat 3 siswa menggunakan *gadget* untuk manajemen stres, belum ada yang menerapkan cara yang lebih terarah, misalnya olahraga teratur, relaksasi atau konseling. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan manajemen stres siswa masih terbatas dan dapat dipengaruhi oleh penggunaan *gadget*. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan penggunaan *gadget* terhadap manajemen stress pada remaja SMP Muhammadiyah 6 Samarinda.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* untuk memperoleh gambaran hubungan antara variabel independen dan variabel

dependen. Sampel dalam penelitian ini adalah 192 siswa dengan kriteria inklusi siswa/i dengan usia 12-15 tahun di SMP Muhammadiyah 6 Samarinda yang bersedia menjadi responden dan menggunakan *gadget*.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner penggunaan gadget yang diadaptasi dari penelitian (Mulyani, 2022) dengan 17 item pertanyaan dan kuesioner manajemen stres yang diadaptasi dari (Budiyono, 2020) dengan 16 item pertanyaan. Kedua instrumen tersebut telah melalui uji validitas dan reliabilitas dan dinyatakan layak digunakan dalam penelitian.

Data dikumpulkan secara langsung setelah responden memperoleh penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian. Data yang diperoleh dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi – Square*. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik serta dilaksanakan dengan menjunjung prinsip, persetujuan responden, kerahasiaan data dan anonimitas.

HASIL

1. Gambaran Umum Responden
 Penelitian ini melibatkan 192 siswa SMP Muhammadiyah 6 Samarinda. Secara umum, mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki, dengan kelompok usia terbanyak berada pada usia 13 tahun dan rentang usia 12–15 tahun. Sebagian besar responden berasal dari kelas VII. Dari sisi pendapatan keluarga, mayoritas berada pada kategori di atas Rp3.500.000 per bulan. Seluruh responden menggunakan *gadget*, dengan handphone sebagai perangkat yang paling banyak digunakan. Durasi penggunaan *gadget* paling banyak berada pada rentang 1–10 jam per hari, dan tujuan penggunaan yang paling dominan adalah untuk mengakses media

social. Distribusi lengkap karakteristik responden adalah sebagai berikut.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	Kategori	f	(%)
Usia	12 tahun	43	22,4
	13 tahun	64	32,8
	14 tahun	40	20,8
	15 tahun	46	24,0
Kelas	VII	76	39,6
	VIII	57	29,7
	IX	59	30,7
Pendapatan Bulanan Keluarga	< Rp 500.000	5	2,6
	Rp 500.000 – Rp 1.000.000	30	15,6
	Rp 1.000.000 – Rp 3.500.000	77	40,1
	> Rp 3.500.000	80	41,7
Gadget yang Digunakan	Handphone	180	93,8
	Tablet	6	3,1
	Televisi	5	2,6
	Komputer	1	0,5
Durasi Penggunaan Gadget	1–10 jam/hari	169	88,0
	11–20 jam/hari	21	10,9
	21–30 jam/hari	2	1,0
Tujuan Penggunaan Gadget	Media sosial	98	51,0
	Bermain <i>games</i>	70	36,5
	Belajar menggunakan aplikasi	24	12,5

2. Hasil Analisis Univariat

Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa lebih dari 50% responden berada pada kategori penggunaan *gadget* negatif. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan *gadget* lebih banyak diarahkan pada aktivitas hiburan dan media sosial, dibandingkan untuk kegiatan pembelajaran.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Penggunaan Gadget

Kategori	Frekuensi	Persentase
Positif	63	32,8%
Negatif	129	67,2%
Total	192	100,00%

Selain itu, hasil analisis univariat terhadap variabel manajemen stres menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori cukup, diikuti oleh kategori tinggi dan sangat tinggi, sementara sebagian kecil berada pada kategori rendah dan sangat rendah.

Table 3. Distribusi Frekuensi Manajemen Stres

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	26	13,5%
Tinggi	60	31,3%
Cukup	64	33,3%
Rendah	18	9,4%
Sangat Rendah	24	12,5%
Total	192	100,00%

3. Hasil Analisis Bivariat

Hasil uji menunjukkan nilai *p value* sebesar 0,001, sehingga nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari $p = < 0,05$. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa H_0 di terima, maka terdapat hubungan antara penggunaan *gadget* terhadap manajemen stres remaja pada siswa di SMP Muhammadiyah 6 Samarinda.

PEMBAHASAN

1. Pembahasan Berdasarkan Karakteristik Responden

Mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki. Perbedaan jenis kelamin tampak memengaruhi pola penggunaan *gadget*, di mana siswa laki-laki cenderung lebih banyak menggunakan *gadget* untuk hiburan seperti bermain *game*, sedangkan siswa perempuan lebih banyak memanfaatkan *gadget* untuk komunikasi dan media sosial. Perbedaan pola penggunaan *gadget* tersebut dapat memengaruhi kemampuan remaja dalam mengelola stres. Pada kondisi tertentu, *gadget* sering digunakan sebagai bentuk pengalihan perhatian atau pelarian sementara dari tekanan akademik maupun sosial yang dialami oleh siswa tingkat Sekolah Menengah Pertama (Alawiyah & Ernawati, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian, Peneliti berasumsi bahwa dominasi jumlah remaja laki-laki dibandingkan perempuan dalam penelitian ini mencerminkan kondisi demografis siswa SMP pada umumnya. Jenis kelamin memengaruhi pola penggunaan *gadget* dan kemampuan manajemen stres, di mana remaja laki-laki cenderung menggunakan *gadget* lebih lama untuk aktivitas hiburan, sedangkan remaja perempuan lebih banyak memanfaatkannya untuk komunikasi sosial. Perbedaan pola penggunaan tersebut diduga berpengaruh terhadap cara remaja mengelola stres, sehingga penggunaan *gadget* yang berlebihan berpotensi menghambat perkembangan manajemen stres yang adaptif.

Selanjutnya, sebagian besar responden berada pada rentang usia 12–15 tahun dengan dominasi usia 13 tahun. Pada rentang usia ini, siswa berada pada fase remaja awal yang masih dalam proses penyesuaian emosional dan sosial. Kondisi ini membuat *gadget* sering digunakan sebagai sarana pengalihan dari tekanan akademik dan sosial, yang berpotensi memengaruhi efektivitas manajemen stres (Suryana *et al.*, 2022).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Mahardika, 2024) yang menjelaskan bahwa peserta didik usia 12–15 tahun sedang berada pada fase perkembangan penting yang ditandai oleh pembentukan karakter belajar,

peningkatan kemampuan sosial, serta mulai berkembangnya kemampuan mengatur diri dalam proses akademik. Selain itu, hasil studi lain menyatakan bahwa remaja awal cenderung memiliki regulasi emosi dan regulasi diri yang masih rendah. Kondisi ini menyebabkan penggunaan *gadget* sering dijadikan pelarian dari stres, terutama stres akademik. Penelitian tersebut menegaskan bahwa semakin muda usia remaja, semakin besar kecenderungan penggunaan *gadget* sebagai *emotion-focused coping*, yang berdampak pada rendahnya efektivitas manajemen stress (Pratiwi *et al.*, 2020).

Selain itu, mayoritas responden berasal dari kelas VII. Dominasi ini menunjukkan bahwa siswa pada jenjang awal SMP cenderung lebih aktif dan terlibat dalam kegiatan sekolah karena masih berada pada fase adaptasi terhadap lingkungan dan sistem pembelajaran yang baru.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Napitupulu *et al.*, 2024) yang menunjukkan bahwa siswa pada kelas awal (VII) cenderung menunjukkan keterlibatan aktif yang lebih tinggi karena mereka berada pada fase adaptasi awal terhadap lingkungan sekolah dan gaya belajar baru.

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan dari 192 responden mayoritas pendapatan bulanan keluarga <Rp 3.500.000,00. Hal ini sejalan dengan penelitian (Latief, 2022) yang menunjukkan bahwa siswa dari keluarga dengan kondisi ekonomi baik cenderung memiliki prestasi belajar yang lebih optimal dan kehadiran belajar yang lebih stabil dibanding siswa dengan latar belakang ekonomi rendah. Kondisi ekonomi yang relatif cukup memungkinkan tersedianya fasilitas pendukung seperti *gadget* dan akses internet. Namun, ketersediaan fasilitas tersebut juga berpotensi mendorong intensitas penggunaan *gadget* yang lebih

tinggi apabila tidak disertai pengawasan yang memadai.

a. Penggunaan *Gadget* pada Siswa

Berdasarkan hasil penelitian, pada kategori Penggunaan *gadget*, diperoleh hasil bahwa dari seluruh responden menggunakan *gadget*. Temuan ini menunjukkan bahwa *gadget* telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari aktivitas siswa SMP. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Fahrudin & Cahyaningtyas, 2021) yang menegaskan bahwa penggunaan *gadget* telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari remaja, khususnya pada kalangan pelajar sekolah menengah pertama.

Berikutnya, berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa mayoritas responden menggunakan handphone sebagai *gadget* utama (93,8%). Temuan ini menunjukkan bahwa handphone menjadi perangkat digital yang paling dominan digunakan oleh siswa SMP dibandingkan perangkat lain seperti laptop atau tablet. Dominasi penggunaan handphone tidak terlepas dari karakteristiknya yang praktis, mudah dibawa, serta memiliki berbagai fungsi dalam satu perangkat, mulai dari sarana komunikasi, hiburan, hingga akses informasi.

Sebagian besar siswa menggunakan *gadget* dengan durasi 1–10 jam per hari. Durasi ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan *gadget* tergolong tinggi dan telah menjadi bagian dari aktivitas harian siswa. Penggunaan dalam waktu yang lama berpotensi mengganggu waktu belajar dan waktu istirahat apabila tidak dikelola dengan baik. Menurut (Juwita & Ernawati, 2022) durasi penggunaan *gadget* dapat diklasifikasikan ke dalam tiga tingkat intensitas. Penggunaan dengan intensitas tinggi ditandai oleh durasi lebih dari 2 jam per hari dengan frekuensi melebihi tiga kali sehari, yang berpotensi meningkatkan risiko kecanduan.

Selanjutnya, diketahui tujuan penggunaan *gadget* yang paling dominan adalah untuk mengakses media sosial. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Azzahra (2025) yang menunjukkan bahwa penggunaan *gadget* oleh remaja cenderung bertujuan untuk mendapatkan hiburan, seperti bermain *game* dan mengakses media sosial, karena aktivitas ini memberikan kesenangan dan interaksi sosial instan bagi penggunanya. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial menjadi aktivitas digital utama bagi siswa SMP, terutama sebagai sarana hiburan dan interaksi sosial. Namun, penggunaan yang berlebihan berpotensi mengganggu pengaturan waktu belajar dan istirahat serta menurunkan kemampuan manajemen stres.

2. Pembahasan Univariat

a. Penggunaan *gadget*

Mayoritas siswa berada pada kategori penggunaan *gadget* negatif. Hal ini menunjukkan bahwa *gadget* lebih banyak digunakan untuk aktivitas hiburan non-edukatif, serta masih adanya kesulitan siswa dalam mengatur durasi penggunaan *gadget*. Kondisi ini mencerminkan bahwa pemanfaatan *gadget* sebagai media pendukung pembelajaran belum optimal.

b. Manajemen Stres

Sebagian besar siswa berada pada Sebagian besar siswa berada pada kategori manajemen stres cukup hingga tinggi, meskipun masih terdapat sebagian kecil siswa yang berada pada kategori rendah dan sangat rendah. Manajemen stres merupakan kemampuan individu dalam mengenali sumber stres, mengendalikan respons emosional, serta menggunakan strategi koping yang adaptif, seperti pemecahan masalah, berpikir positif, mencari dukungan sosial, maupun melakukan aktivitas relaksasi untuk menjaga keseimbangan psikologis. Hasil yang menunjukkan kategori cukup

hingga tinggi mengindikasikan bahwa mayoritas siswa telah memiliki kemampuan dasar dalam mengelola tekanan yang dihadapi, baik dari lingkungan akademik maupun sosial. Kondisi ini kemungkinan didukung oleh beberapa faktor, seperti dukungan keluarga yang baik, lingkungan sekolah yang kondusif, peran guru dan layanan bimbingan konseling, hubungan pertemanan yang positif, serta keterlibatan dalam kegiatan ekstrakurikuler yang membantu regulasi emosi. Namun demikian, masih adanya siswa dengan kategori rendah dan sangat rendah menunjukkan perlunya intervensi edukatif yang berkelanjutan, seperti pelatihan teknik relaksasi, konseling kelompok, serta edukasi pengelolaan stres di lingkungan sekolah guna meningkatkan kemampuan coping yang lebih adaptif.

3. Pembahasan Bivariat

Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan nilai p-value sebesar 0,001 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan *gadget* terhadap manajemen stres remaja pada siswa di SMP Muhammadiyah 6 Samarinda.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan (Kamilla dan Putri, 2025) yang mengungkapkan bahwa penggunaan *gadget* tanpa batasan berhubungan dengan terganggunya regulasi emosi, yang pada akhirnya berdampak pada meningkatnya masalah emosional. Temuan-temuan tersebut memperkuat hasil penelitian ini bahwa penggunaan *gadget* yang tidak terkontrol memiliki hubungan signifikan dengan kemampuan manajemen stres pada remaja.

Berdasarkan hasil, peneliti berasumsi bahwa penggunaan *gadget* yang tidak terkontrol pada remaja berperan dalam menurunnya kemampuan

manajemen stres. Tingginya intensitas penggunaan *gadget* berpotensi mengurangi keterlibatan remaja dalam aktivitas adaptif yang mendukung pengelolaan stres secara sehat, sehingga stres yang dialami tidak dapat dikelola secara optimal. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat penggunaan *gadget*, semakin besar kemungkinan remaja mengalami kesulitan dalam mengelola stres secara efektif.

4. Keterbatasan Penelitian

Beberapa keterbatasan dalam penelitian ini antara lain:

- 1) Peneliti tidak dapat mengetahui secara langsung pola dan durasi penggunaan *gadget* yang dilakukan responden di luar lingkungan sekolah. Data penggunaan *gadget* diperoleh berdasarkan pengisian kuesioner oleh responden, sehingga informasi yang didapatkan dipengaruhi pada integritas serta pemahaman subjektif responden.
- 2) Penggunaan instrumen kuesioner manajemen stres yang awalnya dikembangkan untuk populasi dewasa atau pegawai, sehingga belum sepenuhnya sesuai dengan karakteristik SMP. Perbedaan konteks populasi tersebut berpotensi memengaruhi tingkat pemahaman responden terhadap butir pertanyaan. Oleh sebab itu, instrumen manajemen stres sebaiknya menggunakan item pertanyaan yang sesuai dengan karakteristik responden.
- 3) Waktu pelaksanaan penelitian dilakukan setelah siswa menyelesaikan ujian, sehingga kondisi psikologis responden kemungkinan berada pada tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan dengan masa pembelajaran. Kondisi ini berpotensi memengaruhi hasil pengukuran manajemen stres.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan penggunaan *gadget* terhadap manajemen stres remaja pada siswa SMP Muhammadiyah 6 Samarinda, dapat disimpulkan bahwa karakteristik responden menunjukkan mayoritas siswa berjenis kelamin laki-laki, berusia 13 tahun, dan berasal dari kelas VII, dengan seluruh responden menggunakan *gadget*, terutama handphone, serta sebagian besar berasal dari keluarga dengan pendapatan bulanan di atas Rp3.500.000. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa penggunaan *gadget* pada siswa sebagian besar berada pada kategori negatif, yang mengindikasikan bahwa *gadget* lebih banyak dimanfaatkan untuk aktivitas non-edukatif dengan durasi penggunaan yang relatif tinggi. Sementara itu, manajemen stres remaja pada siswa umumnya berada pada kategori cukup, yang menunjukkan bahwa siswa telah memiliki kemampuan dasar dalam mengelola stres, meskipun belum sepenuhnya optimal. Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan *gadget* dengan manajemen stres remaja, sehingga dapat disimpulkan bahwa penggunaan *gadget* yang dikelola secara positif berkaitan dengan kemampuan manajemen stres yang lebih baik, sedangkan penggunaan *gadget* yang negatif berkaitan dengan menurunnya kemampuan siswa dalam mengelola stres. Dengan demikian, tujuan penelitian telah tercapai dan hipotesis penelitian dapat diterima.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, sekolah diharapkan berperan aktif dalam mengarahkan penggunaan gadget yang sehat melalui penerapan aturan, penguatan literasi digital, serta layanan bimbingan dan konseling terkait pengelolaan stres remaja. Orang tua diharapkan meningkatkan pengawasan dan pendampingan penggunaan gadget anak di rumah dengan menetapkan batasan durasi dan memantau konten

yang diakses. Siswa diharapkan menggunakan gadget secara bijak dan mengembangkan strategi pengelolaan stres yang positif. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan instrumen yang lebih sesuai, memperluas cakupan sampel, serta menerapkan desain penelitian yang lebih beragam untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Alawiyah, N., & Ernawati, R. (2021). Hubungan penggunaan *gadget* dengan interaksi sosial pada remaja SMP. *Jurnal Psikologi Dan Pendidikan*, 12(2), 115–123.
- Aninditia, Y. F. (2021). *Hubungan kecanduan gadget dengan tingkat stres pada remaja di Desa Pagersari*.
- Azzahra, A. (2025). Analisis Dampak Kecanduan Gadget Sebagai Pemicu Pmebentukan KepribadianAnti Sosial. *JMA: Jurnal Media Akademik*, 3(6), 3031–5220.
- Budiyono. (2020). *Pengaruh Manajemen Stress Terhadap Motivasi Kerja Dan Turnover Intention Untuk Manajer Keperawatan Di RSUD Krt.Setjonegoro Wonosobo*.
- Chahyanto, B. A. (2024). *Gambaran Status Gizi Remaja Pelajar Sekolah Menengah Pertama / Sederajat Di Kota Sibolga The Nutritional Status Description Of Adolescent Junior High School Students In Sibolga City PENDAHULUAN Status Gizi Didefinisikan Sebagai Ekspresi Dari Kondisi Kesei*. 65–80.
- Fahrudin, H., & Cahyaningtyas, A. Y. (2021). Durasi Penggunaan Gadget Berhubungan dengan Interaksi Sosial Remaja di SMP Muhammadiyah 2 Karanganyar.

- Jurnal Stethoscope*, 1(2), 97–105.
<https://doi.org/10.54877/stethoscop.e.v1i2.809>
- Halisyah. (2022). Hubungan Kecanduan Bermain *Game* Online Dengan Gangguan Emosional Anak Sekolah Dasar (Di Sd Negeri Tanjungwadung Kabupaten Jombang). 5, 778-787(8.5.2017), 2003–2005.
- Haristantia, R., & Rajib, F. (2023). Pengaruh Lama Penggunaan Gadget Dengan Tingkat Stress Remaja. *Jurnal Kesehatan Tropis Indonesia*, 1(2).
- Haryana, D. (2020). *Penggunaan gadget pada remaja sebaiknya tidak lebih dari 4 jam*. Sejiwa Foundation.
- Juwita, J., & Ernawati, R. (2022). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Moral Anak Usia Sekolah Dasar Di Sd Muhammadiyah 5 Samarinda. 3(2), 1189–1197.
- Kamilla, K. N., & Putri, A. A. P. (2025). Dampak Kecanduan *Gadget* Pada Kemampuan Regulasi Emosi Anak Usia 4–5 Tahun. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 8(2), 878–888.
<https://doi.org/10.31004/aulad.v8i2.1173>
- Khalaf, A. M. (2023). Dampak media sosial terhadap kesehatan mental remaja: Sebuah tinjauan. *Jurnal Kesehatan Remaja. Journal of Adolescent Health*.
- Lada, M. S. R., Wijayanti, R., & Anggrain, H. (2023). Pengaruh Penggunaan *Gadget* Terhadap Kemampuan Mengelola Emosi. *Jurnal Riset Pendidikan Dan Pembelajaran*, 3(2), 84–92.
- Latief, N. M. M. (2022). *Pengaruh Ekonomi Keluarga Terhadap Prestasi Belajar Pai Siswa Kelas Viii Di Smp Negeri 1 Palopo*.
- Mahardika, I. K. et al. (2024). Tugas-Tugas Pertumbuhan dan Perkembangan Peserta Didik Usia 12-15 Tahun (SMP). *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(10), 370–374.
- Mulyani. (2022). Hubungan Penggunaan *Gadget* Terhadap Perubahan Perilaku Pada Remaja Awal Di RW.13 Kelurahan Harapan Jaya Kecamatan Cibinong Kabupaten Bogor. *Braz Dent J.*, 33(1), 1– 12.
- Mursidah, U. (2023). Hubungan Durasi Penggunaan *Gadget* Terhadap Perkembangan Emosional Pada Anak Usia Sekolah Di TK Harapan Bundo Nagari Padang Laweh Kecamatan Sungai Pua Kabupaten Agam Tahun 2023. *Accident Analysis and Prevention*, 183(2), 153–164.
- Napitupulu, S. P., Murniarti, E., Indonesia, U. K., Info, S., Engagement, S., Learning, P., & Curriculum, M. (2024). Analisis Keterlibatan Siswa Menengah Pertama. *Jurnal Kepemimpinan & Pengurusan Sekolah*, 9(2), 172–178.
- Nursalam. (2020). *Metodologi penelitian dalam keperawatan*. CV Eureka Media Aksara.
- Pratiwi, D. A., Widyastuti, Y., & Lestari, S. (2020). Regulasi diri dan perilaku penggunaan *gadget* pada remaja awal. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 19(1), 45–55.
- Rohmadani, Z. V., Subarjo, R. Y. S., & Komarudin. (2022). Islamic Hypnotherapy and Anchor Hypnotherapy To Reduce Smoking

Intention in Adolescents: a Pilot Study. *Al-Balagh : Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 7(1), 31–58. <https://doi.org/10.22515/albalagh.v7i1.4830>

Safrudin, B., Purdani, K. S., Magfirah, N., Nasma, J., Sarah, N. F., Putri, N. A., & Nasywan, M. R. (2024). *Peran Ayah sebagai Role Model dalam Kesehatan Mental Remaja melalui Tinjauan Literatur*. 1(1), 48–61.

Setyaningsih, E., & Setyowatie, D. (2023). E Sosialisasi Dampak Positif dan Negatif Penggunaan *Gadget* Serta Media Sosial di Kalangan Anak-anak dan Remaja. *IJCOSIN: Indonesian Journal of Community Service and Innovation*, 3(1), 64–71. <https://doi.org/10.20895/ijcosin.v3i1.919>

Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan [Early and Middle Adolescent Development and Its Implications for Education]. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 1917–1928.

Suryani, Ulfa; Yazia, V. (2022). Hubungan kecanduan *gadget* dengan gangguan emosi pada remaja. *Jurnal Kepera*, 7(2), 85–92.

Lampiran 1 Hasil Analisis Chi Square

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	30,464 ^a	4	<,001
Likelihood Ratio	30,923	4	<,001
Linear-by-Linear Association	25,584	1	<,001
N of Valid Cases	192		

a. 0 cells (0,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 5,91.

Penggunaan Gadget * Manajemen Stres Crosstabulation

			Manajemen Stres					Total
			Sangat Tinggi	Tinggi	Cukup	Rendah	Sangat Rendah	
Penggunaan Gadget	Positif	Count	18	26	14	2	3	63
		Expected Count	8,5	19,7	21,0	5,9	7,9	63,0
		% within Penggunaan Gadget	28,6%	41,3%	22,2%	3,2%	4,8%	100,0%
		% within Manajemen Stres	69,2%	43,3%	21,9%	11,1%	12,5%	32,8%
		% of Total	9,4%	13,5%	7,3%	1,0%	1,6%	32,8%
	Negatif	Count	8	34	50	16	21	129
		Expected Count	17,5	40,3	43,0	12,1	16,1	129,0
		% within Penggunaan Gadget	6,2%	26,4%	38,8%	12,4%	16,3%	100,0%
		% within Manajemen Stres	30,8%	56,7%	78,1%	88,9%	87,5%	67,2%
		% of Total	4,2%	17,7%	26,0%	8,3%	10,9%	67,2%
Total	Count	26	60	64	18	24	192	
	Expected Count	26,0	60,0	64,0	18,0	24,0	192,0	
	% within Penggunaan Gadget	13,5%	31,3%	33,3%	9,4%	12,5%	100,0%	
	% within Manajemen Stres	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	
	% of Total	13,5%	31,3%	33,3%	9,4%	12,5%	100,0%	