

ABSTRAK

Ilma Indah Khiqmah Ningtyas¹, Dafid Arifianto²

GAMBARAN PENGGUNAAN GAWAI DAN KESEHATAN MENTAL DI KALANGAN REMAJA PADA SMP N 1 KEDUNGWUNI PEKALONGAN

Latar Belakang: Perkembangan remaja saat ini pada generasi *Alpha Boomers* atau generasi yang lahir antara 2011 sampai 2025, generasi ini terbiasa dengan teknologidigital dan internet. Menurut *Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia*(APJII) pada bulan maret tahun 2023, menemukan jumlah pengguna internet di Indonesia sebanyak 215,625 juta jiwa (78,19%) dari total populasi pendudukIndonesia yang berjumlah 275,773 juta jiwa. Selain itu umur 13 sampai 18 tahun menjadi yang paling dominan.

Tujuan: Untuk mengetahui gambaran penggunaan gawai dan kesehatan mental di kalangan remaja pada SMP N 1 Kesungwuni Pekalongan.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain *deskriptif* kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Penggunaan gawai diukur menggunakan kuesioner *Smartphone Addiction Scale-Short Version* (SAS-SV) dan Kesehatan mental diukur menggunakan kuesioner *Self Resporing Quesionnaire* (SRQ).

Hasil: Setelah dilakukan pengolahan data didapatkan hasil dari 231 responden diperoleh 170 responden (73,6%) mengalami tingkat penggunaan gawai sedang, 34 responden (14,7%) mengalami tingkat penggunaan gawai tinggi, dan 27 responden (11,7%) mengalami tingkat penggunaan gawai rendah. Sedangkan hasil kesehatan mental responden didapatkan 124 responden (53,7%) tidak terindikasi kesehatan mental dan 107 (46,3%) terindikasi kesehatan mental.

Simpulan: Gambaran penggunaan gawai pada remaja di SMP N 1 Kedungwuni Pekalongan terdapat 34 responden (14,7%) mengalami tingkat ketergantungan dalam penggunaan gawai yaitu tinggi. Sedangkan kesehatan mental didapatkan 107responden (46,3%) itu terindikasi kesehatan mental. Oleh sebab itu perlunya kopingserta keyakinan pada diri responden yang nantinya menurunkan tingkat ketergantungan penggunaan gawai dan mencegah gangguan kesehatan mental padaremaja.

Kata Kunci: *Remaja, Penggunaan Gawai, Kesehatan Mental*

Daftar Pustaka: 33 (2016-2024)

ABSTRACT

Ilma Indah Khiqmah Ningtyas¹, Dafid Arifianto²

Overview of Gadget Use and Mental Health Among Adolescents at SMP N 1 Kedungwuni Pekalongan

Background: Adolescents today, particularly those from the Alpha Boomers generation, born between 2011 and 2025, are accustomed to digital technology and the internet. According to the Indonesian Internet Service Providers Association (APJII) in March 2023, the number of internet users in Indonesia reached 215.625 million people (78.19%) out of a total population of 275.773 million. The age group of 13 to 18 years is the most dominant among them.

Objective: To describe the use of gadgets and mental health among adolescents at SMP N 1 Kedungwuni Pekalongan.

Method: This study utilized a descriptive quantitative design with purposive sampling technique. Gadget usage was measured using the Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV), and mental health was assessed using the Self-Reporting Questionnaire (SRQ).

Results: Data analysis of 231 respondents revealed that 170 respondents (73.6%) had a moderate level of gadget use, 34 respondents (14.7%) had a high level of gadget use, and 27 respondents (11.7%) had a low level of gadget use. In terms of mental health, 124 respondents (53.7%) were not indicated to have mental health issues, while 107 respondents (46.3%) were indicated to have mental health issues.

Conclusion: Among the adolescents at SMP N 1 Kedungwuni Pekalongan, 34 respondents (14.7%) were found to have a high level of dependency on gadget use. Additionally, 107 respondents (46.3%) were indicated to have mental health issues. Therefore, coping strategies and self-confidence in respondents are necessary to reduce gadget dependency and prevent mental health disorders in adolescents.

Keywords: *Adolescents, Gadget Use, Mental Health*

References: 33 (2016-2024)