

THE ASSOCIATION BETWEEN GADGET ADDICTION AND EMOTIONAL WELL-BEING IN EIGHTH-GRADE STUDENTS AT YOS SUDARSO JUNIOR HIGH SCHOOL, BATAM CITY

Fitta Deskawaty<sup>1</sup>, Andi Asda Astiah<sup>2</sup>, Dina Sari Rehulina Br Sihombing<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Kedokteran Universitas Batam, fittadeskawaty@univbatam.ac.id

<sup>2</sup>Fakultas Kedokteran Universitas Batam, andiasda@univbatam.ac.id

<sup>3</sup>Fakultas Kedokteran Universitas Batam, 61122094@univbatam.ac.id

ABSTRACT

**Background:** Rising adolescent gadget use risks addiction and emotional dysregulation. This study examines gadget addiction, emotional state, and their link among eighth-graders at Yos Sudarso Junior High School, Batam.

**Methods:** This quantitative observational analytic study used a cross-sectional design involving 140 respondents selected via proportional random sampling from a population of 215 active eighth-grade students (2025 curriculum) at Yos Sudarso Junior High School, Batam City. Gadget addiction was measured using the Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV) and emotional condition using the Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ). Data were analyzed using the Spearman rank correlation test.

**Results:** Most respondents exhibited low gadget addiction levels (82.9%). The majority fell into the normal category for emotional difficulties (78.6%) and emotional strengths (57.1%). Spearman rank test revealed a significant strong correlation between gadget addiction and emotional condition, where higher gadget addiction was associated with increased emotional difficulties ( $r=-0.756$ ;  $p<0.001$ ) and decreased emotional strengths ( $r=-0.628$ ;  $p<0.001$ ).

**Conclusion:** Higher gadget addiction significantly worsens emotional well-being in eighth-grade students at Yos Sudarso Junior High School, Batam.

---

**Keywords:** Gadget Addiction; Adolescent Emotional Condition; SAS-SV; SDQ.

---

ABSTRAK

**Latar Belakang:** Peningkatan penggunaan gawai pada remaja berisiko memicu kecanduan dan ketidakstabilan emosional. Penelitian ini mengkaji kecanduan gawai, kondisi emosional, dan keterkaitannya pada siswa kelas VIII SMP Yos Sudarso Batam.

**Metode Penelitian:** Penelitian kuantitatif analitik observasional dengan rancangan cross-sectional ini melibatkan 140 sampel yang dipilih secara proportional random sampling dari populasi 215 siswa kelas VIII aktif (kurikulum 2025) di SMP Yos Sudarso Kota Batam. Tingkat kecanduan gawai diukur dengan *Smartphone Addiction Scale-Short Version* (SAS-SV) dan kondisi emosional dengan *Strengths and Difficulties Questionnaire* (SDQ). Analisis data menggunakan uji korelasi *Spearman Rank*.

**Hasil Penelitian:** Sebagian besar responden memiliki tingkat kecanduan gawai kategori rendah (82,9%). Mayoritas responden berada pada kategori normal untuk kesulitan emosional (78,6%) dan kekuatan emosional (57,1%). Analisis menunjukkan hubungan signifikan yang kuat antara kecanduan gawai dengan kondisi emosional, di mana kecanduan gawai berhubungan dengan meningkatnya kesulitan emosional ( $r=-0,756$ ;  $p<0,001$ ) serta menurunnya kekuatan emosional ( $r=-0,628$ ;  $p<0,001$ ).

**Simpulan Penelitian:** Kecanduan gawai yang makin tinggi berhubungan signifikan dengan memburuknya kondisi emosional siswa kelas VIII SMP Yos Sudarso Batam.

---

**Kata Kunci:** Kecanduan Gadget; Emosional Remaja; SAS-SV; SD

---

## PENDAHULUAN

Remaja usia 12–15 tahun di jenjang SMP berada pada fase transisi neurobiologis yang rentan terhadap labilitas emosi dan stimulasi gawai. Meskipun studi adiksi gawai telah banyak dilakukan, sebagian besar masih berfokus pada dampak akademis, serta belum mengeksplorasi keterkaitannya secara spesifik dengan dua dimensi emosional sekaligus (kesulitan dan kekuatan emosional) pada remaja di lingkungan kota industri bertumpu digital seperti Batam. SMP Yos Sudarso Batam menjadi lokasi yang relevan karena menerapkan pembelajaran berbasis teknologi di tengah dinamika masyarakat perkotaan. Mengingat penelitian ini berdesain cross-sectional, fokus penelitian adalah menganalisis asosiasi atau keterkaitan antara tingkat kecanduan gawai dan kondisi emosional siswa kelas VIII, bukan menguji hubungan sebab-akibat.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023) melaporkan bahwa sekitar 75% remaja usia 12–15 tahun telah memasuki fase pubertas aktif. Pada fase ini terjadi perkembangan sistem neuroendokrin dan otak, khususnya korteks prefrontal yang berperan dalam regulasi emosi, kontrol impuls, dan pengambilan keputusan. Ketidakseimbangan antara kematangan sistem limbik dan korteks prefrontal menyebabkan remaja lebih reaktif secara emosional serta rentan terhadap gangguan pengendalian diri. Kondisi tersebut menjadikan remaja kelompok yang sangat sensitif terhadap berbagai pengaruh eksternal, termasuk paparan teknologi digital.

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah menjadikan gadget sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan remaja, baik untuk belajar, berkomunikasi, maupun hiburan. Penggunaan gawai secara umum dan durasi ponsel harian yang tidak terkontrol dapat berkembang menjadi kecanduan ponsel pintar atau *smartphone addiction* yang berisiko mengganggu emosi remaja. Data KPAI (2020) mencatat 79,5% anak

menggunakan gawai lebih dari 8 jam per hari selama pandemi. Tren ini terbukti berlanjut pascapandemi, di mana survei APJII (2024) menunjukkan penetrasi internet remaja (13–18 tahun) tetap sangat tinggi mencapai 99,16% dengan durasi penggunaan harian yang terus berlanjut dalam aktivitas sehari-hari.

Survei Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) tahun 2022 menunjukkan bahwa 85% remaja SMP lebih bergantung secara emosional pada teman sebaya dibandingkan orang tua, serta terjadi penurunan interaksi langsung hingga 40% pada remaja yang menggunakan gadget lebih dari 4 jam per hari. Data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2024) mencatat bahwa penetrasi internet pada kelompok remaja usia 13–18 tahun telah mencapai 99,16%, di mana gawai (*smartphone*) menjadi perangkat utama yang paling dominan digunakan untuk mengakses internet sehari-hari. Tingginya intensitas penggunaan gadget pada usia yang belum matang secara emosional meningkatkan risiko terjadinya gangguan regulasi emosi.

Penggunaan gadget yang berlebihan dapat berkembang menjadi kecanduan gadget, yaitu kondisi ketergantungan psikologis dan perilaku terhadap perangkat digital yang ditandai dengan kesulitan mengendalikan durasi penggunaan, munculnya rasa gelisah, mudah marah, atau cemas ketika akses dibatasi, serta mengabaikan aktivitas penting lainnya. Pada remaja, kecanduan gadget sering dikaitkan dengan berbagai gangguan emosional, seperti iritabilitas, mood swing, penurunan toleransi terhadap frustrasi, kecemasan, dan gejala depresi. Kementerian Kesehatan RI (2023) menegaskan bahwa perubahan sistem regulasi emosi pada masa pubertas dapat diperburuk oleh paparan gadget yang berlebihan.

Kaplan and Sadock's Comprehensive Textbook of Psychiatry (9th Edition) menjelaskan bahwa masa remaja merupakan periode kritis perkembangan

neuropsikiatri yang ditandai dengan proses synaptic pruning. Proses tersebut berperan penting dalam pematangan fungsi emosional dan perilaku adaptif sehingga gangguan pada fase ini, termasuk akibat stimulasi digital yang berlebihan, dapat menyebabkan disregulasi emosi serta meningkatkan kerentanan terhadap gangguan suasana perasaan dan kecemasan. Sejalan dengan itu, Laporan *World Health Organization* (WHO, 2020) menyatakan bahwa faktor lingkungan, termasuk paparan media digital yang berlebihan dan tidak teratur, berasosiasi dengan masalah kesehatan emosional serta perilaku pada anak dan remaja. Berdasarkan pada konsep *Internet Gaming Disorder* (IGD) dalam DSM-5-TR yang berfokus spesifik pada perilaku bermain gim, fenomena serupa berupa kecanduan ponsel pintar (*smartphone addiction*) juga menunjukkan karakteristik klinis yang sejajar, di mana individu mengalami iritabilitas, kecemasan, dan penurunan regulasi emosi saat akses terhadap perangkat dibatasi.

Penelitian Pontes et al. (2014) yang mengembangkan instrumen IGD-20 Test berdasarkan kriteria DSM-5 menunjukkan bahwa kecanduan aktivitas digital berhubungan signifikan dengan depresi, kecemasan, kesepian, dan gangguan emosi pada remaja. Laporan National Institutes of Health (NIH) juga menyatakan bahwa masa remaja merupakan periode penting dalam perkembangan korteks otak, termasuk proses cortical thinning, sehingga paparan gadget yang berlebihan berpotensi memengaruhi kontrol emosi dan stabilitas afektif remaja.

Berdasarkan survei pendahuluan pada siswa kelas VIII SMP Yos Sudarso Kota Batam, sebanyak 65% siswa menggunakan gadget lebih dari 6 jam per hari, terutama untuk bermain online game dan mengakses media sosial. Selain itu, 48% siswa melaporkan mudah marah atau gelisah ketika penggunaan gadget dibatasi, 37% mengalami perubahan suasana hati yang cepat, serta terjadi penurunan kedekatan emosional dengan keluarga. Temuan tersebut menunjukkan adanya

indikasi gangguan regulasi emosi yang berkaitan dengan tingginya intensitas penggunaan gadget.

Berdasarkan uraian tersebut, kecanduan gadget tidak hanya berdampak terhadap perilaku sosial, tetapi juga berpotensi memengaruhi kondisi emosional remaja, khususnya pada siswa SMP yang berada pada fase pubertas aktif. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan tingkat kecanduan gadget dengan kondisi emosional remaja kelas VIII SMP Yos Sudarso Kota Batam sebagai upaya memahami dampak psikologis penggunaan gadget secara lebih spesifik.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan pendekatan cross-sectional yang dilaksanakan di SMP Yos Sudarso Kota Batam pada Januari–Februari 2026. Populasi penelitian adalah seluruh siswa aktif kelas VIII yang berjumlah 215 siswa. Besar sampel dihitung menggunakan rumus *Slovin*, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 140 responden. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik proportional random sampling. Kriteria inklusi mencakup siswa aktif kelas VIII yang menggunakan smartphone, bersedia menjadi responden, serta menyerahkan formulir informed consent dan assent. Kriteria eksklusi meliputi siswa yang tidak hadir saat pengumpulan data, siswa dengan riwayat hambatan perkembangan intelektual, serta siswa yang mengundurkan diri saat pengisian kuesioner.

Variabel independen adalah tingkat kecanduan smartphone, sedangkan variabel dependen adalah kondisi emosional remaja. Tingkat kecanduan smartphone diukur menggunakan *Smartphone Addiction Scale-Short Version* (SAS-SV) yang terdiri atas 10 item. Kondisi emosional diukur menggunakan *Strengths and Difficulties Questionnaire* (SDQ) versi mandiri (*self-report*) usia 11–18 tahun yang terdiri atas 25 item, terbagi menjadi skala kesulitan (*difficulties*) dan skala kekuatan (*strengths*).

Data primer diperoleh melalui pengisian kuesioner secara mandiri (*self-administered*) oleh siswa di dalam kelas selama 20-30 menit dengan didampingi oleh peneliti. Sebelum pengisian, peneliti menjelaskan tujuan penelitian, prosedur, serta menjamin kerahasiaan identitas responden (*anonymity*) dan kerahasiaan data (*confidentiality*). Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik (*ethical clearance*) dari Komite Etik Penelitian Kesehatan, serta mengantongi surat persetujuan dari orang tua/wali (*informed consent*) dan persetujuan dari siswa (*assent*). Data yang terkumpul melalui tahapan editing, coding, entry, cleaning, dan tabulating. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi frekuensi karakteristik variabel. Analisis bivariat menggunakan uji korelasi Spearman Rank untuk menguji

hubungan/asosiasi antara tingkat kecanduan *smartphone* dengan kondisi emosional remaja pada tingkat signifikansi  $P < 0,05$ .

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengumpulan data yang telah dilakukan peneliti di SMP Yos Sudarso Kota Batam pada bulan Januari–Februari 2026, penelitian ini melibatkan 140 siswa kelas VIII yang memenuhi kriteria inklusi. Data diperoleh melalui pengisian kuesioner *Smartphone Addiction Scale-Short Version* (SAS-SV) untuk mengukur tingkat kecanduan gadget dan *Strengths and Difficulties Questionnaire* (SDQ) untuk mengukur kondisi emosional remaja. Selanjutnya, data dianalisis secara univariat dan bivariat, kemudian disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan hasil uji korelasi Spearman sebagai berikut.

### 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecanduan Gadget Pada Siswa Kelas VIII SMP Yos Sudarso Batam

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Tingkat Kecanduan Gadget

| Tingkat Risiko <i>Smartphone Addiction</i> | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
|--------------------------------------------|---------------|----------------|
| Risiko Tinggi                              | 24            | 17.1           |
| Risiko Rendah                              | 116           | 82.9           |
| <b>Total</b>                               | <b>140</b>    | <b>100.0</b>   |

Berdasarkan Tabel 1, distribusi frekuensi tingkat risiko *smartphone addiction* pada siswa kelas VIII SMP Yos Sudarso Kota Batam menunjukkan bahwa sebanyak 24 siswa (17,1%) berada pada kategori risiko tinggi dan 116 siswa (82,9%) berada pada kategori risiko rendah. Hasil ini mengindikasikan bahwa mayoritas siswa memiliki kecenderungan atau risiko kecanduan *smartphone* yang rendah.

Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa kelas VIII SMP Yos Sudarso Kota Batam masih mampu mengontrol penggunaan gadget dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun demikian, proporsi remaja dengan tingkat kecanduan tinggi tetap perlu menjadi perhatian karena

berpotensi meningkatkan risiko gangguan psikososial dan emosional pada masa remaja (Daysal & Yilmazel, 2020).

Kecanduan gadget merupakan bentuk *behavioral addiction* yang ditandai oleh dorongan kompulsif, gangguan kontrol impuls, toleransi, dan gejala *withdrawal*. Penggunaan gadget yang berlebihan dapat mengaktivasi sistem *reward* otak sehingga memperkuat perilaku penggunaan secara berulang. Pada remaja, kondisi ini diperberat oleh belum matangnya perkembangan korteks prefrontal yang berperan dalam regulasi emosi dan pengambilan keputusan. Kaplan & Sadock's *Synopsis of Psychiatry* serta *Diagnostic and Statistical Manual of*

*Mental Disorders* (DSM-5-TR) menjelaskan bahwa penggunaan media digital secara berlebihan dapat memengaruhi regulasi emosi dan meningkatkan risiko munculnya perilaku adiktif maupun gangguan emosional (American Psychiatric Association, 2022).

Sebagian besar responden dalam penelitian ini berada pada kategori risiko rendah (82,9%), sedangkan 17,1% siswa menunjukkan risiko *smartphone addiction* yang tinggi. Proporsi ini sebanding dengan temuan Sarfika et al. (2024), di mana mayoritas remaja berada pada tingkat kecanduan ringan hingga sedang, meskipun proporsi kecil berisiko tinggi tetap ditemukan. Terkait hubungan antarvariabel, temuan penelitian yang mengindikasikan bahwa kelompok berisiko tinggi cenderung memiliki kesulitan

emosional yang lebih besar juga diamati dalam penelitian Wijoyo et al. (2023) serta Setiadi et al. (2019). Perbedaan proporsi tingkat risiko antarpelelitian ini dapat dipengaruhi oleh variasi karakteristik demografis, pola pengawasan orang tua, serta perbedaan instrumen atau cut-off point yang digunakan. Mayoritas responden yang memiliki tingkat kecanduan gadget rendah diduga dipengaruhi oleh pengawasan orang tua, aturan penggunaan telepon genggam di sekolah, serta keterlibatan dalam aktivitas akademik dan sosial. Namun, masih terdapat 17,1% responden dengan tingkat kecanduan gadget tinggi sehingga kelompok ini perlu mendapat perhatian karena berisiko mengalami dampak negatif terhadap kesehatan mental dan emosional remaja (Qorry A., 2026).

## 2. Distribusi Frekuensi Emosional Remaja Pada Siswa Kelas VIII SMP Yos Sudarso Batam

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Emosional Remaja (Skala Kesulitan)

| Emosional Remaja (Skala Kesulitan) | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
|------------------------------------|---------------|----------------|
| Normal                             | 110           | 78.6           |
| Borderline                         | 17            | 12.1           |
| Abnormal                           | 13            | 9.3            |
| <b>Total</b>                       | <b>140</b>    | <b>100.0</b>   |
| Emosional Remaja (Skala Kekuatan)  | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
| Normal                             | 80            | 57.1           |
| Borderline                         | 39            | 27.9           |
| Abnormal                           | 21            | 15.0           |
| <b>Total</b>                       | <b>140</b>    | <b>100.0</b>   |

Berdasarkan Tabel 2, mayoritas responden berada pada kategori emosional normal, baik pada skala kesulitan maupun skala kekuatan. Pada skala kesulitan, sebanyak 110 siswa (78,6%) berada pada kategori normal, sedangkan kategori *borderline* dan abnormal masing-masing sebesar 12,1% dan 9,3%. Pada skala kekuatan, responden dengan kategori normal sebesar 57,1%, sedangkan kategori *borderline* dan abnormal masing-masing

sebesar 27,9% dan 15,0%. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja masih memiliki kondisi emosional yang adaptif, namun masih terdapat responden dengan masalah emosional yang memerlukan perhatian karena dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti tekanan akademik, hubungan sosial, kondisi keluarga, maupun penggunaan gadget yang berlebihan (Asdar Z., 2025).

Secara klinis, kondisi emosional

remaja mencerminkan kemampuan individu dalam mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara adaptif. Instrumen *Strengths and Difficulties Questionnaire* (SDQ) digunakan untuk menilai keseimbangan antara faktor risiko dan faktor protektif psikososial, di mana peningkatan skor kesulitan dan penurunan skor kekuatan menunjukkan kerentanan terhadap gangguan mental, seperti kecemasan dan depresi (Mohta & Halder, 2021).

Kaplan & Sadock's *Synopsis of Psychiatry* menjelaskan bahwa perkembangan emosional remaja dipengaruhi oleh maturasi biologis, perkembangan kognitif, dan lingkungan sosial sehingga remaja lebih rentan mengalami fluktuasi emosi. Sejalan dengan itu, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-5-TR) menyatakan bahwa kondisi *borderline* pada instrumen skrining merupakan *early warning sign* yang dapat berkembang menjadi gangguan emosional apabila faktor protektif tidak diperkuat (Sadock & Ruiz, 2017; American Psychiatric Association, 2022).

Temuan penelitian ini juga didukung oleh aspek neurobiologis, di mana regulasi emosi dipengaruhi oleh interaksi sistem limbik dan korteks prefrontal. Paparan stres yang berulang, termasuk akibat penggunaan gadget secara berlebihan, dapat mengganggu kontrol emosi dan meningkatkan risiko gangguan internalisasi pada remaja (Alkal, 2025). Hasil penelitian ini sejalan dengan Alwi et al. (2022) yang

melaporkan bahwa sebagian besar remaja memiliki kondisi mental emosional normal, namun kelompok dengan penggunaan gadget yang tidak sehat lebih berisiko mengalami gangguan emosional. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Sarfika et al. (2024) dan Setiadi et al. (2019) yang menunjukkan bahwa proporsi remaja dengan kondisi emosional abnormal lebih banyak ditemukan pada kelompok dengan paparan penggunaan *smartphone* yang tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas siswa kelas VIII SMP Yos Sudarso Kota Batam memiliki kondisi emosional yang masih normal. Namun demikian, keberadaan responden pada kategori *borderline* dan abnormal menunjukkan bahwa sebagian remaja masih memiliki kerentanan terhadap masalah emosional. Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif dan preventif melalui deteksi dini, edukasi kesehatan mental, serta dukungan dari keluarga dan sekolah untuk mempertahankan kondisi emosional remaja agar tetap adaptif.

Berdasarkan hasil analisis univariat, sebagian besar responden memiliki tingkat kecanduan gadget yang rendah dan kondisi emosional yang berada pada kategori normal. Selanjutnya, dilakukan analisis bivariat menggunakan uji *Spearman Correlation* untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecanduan gadget dengan kondisi emosional remaja. Hasil analisis hubungan tersebut disajikan pada Tabel 4 dan Tabel 5 di bawah ini.

### 3. Hubungan Tingkat Kecanduan Gadget Dengan Emosional (Skala Kesulitan) Remaja Kelas VIII SMP Yos Sudarso di Kota Batam

**Tabel 3.** Hubungan Antara Tingkat Kecanduan Gadget Dengan Emosional remaja (Skala Kesulitan) pada Kelas VIII SMP Yos Sudarso di Kota Batam

| Tingkat<br>Risiko<br><i>Smartphone<br/>Addiction</i> | Emosional Remaja<br>(Skala Kesulitan) |   |            |   |          |   |          |   | <i>r</i> | <i>p-value</i> |
|------------------------------------------------------|---------------------------------------|---|------------|---|----------|---|----------|---|----------|----------------|
|                                                      | Normal                                |   | Borderline |   | Abnormal |   | Total    |   |          |                |
|                                                      | <i>f</i>                              | % | <i>f</i>   | % | <i>f</i> | % | <i>f</i> | % |          |                |

|        |     |      |    |      |    |      |     |     |         |         |
|--------|-----|------|----|------|----|------|-----|-----|---------|---------|
| Risiko | 3   | 12.5 | 9  | 37.5 | 12 | 50.0 | 24  | 100 |         |         |
| Tinggi |     |      |    |      |    |      |     |     |         |         |
| Risiko | 107 | 92.2 | 8  | 6.9  | 1  | 0.9  | 116 | 100 | - 0.756 | < 0.001 |
| Rendah |     |      |    |      |    |      |     |     |         |         |
| Total  | 110 |      | 17 |      | 13 |      | 140 | 100 |         |         |

Berdasarkan hasil analisis bivariat pada Tabel 3, responden dengan Tingkat Risiko *Smartphone Addiction* oleh kategori emosional abnormal (50,0%), sedangkan responden dengan tingkat kecanduan gadget rendah sebagian besar berada pada kategori emosional normal (92,2%). Hasil uji *Spearman Correlation* menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecanduan gadget dengan kondisi emosional remaja berdasarkan skala kesulitan ( $p<0,001$ ;  $r=-0,756$ ). Nilai koefisien korelasi tersebut menunjukkan hubungan yang kuat dengan arah negatif, yang berarti semakin tinggi tingkat kecanduan gadget, semakin buruk kondisi emosional remaja pada skala kesulitan.

Hubungan tersebut dapat dijelaskan melalui mekanisme disregulasi sistem *reward* akibat paparan stimulus digital yang berlebihan. Aktivasi sistem dopaminergik secara terus-menerus dapat menurunkan sensitivitas terhadap *reward* alami sehingga meningkatkan risiko iritabilitas, kecemasan, perubahan suasana hati, serta kesulitan mengendalikan emosi ketika penggunaan gadget dibatasi. Selain itu, penggunaan gadget yang berlebihan juga berhubungan dengan gangguan tidur dan berkurangnya interaksi sosial yang berperan penting dalam menjaga kestabilan emosional remaja. Kaplan & Sadock's *Synopsis of Psychiatry* menjelaskan bahwa perilaku adiktif non-zat berkaitan dengan gangguan kontrol impuls akibat belum

matangnya fungsi korteks prefrontal pada remaja, sedangkan *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-5-TR) menyebutkan bahwa perilaku adiktif dapat menjadi faktor yang memicu maupun mempertahankan gangguan emosional (Gupta et al., 2024; Sadock, Sadock, & Ruiz, 2017; American Psychiatric Association, 2022).

Hasil penelitian ini sejalan dengan Wijoyo et al. (2023) yang melaporkan adanya hubungan signifikan antara kecanduan *smartphone* dengan gangguan mental emosional pada remaja. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Sarfika et al. (2024) dan Setiadi et al. (2019) yang menunjukkan bahwa kecanduan *smartphone* berhubungan dengan meningkatnya risiko gangguan emosional pada remaja.

Berdasarkan hasil penelitian, meskipun mayoritas responden memiliki tingkat kecanduan gadget yang rendah, peningkatan tingkat kecanduan gadget tetap berhubungan dengan memburuknya kondisi emosional remaja. Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan gadget yang tidak terkontrol dapat menjadi faktor risiko munculnya masalah emosional. Oleh karena itu, edukasi mengenai penggunaan gadget yang sehat serta upaya promotif dan preventif kesehatan jiwa di lingkungan sekolah perlu terus ditingkatkan untuk mencegah gangguan emosional pada remaja (Mulyanti et al., 2024).

4. Hubungan Tingkat Kecanduan Gadget Dengan Emosional (Skala Kekuatan) Remaja Kelas VIII SMP Yos Sudarso di Kota Batam

Tabel 4. Hubungan Antara Tingkat Kecanduan Gadget Dengan Emosional remaja (Skala Kekuatan) pada Kelas VIII SMP Yos Sudarso di Kota Batam

| Emosional Remaja |
|------------------|
|------------------|

| Tingkat<br>Risiko<br><i>Smartphone<br/>Addiction</i> | (Skala Kekuatan) |      |            |      |          |      |          |     | <i>r</i> | <i>p-value</i> |
|------------------------------------------------------|------------------|------|------------|------|----------|------|----------|-----|----------|----------------|
|                                                      | Normal           |      | Borderline |      | Abnormal |      | Total    |     |          |                |
|                                                      | <i>f</i>         | %    | <i>f</i>   | %    | <i>f</i> | %    | <i>f</i> | %   |          |                |
| Risiko<br>Tinggi                                     | 2                | 8.3  | 2          | 8.3  | 20       | 83.4 | 24       | 100 | - 0.628  | < 0.001        |
| Risiko<br>Rendah                                     | 78               | 67.2 | 37         | 31.9 | 1        | 0.9  | 116      | 100 |          |                |
| Total                                                | 80               |      | 39         |      | 21       |      | 140      | 100 |          |                |

Berdasarkan Tabel 4, responden dengan Tingkat Risiko Smartphone Addiction didominasi oleh kategori emosional abnormal (83,4%), sedangkan responden dengan tingkat kecanduan gadget rendah sebagian besar berada pada kategori emosional normal (67,2%). Hasil uji *Spearman Correlation* menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecanduan gadget dengan kondisi emosional remaja berdasarkan skala kekuatan ( $p < 0,001$ ;  $r = -0,628$ ). Nilai koefisien korelasi tersebut menunjukkan hubungan yang kuat dengan arah negatif, yang berarti semakin tinggi tingkat kecanduan gadget, semakin rendah kekuatan emosional yang dimiliki remaja.

Kekuatan emosional pada *Strengths and Difficulties Questionnaire* (SDQ) menggambarkan kemampuan remaja dalam menunjukkan perilaku prososial, membangun hubungan sosial yang baik, serta mengelola emosi secara positif. Penggunaan gadget yang berlebihan dapat mengurangi interaksi sosial secara langsung sehingga menghambat perkembangan keterampilan sosial dan emosional. Dari perspektif psikologi perkembangan, ketergantungan terhadap gadget juga dapat menghambat perkembangan fleksibilitas psikologis dan kemampuan coping adaptif karena remaja cenderung menggunakan media digital sebagai pelarian dari tekanan emosional. Kondisi tersebut dapat berdampak pada menurunnya kemampuan mengelola emosi secara positif dalam kehidupan sehari-hari (American Psychiatric Association, 2022).

Hasil penelitian ini sejalan dengan

Sarfika et al. (2024) yang melaporkan bahwa kecanduan *smartphone* berhubungan dengan penurunan kesehatan mental dan fungsi psikososial pada remaja. Temuan serupa juga dikemukakan oleh Wilmer et al. (2017) yang menyatakan bahwa penggunaan *smartphone* secara berlebihan dapat memengaruhi fungsi kognitif, perhatian, serta kualitas hubungan interpersonal yang berperan penting dalam perkembangan emosional remaja.

Berdasarkan hasil penelitian, meskipun mayoritas responden memiliki tingkat kecanduan gadget yang rendah, peningkatan penggunaan gadget yang tidak terkendali tetap berhubungan dengan menurunnya kekuatan emosional remaja. Oleh karena itu, diperlukan pengawasan dari orang tua, dukungan sekolah, serta edukasi mengenai penggunaan gadget yang bijak untuk membantu mempertahankan perkembangan emosional dan kemampuan prososial remaja secara optimal.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar siswa kelas VIII SMP Yos Sudarso Kota Batam memiliki tingkat kecanduan gadget kategori rendah serta kondisi emosional yang berada pada kategori normal, baik pada skala kesulitan maupun skala kekuatan. Namun, masih ditemukan sebagian responden dengan tingkat kecanduan gadget tinggi serta kondisi emosional kategori borderline dan abnormal.

Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecanduan gadget dengan kondisi

emosional remaja pada kedua skala SDQ, yaitu skala kesulitan ( $r=-0,756$ ;  $p<0,001$ ) dan skala kekuatan ( $r=-0,628$ ;  $p<0,001$ ). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan gadget, semakin besar kesulitan emosional dan semakin rendah kekuatan emosional yang dimiliki remaja.

Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif dan preventif melalui edukasi penggunaan gadget yang bijak dan baik serta dukungan dari lingkungan keluarga dan sekolah untuk menjaga kesehatan mental dan perkembangan emosional pada remaja.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini, khususnya kepada SMP Yos Sudarso Kota Batam yang telah memberikan izin dan fasilitas penelitian, serta kepada seluruh responden yang telah bersedia meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

### DAFTAR PUSTAKA

- Abdel-Salam, D.M., and Alrowaili, H.I. (2019). Prevalence of Internet Addiction and Its Associated Factors Among Female Students at Jouf University. *Journal of the Egyptian Public Health Association*, 94(12), pp. 1-8.
- American Psychiatric Association (2019). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.)*. American Psychiatric Publishing.
- American Psychiatric Association (2022). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed., Text Revision)*. American Psychiatric Publishing.
- American Psychiatric Association (2022). *DSM-5-TR: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed., Text Revision)*. American Psychiatric Publishing. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787>
- Aris, M. (2021). *Teori Tindakan Sosial Max Weber*. Jakarta: Prenada Media.
- Aron, E. (2023). Technological Addictions. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 62(10), pp.1158-1159.
- Auliya, I. (2017). *Psikologi Sosial Remaja*. Bandung: Alfabeta.
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. (2022). *Laporan Survei Remaja dan Interaksi Sosial*. Jakarta: BKKBN.
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. (2023). *Buku Panduan Generasi Berencana (GenRe)*. Jakarta: BKKBN.
- Banerjee, A. (2025). Artificial Intelligence-Enabled Mobile Health Technologies in Arrhythmias: An Opinion Article on Recent Findings. *Frontiers in Cardiovascular Medicine*, 12. <https://doi.org/10.3389/fcvm.2025.1548554>
- Bhugra, D., Moussaoui, D. and Craig, T.J. (2022). *Oxford Psychiatry Textbooks*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med/9780198861478.001.0001>
- Dinuriah. (2018). *Kesehatan Mental Remaja*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Erikson, E.H. (1963). *Childhood and Society (2nd ed.)*. W.W. Norton & Company.
- Fatimah, E. (2006). *Psikologi Perkembangan: Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Pustaka Setia.
- Firth, J. (2017). The Efficacy of Smartphone-Based Mental Health Interventions: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *World Psychiatry*, 16(3), pp. 287-298. <https://doi.org/10.1002/wps.20472>
- Goodman, R. (1997). The Strengths and Difficulties Questionnaire: A Research Note. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 38(5), pp. 581-586. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.1997.tb01545.x>

- Griffiths, M.D. (2019). Emerging Insights on Internet Gaming Disorder: Conceptual and Measurement Issues. *Addictive Behaviors Reports*, 11, 100242. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2019.100242>
- Hurlock, E.B. (2013). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Sherer, J. (2024). *Kecanduan Teknologi*. American Psychiatric Association.
- Kartika, R. (2017). *Teknik Pengolahan dan Pembersihan Data Penelitian*. Depok: Rajawali Pers.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil Kesehatan Remaja Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Komisi Perlindungan Anak Indonesia. (2018). *Laporan Tahunan KPAI: Fenomena Kecanduan Gadget pada Anak*. Jakarta: KPAI.
- Komisi Perlindungan Anak Indonesia. (2020). *Hasil Survei Penggunaan Gadget pada Anak Selama Pandemi*. Jakarta: KPAI.
- López-Fernández, O. (2019). Cognitive Enhancement Through Digital Games in Older Adults: A Systematic Review. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 11, 100. <https://doi.org/10.3389/fnagi.2019.00100>
- Masdudi. (2015). *Psikologi Sosial dan Perilaku Anak*. Bandung: Alfabeta.
- Montag, C. and Walla, P. (2016). Carpe Diem Instead of Losing Your Social Mind: Beyond Digital Addiction and Why We All Suffer from Digital Overuse. *Cogent Psychology*, 3(1). <https://doi.org/10.1080/23311908.2016.1157281>
- Mulyanti, A., Dolifah, D. and Rahmat, D.Y. (2024). Hubungan Kecanduan Gadget dengan Kecerdasan Emosional pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 7(1), pp. 149-156.
- Naslund, J.A. (2017). The Future of Mental Health Care: Peer-to-Peer Support and Digital Interventions. *World Psychiatry*, 16(1), pp.55-56. <https://doi.org/10.1002/wps.20391>
- National Institutes of Health. (2012). *Brain Development in Children and Adolescents: Cortical Thinning and Plasticity*. NIH Press.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Punkasaningtiyas, R. (2018). *Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur, Kestabilan Emosi dan Kecemasan Sosial pada Remaja di SMAN 20 Surabaya*. Disertasi. Universitas Airlangga.
- Qorry, A. (2026). *Implementasi Kebijakan Pembatasan Penggunaan Handphone di Lingkungan Sekolah dalam Aktivitas Pembelajaran Pendidikan Pancasila di SMKN 1 Bandar Lampung*. Skripsi. Universitas Lampung.
- Rosen, L.D. (2014). The Impact of Technology on the Development of Children. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 35(5), pp. 364-368.
- Sadock, B.J., Sadock, V.A. and Ruiz, P. (2024). *Kaplan & Sadock's Synopsis of Psychiatry: Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry (11th ed.)*. Philadelphia, PA: Wolters Kluwer.
- Santrock, J.W. (2011). *Adolescence* (13th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Sarfika, R., Wijaya, A. and Putri, Z.M. (2024). Smartphone Addiction and Adolescent Mental Health. *International Journal of Public Health Science*. Available at: <https://consensus.app/papers/smartphone-addiction-and-adolescent-mental-health-a-sarfika->

- wijaya/45c1e4b0e2d352b4a15df5730f10dc62 (Accessed: 20 May 2026)
- Sarlito, W.S. (2019). *Psikologi Sosial*. Depok: Rajawali Pers.
- Sit, M. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak Usia Dini*. Jakarta: Kencana
- Susanto, H. (2019). *Sosiologi: Teori dan Aplikasi*. Bandung: Refika Aditama.
- Syahdrajat, A. (2015). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Volkow, N.D. and Morales, M. (2015). The Brain on Drugs: From Reward to Addiction. *Cell*, 162(4), pp. 712-725. <https://doi.org/10.1016/j.cell.2015.07.046>
- Wijoyo, E.B., Fadhilah, R. and Umara, A. (2023). Smartphones Addiction and Mental-Emotional Disorders Among Adolescents. *Indonesian Journal of Nursing Practices*. Available at: <https://consensus.app/papers/smartphones-addiction-and-mentalemotional-disorders-wijoyo-prenada-media-group>.
- Prenada Media Group.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- fadhilah/138840d1c0fe5084aa7c7de2a12ca7bb/ (Accessed: 28 May 2026)
- Wilmer, H.H., Sherman, L.E. and Chein, J.M. (2017). Smartphones and Cognition: A Review of Research Exploring the Links Between Mobile Technology Habits and Cognitive Functioning. *Frontiers in Psychology*, 8, 605. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00605>
- Young, K.S. (1998). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), pp. 237-244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>