

Gambaran Intensitas Penggunaan Gadget Pada Siswa Sma Negeri 9 Pekanbaru

Natasya Dwi Putri Aprilia¹

¹Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru

Email: ntsyatasya25@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 9 Pekanbaru dengan jumlah sampel sebanyak 170 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner intensitas penggunaan gadget yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan secara univariat untuk melihat distribusi frekuensi dan persentase dari masing-masing variabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki intensitas penggunaan gadget pada kategori rendah yaitu sebanyak 99 responden (58,2%), sedangkan kategori tinggi sebanyak 71 responden (41,8%). Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun penggunaan gadget telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari siswa, sebagian besar masih berada pada tingkat penggunaan yang relatif terkendali. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan gadget pada siswa SMA Negeri 9 Pekanbaru sebagian besar berada pada kategori rendah. Diharapkan pihak sekolah dapat memberikan edukasi mengenai penggunaan gadget secara bijak agar tidak menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan dan proses belajar siswa.

Kata Kunci: Gadget, Intensitas Penggunaan, Remaja, Siswa SMA.

ABSTRACT

The rapid development of information technology has increased gadget usage, especially among adolescents. Gadgets have become part of students' daily activities for educational and entertainment purposes. However, excessive gadget use may cause negative impacts such as health problems, decreased learning concentration, and changes in social behavior. This study aimed to describe the intensity of gadget use among students at SMA Negeri 9 Pekanbaru. This study used a descriptive quantitative design. The population consisted of all students at SMA Negeri 9 Pekanbaru with a total sample of 170 respondents selected using purposive sampling technique. Data were collected using a gadget usage intensity questionnaire that had been tested for validity and reliability. Data analysis was conducted using univariate analysis to determine frequency distribution and percentages. The results showed that the majority of respondents had low gadget usage intensity, namely 99 respondents (58.2%), while 71 respondents (41.8%) were categorized as high usage intensity. These findings indicate that although gadget use has become part of students' daily lives, most students still maintain relatively controlled usage levels. The conclusion of this study indicates that the intensity of gadget use among students at SMA Negeri 9 Pekanbaru is mostly in the low category. Schools are expected to provide education regarding wise gadget usage to prevent negative impacts on students' health and learning processes.

Keywords: *Gadget, Usage Intensity, Adolescents, High School Students.*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi pada era digital telah meningkatkan penggunaan gadget seperti smartphone di kalangan remaja. Gadget tidak hanya digunakan sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai sarana hiburan, akses informasi, serta media pembelajaran bagi siswa. Peningkatan akses internet dan perkembangan berbagai aplikasi digital menyebabkan intensitas penggunaan gadget pada pelajar sekolah menengah semakin tinggi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penggunaan perangkat digital dalam jangka waktu lama dapat menimbulkan berbagai dampak, baik terhadap kesehatan fisik, kesehatan mental, maupun kebiasaan belajar siswa.

Di tingkat global dan regional, penggunaan gadget yang berlebihan pada remaja juga dikaitkan dengan berbagai masalah kesehatan, seperti gangguan tidur, penurunan konsentrasi belajar, serta risiko gangguan penglihatan akibat paparan layar dalam waktu lama. Di Indonesia, peningkatan penggunaan internet melalui perangkat mobile juga mendorong tingginya waktu penggunaan layar (screen time) pada remaja. Kondisi ini dapat meningkatkan risiko aktivitas visual jarak dekat yang berkepanjangan yang berpotensi mempengaruhi kesehatan mata.

Secara lokal, siswa sekolah menengah di Kota Pekanbaru juga mengalami peningkatan penggunaan gadget dalam aktivitas sehari-hari, baik untuk pembelajaran, media sosial, maupun hiburan. Pengamatan awal menunjukkan bahwa sebagian siswa menggunakan gadget selama beberapa jam setiap hari. Intensitas penggunaan tersebut menimbulkan kekhawatiran terhadap dampak yang mungkin terjadi, sehingga diperlukan penelitian untuk mengetahui gambaran intensitas penggunaan gadget pada siswa.

Intensitas penggunaan tersebut menimbulkan kekhawatiran terkait potensi gangguan konsentrasi, pola tidur, dan risiko gangguan penglihatan seperti miopia, sehingga perlu digambarkan secara sistematis melalui penelitian yang fokus dan kontekstual di SMA Negeri 9 Pekanbaru (observasi lokal dan temuan lapangan). Karena itu, studi yang berjudul “Gambaran Intensitas Penggunaan Gadget pada Siswa SMA Negeri 9 Pekanbaru” penting untuk memberikan data dasar yang dapat menjadi pijakan rekomendasi intervensi sekolah dan kebijakan lokal.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei yang bertujuan untuk menggambarkan intensitas penggunaan gadget pada siswa SMA Negeri 9 Pekanbaru. Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 9 Pekanbaru pada bulan September–Desember 2025. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas XII yang berjumlah 300 siswa. Penentuan jumlah sampel menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5% sehingga diperoleh 170 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan stratified random sampling, yaitu pembagian sampel secara proporsional pada setiap kelas kemudian dipilih secara acak.

Instrumen penelitian menggunakan kuesioner intensitas penggunaan gadget yang diadaptasi dari Ayu Diah Sari (2023) yang terdiri dari 21 pernyataan dengan skala Likert empat tingkat. Kuesioner mengukur frekuensi dan durasi penggunaan gadget dalam aktivitas sehari-hari. Pengumpulan data dilakukan setelah responden menyetujui informed consent, kemudian responden mengisi kuesioner sesuai kondisi sebenarnya. Data yang terkumpul diperiksa kelengkapannya dan dianalisis menggunakan analisis univariat untuk melihat distribusi frekuensi dan persentase intensitas penggunaan gadget pada siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan tentang “Gambaran Intensitas Penggunaan *Gadget* Pada Siswa SMA Negeri 9 Pekanbaru”, hasil penelitian ini disajikan dalam tabel sebagai berikut:

1. Karakteristik Responden

a) Jenis kelamin

Tabel 4.1

Distribusi Jenis Kelamin Responden

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase(%)
Laki - laki	73	42,9 %
Perempuan	97	57,1%
Total	170	100 %

Sumber : Data Primer, 2026

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 97 orang (57,1%), sedangkan laki-laki sebanyak 73 orang (42,9%).

2. Gambaran Intensitas Penggunaan *Gadget* Pada Siswa SMA Negeri 9 Pekanbaru

Tabel 4.

Distribusi Penggunaan *Gadget* pada Siswa SMA Negeri 9 Pekanbaru

		Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kategori	Rendah	99	58,2 %
	Tinggi	71	41,8 %
	Total	170	100 %

Sumber : Data Primer, 2026

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan distribusi penggunaan *gadget* pada siswa di SMA Negeri 9 Pekanbaru diketahui bahwa dari total 170 responden, sebagian besar siswa berada pada kategori penggunaan *gadget* rendah yaitu sebanyak 99 orang (58,2%). Sedangkan siswa yang berada pada kategori penggunaan *gadget* tinggi sebanyak 71 orang (41,8%).

Pembahasan

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 97 orang (57,1%), sedangkan responden laki-laki sebanyak 73 orang (42,9%). Hasil ini menunjukkan bahwa responden perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki dalam penelitian ini. Penelitian sebelumnya oleh Irfan et al. (2020) menyatakan bahwa jenis kelamin memiliki pengaruh terhadap pola penggunaan *gadget* pada remaja. Perempuan cenderung menggunakan *gadget* untuk aktivitas sosial seperti media sosial, chatting, serta berbagi konten, sedangkan laki-laki lebih banyak menggunakan *gadget* untuk bermain game.

Temuan ini juga didukung oleh penelitian Gifary & Kurnia N (2020) melalui Nielsen On Device Meter (ODM) yang menunjukkan bahwa perempuan cenderung memiliki tingkat penggunaan *gadget* yang lebih tinggi karena memiliki keinginan lebih besar untuk mendapatkan pengalaman baru serta interaksi sosial melalui media digital.

Selain itu, penelitian Hablaini et al. (2020) juga menunjukkan bahwa pengguna gadget terbanyak adalah perempuan dengan jumlah 80 orang (53,3%).

Peneliti berasumsi bahwa tingginya penggunaan gadget pada remaja perempuan dipengaruhi oleh kebutuhan untuk berinteraksi, mengekspresikan diri, serta membangun relasi sosial melalui media sosial. Karakteristik remaja perempuan yang lebih komunikatif dan ekspresif membuat gadget menjadi sarana penting dalam kehidupan sosial mereka. Oleh karena itu, diperlukan edukasi mengenai penggunaan gadget secara bijak, terutama dalam pengelolaan waktu dan kontrol diri agar tidak menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan maupun aktivitas belajar.

2. *Gambaran Intensitas Penggunaan Gadget Pada Siswa SMA Negeri 9 Pekanbaru*

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden berada pada kategori intensitas penggunaan gadget rendah yaitu sebanyak 99 responden (58,2%), sedangkan kategori intensitas tinggi sebanyak 71 responden (41,8%), dengan nilai median 36,00 dan $p \text{ value} = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa penggunaan gadget pada siswa SMA Negeri 9 Pekanbaru secara umum masih berada pada tingkat yang relatif terkendali. Nilai median 36,00 menunjukkan bahwa setengah responden memiliki skor intensitas penggunaan gadget di bawah atau sama dengan nilai tersebut, sedangkan setengah lainnya berada di atasnya. Hal ini menggambarkan bahwa gadget telah menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari siswa, baik untuk kebutuhan belajar maupun hiburan.

Penelitian sebelumnya oleh Godean (2025) menunjukkan bahwa penggunaan gadget pada remaja SMA cenderung berada pada kategori sedang hingga tinggi. Mayoritas responden menggunakan gadget selama 3–5 jam per hari, bahkan sebagian lebih dari 5 jam per hari, dengan aplikasi yang paling sering digunakan adalah WhatsApp, Instagram, TikTok, dan YouTube. Temuan tersebut menunjukkan bahwa penggunaan gadget pada remaja lebih banyak dimanfaatkan untuk komunikasi dan hiburan dibandingkan untuk aktivitas akademik.

Menurut asumsi peneliti, dominannya kategori intensitas rendah dalam penelitian ini kemungkinan dipengaruhi oleh pengawasan orang tua, kebijakan sekolah yang membatasi penggunaan gadget saat pembelajaran, serta kesadaran akademik siswa kelas XII yang sedang mempersiapkan kelulusan. Namun demikian, masih adanya 41,8% responden dengan intensitas tinggi menunjukkan bahwa sebagian siswa tetap berisiko

mengalami dampak negatif apabila penggunaan gadget tidak dikontrol dengan baik. Oleh karena itu, diperlukan edukasi mengenai literasi digital, pengelolaan waktu, dan pengawasan penggunaan gadget agar penggunaannya tetap memberikan manfaat tanpa mengganggu kesehatan dan aktivitas belajar remaja.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMA Negeri 9 Pekanbaru, dapat disimpulkan bahwa :

1. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 97 orang (57,1%), sedangkan laki-laki sebanyak 73 orang (42,9%).
2. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori intensitas penggunaan gadget rendah yaitu sebanyak 99 responden (58,2%), sedangkan responden dengan intensitas tinggi sebanyak 71 responden (41,8%), dengan nilai median 36,00 dan p value = 0,000 ($p < 0,05$).

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan pihak sekolah dapat mengetahui dan memantau tingkat intensitas penggunaan gadget pada siswa, sehingga dapat mengantisipasi dampak negatif yang mungkin timbul akibat penggunaan yang berlebihan. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan menetapkan kebijakan pembatasan penggunaan gadget di lingkungan sekolah serta memberikan edukasi kepada siswa mengenai penggunaan gadget secara bijak dan sesuai kebutuhan pembelajaran.

2. Bagi Pengembangan ilmu keperawatan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat di jadikan sebagai acuan dan sumber informasi serta referensi pada pengembangan ilmu keperawatan terhadap gambaran intensitas penggunaan gadget pada anak remaja

3. Bagi Peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian dengan desain analitik guna mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan gadget dengan dampak kesehatan fisik maupun psikologis pada remaja, serta memperluas jumlah dan cakupan sampel agar hasil penelitian lebih representatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2020). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi)*. Rineka Cipta.
- Branje, S. (2021). Development of adolescent social relationships. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(1), 1–15.
- Haidt, J. (2024). *The anxious generation: How the great rewiring of childhood is causing an epidemic of mental illness*. Penguin Press.
- Huang, L. (2024). Association between screen time exposure and myopia in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 12, 1–15.
- Junaidi et al. (2024). *Metodologi Penelitian Pendidikan dan Kesehatan: Pendekatan Kuantitatif dan Kualitatif*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Kalsum, N. (2024). Pemanfaatan Gadget dalam Meningkatkan Kreativitas dan Literasi Digital Peserta Didik. *Jurnal Teknologi Pendidikan Indonesia*, 9(1), 15–24.
- Latifah, F. (2021a). *Perilaku Remaja di Era Digital*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Latifah, F. (2021b). *Perilaku Remaja di Era Digital*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Nugroho, A. (2020). *Psikologi Penggunaan Teknologi Informasi*. Bandung: Alfabeta.
- Papalia et al. (2021). *Experience Human Development (15th ed.)*. McGraw-Hill Education.
- Pew Research Center. (2023). *Teens, social media, and technology*. Pew Research Center.
- Pradana, A. (2021). Pengaruh Penggunaan Gadget terhadap Kesehatan Remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 55–63.
- Priftis et al. (2023). Screen time and its health consequences in children: A systematic review. *Children*, 10(1), 1–15.
- Rahayu, D. (2021). *Gadget dan Perkembangan Remaja*. Malang: UB Press.
- Rahmadani, N. (2020). Pengaruh Penggunaan Gadget terhadap Perkembangan Anak dan Remaja. *Jurnal Pendidikan Dan Teknologi*, 12(2), 45–53.

- Rahman, F. (2022). Tablet-based learning and visual health outcomes in adolescents. *Journal of Educational Technology*, 7(4), 201–209.
- Rahmawati, S. (2021). Aktivitas Luar Ruangan sebagai Faktor Protektif terhadap Miopia. *Journal of Public Health Education*, 5(3), 101–109.
- Santos, J. , A. R. , & D. C. (2020). Portable gaming devices and visual strain in teenagers. *International Journal of Child Health*, 6(3), 190–199.
- Sari, N. , & P. L. (2021). Durasi penggunaan gadget dan dampaknya terhadap kesehatan remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 88–96.
- Sugiyono. (2020). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. *Alfabeta*.
- Sutomo, A. (2022). Durasi Screen Time dan Dampaknya terhadap Kesehatan Remaja di Indonesia Pasca Pandemi COVID-19. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nusantara*, 7(1), 44–53.
- Wibowo, A. (2020). Fungsi Gadget dalam Kehidupan Remaja. *Jurnal Teknologi Dan Pendidikan*, 5(1), 12–20.
- Widyastuti, A. (2020). Motivasi penggunaan gadget pada remaja. *Yogyakarta: Deepublish*.
- Yuliana, S. (2021). etodologi Penelitian Perilaku Digital. *Jakarta: Kencana*.
- Arikunto, S. (2020). rosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi). *Rineka Cipta*.
- Bhatara, T. , A. R. , & S. P. (2024). Intensitas Penggunaan Gadget dan Prevalensi Miopia pada Siswa SMA: Studi di SMAN 1 Cibadak. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dan Kesehatan*, 5(2), 210–219.
- Dong et al. (2022). Digital eye strain and its associated factors during the COVID-19 pandemic: A systematic review. *International Journal of Ophthalmology*, 15(3), 473–481.
- Febriyani, S. , W. S. S. , & P. I. (2023). The Relationship Between Gadget Use and the Incidence of Myopia Among High School Students During Online Learning. *Indonesian Journal of Community Health Nursing*, 8(2), 120–128.
- Fitriani, N. (2020). Pengembangan instrumen kuesioner penggunaan gadget pada remaja. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Indonesia*, 5(2), 45–52.
- Hartas, D. (2021). Digital Device Use and Adolescent Well-Being: A Review of Current Evidence. *Journal of Adolescence*, 89, 1–12.
- Hasan, N. , & S. R. (2020). Impact of digital device use on visual health among students. *Asian Journal of Public Health*.

- Hernawan, B. , & H. M. H. (2024). Hubungan Jarak Pandang dan Lama Penggunaan Gadget dengan Penurunan Visus pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Mahasiswa*, 6(1), 30–38.
- Holden. (2020). Global prevalence of myopia and high myopia and temporal trends from 2000 to 2050. *Ophthalmology*, 123(5), 1036–1042.
- Junaidi et al. (2024). Metodologi Penelitian Pendidikan dan Kesehatan: Pendekatan Kuantitatif dan Kualitatif. *Jakarta: Prenadamedia Group*.
- Kalsum, N. (2024). Pemanfaatan Gadget dalam Meningkatkan Kreativitas dan Literasi Digital Peserta Didik. *Jurnal Teknologi Pendidikan Indonesia*, 9(1), 15–24.
- Kim, J. , & L. S. (2020). Impact of smartphone use on myopic symptoms among high school students. *Asian Journal of Public Health*, 12(1), 44–52.
- Lestari, N. , & P. D. (2020). Jarak Pandang dan Risiko Miopia pada Pengguna Gadget. *Jurnal Kesehatan Mata*, 4(1), 22–30.
- Morgan, I. G. , F. A. N. , & R. K. A. (2019). Risk factors for myopia: Putting causal pathways into a social context. In M. Ang & T. Wong (Eds.), *Updates on Myopia (Pp. ...)*. Springer.
- Norfai. (2021). Statistik Kesehatan: Konsep dan Aplikasi dalam Penelitian Kesehatan. *Jakarta: Penerbit Kencana*.
- Nurhadi, A. (2023). Dampak Penggunaan Laptop pada Kesehatan Mata Remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Digital*, 5(1), 22–30.
- Nuriawalia et al. (2023a). Analisa Faktor yang Berhubungan dengan Kesehatan Mata pada Remaja Pengguna Gawai. *Indonesian Journal of Nursing Sciences and Practice*, 6(2), 78–82.
- Nuriawalia et al. (2023). Durasi, Posisi, Jarak Pandang, dan Pencahayaan Gadget sebagai Faktor Risiko Gangguan Mata pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Remaja*, 8(1), 45–56.
- Papalia et al. (2021). Experience Human Development (15th ed.). *McGraw-Hill Education*.
- Pradana, A. (2021). Pengaruh Penggunaan Gadget terhadap Kesehatan Remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 55–63.
- Rahmadani, N. (2020). pengaruh Penggunaan Gadget terhadap Perkembangan Anak dan Remaja. *Jurnal Pendidikan Dan Teknologi*, 12(2), 45–53.
- Rahman, F. (2022). Tablet-based learning and visual health outcomes in adolescents. *Journal of Educational Technology*, 7(4), 201–209.

- Rahmawati, S. (2021). Aktivitas Luar Ruangan sebagai Faktor Protektif terhadap Miopia. *Journal of Public Health Education*, 5(3), 101–109.
- Resnikoff et al. (2020). Myopia – A Global Public Health Problem. *International Myopia Institute*.
- Santos, J. , A. R. , & D. C. (2020). Portable gaming devices and visual strain in teenagers. *International Journal of Child Health*, 6(3), 190–199.
- Santrock, J. W. (2020). Adolescence (17th ed.). *McGraw-Hill Education*.
- Steinberg, L. (2020). Adolescence (12th ed.). *McGraw-Hill Education*.
- Sugiyono. (2020). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. *Alfabeta*.
- Supit, F. , & Winly. (2021). (2021). Miopia: Epidemiologi dan Faktor Risiko. . *Cermin Dunia Kedokteran*, 48(12), 741–744. <https://doi.org/10.55175/Cdk.V48i12.175>.
- Sutomo, A. (2022). Durasi Screen Time dan Dampaknya terhadap Kesehatan Remaja di Indonesia Pasca Pandemi COVID-19. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nusantara*, 7(1), 44–53.
- Wibowo, A. (2020). Fungsi Gadget dalam Kehidupan Remaja. *Jurnal Teknologi Dan Pendidikan*, 5(1), 12–20.
- Wu et al. (2020). Myopia prevention and outdoor light intensity in schoolchildren. *Journal of Clinical Medicine*, 9(3), 1–12.
- Wulandari, S. (2021). Pengaruh Frekuensi Penggunaan Smartwatch terhadap Kelelahan Mata pada Remaja. *Jurnal Teknologi Dan Kesehatan Digital*, 4(2), 55–63.
- Yusuf, M. (2020). Instrumen penelitian kesehatan: *Pengembangan Dan Uji Validitas*. Jakarta: *Kencana*.
- Zhang, X. , L. Y. , W. L. , & C. J. (2024). Association between screen time from different devices and myopia prevalence in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*, 24(1), 1234.
- Zhao et al. (2020). Research progress about the effect and prevention of blue light on eyes. *International Journal of Ophthalmology*, 11(12), 1999–2003.