



Hubungan Durasi Penggunaan Gadget dengan Interaksi Sosial pada Remaja Kelas X di SMK Diponegoro Tumpang

Anita Mardiana ¹, Risna Yekti Mumpuni ¹, Kurnia Laksana ¹

¹ Program Studi Sarjana Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Maharani Malang

INFORMASI

Korespondensi:

nitadian3103@gmail.com

Keywords:

Duration, Gadget, Social Interaction, Adolescents

ABSTRACT

Objective: This study aims to analyze the relationship between the duration of gadget use and social interaction among 10th-grade adolescents at SMK Diponegoro Tumpang.

Methods: This method used is correlational with a quantitative approach using a cross-sectional design. The sample in this study consisted of 58 students selected through purposive sampling. The independent variable in this study is the duration of gadget use, while the dependent variable is social interaction, measured using questionnaires on the level of gadget use duration and social interaction. Data analysis was conducted using the Spearman Rank test.

Results: The study showed a p-value of 0.000 where $p (< 0.05)$ and a correlation coefficient ($r = -0.439$), indicating that there is a relationship between the duration of gadget use and social interaction among adolescents. There is a moderate negative correlation between the duration of gadget use and social interaction, meaning that the longer the duration of gadget use, the lower the social interaction among adolescents.

Conclusion: With the increasing use of gadgets among adolescents, which often negatively impacts social interaction, this study is expected to provide useful information for parents, educators, and adolescents themselves to manage gadget use more wisely.

PENDAHULUAN

Bidang ilmu teknologi semakin berkembang seiring dengan kemajuan zaman. Salah satunya yaitu *gadget* yang merupakan teknologi yang sangat populer di era globalisasi saat ini (Anggraeni, 2019). Bagi generasi milenial, *gadget* bukanlah suatu hal baru. Anak-anak dan remaja berkomunikasi menggunakan *gadget* karena dapat memudahkan dalam mengakses internet serta digunakan untuk mengisi waktu luang. Dengan menggunakan *gadget*, mereka dapat berkomunikasi dengan orang tua dan teman-temannya. Selain itu, *gadget* juga memberikan kesempatan untuk memperluas wawasan dan pengetahuan mereka dengan menggunakan konektivitas internet (Setyaningsih & Setyowatie, 2023).

Menurut Fatah *et al.*, (2022), *gadget* tidak hanya untuk mengirim pesan maupun melakukan panggilan saja. *Game online* juga menjadi salah satu aplikasi menarik yang sering digunakan oleh para remaja. Ketika di masa pandemi Covid-19, aplikasi ini sangat menarik perhatian para remaja karena memiliki fitur-fitur keren yang masih bertahan hingga saat ini, mereka menggunakan aplikasi tersebut secara terus-menerus yang dapat menimbulkan dampak negatif serta mengakibatkan penggunaan *gadget* yang berlebihan, serta mereka menjadi tidak peduli dengan orang-orang di sekitarnya, dan sering marah jika terganggu saat dalam bermain *gadget*.

Menurut Saputra dalam Nursiyah & Sulistiowati (2022), terdapat 42,4% remaja di Indonesia yang mengalami kecanduan internet, mereka menggunakan *gadget* dan internet sebanyak 70%, serta mengakses internet untuk hal-hal negatif seperti *cybercrime*, *cyberporn*, dan *game online* lebih dari 4 jam per hari. Hanipta Sukmawati dalam Nursiyah & Sulistiowati (2022), juga mengatakan bahwa sebanyak 31,4% remaja terkena kecanduan *gadget* dan internet. Prevalensi kecanduan *gadget* dan internet di kalangan remaja meningkat selama pandemi Covid-19. Dari 2.933 remaja yang disurvei di 33 provinsi di Indonesia, 19,3% mengalami kecanduan internet, dan 59% di antaranya juga mengaku mengalami peningkatan durasi online, yang menunjukkan rata-rata waktu remaja perhari adalah 11,6 jam (Kominfo.Indonesia.Id) dalam Nursiyah & Sulistiowati (2022). Hal inilah yang menjadi salah satu kendala dalam mengembangkan interaksi sosial yang baik pada masa remaja. Serta interaksi sosial yang dilakukan melalui media *smartphone* mengakibatkan melemahnya ikatan sosial siswa.

Menurut Soetjningsih dalam Lathifah *et al.*, (2023), persoalan sosial pada remaja biasanya terjadi karena se-

dang mengalami krisis identitas. Menurut Azizah dalam Lathifah *et al.*, (2023), adalah remaja yang mengalami krisis identitas tidak mampu mengendalikan emosinya, tidak mampu menempatkan diri di antara teman sebayanya, tidak nyaman atau merasa ada yang salah dengan penampilannya, tidak mendapat figure untuk mencapai identitas dirinya dengan baik. Perilaku ini mengacu pada tindakan-tindakan menarik diri dan dapat mengarah pada perilaku psikososial ketika remaja mengalami krisis identitas. Masa remaja menurut WHO dalam Diananda (2019), adalah fase kehidupan antara masa anak-anak menuju dewasa, antara usia 10 hingga 19 tahun. Sedangkan masa remaja menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 Tahun 2014, remaja meliputi penduduk yang berusia antara 10-18 tahun. Menurut Putri dalam Rusuli (2022), salah satu aspek berkembang remaja adalah aspek psikososial. Perkembangan psikososial sendiri merupakan perkembangan individu yang dipengaruhi oleh interaksi sosial dengan individu lain. Perkembangan ini mempengaruhi perasaan, emosi, kepribadian, serta perubahan selanjutnya pada individu.

Menurut Kulsum & Jauhar dalam Desike *et al.*, (2021), interaksi sosial bersifat dinamis, menyangkut hubungan antar individu, seperti hubungan antara ibu dan anak, hubungan antar kelompok, seperti anggota kelas yang satu dengan yang lain, dan hubungan antara individu dengan kelompok, seperti guru dan siswa. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik Sosial dan Budaya, menurut Poltak L. Girsang *et al.*, (2021), selama kurun waktu 2018-2021, terjadi fluktuasi persentase siswa yang melakukan interaksi sosial seperti mengikuti rapat dan organisasi, serta yang tidak aktif dalam berorganisasi. Partisipasi siswa dengan usia 10-18 tahun yang mengikuti pertemuan (rapat) pada tahun 2018 sekitar 5,90%, sedangkan pada tahun 2021 yang mengikuti pertemuan (rapat) menurun 1,85%, menjadi sebesar 4,50%. Pada tahun 2021, partisipasi dalam kegiatan organisasi pada siswa dengan usia 10-18 tahun mencapai 3,19%. Jika dilihat trendnya,

pada kondisi tahun 2021 mengalami penurunan yaitu sebanyak 2,43%, dari tahun 2018, yaitu sebesar 5,62%. Serta pada tahun 2018 remaja dengan usia 10-18 tahun yang tidak mengikuti kegiatan berorganisasi yaitu sebanyak 2,76%. Sedangkan pada tahun 2021 yang tidak mengikuti kegiatan organisasi mengalami penurunan 1,85% menjadi 0,91% remaja.

Menurut Chukuere dalam Ayub & Sulaeman (2021), interaksi sosial sangat penting untuk siswa dalam mengekspresikan pengetahuan dunia nyata dan menerapkannya dalam dunia akademis dan sebaliknya. Media sosial telah meningkatkan interaksi sosial siswa,

seperti berkomunikasi dan berbagi informasi dengan teman. Namun penggunaan gadget yang berlebihan juga berdampak pada hal tersebut. Sebab, waktu lebih banyak dihabiskan untuk membuka platform media sosial favorit dibandingkan berinteraksi langsung dengan teman-teman maupun orang sekitar di hadapannya.

Menurut Fauziah dalam Okfiyandi & Arisandy (2022), di era saat ini interaksi sosial yang bersifat negatif terjadi di kalangan remaja dalam berbagai perilaku seperti bermain *game online*, menghabiskan waktu di kafe (nongkrong) dan balapan liar. Akibatnya pengaruh sosial tersebut, remaja menjadi apatis dan kurang tertarik terhadap lingkungan. Hubungan dengan teman dan keluarga menjadi tegang karena mereka lebih sedikit menghabiskan waktu bersama, serta interaksi sosial menurun dan semakin sulit menghubungkan dengan orang lain.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan penelitian yang telah peneliti lakukan di SMK Diponegoro Tumpang Jl. Tunggul Ametung No.22 Kecamatan Tumpang, Kabupaten Malang pada tanggal 22 April 2024, didapatkan data dari hasil wawancara pada 10 remaja kelas X terkait durasi penggunaan *gadget* yaitu 6-7 jam perhari 3 remaja, juga ada 8 jam karena bermain *game* 3 remaja dan bahkan ada 4 remaja yang sampai 10 jam perhari karena sering pergi ke kafe dan begadang. Sedangkan dari 10 remaja mengalami interaksi sosial adalah 7 remaja dengan kriteria remaja sering memilih berada dirumah daripada berinteraksi dengan lingkungan sekitar karena jauh dari orang tua, tidak memiliki teman seusia, malu keluar rumah dan lebih memilih scroll media sosial dengan saling mengirim reels, serta lebih memilih untuk bermain *game online*. Penggunaan *gadget* memberikan dampak yang dapat mempengaruhi perkembangan psikososial remaja akibatnya remaja dapat menjadi remaja yang tertutup kurang percaya diri, cenderung egois, tidak peka, serta akan sulit bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya.

Berdasarkan berbagai penelitian sebelumnya dan fenomena yang terjadi dilapangan, penggunaan *gadget* yang berlebihan berpotensi mempengaruhi kualitas interaksi sosial remaja, khususnya pada perkembangan psikososial yang kritis. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara durasi penggunaan *gadget* dengan interaksi sosial pada remaja kelas X Di SMK Diponegoro Tumpang.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan pendekatan kuantitatif dan rancangan *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan pada bulan Januari

2025 di SMK Diponegoro Tumpang, Kabupaten Malang. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas X, dengan jumlah sampel sebanyak 58 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi : siswa kelas X berusia 15-17 tahun, memiliki *gadget* pribadi dan bersedia menjadi responden dengan menandatangani lembar persetujuan, sedangkan kriteria eksklusi adalah siswa yang tidak hadir saat pengambilan data atau tidak mengisi kuesioner secara lengkap. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Ngudia Husada Madura (No : 2290/KEPK/STIKES-NHM/EC/X/2024).

Variabel yang diteliti terdiri dari variabel independen yaitu durasi penggunaan *gadget*, dan variabel dependen berupa interaksi sosial. Definisi operasional durasi penggunaan *gadget* adalah waktu rata-rata yang digunakan responden untuk mengakses *gadget* setiap hari, sedangkan interaksi sosial diukur berdasarkan frekuensi dan kualitas interaksi responden dengan teman sebaya. Instrumen penelitian yang digunakan berupa kuesioner terstruktur yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, yaitu kuesioner durasi penggunaan *gadget* dan kuesioner interaksi sosial. Pengumpulan data dilakukan melalui pengisian kuesioner secara langsung oleh responden di sekolah, dengan pengawasan peneliti untuk memastikan kelengkapan dan kejujuran jawaban. Setiap responden mengisi kuesioner satu kali pada saat pelaksanaan penelitian.

Prosedur penelitian diawali dengan tahap persiapan, meliputi koordinasi dengan pihak sekolah dan sosialisasi kepada calon responden. Selanjutnya, dilakukan pengambilan data dengan membagikan kuesioner kepada responden yang memenuhi kriteria. Data yang terkumpul kemudian diolah dan dianalisis secara statistik menggunakan uji *Spearman Rank* untuk mengetahui hubungan antara durasi penggunaan *gadget* dan interaksi sosial. Analisis data dilakukan dengan bantuan program SPSS.

HASIL

Berdasarkan hasil Tabel 1, dapat diketahui bahwa sebagian besar responden adalah perempuan, yaitu sebanyak 31 orang atau 53,4%. Selain itu, karakteristik usia responden yang paling dominan adalah 15 tahun, dengan jumlah 30 orang atau 51,7%. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini merupakan remaja perempuan berusia 15 tahun.

Tabel 1. Data Demografi Responden

Karakteristik	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	27	47%
Perempuan	31	53%
Usia		
15 Tahun	30	52%
16 Tahun	25	43%
17 Tahun	3	5%
Total	58	100

Tabel 2. Data Khusus

Karakteristik	n	%
Durasi Penggunaan <i>Gadget</i>		
≤ 2 jam (singkat)	1	2%
3 – 4 Jam (sedang)	12	20%
5 – 6 Jam (lama)	29	50%
≥ 7 Jam (sangat lama)	16	28%
Interaksi Sosial		
(100-32) Baik	9	15%
(67-99) Sedang	44	76%
(33-66) Kurang Baik	5	9%
Total	58	100

Berdasarkan hasil Tabel 2, diketahui bahwa setengah dari responden, yaitu sebanyak 29 orang (50,0%), memiliki durasi penggunaan *gadget* dalam kategori lama, yaitu 5-6 jam. Selain itu, hampir seluruh remaja yang mengalami interaksi sosial, sebanyak 44 orang (75,9%), termasuk dalam kategori sedang dengan skor antara 67-99. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun durasi penggunaan *gadget* cukup lama, sebagian besar remaja masih berada pada tingkat interaksi sosial yang sedang.

Tabel 3. Tabulasi Silang

Durasi Penggunaan <i>Gadget</i>	Interaksi Sosial							
	Baik		Sedang		Kurang Baik		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Singkat	0	0	1	100	0	0	1	100
Sedang	3	25	9	75	0	0	12	100
Lama	2	6,9	24	82,8	3	10,3	29	100
Sangat lama	1	6,3	10	62,5	5	31,3	16	100
Total							58	100

Berdasarkan hasil tabel 3 yaitu hasil dari tabulasi silang dapat diketahui bahwa responden dengan durasi penggunaan *gadget* singkat mengakibatkan seluruhnya sebanyak 1 dengan persentase (100%) responden

mengalami interaksi sosial sedang. Sedangkan responden dengan durasi penggunaan *gadget* sedang mengakibatkan sebagian besar sebanyak 9 dengan persentase (75%) responden mengalami interaksi sosial sedang. Kemudian responden dengan durasi penggunaan *gadget* lama mengakibatkan hamper seluruhnya 24 dengan persentase (82,8%) responden mengalami interaksi sosial sedang. Serta responden dengan durasi penggunaan *gadget* sangat lama mengakibatkan sebagian besar sebanyak 10 dengan persentase (62,5%) responden mengalami interaksi sosial sedang pada remaja kelas X di SMK Diponegoro Tumpang.

Tabel 4. Analisa Data

Hubungan Antar Variabel	P	R
Durasi Penggunaan <i>Gadget</i> dengan Interaksi Sosial	0,000	-0,439

Berdasarkan tabel 4 membuktikan hasil analisis *Uji Spearman Rank* didapatkan nilai *p value* = (0,000) < (0,05) sehingga H_1 diterima, artinya ada hubungan antara Durasi Penggunaan *Gadget* dengan Interaksi Sosial pada Remaja Kelas X Di SMK Diponegoro Tumpang, sedangkan nilai interval koefisien ($r = -0,439$) membuktikan bahwa terdapat hubungan negatif dengan interpretasi sedang antara Durasi Penggunaan *Gadget* dengan Interaksi Sosial pada Remaja Kelas X Di SMK Diponegoro Tumpang, dimana dalam penggunaan *gadget* dengan durasi yang sangat lama maka interaksi sosial remaja akan semakin kurang baik dan sebaliknya jika penggunaan *gadget* dengan durasi yang singkat maka akan semakin baik interaksi sosial pada remaja kelas X di SMK Diponegoro Tumpang.

PEMBAHASAN

Durasi Penggunaan Gadget Pada Remaja Kelas X di SMK Diponegoro Tumpang

Penelitian yang dilakukan di SMK Diponegoro Tumpang dengan 58 responden menunjukkan bahwa setengah dari remaja menggunakan *gadget* dalam durasi lama, yaitu 5-6 jam per hari, dengan sebagian kecil menggunakan *gadget* sangat lama (≥ 7 jam) dan sebagian lain dalam kategori sedang hingga singkat. Temuan ini sejalan dengan penelitian Lutfiamanah, (2020) effective, and efficient from both the volunteer and event organising committee perspectives. Using a Strategic Human Resource Management (SHRM), yang menunjukkan hubungan antara penggunaan smartphone berlebihan dengan penurunan interaksi sosial pada remaja. Selain itu, menurut Desike *et al.*, (2021), dan Eka Pratiwi (2019), kemajuan teknologi dan fitur *gadget* yang lengkap memudahkan akses informasi, namun juga berpotensi menimbulkan ketergantungan yang mengurangi interaksi sosial langsung Tussolehah (2023). Penggunaan *gadget* yang berlebihan, terutama untuk bermain *game online* oleh remaja laki-laki dan media sosial oleh remaja perempuan, menyebabkan penurunan kualitas interaksi sosial, serta berdampak negatif pada kesehatan mental, fisik, dan prestasi akademik siswa.

Karakteristik demografis menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah perempuan (53,4%) dengan usia dominan 15 tahun (51,7%). Hal ini didukung oleh Dalillah (2019), dan Sodikin & Ragil (2020), yang menyatakan bahwa perempuan cenderung lebih bergantung pada *gadget* dibandingkan laki-laki, terutama dalam penggunaan media sosial seperti Instagram dan TikTok (B. D. Lestari & Suratmini 2024). Remaja pada fase perkembangan kritis ini Asroni & Ajhuri, (2022), membutuhkan pengawasan dan bimbingan untuk mengelola penggunaan *gadget* secara bijak agar tidak mengganggu perkembangan psikososial dan aktivitas sehari-hari (Putri *et al.*, 2024). Oleh karena itu, diperlukan pendekatan strategis yang melibatkan orang tua, pendidik, dan masyarakat untuk menciptakan keseimbangan antara aktivitas digital dan fisik demi kesehatan dan kesejahteraan remaja secara menyeluruh.

Interaksi Sosial Pada Remaja Kelas X di SMK Diponegoro Tumpang

Berdasarkan pengolahan data dari 58 responden siswa kelas X di SMK Diponegoro Tumpang, mayoritas tingkat interaksi sosial tergolong dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 44 responden (75,9%), sementara sisanya berada pada kategori kurang baik dan baik. Temuan ini sejalan dengan penelitian Nurul

Syafikah (2022), yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMAN 1 Badegan Ponorogo juga memiliki interaksi sosial dalam kategori sedang. Rahmadani (2019), menjelaskan bahwa masa remaja merupakan fase penting dalam perkembangan sosial, namun penggunaan *gadget* yang berlebihan menyebabkan remaja lebih memilih interaksi virtual dibandingkan tatap muka, yang berpotensi menimbulkan perilaku antisosial seperti kurangnya empati, individualisme, dan penurunan kemampuan komunikasi verbal.

Durasi penggunaan *gadget* yang berlebihan membatasi kesempatan remaja untuk mengembangkan keterampilan sosial seperti komunikasi, empati, dan kerja sama, serta dapat meningkatkan kecemasan, stres, dan perubahan emosi negatif yang memengaruhi interaksi sosial mereka. Konten yang diakses juga berperan penting; konten positif dapat meningkatkan interaksi sosial, sedangkan konten negatif memperburuk kondisi tersebut. Oleh karena itu, lingkungan sosial dan keluarga memiliki peran krusial dalam mengatur penggunaan *gadget* dan mendorong aktivitas sosial yang sehat. Orang tua dan pendidik perlu memberikan batasan penggunaan *gadget* serta mengajak remaja berpartisipasi dalam kegiatan sosial agar keterampilan interpersonal dapat berkembang dengan baik dan keseimbangan antara dunia digital dan nyata tercapai.

Hubungan Durasi Penggunaan Gadget Dengan Interaksi Sosial Pada Remaja Kelas X Di SMK Diponegoro Tumpang

Berdasarkan hasil tabulasi silang. Mayoritas responden dengan durasi penggunaan *gadget* mulai dari singkat hingga sangat lama sebagian besar mengalami interaksi sosial dalam kategori sedang, dengan persentase tertinggi pada durasi lama sebesar 82,8%. Temuan ini didukung oleh penelitian Eka Pratiwi (2019), yang menemukan distribusi durasi penggunaan *gadget* dan kategori interaksi sosial yang serupa pada siswa. Selain itu, Rahmadani (2019), menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat kuat antara intensitas penggunaan smartphone dengan interaksi sosial teman sebaya, di mana peningkatan penggunaan *gadget* berbanding terbalik dengan kualitas interaksi sosial. Munawaroh (2023), menambahkan bahwa intensitas penggunaan *gadget* mencakup frekuensi, durasi, perhatian, dan fitur yang digunakan, sementara Tussolehah (2023), menyatakan bahwa remaja cenderung memilih bermain *gadget* untuk mengatasi kebosanan, yang dapat mengurangi interaksi sosial langsung.

Penelitian ini menyimpulkan bahwa durasi penggunaan *gadget* yang berlebihan berdampak negatif pada kemampuan remaja dalam berinteraksi sosial, termasuk keterampilan komunikasi non-verbal, empati,

dan kerja sama. Penggunaan *gadget* yang tinggi telah menjadi kebiasaan di kalangan remaja kelas X SMK Diponegoro Tumpang, dengan 50% responden menggunakan *gadget* selama 5-6 jam per hari. Lingkungan sosial dan norma teman sebaya turut mempengaruhi pola penggunaan *gadget*, sehingga peran orang tua, pendidik, dan pemerintah sangat penting dalam mengatur penggunaan *gadget* secara bijak dan menciptakan lingkungan yang mendukung interaksi sosial sehat demi perkembangan sosial dan emosional remaja yang optimal (Eka Pratiwi, 2019; Rahmadani, 2019; Munawaroh, 2023; Tussolehah, 2023).

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian mengenai hubungan durasi penggunaan *gadget* dengan interaksi sosial pada remaja di SMK Diponegoro Tumpang, dapat disimpulkan bahwa dari 58 responden, setengahnya atau sebanyak 29 remaja (50,0%) menggunakan *gadget* selama 5-6 jam sehari yang termasuk dalam kategori lama. Selain itu, hampir seluruh responden, yaitu 44 remaja (75,9%), mengalami interaksi sosial yang berada dalam kategori sedang dengan skor antara 67-99. Hasil penelitian juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan *gadget* dengan tingkat interaksi sosial pada remaja di SMK Diponegoro Tumpang. Remaja dengan durasi penggunaan *gadget* yang lebih lama cenderung memiliki tingkat interaksi sosial yang lebih rendah.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan penelitian, beberapa saran yang dapat diberikan antara lain untuk siswa dan siswi SMK Diponegoro Tumpang agar mampu menjalin interaksi sosial yang baik dengan orang tua, guru, maupun teman sebaya. Siswa dianjurkan untuk menyibukkan diri dengan mengikuti organisasi di sekolah serta kegiatan remaja di rumah agar terbiasa berinteraksi secara langsung dan memudahkan penerimaan sosial dari lingkungan sekitar. Bagi orang tua, diharapkan dapat lebih memperhatikan dan mengawasi penggunaan *gadget* remaja, terutama terkait frekuensi, durasi, fitur, dan aplikasi yang digunakan sehari-hari, sehingga dapat memberikan dampak positif bagi perkembangan interaksi sosial anak. Orang tua juga disarankan menjalin komunikasi yang baik dengan wali kelas untuk memantau kondisi siswa dalam keseharian, proses belajar, dan kendala yang dihadapi. Sementara itu, institusi pendidikan diharapkan dapat memperbaiki pola interaksi sosial terkait durasi penggunaan *gadget* dengan memberikan edukasi dan program pencegahan guna mengurangi penggunaan *gadget* berlebihan pada siswa dan guru, sehingga proses belajar-mengajar dapat berjalan lebih optimal

tanpa gangguan. Untuk peneliti selanjutnya, disarankan menggunakan metode pengumpulan data yang lebih mendalam, seperti wawancara, serta mempertimbangkan faktor lain selain interaksi sosial yang dipengaruhi oleh durasi penggunaan *gadget*. Hal ini penting mengingat penggunaan *gadget* yang berlebihan dipengaruhi oleh berbagai faktor internal, situasional, sosial, dan eksternal, serta dapat menimbulkan dampak positif maupun negatif seperti kecemasan dan depresi.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, S. (2019). Pengaruh pengetahuan tentang dampak *gadget* pada kesehatan terhadap perilaku penggunaan *gadget* pada siswa SDN Kebun Bunga 6 Banjarmasin. *Faletehan Health Journal*, 6(2), 64–68.
- Asroni, I., & Ajhuri, K. F. (2022). Perubahan perilaku remaja pengguna *gadget* di Desa Maguwan Ponorogo. *ROSYADA: Islamic Guidance and Counseling*, 3(1), 1–11. <https://doi.org/10.21154/rosyada.v3i1.4684>
- Ayub, M., & Sulaeman, S. F. (2021). Dampak sosial media terhadap interaksi sosial pada remaja: Kajian Sistematis. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 7(1), 1–12.
- Dalillah. (2019). Pengaruh penggunaan *gadget* terhadap perilaku sosial siswa di SMA Darussalam Ciputat. In *Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah*. <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/43397/2/DALILAH-FITK.pdf>
- Desike, V., Amalia, A., Maulana, F., Kurniawan, L., & Purwasih, A. (2021). Pengaruh penggunaan *handphone* terhadap interaksi sosial remaja di Desa Ganjar Asri Kecamatan Metro Barat Kota Metro. *Social Pedagogy: Journal of Social Science Education*, 2(2), 228–242.
- Diananda, A. (2019). Psikologi remaja dan permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*, 1(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- Eka Pratiwi, Y. (2019). Hubungan penggunaan *gadget* dengan interaksi sosial pada anak usia remaja kelas VIII Di SMP Frater Makassar. *Skripsi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar*, 180–187.
- Fatah, V. F., Nursyamsiyah, Kamsatun, Ariyanti, M., & Susanti, S. (2022). *Kecanduan gadget pada remaja pasca pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19*. 14(2), 284–291.
- Lathifah, A. Z., Wulansari, N. M. A., & Nuraeni, A. (2023). Deteksi dini masalah perilaku psikososial pada remaja di SMA Kota Semarang. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 12(1), 67–74. <https://stikes-nhm.e-jour>

- nal.id/NU/article/view/1749
- Lestari, B. D., & Suratmini, D. (2024). Hubungan jenis kelamin dengan perilaku *phubbing* pada remaja pengguna instagram. *Jurnal Keperawatan*, 16(2), 727–740.
- Lutfi Amanah, A. (2020). Hubungan penggunaan smartphone berlebihan terhadap interaksi sosial remaja di Desa Kekiling Kecamatan Penengahan Kabupaten Lampung Selatan. In *Kaos GL Dergisi* (Vol. 8, Issue 75). <https://doi.org/10.1016/j.jnc.2020.125798%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.smr.2020.02.002%0Ahttp://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/810049%0Ahttp://doi.wiley.com/10.1002/anie.197505391%0Ahttp://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780857090409500205%0Ahttp://>
- Munawaroh, R. (2023). Hubungan intensitas penggunaan *gadget* dengan sikap sosial siswa kelas V MIS Munggur Karanganyar Tahun Ajaran 2022/2023. *Skripsi Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta*, 13(1), 104–116.
- Nursiyah, & Sulistiowati, S. (2022). Gambaran tingkat adiksi terhadap *gadget* dan interaksi sosial pada remaja di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keris Husada*, 6(1), 129–140.
- Nurul Syafikah. (2022). Pengaruh penggunaan *gadget* terhadap komunikasi tatap muka pada siswa kelas XI Di SMAN 1 Badegan Kabupaten Ponorogo.
- Okfiyandi, R. M., & Arisandy, D. (2022). Interaksi sosial ditinjau dari intensitas bermain *game online* pada remaja. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 16(2), 111–124. <https://doi.org/10.33557/jpsyche.v16i2.2095>
- Poltak L. Girsang, A., Agustina, R., Wahyu Nugroho, S., & Dewi Ramadani, K. (2021). *Statistik sosial budaya* (I. Maylasari & R. Sinang (eds.); Issue 112). Badan Pusat Statistik, Jakarta - Indonesia.
- Putri, J. N., Sumiatin, T., Su 'udin, & Yunariyah, B. (2024). *Penggunaan gadget dan perubahan perilaku remaja di SMA Tuban*. 376–383. <https://journal-mandiracendikia.com/jikmc>
- Rahmadani, K. (2019). Hubungan antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan interaksi sosial teman sebaya pada siswa kelas X SMA Negeri 14 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020. *Skripsi Universitas Lampung*, 12(2), 6. <https://talenta.usu.ac.id/politeia/article/view/3955>
- Rusuli, I. (2022). Psikososial remaja: Sebuah Sintesa teori Erick Erikson dengan konsep islam. *Jurnal As-Salam*, 6(1), 75–89. <https://doi.org/10.37249/assalam.v6i1.384>
- Setyaningsih, E., & Setyowatie, D. (2023). Sosialisasi dampak positif dan negatif penggunaan *gadget* serta media sosial di kalangan anak-anak dan remaja. *IJCOSIN: Indonesian Journal of Commu-*
- nity Service and Innovation, 3(1), 64–71. <https://doi.org/10.20895/ijcosin.v3i1.919>
- Sodikin, & Ragil, D. R. A. (2020). Hubungan peran pengawasan orang tua dan kecanduan *gadget* dengan kemampuan interaksi sosial pada anak usia sekolah di SD Negeri 1 Pamijen Sokaraja. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, September, 64–74. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM>
- Tussolehah, R. N. (2023). Pengaruh penggunaan *gadget* terhadap interaksi sosial dan hasil belajar peserta didik kelas tinggi di SD Negeri 1 Way Lima. *Skripsi Universitas Lampung*, July, 1–23.