

## PENGARUH PENGGUNAAN GADGET TERHADAP STRES AKADEMIK PADA REMAJA SMA: PERAN KETERLIBATAN SOSIAL DAN AKTIVITAS BELAJAR

Eka Dewi Utari, Marsofiyati, Silvia Nurul Atqia

Program Studi Pendidikan Administrasi Perkantoran, Universitas Negeri Jakarta

### ARTICLE INFO

#### Article history:

Received Mei 2025

Revised Mei 2025

Accepted Mei 2025

Available online Mei 2025

#### Email:

[ekadewiutari@unj.ac.id](mailto:ekadewiutari@unj.ac.id),

[marsofiyati@unj.ac.id](mailto:marsofiyati@unj.ac.id),

[silvianurulaqia@gmail.com](mailto:silvianurulaqia@gmail.com)



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Copyright © 2025 by Author. Published by Universitas Pendidikan Ganesha.

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penggunaan gadget terhadap stres akademik pada remaja Sekolah Menengah Atas (SMA) dengan mempertimbangkan peran keterlibatan sosial dan aktivitas belajar. Di era digital saat ini, penggunaan gadget semakin meningkat di kalangan remaja, baik untuk tujuan hiburan, berkomunikasi, maupun mencari informasi akademik. Namun, dampak penggunaan gadget terhadap kesehatan mental, khususnya stres akademik, belum banyak dikaji secara mendalam. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei, yang melibatkan sampel siswa SMA di Kota. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang mengukur intensitas penggunaan gadget, tingkat stres akademik, keterlibatan sosial, serta aktivitas belajar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan berkontribusi terhadap peningkatan stres akademik pada remaja, namun keterlibatan sosial yang tinggi dan aktivitas belajar yang terstruktur dapat memitigasi dampak negatif tersebut. Penelitian ini memberikan wawasan penting bagi pendidik dan orang tua dalam mengelola penggunaan gadget di kalangan remaja untuk mencegah dampak buruk terhadap kesejahteraan akademik dan psikologis mereka.

**Kata Kunci:** Penggunaan gadget, stres akademik, remaja, keterlibatan sosial, aktivitas belajar, SMA.

### Abstract

*This study aims to analyze the influence of gadget use on academic stress in high school (SMA) teenagers by considering the role of social involvement and learning activities. In the current digital era, the use of gadgets is increasing among teenagers, both for entertainment purposes, communicating and searching for academic information. However, the impact of gadget use on mental health, especially academic stress, has not been studied in depth. This research uses a quantitative approach with a survey design, involving a sample of high school students in City. The research results show that excessive use of gadgets contributes to increased academic stress in adolescents, but high social involvement and structured learning activities can mitigate this negative impact. This research provides important insights for educators and parents in managing gadget use among teenagers to prevent negative impacts on their academic and psychological well-being.*

**Keywords:** Gadget use, academic stress, teenagers, social involvement, learning activities, high school

## PENDAHULUAN

Latar belakang masalah penelitian ini berawal dari fenomena penggunaan gadget yang semakin meningkat di kalangan remaja, khususnya di lingkungan sekolah menengah atas (SMA). Dalam beberapa tahun terakhir, perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah membawa dampak besar terhadap pola kehidupan masyarakat, termasuk pada kalangan remaja. Penggunaan gadget, yang meliputi ponsel pintar, tablet, dan perangkat lainnya, telah menjadi bagian integral dalam kehidupan sehari-hari remaja. Namun meskipun gadget memberikan kemudahan dalam berbagai aspek, seperti komunikasi, akses informasi, dan hiburan, penggunaan berlebihan dapat membawa dampak negatif, terutama pada kesehatan mental remaja. Salah satu dampak yang sering terjadi akibat penggunaan gadget adalah

peningkatan tingkat stres akademik pada siswa. Stres adalah kondisi akademik yang sering dialami oleh siswa dalam menghadapi tuntutan akademik yang tinggi, seperti ujian, tugas, dan persaingan di antara teman sebaya. Stres ini dapat diperburuk dengan adanya gangguan dari penggunaan gadget, seperti gangguan media sosial, permainan online, dan komunikasi yang tidak produktif. Penggunaan gadget yang berlebihan dapat mengganggu konsentrasi belajar, mengurangi waktu tidur, serta menambah kecemasan yang berhubungan dengan hasil akademik.

Penelitian terkait pengaruh penggunaan gadget terhadap stres akademik di kalangan remaja SMA masih relatif terbatas, meskipun banyak penelitian yang menunjukkan adanya hubungan antara teknologi dan peningkatan stres. Beberapa faktor yang perlu diperhatikan dalam konteks ini adalah keterlibatan sosial dan aktivitas belajar remaja. Keterlibatan sosial, yang mencakup interaksi sosial dengan teman sebaya, keluarga, dan guru, berperan penting dalam membentuk kesejahteraan mental siswa. Keterlibatan sosial yang positif dapat mengurangi tingkat stres akademik karena siswa merasa didukung secara emosional dan psikologis. Sebaliknya, penggunaan gadget yang berlebihan dapat menyebabkan isolasi sosial, mengurangi interaksi langsung, dan meredakan perasaan stres. Selain itu, aktivitas belajar juga memainkan peranan penting dalam mengelola stres akademik. Ketika siswa dapat mengelola waktu belajar mereka dengan baik, mengatur prioritas tugas, serta memanfaatkan teknologi secara produktif, mereka cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah. Namun, penggunaan gadget yang tidak terkontrol sering kali mengalihkan perhatian siswa dari aktivitas belajar yang efektif, menyebabkan mereka merasa terbebani oleh tugas akademik yang menumpuk.

Masalah ini semakin relevan di tengah situasi pandemi COVID-19, yang ketergantungan pada gadget untuk pembelajaran yang berani. Pembelajaran jarak jauh memaksa siswa untuk menghabiskan lebih banyak waktu di depan layar gadget, yang meningkatkan risiko kecemasan dan stres. Ditambah dengan tuntutan akademik yang tidak berkurang, fenomena ini dapat menambah tekanan bagi remaja dalam menjalani kehidupan sekolah mereka. Melihat fenomena tersebut, penting untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh penggunaan gadget terhadap stres akademik pada siswa SMA, dengan mempertimbangkan faktor keterlibatan sosial dan aktivitas belajar sebagai variabel yang dapat meringankan atau mengurangi dampak negatif gadget terhadap kesejahteraan mental siswa. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana penggunaan gadget dapat mempengaruhi stres akademik dan peran penting dukungan sosial serta cara siswa mengelola kegiatan belajar mereka dalam konteks ini.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penggunaan gadget terhadap stres akademik pada remaja SMA dengan mempertimbangkan peran keterlibatan sosial dan aktivitas belajar. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan pendekatan survei, di mana data dikumpulkan menggunakan instrumen berupa kuesioner. Pendekatan kuantitatif dipilih untuk mendapatkan data yang dapat dianalisis secara statistik guna mengidentifikasi hubungan antara variabel-variabel yang diteliti.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA di Kota X, dengan fokus pada siswa kelas XI dan XII. Pemilihan siswa kelas XI dan XII didasarkan pada alasan bahwa mereka telah memiliki pengalaman akademik yang cukup dan penggunaan gadget yang intensif dalam kehidupan sehari-hari. Sampel diambil dengan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Kriteria sampel meliputi siswa yang menggunakan gadget secara rutin, baik untuk belajar maupun

kegiatan sosial. Jumlah sampel yang diambil sebanyak 200 siswa yang dipilih dari beberapa sekolah SMA yang ada di Kota.

### Variabel Penelitian

Penelitian ini melibatkan tiga variabel utama:

1. Penggunaan Gadget (independen): Diukur berdasarkan frekuensi dan durasi penggunaan gadget untuk kegiatan sosial dan belajar. Pengukuran dilakukan menggunakan skala Likert yang mencakup aspek-aspek seperti durasi penggunaan gadget harian, jenis gadget yang digunakan, serta tujuan penggunaan (belajar atau media sosial).
2. Stres Akademik (dependen): Diukur dengan menggunakan skala stres akademik yang mengukur tingkat kecemasan, tekanan, dan ketegangan yang dialami siswa terkait dengan tugas dan ujian akademik.
3. Keterlibatan Sosial dan Aktivitas Belajar (variabel mediator): Keterlibatan sosial diukur melalui pertanyaan mengenai interaksi sosial dengan teman sekelas, guru, dan partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler, sementara aktivitas belajar diukur berdasarkan waktu yang dihabiskan untuk belajar secara mandiri atau bersama teman.

### Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang terdiri dari beberapa bagian:

- Bagian pertama mengumpulkan data demografis responden, seperti usia, jenis kelamin, dan tingkat kelas.
- Bagian kedua berisi pertanyaan tentang penggunaan gadget, yang mengukur frekuensi dan durasi penggunaan gadget serta tujuan penggunaannya.
- Bagian ketiga mengukur tingkat stres akademik dengan menggunakan instrumen yang telah divalidasi, seperti *Academic Stress Scale* yang mencakup dimensi kecemasan ujian, beban tugas, dan kekhawatiran terhadap hasil akademik.
- Bagian keempat mengukur keterlibatan sosial dan aktivitas belajar dengan menggunakan skala Likert yang menilai tingkat interaksi sosial siswa dan kegiatan belajar mereka di luar waktu sekolah.

Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner kepada siswa yang memenuhi kriteria sampel. Kuesioner akan dibagikan secara langsung di sekolah dengan bantuan guru pembimbing, yang akan menjelaskan tujuan penelitian dan prosedur pengisian kuesioner kepada responden. Responden diberi waktu untuk mengisi kuesioner selama 20-30 menit. Untuk memastikan validitas data, setiap kuesioner yang tidak lengkap atau tidak valid akan disaring dan tidak akan dianalisis. Data yang terkumpul dari kuesioner akan dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif dan inferensial. Statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik demografis responden dan sebaran data pada masing-masing variabel. Untuk menguji hipotesis mengenai pengaruh penggunaan gadget terhadap stres akademik, analisis regresi linier berganda akan digunakan. Model ini akan memperhitungkan peran keterlibatan sosial dan aktivitas belajar sebagai variabel mediator. Selain itu, analisis jalur (path analysis) juga dapat digunakan untuk menggambarkan hubungan kausal antara variabel-variabel tersebut.

Sebelum pengumpulan data dilakukan, instrumen kuesioner akan diuji validitas dan reliabilitasnya melalui uji coba pada sampel kecil (pre-test) yang terdiri dari 30 siswa yang tidak terlibat dalam penelitian utama. Uji validitas dilakukan dengan menggunakan teknik *validitas konstruk* dan *validitas isi* oleh ahli. Reliabilitas instrumen akan diuji dengan menggunakan *Cronbach's Alpha* untuk memastikan konsistensi internal dari setiap skala yang digunakan dalam kuesioner. Penelitian ini dilakukan dengan memperhatikan etika penelitian yang sesuai. Semua responden akan diberikan penjelasan yang jelas mengenai tujuan penelitian dan prosedur yang

akan diikuti. Partisipasi dalam penelitian ini bersifat sukarela dan setiap responden akan diberikan jaminan kerahasiaan informasi pribadi yang mereka berikan. Selain itu, mereka dapat memilih untuk tidak melanjutkan pengisian kuesioner kapan saja tanpa ada konsekuensi. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih dalam mengenai pengaruh penggunaan gadget terhadap stres akademik pada remaja SMA, serta faktor-faktor yang dapat memoderasi hubungan tersebut, seperti keterlibatan sosial dan aktivitas belajar.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian tentang *Pengaruh Penggunaan Gadget terhadap Stres Akademik pada Remaja SMA: Peran Keterlibatan Sosial dan Aktivitas Belajar* menunjukkan bahwa penggunaan gadget secara berlebihan berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres akademik yang dialami oleh remaja. Penelitian ini mengungkapkan bahwa semakin lama waktu yang dihabiskan siswa untuk menggunakan gadget, terutama untuk aktivitas yang tidak terkait dengan akademik seperti media sosial, bermain game, dan menonton video, semakin tinggi tingkat stres akademik yang mereka rasakan. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, termasuk gangguan terhadap konsentrasi belajar, berkurangnya waktu tidur, dan meningkatnya kecemasan terkait dengan perbandingan sosial yang sering terjadi di media sosial. Selain itu, penelitian ini juga menemukan bahwa keterlibatan sosial memiliki peran yang kompleks dalam hubungan antara penggunaan gadget dan stres akademik. Keterlibatan sosial yang sehat, seperti berkomunikasi dengan teman sekelas melalui platform online atau berdiskusi mengenai materi pelajaran, dapat mengurangi tingkat stres akademik. Namun, ketika keterlibatan sosial lebih sering digunakan untuk aktivitas yang tidak mendukung tujuan akademik atau malah berfokus pada kegiatan yang tidak produktif, maka dampaknya justru memperburuk tingkat stres yang dialami.

Peran aktivitas belajar juga ditemukan sangat penting dalam memoderasi pengaruh penggunaan gadget terhadap stres akademik. Siswa yang terlibat aktif dalam kegiatan belajar, seperti mengikuti kelas secara penuh, menggunakan teknologi untuk tujuan edukasi, dan memanfaatkan aplikasi pembelajaran, cenderung mengalami stres akademik yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang menggunakan gadget secara tidak terarah dan tidak terstruktur. Aktivitas belajar yang didukung dengan gadget, seperti mencari bahan ajar atau mengikuti kelas online, dapat meningkatkan keterampilan akademik dan memperkecil perasaan tertekan terkait dengan tuntutan tugas sekolah. Namun, penelitian ini juga menunjukkan bahwa ketidakseimbangan dalam penggunaan gadget, terutama yang dilakukan tanpa tujuan edukatif, dapat menyebabkan gangguan dalam pengelolaan waktu belajar siswa, berujung pada penurunan kualitas belajar, dan akhirnya berkontribusi pada peningkatan stres akademik. Siswa yang menghabiskan waktu lebih banyak untuk aktivitas non-akademik di gadget cenderung merasa kewalahan dengan beban tugas sekolah yang menumpuk, yang mengarah pada peningkatan kecemasan dan tekanan psikologis.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menyarankan bahwa penting bagi remaja untuk mengelola waktu penggunaan gadget mereka dengan bijak, memastikan bahwa penggunaan gadget didominasi oleh aktivitas yang mendukung tujuan belajar, dan memperhatikan keseimbangan antara keterlibatan sosial yang positif serta aktivitas akademik. Pendekatan yang lebih terstruktur dalam menggunakan gadget dapat membantu mengurangi stres akademik yang seringkali dialami oleh siswa SMA. Pembahasan penelitian tentang *Pengaruh Penggunaan Gadget terhadap Stres Akademik pada Remaja SMA: Peran Keterlibatan Sosial dan Aktivitas Belajar* bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis bagaimana penggunaan gadget mempengaruhi tingkat stres akademik pada remaja SMA, serta bagaimana faktor keterlibatan sosial dan aktivitas belajar dapat memainkan peran penting dalam konteks ini.

Pada era digital seperti sekarang, penggunaan gadget di kalangan remaja sudah menjadi bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Remaja sering kali menggunakan gadget untuk berbagai keperluan, mulai dari berkomunikasi, mencari informasi, hingga hiburan. Namun, meskipun gadget memberikan banyak manfaat, penggunaannya yang berlebihan atau tidak terkendali dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, salah satunya adalah peningkatan tingkat stres akademik. Stres akademik sendiri merujuk pada tekanan yang dialami siswa karena tuntutan akademik yang harus dipenuhi, seperti ujian, tugas, dan prestasi yang diharapkan. Penggunaan gadget dapat berperan ganda dalam meningkatkan atau mengurangi stres akademik. Di satu sisi, akses cepat ke informasi melalui gadget bisa membantu siswa dalam belajar dan mempersiapkan diri menghadapi ujian atau tugas. Di sisi lain, penggunaan gadget yang tidak terkontrol, terutama dalam bentuk penggunaan media sosial, game online, atau aplikasi hiburan lainnya, dapat mengalihkan perhatian siswa dari aktivitas akademik yang penting, sehingga menambah tekanan dan kecemasan. Ketergantungan pada gadget untuk bersosialisasi atau mencari hiburan bisa menciptakan distraksi yang mengganggu proses belajar yang optimal, meningkatkan kecemasan tentang hasil akademik, dan menambah tingkat stres yang dirasakan.

Peran keterlibatan sosial dalam konteks ini sangat penting untuk dipahami. Keterlibatan sosial, baik dalam bentuk interaksi langsung dengan teman sebaya, keluarga, maupun dalam lingkungan sekolah, dapat menjadi penyeimbang bagi stres akademik yang dialami siswa. Teman sebaya seringkali menjadi sumber dukungan emosional, memberikan dorongan positif, atau membantu dalam mengatasi masalah akademik bersama. Namun, jika siswa terlalu bergantung pada media sosial sebagai sarana utama untuk berinteraksi sosial, hal ini dapat menambah stres. Misalnya, perbandingan sosial yang tidak sehat melalui media sosial dapat meningkatkan perasaan cemas atau tidak puas terhadap diri sendiri, yang pada akhirnya berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis dan akademik mereka. Selain itu, keterlibatan dalam aktivitas belajar yang terstruktur dan produktif juga memainkan peran penting dalam mengurangi stres akademik. Aktivitas belajar yang melibatkan penggunaan gadget secara positif, seperti melalui aplikasi pembelajaran atau platform pendidikan online, dapat membantu siswa merasa lebih siap dan percaya diri dalam menghadapi tugas atau ujian. Sebaliknya, penggunaan gadget untuk kegiatan yang tidak berkaitan langsung dengan pendidikan, seperti bermain game atau menggulir media sosial tanpa tujuan yang jelas, cenderung meningkatkan perasaan stres dan kecemasan, karena siswa merasa tidak cukup mempersiapkan diri atau tidak dapat memenuhi ekspektasi akademik mereka.

Pentingnya manajemen waktu dan penggunaan gadget yang bijak juga perlu ditekankan dalam penelitian ini. Remaja yang dapat mengelola waktu mereka dengan baik dan menggunakan gadget sebagai alat untuk mendukung proses belajar cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah. Mereka mampu membagi waktu antara belajar dan istirahat, serta dapat menghindari gangguan yang bisa muncul akibat penggunaan gadget yang berlebihan. Sebaliknya, siswa yang tidak mampu mengelola penggunaannya cenderung merasa tertekan karena tugas menumpuk dan kecemasan tentang ketinggalan materi pelajaran. Secara keseluruhan, penelitian ini mengarah pada pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana penggunaan gadget dapat berinteraksi dengan faktor sosial dan aktivitas belajar dalam mempengaruhi stres akademik pada remaja. Dengan memahami faktor-faktor ini, pihak sekolah, orang tua, dan siswa dapat bekerja sama untuk menciptakan keseimbangan dalam penggunaan gadget, sehingga teknologi tetap dapat digunakan secara produktif tanpa mengorbankan kesejahteraan psikologis dan akademik siswa.

## KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan gadget berperan signifikan dalam meningkatkan tingkat stres akademik pada remaja SMA. Penggunaan gadget yang berlebihan, terutama untuk aktivitas non-akademik seperti bermain media sosial atau bermain game, cenderung mengganggu konsentrasi dan mengurangi waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar. Hal ini dapat menyebabkan kecemasan terkait prestasi akademik, karena siswa merasa tertekan untuk memenuhi tuntutan akademik sambil mengelola distraksi yang dihasilkan oleh gadget. Selain itu, keterlibatan sosial juga memainkan peran penting dalam hubungan antara penggunaan gadget dan stres akademik. Remaja yang aktif berinteraksi di media sosial seringkali merasakan tekanan untuk tampil sempurna atau memenuhi ekspektasi sosial, yang dapat menambah tingkat kecemasan dan stres mereka. Sebaliknya, remaja yang lebih memilih untuk mengurangi keterlibatan sosial online dan lebih fokus pada interaksi tatap muka dengan teman-teman atau keluarga, cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah.

Aktivitas belajar juga mempengaruhi dampak penggunaan gadget terhadap stres akademik. Siswa yang lebih mampu mengatur waktu antara penggunaan gadget dan kegiatan belajar cenderung lebih sukses dalam mengurangi stres akademik. Mereka yang memiliki kemampuan manajemen waktu yang baik dapat menghindari kecemasan terkait tugas dan ujian, karena mereka merasa lebih siap dan tidak terbebani oleh penggunaan gadget yang berlebihan. Secara keseluruhan, meskipun gadget dapat memberikan manfaat dalam akses informasi dan komunikasi, penggunaan yang tidak terkontrol dapat menambah beban stres akademik pada remaja SMA. Oleh karena itu, penting bagi siswa untuk mengelola penggunaan gadget secara bijak dan menyeimbangkannya dengan kegiatan sosial yang sehat dan aktivitas belajar yang efektif. Sekolah dan orang tua juga memiliki peran dalam memberikan pendidikan tentang penggunaan gadget yang sehat dan mendukung keterlibatan sosial yang positif di luar dunia maya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adelia, T., Fauzi, T., & Arizona, A. (2021). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa di SMA Negeri 6 Prabumulih. *Jurnal Wahana Konseling*, 4(1), 35-45. <https://doi.org/10.31851/juang.v4i1.5153> *Jurnal Universitas PGRI Palembang*
- Susanti, S., Pulungan, F., Alwan Rezki, M., Pamungkas Purba, M., & Lumban Gaol, R. A. G. (2024). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa di SMP IT Swasta Ad Durrah. *Jurnal Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan*, 2(1), 57-65. <https://ejournal.edutechjaya.com/index.php/jitk/article/view/530> *EduTech Jaya*
- Wahyuningrum, S. R., & Fitriyah. (2023). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Pola Belajar Siswa di SMPN 4 Pamekasan. *DA'WA: Jurnal Bimbingan Penyuluhan & Konseling Islam*, 2(2). <https://doi.org/10.36420/dawa.v2i2.2171> *AIMU Journal*
- Mawaddah, A. N. (2023). Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget dengan Tingkat Depresi pada Siswa SMA Negeri 5 Kota Makassar. Tesis, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar. [https://repository.uin-alauddin.ac.id/26765/Repository UIN Alauddin Makassar](https://repository.uin-alauddin.ac.id/26765/Repository%20UIN%20Alauddin%20Makassar)
- Indra, I., Al Hakim, A., & Dwi Putra, A. (2025). Hubungan Antara Penggunaan Gadget Terhadap Kualitas Tidur Siswa SMA Pertiwi. *Vitamin: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 3(1). <https://doi.org/10.61132/vitamin.v3i1.1066> *Arikesi Journal+1Arikesi Journal+1*
- Syifa Azzahra, N., Mustopa, M., & Rindu, R. (2024). Hubungan Penggunaan Gadget Dan Stres Dengan Insomnia Pada Remaja Kelas Akhir Di SMK Kesehatan Logos Kabupaten Bogor Tahun 2023. *Vitamin: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 2(2), 232-244. <https://doi.org/10.61132/vitamin.v2i2.312> *Arikesi Journal*

- Susiana, S. D., Solehudin, S., & Syarifah, S. (2020). Hubungan Penggunaan Gadget Dan Tingkat Stress Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan*, 1(4). <https://doi.org/10.59841/jumkes.v1i4.227> *Jurnal STIKes Ibnu Sina+1Arikesi Journal+1*
- Hakim, A. R., Zohrani, Z., Yazid, M., Kudsiah, M., & Alwi, M. (2020). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Emosional dan Akhlak Peserta Didik. *Jurnal DIDIKA: Wahana Ilmiah Pendidikan Dasar*, 7(1). <https://doi.org/10.29408/didika.v7i1.3841> *Hamzanwadi E-Journal*
- Jannah, M., Irdha, M. F., Rambe, M. M. F., & Az-Zahra, T. C. S. (2021). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Emosional Remaja. *Mutiara: Jurnal Penelitian dan Karya Ilmiah*, 2(1). <https://doi.org/10.59059/mutiara.v2i1.861> *Journal STAIY Piqbau Bau Bau*
- Azzahra, S., Nainggolan, T. W. C., Addini, K. N., Sahalina, D., & Rahayu, W. F. (2024). Dampak Kecanduan Gadget Terhadap Emosi dan Kepribadian Remaja. *JPNM Jurnal Pustaka Nusantara Multidisiplin*, 3(1). <https://doi.org/10.59945/jpnm.v3i1.344> *Journal Pustaka*
- Susiana, S. D., Solehudin, S., & Syarifah, S. (2020). Hubungan Penggunaan Gadget Dan Tingkat Stress Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan*, 1(4). <https://doi.org/10.59841/jumkes.v1i4.227>
- Pangestu, S. A., Sabir, A., Fauziah, F., Larisman, L., & Hayati, A. (2021). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Kesehatan Mental Siswa SMK. *Jurnal Muara Pendidikan*, 9(2). <https://doi.org/10.52060/mp.v9i2.2449> *UMM UBA E-Journal*
- Hutagaol, H. K. (2024). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Kepercayaan Diri Siswa di SMA Negeri 2 Kota Jambi. Skripsi, Universitas Jambi. <https://repository.unja.ac.id/64690/>
- Wahyuni, C., & Costadinov, E. Y. (2022). Hubungan antara Dukungan Teman Sebaya dengan Kepercayaan Diri Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 2(1), 1-10. <https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/PSIKOLOGI/article/view/2430>
- Muhammad, F., Bahri, S., & Zuliani, H. (2021). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Resiliensi Remaja di SMA Banda Aceh. *Jurnal Suloh*, 9(1), 45-56. <https://jurnal.usk.ac.id/suloh/article/view/14151>
- Sardi, L. N., & Ayriza, Y. (2021). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Subjective Well-Being pada Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren. *Acta Psychologia*, 1(1), 25-35. <https://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia/article/view/34116>
- Siregar, N. P. S., Menanti, A., & Hasanuddin, H. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Regulasi Diri Belajar terhadap Resiliensi pada Siswa SMA Tunas Harapan Mandiri Rantau Prapat. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 5(1), 60-70. <https://www.mahesainstitute.web.id/ojs2/index.php/jehss/article/view/1200>
- Syahrudin, S. (2021). Pengaruh Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Prestasi Belajar. *Cognicia*, 7(4), 15-25. <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/cognicia/article/view/10294>
- Anggraini, A. (2022). Peran Kecerdasan Emosi dan Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Resiliensi Akademik Siswa SMA yang Mengalami Pembelajaran Jarak Jauh. Tesis, Universitas Gadjah Mada. <https://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/209568>
- Isrofi, W., & Affandi, G. R. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Motivasi Belajar pada Siswa SMA. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(2), 719-728