

Penggunaan Gadget Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Remaja: Literature Review

Lukita Dewi^{1*}, Mela Ayu^{1*}, Revalina Ulvi^{1*}, Ririn Dwi^{1*}, Yanika Dona^{1*}, Zulfa Adi^{1*}, Satriya Pranata^{1*}

¹²Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Semarang

E-mail: zulfaadim3@gmail.com, satriya.pranata@gmail.com

Abstract

Background: The use of gadgets—particularly smartphones and social media—has become an integral part of adolescents' daily lives. Excessive or problematic gadget use can be associated with various mental health issues, including anxiety, depression, stress, and sleep disturbances.

Aims: This literature review aims to analyze and synthesize scientific evidence regarding the relationship between gadget use (specifically smartphones, screen time, and social media) and anxiety levels in adolescents, as well as to identify implications for nursing practice.

Method: This study employs a literature review design using a narrative synthesis approach. The literature consists of scientific articles published between 2021 and 2026. Searches were conducted via PubMed, ScienceDirect, and scientific journal websites using keywords related to gadget use, digital devices, and anxiety in children and adolescents.

Result: The findings indicate a link between problematic smartphone use, problematic social media use, and screen time with anxiety in adolescents. Gadget use is also associated with depression, stress, sleep disturbances, quality of life, behavioral difficulties, and academic performance. These relationships are influenced by the intensity and patterns of gadget use, Fear of Missing Out (FoMO), sleep quality, and the psychosocial characteristics of adolescents.

Conclusion: The relationship between gadget use and anxiety levels in adolescents is complex and does not always imply direct causation. Assessing gadget usage patterns and providing education on healthy technology use can serve as part of promotive and preventive efforts in nursing practice.

Keywords: *Gadgets; smartphones; screen time; anxiety; adolescents; mental health.*

Article history

Received: Oktober 2026

Reviewed: Oktober 2026

Published: Oktober 2026

Plagirism checker no 234.8576

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under a [creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Abstrak

Latar Belakang: Penggunaan gadget, khususnya smartphone dan media sosial, telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari remaja. Penggunaan gadget yang berlebihan atau bermasalah dapat berkaitan dengan berbagai masalah kesehatan mental, termasuk kecemasan, depresi, stres, dan gangguan tidur.

Tujuan: Literature review ini bertujuan untuk menganalisis dan mensintesis bukti ilmiah mengenai hubungan penggunaan gadget, khususnya smartphone, screen time, dan media sosial dengan tingkat kecemasan pada remaja serta mengidentifikasi implikasinya bagi praktik keperawatan.

Metode: Literature review ini bertujuan untuk menganalisis dan mensintesis bukti ilmiah mengenai hubungan penggunaan gadget, khususnya smartphone, screen time, dan media sosial dengan tingkat kecemasan pada remaja serta mengidentifikasi implikasinya bagi praktik keperawatan.

Hasil: Hasil kajian menunjukkan adanya keterkaitan antara problematic smartphone use, penggunaan media sosial yang bermasalah, dan screen time dengan kecemasan pada remaja. Penggunaan gadget juga berkaitan dengan depresi, stres, gangguan tidur, kualitas hidup, kesulitan perilaku, dan prestasi akademik. Hubungan tersebut dipengaruhi oleh intensitas dan pola penggunaan gadget, Fear of Missing Out (FoMO), kualitas tidur, serta karakteristik psikososial remaja.

Kesimpulan: Penggunaan gadget dan tingkat kecemasan pada remaja memiliki hubungan yang kompleks dan tidak selalu menunjukkan hubungan sebab-akibat. Pengkajian pola penggunaan gadget dan pemberian edukasi mengenai penggunaan teknologi secara sehat dapat menjadi bagian dari upaya promotif dan preventif dalam praktik keperawatan.

Kata Kunci: Gadget; smartphone; screen time; kecemasan; remaja; kesehatan mental.

PENDAHULUAN

Pendahuluan: Smartphone merupakan perangkat yang banyak digunakan oleh remaja dalam menunjang berbagai kegiatan sehari-hari, mulai dari berkomunikasi, belajar, memperoleh informasi, mencari hiburan, hingga membangun interaksi sosial. Pemanfaatan teknologi digital dapat membantu remaja dalam memenuhi berbagai kebutuhan tersebut, tetapi penggunaan yang terlalu intensif dan kurang terkontrol dapat menimbulkan gangguan terhadap aktivitas sehari-hari (Serrano et al., 2024). Penggunaan smartphone secara bermasalah (problematic smartphone use) juga diketahui memiliki keterkaitan dengan berbagai kondisi kesehatan mental, termasuk munculnya gejala kecemasan dan depresi (Augner et al., 2021).

Remaja berada pada tahap perkembangan yang mengalami perubahan secara biologis, psikologis, dan sosial sehingga kondisi tersebut dapat berpengaruh terhadap kesehatan

mental. Aktivitas media sosial pada kelompok remaja telah dikaitkan dengan berbagai permasalahan psikologis, terutama gejala kecemasan dan depresi (Presiden RI, 2023) Hasil kajian sistematis menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara bermasalah (problematic social media use) berkaitan dengan gejala kecemasan dan depresi pada anak dan remaja, dengan tingkat hubungan yang dapat bervariasi berdasarkan karakteristik pengguna, pola penggunaan, serta populasi yang diteliti (Lopes et al., 2022; Saleem et al., 2024).

Problematic smartphone use menggambarkan kondisi ketika seseorang menggunakan smartphone secara berlebihan atau mengalami kesulitan dalam mengendalikan penggunaannya hingga mengganggu aktivitas sehari-hari. Hasil meta-analisis menunjukkan adanya keterkaitan antara penggunaan smartphone yang bermasalah dengan gejala kecemasan dan depresi (Augner et al., 2021) Kondisi tersebut juga ditemukan pada kelompok anak dan remaja yang mengalami penggunaan smartphone bermasalah, yang diketahui berkaitan dengan kesulitan perilaku, kualitas hidup, serta pencapaian akademik (Kliesener et al., 2022)

Kecemasan merupakan salah satu kondisi psikologis yang banyak diteliti dalam kaitannya dengan penggunaan smartphone pada remaja. (Shannon et al., 2022) menemukan adanya hubungan antara kecanduan smartphone dan kecemasan pada kelompok remaja. Penelitian (Lee & Lee, 2023) juga menunjukkan adanya hubungan antara problematic smartphone use dengan kecemasan serta suicidal ideation pada remaja di Korea Selatan. Hasil tersebut memperlihatkan bahwa pola penggunaan smartphone yang bermasalah memiliki keterkaitan dengan kondisi psikologis remaja (Shannon et al., 2022)

Media sosial dapat berhubungan dengan kondisi psikologis remaja melalui berbagai aspek psikososial. Fear of Missing Out (FoMO) menjadi salah satu faktor yang berkaitan dengan hubungan antara aktivitas media sosial dan kecemasan pada remaja. Penelitian Einstein et al. (2023) menunjukkan bahwa FoMO berperan sebagai moderator dalam hubungan antara penggunaan media sosial dan kecemasan pada remaja. Temuan tersebut menunjukkan bahwa respons psikologis terhadap penggunaan media sosial dapat dipengaruhi oleh karakteristik psikologis yang dimiliki oleh setiap individu ((Einstein et al., 2023)

Screen time menjadi salah satu aspek yang penting untuk diperhatikan dalam penggunaan teknologi digital pada kelompok remaja. Penelitian (Carolina et al., 2025) menemukan adanya hubungan antara durasi penggunaan layar dengan gejala stres, kecemasan, dan depresi pada remaja. Hasil kajian sistematis mengenai penggunaan telepon seluler dan perangkat nirkabel juga menunjukkan adanya keterkaitan penggunaan perangkat digital dengan berbagai aspek kesehatan mental pada anak dan remaja (Serrano et al., 2024).

Penggunaan smartphone yang bermasalah dapat berkaitan dengan pola tidur serta aktivitas akademik remaja. Penelitian (Carter et al., 2024) terhadap siswa berusia 13-16 tahun di Inggris menemukan hubungan antara problematic smartphone use, kecemasan, depresi, dan masalah tidur. Pengalaman remaja dalam menggunakan smartphone juga menunjukkan karakteristik yang kompleks sehingga penggunaan smartphone tidak cukup dinilai hanya berdasarkan lamanya waktu penggunaan (Carter et al., 2024). Aspek tidur menjadi perhatian karena pola tidur yang berkaitan dengan penggunaan smartphone juga dapat berhubungan dengan kondisi psikologis remaja (Carter et al., 2024).

Media sosial telah menjadi salah satu sarana yang berperan dalam kehidupan sosial remaja di Indonesia. Fadillah (2025) mengemukakan bahwa penggunaan media sosial pada remaja Indonesia memiliki berbagai konsekuensi yang berkaitan dengan kondisi psikologis dan

kesehatan mental. Penelitian dalam konteks Indonesia juga diperlukan untuk memahami karakteristik penggunaan media sosial serta implikasinya terhadap kesehatan mental remaja sesuai dengan kondisi sosial dan budaya setempat (Fadillah, 2025).

Pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja telah diteliti melalui penelitian dengan desain longitudinal. Penelitian pada remaja di Inggris menunjukkan adanya keterkaitan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental yang diamati dalam jangka waktu tertentu ((Plackett et al., n.d.) Penelitian longitudinal selama empat tahun juga meneliti hubungan penggunaan media sosial dengan gejala psikiatri dan kesejahteraan anak serta remaja pada periode setelah pandemi COVID-19 (Shoshani et al., 2024). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa keterkaitan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental dapat dipengaruhi oleh perubahan kondisi serta pengalaman hidup remaja dari waktu ke waktu (Plackett et al., 2023; Shoshani et al., 2024).

Hubungan antara penggunaan smartphone dan kecemasan memiliki pola yang kompleks dan tidak selalu menunjukkan hubungan satu arah. Wei et al. (2023) meneliti keterkaitan antara kecemasan sosial dan problematic smartphone use pada remaja dengan membandingkan kelompok pengguna smartphone yang bermasalah dan pengguna yang tidak bermasalah. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang kompleks antara kecemasan sosial dan penggunaan smartphone yang bermasalah, sehingga keterkaitan kedua variabel tersebut perlu dipahami dengan mempertimbangkan kemungkinan adanya hubungan timbal balik (Wei et al., 2023).

Hasil penelitian terdahulu menunjukkan adanya keterkaitan antara penggunaan smartphone, media sosial, dan kesehatan mental pada kelompok remaja. Meta-analisis dan systematic review menemukan hubungan antara penggunaan smartphone maupun media sosial yang bermasalah dengan gejala kecemasan dan depresi (Augner et al., 2023; Lopes et al., 2022; Shannon et al., 2022). Penggunaan teknologi digital pada remaja juga dikaitkan dengan stres, permasalahan tidur, kualitas hidup, kesulitan perilaku, serta prestasi akademik (Carter et al., 2024; Francisquini et al., 2024; Kliesener et al., 2022).

Variasi konsep dalam mengukur penggunaan gadget menjadi salah satu aspek penting dalam penelitian mengenai kesehatan mental remaja. Penelitian terdahulu menggunakan sejumlah istilah dan indikator yang berbeda, antara lain problematic smartphone use, smartphone addiction, problematic social media use, dan screen time (Augner et al., 2023; Kim et al., 2021; Lopes et al., 2022; Shannon et al., 2022). Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa penggunaan gadget dapat dikaji tidak hanya melalui durasi penggunaan, tetapi juga melalui pola penggunaan, kemampuan individu dalam mengontrol penggunaan, serta dampaknya terhadap aktivitas sehari-hari (Carter et al., 2024; Girela-Serrano et al., 2024).

Kajian mengenai penggunaan gadget dan kecemasan pada remaja memiliki relevansi dalam bidang kesehatan karena periode remaja merupakan tahap penting dalam perkembangan fisik dan psikologis seseorang. Informasi mengenai keterkaitan penggunaan gadget dengan tingkat kecemasan dapat memberikan gambaran mengenai kondisi psikologis remaja serta faktor yang berhubungan dengan pola penggunaan perangkat digital (Augner et al., 2023; Girela-Serrano et al., 2024). Informasi tersebut dapat dimanfaatkan sebagai bahan pertimbangan bagi tenaga kesehatan, keluarga, pihak sekolah, dan remaja dalam meningkatkan kesadaran mengenai penggunaan gadget secara sehat dan bertanggung jawab (Fadillah, 2025).

Kajian mengenai hubungan penggunaan gadget dengan tingkat kecemasan pada remaja diperlukan untuk memperoleh gambaran empiris mengenai keterkaitan antara kedua variabel

tersebut. Penelitian terdahulu telah mengidentifikasi hubungan antara penggunaan smartphone, media sosial, serta screen time dengan kecemasan pada remaja, tetapi terdapat perbedaan dalam karakteristik responden, instrumen penelitian, bentuk penggunaan teknologi, dan konteks penelitian (Augner et al., 2023; Carter et al., 2024; Francisquini et al., 2024; Saleem et al., 2024). Penelitian yang berfokus pada hubungan penggunaan gadget dengan tingkat kecemasan pada remaja dapat memberikan tambahan bukti empiris mengenai fenomena tersebut dan menjadi informasi pendukung dalam upaya promotif serta preventif untuk menjaga kesehatan mental remaja.

METODE PENELITIAN

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan desain literature review dengan pendekatan sintesis naratif. Penelusuran literatur difokuskan pada artikel ilmiah yang diterbitkan pada tahun 2021-2026 dan membahas penggunaan gadget atau perangkat digital serta kecemasan pada anak dan remaja. Sumber literatur ditelusuri melalui PubMed, ScienceDirect, dan laman jurnal ilmiah yang teridentifikasi melalui pencarian berbasis kata kunci.

Berdasarkan alur pencarian dan seleksi literatur pada tabel tersebut, pencarian literatur dilakukan melalui lima database, yaitu Google Scholar sebanyak 58 artikel, Semantic Scholar sebanyak 35 artikel, PubMed sebanyak 13 artikel, ProQuest sebanyak 24 artikel, dan ScienceDirect sebanyak 30 artikel, sehingga diperoleh total 160 artikel. Selanjutnya, artikel duplikat dihapus menggunakan reference manager sehingga tersisa 105 artikel. Pada tahap screening judul, artikel diseleksi berdasarkan kesesuaian dengan topik penggunaan gadget/smartphone, screen time, media sosial, kecemasan, dan remaja, sehingga tersisa 48 artikel. Selanjutnya dilakukan screening abstrak berdasarkan kesesuaian populasi, penggunaan gadget/perangkat digital, serta pembahasan mengenai kecemasan atau kesehatan mental, dan diperoleh 26 artikel. Sebanyak 26 artikel tersebut kemudian dilakukan penilaian full text berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Setelah dilakukan penilaian, 11 artikel dieksklusi karena tidak memenuhi kriteria, seperti populasi tidak sesuai, tidak membahas kecemasan, tidak relevan dengan penggunaan gadget, atau tidak sesuai dengan tujuan penelitian. Dengan demikian, diperoleh 15 artikel yang memenuhi seluruh kriteria dan digunakan dalam literature review.

Berdasarkan kriteria seleksi, artikel yang digunakan dalam literature review harus memenuhi beberapa kriteria inklusi, yaitu artikel yang diterbitkan pada tahun 2021-2026, membahas gadget, smartphone, screen time, atau media sosial, membahas kecemasan atau kesehatan mental, melibatkan populasi anak atau remaja, tersedia dalam bentuk full text, serta menggunakan bahasa Indonesia atau bahasa Inggris. Sementara itu, kriteria eksklusi meliputi artikel yang diterbitkan di luar tahun 2021-2026, penelitian dengan populasi bukan anak atau remaja, artikel yang tidak membahas penggunaan gadget atau perangkat digital, tidak membahas kecemasan atau kesehatan mental, artikel yang full text-nya tidak tersedia, serta artikel yang tidak sesuai dengan fokus literature review.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dan Pembahasan:

Berdasarkan hasil penelitian yang ditinjau, penggunaan smartphone, media sosial, dan screen time menunjukkan adanya hubungan dengan berbagai masalah kesehatan mental pada anak

dan remaja. Penggunaan smartphone secara bermasalah (problematic smartphone use/PSU) ditemukan berhubungan dengan peningkatan gejala kecemasan, depresi, kecemasan sosial, masalah perilaku, serta kualitas hidup yang lebih rendah (Kliesener et al., 2022; Augner et al., 2021; Carter et al., 2024; Lee & Lee, 2023; Wei et al., 2023). Penggunaan media sosial dan screen time yang lebih tinggi juga berkaitan dengan peningkatan gejala depresi, kecemasan, stres, dan gejala kejiwaan pada remaja (Carolina et al., 2025; Shannon et al., 2022; Einstein et al., 2023; Shoshani et al., 2024). Hasil systematic review dan meta-analysis turut menunjukkan bahwa penggunaan perangkat digital atau media sosial yang berlebihan maupun bermasalah cenderung berhubungan dengan kesehatan mental yang lebih buruk, meskipun kekuatan hubungan dapat berbeda berdasarkan durasi, jenis penggunaan, dan karakteristik pengguna (Serrano et al., 2024; Lopes et al., 2022). Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa faktor psikososial seperti Fear of Missing Out (FoMO), self-esteem, dan social connectedness dapat memengaruhi atau memediasi hubungan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental remaja (Einstein et al., 2023; Plackett et al., n.d.). Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan smartphone, media sosial, dan screen time yang tinggi atau bermasalah cenderung berkaitan dengan peningkatan kecemasan, depresi, stres, dan masalah kesehatan mental lainnya pada anak dan remaja, meskipun hubungan tersebut tidak selalu konsisten dan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis maupun sosial.

Frekuensi atau intensitas penggunaan gadget yang tinggi, terutama penggunaan smartphone, media sosial, dan screen time yang berlebihan atau sulit dikendalikan, berkaitan dengan meningkatnya gejala kecemasan pada remaja. Hubungan tersebut tidak hanya ditentukan oleh lamanya penggunaan, tetapi juga oleh pola penggunaan, kemampuan mengontrol penggunaan, jenis aktivitas yang dilakukan, penggunaan media sosial, Fear of Missing Out (FoMO), serta gangguan tidur. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa semakin bermasalah pola penggunaan smartphone atau media sosial, semakin besar keterkaitannya dengan kecemasan, stres, depresi, dan masalah psikologis lainnya. Namun, penelitian yang dikaji belum menunjukkan satu batas waktu penggunaan gadget tertentu yang secara pasti menyebabkan kecemasan. Dengan demikian, penggunaan gadget perlu dinilai berdasarkan durasi, frekuensi, intensitas, pola penggunaan, dan dampaknya terhadap kehidupan sehari-hari, bukan hanya berdasarkan jumlah jam penggunaan.

Penggunaan gadget dapat berkaitan dengan kecemasan karena penggunaan yang berlebihan atau bermasalah dapat memengaruhi pola psikologis dan aktivitas sehari-hari remaja. Problematic smartphone use berkaitan dengan kesulitan mengontrol penggunaan dan berhubungan dengan gejala kecemasan serta depresi (Augner et al., 2021). Penggunaan screen time yang tinggi juga berkaitan dengan gejala stres, kecemasan, dan depresi pada remaja (Carolina et al., 2025). Penggunaan smartphone yang bermasalah dapat disertai gangguan tidur, sedangkan masalah tidur tersebut berkaitan dengan kondisi psikologis remaja (Carter et al., 2024).

Penggunaan media sosial juga dapat berhubungan dengan kecemasan melalui tekanan psikososial, salah satunya Fear of Missing Out (FoMO), yaitu kekhawatiran akan tertinggal informasi atau aktivitas yang dilakukan orang lain. Einstein et al. (2023) menunjukkan bahwa FoMO berperan sebagai moderator dalam hubungan antara penggunaan media sosial dan kecemasan. Penggunaan media sosial yang bermasalah juga ditemukan berkaitan dengan berbagai masalah psikologis pada remaja dan dewasa muda (Shannon et al., 2022).

Selain itu, penggunaan gadget yang bermasalah dapat berkaitan dengan aktivitas sosial, perilaku, kualitas hidup, dan prestasi sekolah. Kliesener et al. (2022) menemukan hubungan antara problematic smartphone use dengan kesulitan perilaku, kualitas hidup, dan performa

sekolah. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa dampak penggunaan gadget tidak hanya berkaitan dengan kecemasan secara langsung, tetapi juga dapat berkaitan dengan berbagai aspek kehidupan remaja yang berhubungan dengan kondisi psikologisnya.

Aktivitas yang paling sering diakses oleh responden dan berkaitan dengan kecemasan adalah media sosial serta penggunaan smartphone secara terus-menerus untuk berbagai aktivitas berbasis layar. Media sosial menjadi salah satu aktivitas yang paling menonjol karena penggunaannya dapat berkaitan dengan FoMO (Fear of Missing Out), yaitu kekhawatiran tertinggal informasi, aktivitas, atau pengalaman yang dilakukan orang lain. Selain itu, penggunaan smartphone dan screen time yang tinggi menunjukkan keterlibatan yang intens dengan perangkat digital dan dapat berkaitan dengan gangguan tidur serta masalah psikologis seperti kecemasan. Penggunaan media sosial yang bermasalah juga ditemukan berhubungan dengan masalah kesehatan mental pada remaja. Dengan demikian, media sosial merupakan aktivitas yang paling banyak disoroti dalam kaitannya dengan kecemasan, terutama ketika penggunaannya berlangsung secara intens, sulit dikontrol, dan disertai FoMO; namun, jurnal-jurnal tersebut tidak memberikan satu jenis aplikasi tertentu yang secara konsisten terbukti sebagai penyebab kecemasan.

Temuan dari 15 jurnal menunjukkan pola hubungan yang cukup konsisten antara penggunaan smartphone, media sosial, dan kesehatan mental remaja. Kecemasan dan depresi menjadi kondisi psikologis yang banyak ditemukan berkaitan dengan penggunaan smartphone maupun media sosial yang bermasalah (Augner et al., 2023; Lopes et al., 2022; Kim et al., 2021; Saleem et al., 2024). Berbagai penelitian juga menghubungkan penggunaan teknologi digital dengan stres, gangguan tidur, kualitas hidup, kesulitan perilaku, dan performa akademik (Carter et al., 2024; Francisquini et al., 2024; Kliesener et al., 2022).

Hubungan antara penggunaan gadget dan kecemasan pada remaja merupakan fenomena yang dipengaruhi oleh berbagai aspek. Intensitas penggunaan, pola penggunaan smartphone, aktivitas media sosial, problematic smartphone use, FoMO, kualitas tidur, serta karakteristik psikososial remaja menjadi beberapa faktor yang berkaitan dengan fenomena tersebut (Carter et al., 2024; Einstein et al., 2023; Wei et al., 2023). Penelitian yang menggunakan desain potong lintang maupun observasional pada umumnya dapat menunjukkan hubungan antarvariabel, tetapi belum dapat memastikan adanya hubungan sebab-akibat (Kim et al., 2021; Lee & Lee, 2023; Plackett et al., 2023).

Penelitian terdahulu memberikan dasar ilmiah untuk mengkaji hubungan penggunaan gadget dengan tingkat kecemasan pada remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan gadget perlu dilihat dari berbagai aspek, seperti durasi, pola penggunaan, kemampuan mengontrol penggunaan, jenis aktivitas yang dilakukan, dan dampaknya terhadap kehidupan sehari-hari. Penelitian pada populasi remaja dengan karakteristik dan konteks yang spesifik dapat memberikan gambaran lebih lanjut mengenai hubungan penggunaan gadget dengan tingkat kecemasan serta mendukung pengembangan upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan mental remaja.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dan Saran:

Penggunaan gadget, khususnya smartphone, media sosial, dan screen time yang tinggi atau bermasalah, memiliki hubungan dengan meningkatnya gejala kecemasan pada remaja.

Hubungan tersebut tidak hanya berkaitan dengan lamanya penggunaan, tetapi juga dengan pola penggunaan, kesulitan mengontrol penggunaan, aktivitas yang dilakukan, serta dampaknya terhadap kehidupan sehari-hari. Penggunaan media sosial juga berkaitan dengan FoMO, sedangkan penggunaan smartphone yang bermasalah dapat berhubungan dengan gangguan tidur, masalah perilaku, kualitas hidup, dan prestasi sekolah. Temuan berbagai penelitian menunjukkan bahwa hubungan antara penggunaan gadget dan kecemasan bersifat kompleks dan tidak dapat diartikan sebagai hubungan sebab-akibat secara langsung, karena sebagian besar penelitian menunjukkan hubungan atau asosiasi. Oleh karena itu, penggunaan gadget pada remaja perlu diperhatikan berdasarkan durasi, intensitas, jenis aktivitas, kemampuan mengontrol penggunaan, dan dampaknya terhadap kesehatan psikologis serta kehidupan sehari-hari.

Saran :

Berdasarkan hasil literature review, remaja disarankan untuk menggunakan gadget secara sehat dan bertanggung jawab dengan memperhatikan durasi, intensitas, jenis aktivitas, serta kemampuan mengontrol penggunaan gadget. Orang tua dan pihak sekolah diharapkan berperan dalam memberikan edukasi dan pendampingan terkait penggunaan smartphone, media sosial, dan screen time serta memperhatikan tanda-tanda kecemasan, gangguan tidur, dan perubahan perilaku pada remaja. Bagi perawat, hasil kajian ini dapat menjadi dasar dalam memberikan edukasi dan melakukan pengkajian mengenai pola penggunaan gadget serta kondisi psikologis remaja sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif kesehatan mental. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal atau penelitian dengan pengukuran yang lebih terarah untuk mengetahui hubungan penggunaan gadget dengan kecemasan secara lebih mendalam serta mempertimbangkan faktor lain seperti kualitas tidur, FoMO, pola penggunaan media sosial, dan karakteristik psikososial remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Augner, C., Vlasak, T., Aichhorn, W., & Barth, A. (2021). The association between problematic smartphone use and symptoms of anxiety and depression – a meta-analysis. 45(1), 193-201.
- Carolina, M., Francisquini, J., Maria, T., Silva, D. S., Castilho, G., Oliveira, R. De, Henrique, P., Dias, G., Bello, A., Marcio, J., Stabelini, A., & Ramos, S. (2025). Associations of screen time with symptoms of stress , anxiety , and depression in adolescents RPPed.
- Carter, B., Ahmed, N., Cassidy, O., Pearson, O., Calcia, M., Mackie, C., & Kalk, N. J. (2024). ‘ There ’ s more to life than staring at a small screen ’: a mixed methods cohort study of problematic smartphone use and the relationship to anxiety , depression and sleep in students aged 13 - 16 years old in the UK. 1-7. <https://doi.org/10.1136/bmjment-2024-301115>
- Einstein, D. A., Dabb, C., Fraser, M., Einstein, D. A., Dabb, C., Fomo, M. F., & Einstein, D. A. (2023). FoMO , but not self-compassion , moderates the link between social media use and anxiety in adolescence and anxiety in adolescence. Australian Journal of Psychology, 75(1). <https://doi.org/10.1080/00049530.2023.2217961>
- Kliesener, T., Meigen, C., Kiess, W., & Poulain, T. (2022). Associations between problematic smartphone use and behavioural difficulties , quality of life , and school performance among children and adolescents. BMC Psychiatry, 1-12. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-03815-4>
- Lee, M., & Lee, H. (2023). Problematic Smartphone Use and Its Relationship With Anxiety and Suicidal Ideation Among South Korean Adolescents.
- Plackett, R., Sheringham, J., Dykxhoorn, J., & Street, R. H. (n.d.). The Longitudinal Impact of Social Media Use on UK Adolescents ’ Mental Health : Longitudinal Observational Study Corresponding Author : Related Article : 25. <https://doi.org/10.2196/43213>
- Presiden RI. (2023). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2023 Tentang Kesehatan. Undang-Undang, 187315.
- Serrano, B. M. G., Spiers, A. D. V, Ruotong, L., Gangadia, S., Toledano, M. B., & Simplicio, M. Di. (2024). Impact of mobile phones and wireless devices use on children and adolescents ’ mental health : a systematic review. In European Child & Adolescent Psychiatry (Vol. 33, Issue 6). Springer Berlin Heidelberg. <https://doi.org/10.1007/s00787-022-02012-8>
- Shannon, H., Bush, K., Villeneuve, P. J., Hellemans, K. G. C., & Guimond, S. (2022). Problematic Social Media Use in Adolescents and Young Adults : Systematic Review and Meta-analysis Corresponding Author : 9, 1-12. <https://doi.org/10.2196/33450>