

Hubungan tingkat penggunaan gadget dengan tingkat kecemasan pada siswa di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta

Aulia Kharisma Putri^{1*}, Ibrahim Rahmat^{2*}

¹Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

²Program Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran Kesehatan Masyarakat dan Keperawatan, Universitas Gadjah Mada

*Email: auliakharisma3@gmail.com

Abstrak

Selain dampak positif penggunaan gadget juga memberikan beberapa dampak negatif salah satunya yang sering dialami oleh siswa adalah kecemasan apabila jauh dari gadget. Kecemasan yang diakibatkan oleh gadget merupakan bentuk tingkat penggunaan gadget yang berlebihan, sehingga menimbulkan hilangnya kontrol diri dan munculnya kecemasan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat penggunaan gadget dengan tingkat kecemasan pada siswa di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif non eksperimental dengan desain penelitian deskriptif korelasional. Menggunakan metode pendekatan cross-sectional, untuk mengetahui hubungan antara tingkat penggunaan gadget dengan tingkat kecemasan pada siswa di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta, dimana pengukuran pada variabel tingkat penggunaan gadget dan tingkat kecemasan dilakukan dalam waktu yang bersamaan. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling sebanyak 67 siswa kelas XII C dan XII F. Pengumpulan data menggunakan kuesioner SAS (Smartphone Addiction Scale) dan NMPQ (Nomophobia Questionnaire) dan analisis dengan uji Kendall Tau. Hasil uji analisis Kendall Tau didapatkan nilai p value 0.003 dan r 0.262 yang berarti ada hubungan dengan kekuatan cukup kuat. Semakin tinggi tingkat penggunaan gadget maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan. raian singkat tentang simpulan hasil penelitian.

Kata Kunci: kecemasan; tingkat penggunaan gadget

The relationship between the level of gadget usage and the level of anxiety among students at Muhammadiyah 3 High School in Yogyakarta

Abstract

In addition to the positive impact of using gadgets, it also gives several negative impacts, one of which is often experienced by students is anxiety when away from gadgets. Anxiety caused by gadgets is a form of excessive use of gadgets, causing loss of self-control and the emergence of psychological anxiety. This research aims to find out the relationship between gadget usage level and anxiety level in students at Muhammadiyah 3 Yogyakarta High School. This research is a non-experimental quantitative research with a correlational descriptive research design. Using the cross-sectional approach method, to find out the relationship between the level of gadget use and the level of anxiety in students at SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta, where the measurement of the variables of the level of gadget use and the level of anxiety is carried out at the same time. Sampling technique using purposive sampling of 67 students in class XII C and XII F. Data collection using SAS (Smartphone Addiction Scale) and NMPQ (Nomophobia Questionnaire) questionnaires and analysis with Kendall Tau test. The results of the Kendall Tau analysis test obtained a p value of 0.003 and r 0.262 which means that there is a strong relationship with the strength. The higher the level of use of eating gadgets, the higher the level of anxiety. a brief summary of the research results.

Keywords: anxiety; gadget addiction

1. Pendahuluan

Keberadaan teknologi saat ini sangat memudahkan berbagai aktivitas sehari-hari manusia. Contoh kemajuan teknologi yang paling sering digunakan adalah *gadget* (Desiningrum et al., 2017). Penggunaan *gadget* yang berlebihan merupakan salah satu masalah sosial yang seiring dengan tingginya tingkat kepemilikan *gadget* karena saat ini orang menganggap *gadget* merupakan satu hal yang wajib dibawa kemana pun. Selain itu, aktivitas penggunaan *gadget* yang tinggi merupakan perilaku yang dianggap wajar bagi banyak orang, namun tanpa disadari hal tersebut menyebabkan munculnya

berbagai dampak positif dan negatif bagi penggunanya. (Wina Oktaviani & Mad Zaini, 2024) Dampak positif dari penggunaan *gadget* yaitu memudahkan dalam mendapat informasi, berkomunikasi, media pembelajaran, dan media hiburan (Janatolmakan et al., 2024).

Selain dampak positif, *gadget* juga memiliki dampak negatif salah satunya jika seseorang kecanduan pada *gadget* dan menggunakannya secara berlebihan maka akan merasakan kecemasan, gelisah dan panik apabila tidak bersama dengan *gadgetnya*. Hal ini dikenal dengan kecemasan nomophobia atau kecemasan jauh dari *gadget*. (Silmi & Lailiyah, 2024). Kecemasan jauh dari *gadget* disebut juga *Nomophobia*, yakni kecemasan atau ketakutan yang dialami seseorang ketika jauh dari *gadgetnya*. Seseorang yang mengalami kecemasan nomophobia memiliki ciri-ciri yaitu tidak pernah mematikan *gadget*, selalu mengecek pesan dan sosial media lainnya, membawa *gadget* kemana pun seperti dibawa saat akan mandi, dan kurang berinteraksi sosial dengan lingkungan sekitar. (Berdida & Grande, 2023).

Berdasarkan uraian yang dipaparkan di atas bahwa permasalahan mengenai *gadget* pada remaja merupakan pembahasan yang menarik dan apabila tidak diatasi maka akan berakibat mengganggu kesehatan, kecemasan, kecanduan, pola tidur terganggu, dan menurunnya minat belajar. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian "Hubungan Tingkat Penggunaan *Gadget* dengan Tingkat Kecemasan pada Siswa Di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta". Hasil penelitian ini dapat bermanfaat sebagai sumber informasi dan bahan evaluasi bagi siswa, orang tua, dan masyarakat sehubungan dengan dampak dari penggunaan *gadget*.

2. Metode

Penelitian ini merupakan penelitian *Non Eksperimental* dengan desain deskriptif korelasional. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta pada bulan Januari 2025, dengan sampel yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* sebanyak 67 responden yang di hitung menggunakan rumus slovin, sampel dipilih menggunakan kriteria inklusi: siswa kelas XII di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta dan siswa kelas XII yang bersedia menjadi responden. dan kriteria eksklusi: responden yang mengundurkan diri sebagai responden, responden yang sedang sakit, dan responden dengan kebutuhan khusus.

Pengukuran tingkat penggunaan gadget menggunakan kuesioner Smartphone Addiction Scale yang terdiri dari 21 pertanyaan. Kuesioner yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan adalah Nomophobia Questionare (NMPQ) yang terdiri dari 20 pertanyaan. Uji statistik menggunakan uji non-parametrik Kendall Tau. Pengumpulan data dilakukan dalam satu hari pada tanggal 23 Januari 2025, dengan menggunakan kuesioner tingkat penggunaan gadget dan tingkat kecemasan. Skala tingkat penggunaan gadget terdiri dari 22 pertanyaan dan skala tingkat kecemasan yang terdiri dari 20 pertanyaan. Kedua kuesioner menggunakan skala 4 likert yaitu 1 = sangat setuju, 2 = setuju, 3 = tidak setuju, 4 = sangat tidak setuju. Skor yang diperoleh ditotal dan dikategorikan sesuai dengan tingkat penggunaan gadget dan tingkat kecemasan responden.

Peneliti utama dalam penelitian ini dibantu oleh 5 orang asisten penelitian dan 1 orang guru SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta sebagai fasilitator selama proses pengumpulan. Peneliti utama bertugas untuk mengendalikan sepenuhnya jalannya penelitian dan terlibat langsung dalam pengumpulan data, serta mempertanggungjawabkan hasil penelitian hingga dipublikasikan. Penelitian ini telah lulus uji kelayan etik dari Komisi Etik Penelitian Universitas `Aisyiyah Yogyakarta nomor dokumen 4078/KEP-UNISA/XII/2024. Terdapat enam prinsip etika penelitian yang diterikan dalam penelitian ini yaitu: informed consent, anonymity, confidentiality, justice, benefiency, respect for human dignity

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden, Durasi Tingkat Penggunaan, dan Tingkat Kecemasan Pada Siswa SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta dengan N=67

No	Komponen Penelitian	Frekuensi	Persentase	<i>p value</i>	Koefisien Korelasi
1	Karakteristik Responden				
	a. Usia				

No	Komponen Penelitian	Frekuensi	Persentase	<i>p value</i>	Koefisien Korelasi
	16 tahun	34	50.7%		
	17 tahun	32	47.8%		
	18 tahun	1	1.5%		
	Total	67	100%		
	b. Jenis Kelamin				
	Laki-laki	34	50.7%		
	Perempuan	33	49.3%		
	Total	67	100%		
2	Durasi Tingkat Penggunaan <i>Gadget</i>			0.03	.422
	a. 4 jam	7	10.4%		
	b. 6 jam	29	43.3%		
	c. 8 jam	31	46.3%		
	Total	67	100%		
3	Tingkat Kecemasan				
	a. Ringan	7	10.4%		
	b. Sedang	28	41.8%		
	c. Tinggi	32	47.8%		
	Total	67	100%		

Berdasarkan Tabel 1, didapatkan hasil bahwa terdapat responden berusia 16 tahun (51%), sedangkan responden usia 17 tahun (48%) dan hanya 1% berusia 18 tahun, untuk jenis kelamin hampir sama rata yaitu laki-laki 34 (50.7) sedangkan perempuan 33 (49.3%). Mayoritas responden menggunakan gadget 6-8 jam per hari, yaitu sebanyak 31 responden (46.3%) menggunakan *gadget* selama 8 jam per hari, sedangkan 29 responden (43.3%) menggunakan *gadget* selama 6 jam per hari, dan responden lainnya menggunakan *gadget* selama 4 jam perhari sebanyak 7 responden (10.4%), kemudian untuk tingkat kecemasan pada responden kelas XII di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta yang mengalami tingkat kecemasan tinggi yaitu sebanyak 32 responden (47.8%), sedangkan 28 siswa lainnya mengalami kecemasan sedang sebesar 41.8%, dan 7 responden lainnya mengalami kecemasan ringan (10.4%).

Tabel 2. Hubungan Tingkat Penggunaan Gadget Dengan Tingkat Kecemasan

Tingkat Penggunaan Gadget	Tingkat Kecemasan						<i>p value</i>
	Rendah		Sedang		Tinggi		
	f	%	f	%	f	%	
Ringan	3	4.5%	2	3.0%	1	1.5%	6 (9.0%)
Sedang	2	3.0%	10	14.9%	12	17.9%	24 (35.8%)
Tinggi	2	3.0%	16	23.9%	19	28.4%	37 (55.2%)
Total	7	10.4%	28	41.8%	32	47.8%	67 (100%)

Berdasarkan Tabel 2, responden dengan tingkat penggunaan *gadget* yang rendah (9%) sebagian besar memiliki tingkat kecemasan ringan (10.4%) hingga sedang (41.8%). Responden dengan tingkat penggunaan *gadget* sedang (35.8%) cenderung lebih mengalami kecemasan sedang (41.8%) hingga kecemasan tinggi (47.8%). Mayoritas responden dengan tingkat penggunaan *gadget* tinggi memiliki tingkat kecemasan tinggi yaitu sebesar (28.4%). Dari hasil uji statistik *Kendall tau*, tingkat penggunaan *gadget* dengan tingkat kecemasan dengan *p value* 0,003 ($p < 0.05$) maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara variabel tingkat penggunaan *gadget* dengan tingkat kecemasan di kelas XII SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Diketahui nilai koefisien korelasi antara variabel tingkat penggunaan *gadget* dengan tingkat kecemasan adalah sebesar 0.262. Maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara variabel tingkat penggunaan *gadget* dengan tingkat kecemasan adalah cukup. Hasil ini

mengindikasikan bahwa semakin tinggi penggunaan gadget, maka tingkat kecemasannya juga akan tinggi.

3.2. Pembahasan

3.2.1. Tingkat Penggunaan *Gadget*

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden menggunakan gadget 6-8 jam per hari, yaitu sebanyak 31 responden (46.3%) menggunakan *gadget* selama 8 jam per hari, sedangkan 29 responden (43.3%) menggunakan gadget selama 6 jam per hari, dan responden lainnya mengalami kecemasan ringan (10.4%). Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa sebagian besar siswa mengalami tingkat penggunaan *gadget* sedang 55 responden (68.7%), dan tingkat penggunaan *gadget* ringan sebanyak 23 responden (28.8%). (Lape, 2021). Tingkat penggunaan *gadget* yang tinggi merupakan salah satu perilaku berhubungan dengan gadget yang menimbulkan masalah sosial, kecemasan, dan sulit berkonsentrasi. (Lin et al., 2020).

Berdasarkan hasil penelitian tingkat penggunaan Fitriyani, tingkat penggunaan *gadget* tinggi dialami oleh perempuan sebanyak 39 responden (39.4%) Sedangkan pada laki-laki sebanyak 16 responden (16.2%). Hasil ini sejalan dengan penelitian Syafriani sebelumnya yang menyatakan bahwa rata-rata tingkat penggunaan *gadget* sebagian besar terjadi pada perempuan daripada laki-laki. Menurut Hakim, tingkat penggunaan *gadget* laki-laki lebih tinggi karena cenderung menghabiskan waktu untuk bermain *game*, sedangkan perempuan lebih cenderung menggunakan *gadget* untuk berkomunikasi dan layanan media sosial. Perempuan memiliki keinginan untuk berkomunikasi lebih tinggi daripada laki-laki, hal ini mendorong perempuan selalu memeriksa *gadget* setiap waktu.

Namun pada hasil uji statistik menunjukkan tidak adanya hubungan yang bermakna antara jenis kelamin dengan tingkat penggunaan gadget pada siswa di kelas XII SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta., yaitu dengan p value 0.003 ($p < 0.05$). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Alini pada siswa di SMA 1 Kuantan menyatakan bahwa tidak terdapat adanya hubungan yang signifikan antara tingkat penggunaan gadget dengan jenis kelamin. (Alini et al., 2022) Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Fitriani (2020), menyatakan bahwa remaja menggunakan *gadget* selama 5 hingga 7 jam dalam sehari yang mengakibatkan remaja mengalami kecanduan *gadget*.

3.2.2. Tingkat Kecemasan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa mayoritas siswa di kelas XII SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta mengalami tingkat kecemasan tinggi yaitu sebanyak 32 responden (47.8%), sedangkan 28 siswa lainnya mengalami kecemasan sedang sebesar 41.8%, dan 7 responden lainnya mengalami kecemasan ringan (10.4%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Thomas sebelumnya yang menyebutkan bahwa sebagian siswa di SMAN 4 Surabaya mengalami kecemasan sedang sebanyak 71 responden (44%), dan siswa lainnya mengalami kecemasan ringan sebanyak 40 responden (25%).

Menurut penelitian Pavitra (2021), menjelaskan bahwa siswa yang mengalami kecemasan akibat penggunaan *gadget* yang tinggi tidak hanya mengalami kecanduan tetapi juga kesehatan fisik yang berasal dari paparan sinar radiasi *gadget* yang mengakibatkan mata perih, sakit kepala, dan insomnia. Berdasarkan hasil penelitian Alini ditemukan bahwa sebagian besar siswa SMA Negeri 5 Palembang mengalami tingkat kecemasan sedang sebanyak 68 responden (42%). Sejalan dengan penelitian Oskan (2020) menemukan bahwa banyak siswa mengalami tingkat kecemasan sedang yang diakibatkan tingkat penggunaan *gadget* yang berlebihan.

Berdasarkan hasil penelitian Linda (2022), menunjukkan bahwa remaja usia 18-20 tahun di desa Bojongloa, sebagian besar responden mengalami cemas berat yaitu 43 orang (56.6%) dan responden lainnya mengalami cemas sedang yaitu 26 orang (34.2%). Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Palupi (2021) yaitu ditemukan 131 responden (61.2%) mengalami cemas ringan dan 19 responden (8.9%) lainnya mengalami cemas sedang. Penggunaan *gadget* yang berlebihan dapat memicu timbulnya gejala cemas dan merasa kehilangan jika berjauhan dengan *gadget*. Seseorang yang mengalami gangguan kecemasan akan mengeluh gugup, gelisah, berkeringat dan tidak

jarang badan terasa gemetar terhadap sesuatu yang berkaitan dengan kebutuhan untuk menggenggam sesuatu seperti *gadget*. (Ramaita, 2020).

3.2.3. Hubungan Tingkat Penggunaan *Gadget* Dengan Tingkat Kecemasan

Berdasarkan hasil uji *Kendall Tau* terhadap tingkat penggunaan *gadget* dengan tingkat kecemasan pada siswa kelas XII SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta menunjukkan bahwa nilai *p value* 0,003 ($p < 0.01$) sehingga dapat dinyatakan bahwa hipotesis penelitian ini diterima yang berarti terdapat hubungan antara tingkat penggunaan *gadget* dengan tingkat kecemasan pada siswa kelas XII SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Didapatkan nilai koefisien korelasi antara variabel tingkat penggunaan *gadget* dengan tingkat kecemasan adalah sebesar 0.262. Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara variabel tingkat penggunaan *gadget* dengan tingkat kecemasan adalah cukup.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zaini (2023), melalui uji analisis *Spearman Rank*, menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan *gadget* dengan kecemasan *nomophobia* dibuktikan dengan didapatkan nilai *p value* 0.000 ($p < 0.05$) dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0.584 yang artinya kekuatan korelasi antara kecanduan *gadget* dengan kecemasan *nomophobia* adalah sedang dengan arah korelasi positif yang berarti semakin tinggi tingkat penggunaan *gadget* maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan pada siswa. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Apriyani (2023), yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat penggunaan *gadget* dengan tingkat kecemasan sebesar 0.454 yang artinya tingkat penggunaan *gadget* memiliki koefisien korelasi sedang antara tingkat penggunaan *gadget* dengan tingkat kecemasan.

Linda (2022) dalam penelitiannya menyatakan bahwa terdapat hubungan antara durasi tingkat penggunaan *gadget* dengan kecemasan remaja di Bojongloa dengan nilai *p value* 0.026 (0.05). Penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Ramaita (2020), terdapat hubungan yang bermakna antara ketergantungan *gadget* dengan kecemasan *nomophobia* pada siswa SMK Piala Sakti dengan hasil signifikansi sebesar 0.01 serta koefisien korelasi 0.269 dengan mayoritas responden yaitu 77.9% mengalami ketergantungan *gadget* dengan kecemasan ringan, sedangkan responden lainnya sebanyak 68.5% sedang.

Penelitian yang dilakukan oleh Yildirim (2020) menemukan bahwa 78% orang dengan usia 18-23 tahun merupakan salah satu kelompok rentan terhadap kecemasan *nomophobia* atau kecemasan akibat jauh dari *gadget*. Pada kehidupan sehari-hari, remaja sering kali menunjukkan eksistensi dengan keaktifan dan kreatifitas dalam pemanfaatan *gadget* tanpa memperhatikan bahaya yang akan mengintai apabila digunakan secara berlebihan. (Muyana, 2019). *Nomophobia* adalah singkatan berasal dari bahasa Inggris ``*no mobile phone*`` yang artinya rasa ketakutan saat jauh dari *gadget*. (Rosa et al., 2019).

Kecemasan *nomophobia* merupakan gangguan pada zaman modern, digital dan virtual yang merujuk pada rasa tidak nyaman, cemas, dan gelisah berhubungan dengan ketidakmampuan untuk mengakses *gadget*. (Sezan, 2019). Penelitian lain menjelaskan bahwa kecemasan akibat tingginya penggunaan *gadget* merupakan ketakutan dan gelisah yang dialami oleh seseorang saat berada jauh dari *gadgetnya*, hal ini dapat dikatakan sebagai salah satu dampak negatif dari *gadget*. (Wina, 2024). Perilaku kecemasan *nomophobia* menggambarkan ketika seseorang tidak dapat hidup tanpa *gadget* akan merasa cemas dan gelisah. (Gupta, 2019).

Penelitian ini menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara tingkat penggunaan *gadget* dengan tingkat kecemasan ($r = 0.422$, $p = 0.003$). Artinya, semakin tinggi penggunaan *gadget*, semakin tinggi pula tingkat kecemasan. Hal ini bisa menjadi dasar bagi penelitian lebih lanjut mengenai dampak teknologi terhadap kesehatan mental. Hasil ini bisa digunakan oleh pendidik dan orang tua untuk lebih memperhatikan durasi penggunaan *gadget* pada remaja. Edukasi mengenai penggunaan *gadget* yang sehat bisa dikembangkan untuk mengurangi potensi kecemasan. Dengan data ini, lembaga pendidikan atau organisasi kesehatan mental bisa mengembangkan program untuk mengurangi kecemasan yang berkaitan dengan penggunaan *gadget*. Misalnya, kampanye kesadaran digital, pembatasan waktu layar, atau promosi aktivitas non-digital. Hasil penelitian ini memberikan gambaran awal dan bisa menjadi dasar bagi penelitian lebih mendalam tentang faktor lain yang dapat memoderasi atau memediasi hubungan antara penggunaan *gadget* dan kecemasan.

Dampak dari hasil penelitian ini pada masa yang akan datang adalah kesadaran digital yang lebih baik. Masyarakat mungkin lebih sadar akan dampak negatif penggunaan gadget yang berlebihan, sehingga ada perubahan pola penggunaan teknologi yang lebih sehat. Institusi pendidikan dapat menggunakan hasil ini untuk merancang kebijakan terkait penggunaan *gadget*, seperti regulasi screen time bagi remaja. Dengan meningkatnya pemahaman tentang hubungan *gadget* dan kecemasan, bisa muncul aplikasi atau program digital yang dirancang untuk mengurangi kecemasan akibat penggunaan *gadget* berlebihan. Perubahan dalam pola pendidikan sekolah dan institusi pendidikan mungkin akan menyesuaikan metode pembelajaran agar tidak terlalu bergantung pada *gadget*, sambil tetap memanfaatkan teknologi secara optimal. Penelitian lanjutan yang lebih mendalam misalnya untuk mengidentifikasi faktor-faktor lain yang memperkuat atau mengurangi dampak negatif penggunaan gadget terhadap kecemasan.

Penelitian selanjutnya dapat meneliti faktor lain yang dapat mempengaruhi hubungan antara penggunaan *gadget* dan kecemasan, seperti pola tidur, tingkat stres akademik, atau dukungan sosial. Melakukan penelitian longitudinal untuk melihat bagaimana penggunaan *gadget* mempengaruhi kecemasan dalam jangka panjang dan menggunakan metode eksperimen untuk menguji intervensi tertentu, seperti pengurangan *screen time*, terhadap tingkat kecemasan. Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu tidak membedakan antara berbagai jenis aktivitas dari *gadget*, seperti bermain *game*, media sosial, atau belajar online, yang mungkin memiliki dampak berbeda terhadap kecemasan. Faktor lain yang bisa mempengaruhi kecemasan, seperti tekanan akademik, masalah keluarga, atau kondisi psikologis lainnya, tidak diperhitungkan dalam analisis.

4. Kesimpulan

Tingkat penggunaan *gadget* pada siswa di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta sebagian besar dalam kategori tinggi yaitu (55.2%), tingkat kecemasan pada siswa di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta sebagian besar dalam kategori tinggi (47.8%). Terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan tingkat penggunaan *gadget* dengan tingkat kecemasan pada siswa di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta dengan *p-value* 0.003 (<0.05). keeratan hubungan tingkat penggunaan *gadget* dengan tingkat kecemasan pada siswa di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta adalah sedang dengan nilai $r = (0.422)$.

5. Ucapan Terimakasih

Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan artikel ini tidak terlepas dari bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Maka perkenankanlah pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada: Dr. Warsiti, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat. selaku Rektor Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Dr. Dewi Rokhanawati, S.Si.T., MPH. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Dr. Sarwinanti, M.Kep., Sp.Kep.Mat. selaku Ketua Program Studi Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang telah memberikan izin dan doa untuk kelancaran penyusunan skripsi ini. Bapak Dr. Ibrahim Rahmat, S.Kp., S.Pd., M.Kes., selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, ilmu, dan arahnya dalam penyusunan penelitian ini. Kedua orang tua yang selalu memberikan doa, dukungan, dan semangat tanpa henti dalam setiap langkah yang penulis tempuh. Pihak SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta, khususnya kepala sekolah, guru, dan siswa yang telah bersedia menjadi responden serta membantu kelancaran penelitian ini. Teman-teman seperjuangan yang selalu memberikan motivasi, bantuan, serta kebersamaan yang luar biasa selama proses penelitian ini berlangsung. Semua pihak yang telah membantu dalam bentuk apa pun, baik secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu. Semoga segala bantuan dan kebaikan yang telah diberikan mendapatkan balasan yang berlipat dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi perbaikan di masa yang akan datang.

Daftar Pustaka

Alini, Langen Nidhana Meisyalla, dan Bri Novrika. 2022. "Studi Kecemasan Remaja Terhadap No Mobile Phone Phobia (Nomophobia) di SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Lubuk Jambi." 6. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>

- Asiah, Sinta Nur, Budi Adjar Pranoto, Diah Sunarsih, dan Dedi Romli Triputra. 2022. "Faktor Kecanduan Gadget Terhadap Perilaku Sosial Peserta Didik Kelas V." *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 8(17): 465–74. doi:10.5281/zenodo.7080497.
- Fitriani 2020. Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Remaja Dalam Keluarga. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi* Vol, 5 No.
- Kim, M., Kim, H., Ju, S., Choi, J.H., & Yu, M. Smartphone Addiction: (Focused Depression, Aggression and Impulsion) among College Students. *Indian Journal of Science and Technology*. Oktober 2015. Vol. 8 No. 25 : 1-6.
- Khoirur Rahma, Indahlaila, Fatimah Eneng, Mubarak Sabrina, Cinta Nur. 2024. "1548-1554 Analisis Pengguna Ponsel Terhadap Perilaku Generasi Z + Dalam Kehidupan Sehari-hari." 3.
- Kwon, Min, Dai Jin Kim, Hyun Cho, dan Soo Yang. 2013. "The smartphone addiction scale: Development and validation of a short version for adolescents." *PLoS ONE* 8(12). doi:10.1371/journal.pone.0083558.
- Lestari, Rahmy, Ilawaty Sulian, Prodi Bimbingan, Dan Konseling, Fakultas Keguruan, dan Ilmu Pendidikan. "Faktor-faktor penyebab siswa kecanduan handphone studi deskriptif pada siswa di SMP Negeri 13 Kota Bengkulu." https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia
- Liu, Huan, Zhiqing Zhou, Ergang Zhu, Long Huang, dan Ming Zhang. 2022. "Smartphone addiction and its associated factors among freshmen medical students in China: a cross-sectional study." *BMC Psychiatry* 22(1). doi:10.1186/s12888-022-03957-5.
- Marpaung, dan Junierissa. 2018. "The Effect Of Us Of Gadget In Life (Pengaruh Penggunaan Gadget Dalam Kehidupan)." *Jurnal KOPASTA* 5.
- Saptarina, Dewi, Pandji Winata Nurikhwan, Didik Dwi Sanyoto, Mohammad Bakhriansyah, dan Sherly Limantara. *HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN TERHADAP IPK MAHASISWA PSKPS FK ULM Kajian terhadap Tahun Pendidikan selama Pandemi Covid-19*. Ramaita, Pringga Vandelis, dan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Piala Sakti. 2019. "Hubungan Ketergantungan Smartphone Dengan Kecemasan." 10: 89–93. doi:10.35730/jk.v10i2.xxx.
- Sa'ngadah, Niswatus, Yuni Sufyanti Arief, dan Ilya Krisnana. 2020. 14 *EurAsian Journal of BioSciences Eurasia J Biosci Gadgets addiction behavior towards social development in adolescents*
- Saptarina, Dewi, Pandji Winata Nurikhwan, Didik Dwi Sanyoto, Mohammad Bakhriansyah, dan Sherly Limantara. *HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN TERHADAP IPK MAHASISWA PSKPS FK ULM Kajian terhadap Tahun Pendidikan selama Pandemi Covid-19*.
- Saripah, Aida Nur, dan Lila Pratiwi. 2020. 6 *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris Hubungan kesepian dan nomophobia pada mahasiswa gen z*.
- Suryana, Ermis, Siska Wulandari, Eci Sagita, dan Kasinyo Harto. 2022. 5 *Perkembangan Masa Remaja Akhir (Tugas, Fisik, Intelektual, Emosi, Sosial dan Agama) dan Implikasinya pada Pendidikan*. <http://jiip.stkipyapisdampu.ac.id>
- Wati, R. (2019). Hubungan Antara Penggunaan Smartphone Dengan Nomophobia Pada Mahasiswa Keperawatan Di STIKES Bhakti Kencana Bandung. (*Skripsi Universitas Bhakti Kencana*).
- Utami, Annisa Nurul, Farida Kurniawati, Jalan Prof, dan Sudjono D Puspongoro. 2019. 33 *PERSPEKTIF Ilmu Pendidikan Dampak Negatif Adiksi Penggunaan Smartphone Terhadap Aspek-aspek Akademik Personal Remaja*. <http://doi.org/PIP.331>
- Yildirim, C., & Correia, AP (2015). Menjelajahi dimensi nomofobia: Pengembangan dan validasi kuesioner yang dilaporkan sendiri. *Komputer dalam Perilaku Manusia*, 49, 130-137. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>.