

EFEK INTENSITAS PENGGUNAAN GAWAI OLEH REMAJA PERKOTAAN DAN PEDESAAN DI MALANG TERHADAP TINGKAT STRES DAN DEPRESI

Elsi Laura Nugraheni, Sri Fauziyah, Erna Sulistyowati*
Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang

ABSTRAK

Pendahuluan: Intensitas penggunaan gawai di kalangan remaja meningkat saat ini terutama di Malang wilayah perkotaan dan pedesaan. Akibatnya akan meningkatkan terjadinya gangguan psikologi seperti stres dan depresi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efek intensitas penggunaan gawai dengan status stres dan depresi pada remaja.

Metode: Desain penelitian deskriptif analitik secara *cross-sectional* dengan responden di Malang yakni perkotaan (n=64 orang) dan pedesaan (n=58 orang). Pengukuran menggunakan kuesioner intensitas penggunaan gawai dan DASS-21 untuk mengukur tingkat stres dan depresi. Data yang didapatkan dianalisa menggunakan uji *rank spearman* ($p < 0,05$ dianggap signifikan), uji *Mann-Whitney*, dan uji T.

Hasil: Didapatkan hubungan yang signifikan intensitas penggunaan gawai dengan tingkat stres ($p 0,006$) dan tingkat depresi ($p 0,004$) pada daerah perkotaan, namun tidak demikian pada daerah pedesaan (tingkat stres $p 0,089$; tingkat depresi $p 0,991$). Terdapat perbedaan signifikan intensitas penggunaan gawai di perkotaan dan pedesaan ($p 0,010$) dan tidak terdapat perbedaan signifikan stres ($p 0,621$) dan depresi ($p 0,310$) di perkotaan dan di pedesaan.

Kesimpulan: Semakin tinggi intensitas penggunaan gawai dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya stres dan depresi pada remaja. Namun, terjadinya stres dan depresi dipengaruhi pula oleh faktor-faktor lain.

Kata kunci: *Intensitas penggunaan gawai; remaja; perkotaan; pedesaan; stres; depresi*

*Korespondensi:

dr. Erna Sulistyowati, M.Kes., Ph.D

Jl. MT Haryono 193 Malang, Jawa Timur, Indonesia 65144

email: dr_erna@unisma.ac.id

THE EFFECT OF GADGETS USE INTENSITY BY URBAN AND RURAL ADOLESCENT IN MALANG ON STRESS AND DEPRESSION LEVEL

Elsi Laura Nugraheni, Sri Fauziyah, Erna Sulistyowati*
Medical Faculty Islamic University of Malang

ABSTRACT

Introduction: Nowadays, the use of gadgets among teenagers increases its intensity, especially in Malang (urban and rural area). Consequently, it rises the occurrence of psychological disorders such as stress and depression. This study aimed to determine the correlation between the intensity of gadget use and the stress and depression statuses of teenagers.

Methods: The method is cross-sectional analytic descriptive study design with respondents in Malang, urban (n=64 people) and rural (n=58 people). We used kuesioner intensitas penggunaan gawai and DASS-21 questionnaire to measure the level of stress and depression. Data were analyzed using rank Spearman's method (it considered significant at p less than 0,05), Mann-Whitney test, and T-Test.

Results: A significant correlation was found both in the intensity of gadgets use and stress level ($p 0,006$) and depression level ($p 0,004$) in urban areas, but there was no significant correlation in rural areas (stress level $p 0,089$; depression level $p 0,991$). There is significant comparison in the intensity of gadgets use in urban and rural areas ($p 0,010$) and there is no significant comparison in stress ($p 0,621$) and depression ($p 0,310$) in urban and rural areas.

Conclusion: The higher intensity use of gadget rises the possibility of stress and depression in teenagers. However, the occurrence of stress and depression are also influenced by other factors.

Keywords: Intensity of gadgets use, adolescent, urban, rural, stress, depression

*Corresponding author:

dr. Erna Sulistyowati, M.Kes., Ph.D

Jl. MT Haryono 193 Malang, Jawa Timur, Indonesia 65144

email: dr_erna@unisma.ac.id

PENDAHULUAN

Perbedaan kondisi sosiodemografi seperti tingkat pendidikan, jenis pekerjaan, lokasi tempat tinggal dan lain-lain memiliki pengaruh pada intensitas penggunaan gawai baik di daerah perkotaan maupun pedesaan¹. Gawai merupakan sebuah perangkat elektronik yang memiliki fungsi dan tujuan untuk mencari informasi-informasi terbaru dengan berbagai fitur yang bertujuan untuk mempermudah hidup manusia². Menurut data dari BPS tahun 2020 tercatat 53,73% populasi Indonesia telah mengakses internet³. Pengguna gawai di Jawa Timur sebanyak 26 juta jiwa⁴. Sedangkan di Kabupaten Malang, menurut BPS tahun 2020, prosentase penduduk yang mengakses internet menggunakan gawai sebesar 53,28%⁵. Telah ditemukan bahwa penggunaan gawai berlebih dapat mempengaruhi tingkat emosional seperti timbulnya stres dan gejala depresif terutama pada remaja⁶.

Remaja rentan mengalami stres dan depresi karena pada fase remaja terjadi banyak perubahan besar pada aspek biologis, fisiologis, dan psikologis. Perubahan hormonal pada remaja, mekanisme coping stres, dan pengaruh eksternal (teman, keluarga, dan lingkungan) akan menyebabkan terjadinya fluktuasi emosi⁷. Penggunaan gawai secara kompulsif, paparan berbagai informasi melalui internet, penyimpangan penggunaan gawai seperti akses konten yang tidak sesuai, dan tidak adanya pendampingan dari orang tua membuat remaja rentan terkena dampak negatif dari penggunaan gawai⁶.

Penelitian ini dilakukan untuk mengidentifikasi apakah intensitas penggunaan gawai yang berbeda antara di kota dan di desa memiliki hubungan dan perbedaan yang dapat mengakibatkan gangguan psikologis (gangguan *mood*) berupa stres dan depresi. Hasil dan data penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk menentukan langkah-langkah pencegahan gangguan *mood* pada remaja terutama stres dan depresi.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Desain penelitian ini adalah observasional analitik yang dilakukan secara *cross-sectional*.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di bulan bulan Oktober sampai dengan November 2022 secara tatap muka dengan responden siswa-siswi SMP Islam Maarif 03 Kota Malang, MTs Nurul Ulum, dan MTs Al Muslihin Sumbermanjing Wetan. Penelitian ini menggunakan teknik sampling berupa *purposive sampling* dengan kriteria sebagai berikut. Kriteria inklusi: (1) Siswa-siswi SMP yang terdaftar pada tiga sekolah yang sudah disebutkan di atas. (2) Usia 12-15 tahun. (3) Aktif menggunakan gawai. (4) Sehat jasmani dan rohani. (5) Bersedia dan diizinkan oleh orang tua untuk menjadi responden. Sedangkan kriteria eksklusi: (1) Siswa yang tinggal di mahad/pondok pesantren. (2) Siswa yang tidak hadir saat mengisi kuesioner.

Jumlah responden dihitung menggunakan rumus *Lamshow* sebagai berikut⁸.

$$n = \frac{Z^2 \cdot 1 - \alpha / 2 \cdot P(1 - P)}{d^2}$$

Keterangan:

n : besar sampel

$Z^2_{1-\alpha/2}$: Z merupakan skor pada $Z^2_{1-\alpha/2}$ tingkat kepercayaan

P : estimasi proporsi (0,5)

d : presisi (0,1)

$$\begin{aligned} n &= \frac{1,96^2 \cdot 0,5 (1 - 0,5)}{0,1^2} \\ &= \frac{1,96^2 \cdot 0,5 \cdot 0,5}{0,1^2} \\ &= \frac{3,8416 \cdot 0,25}{0,01} \\ &= 96,04 \text{ orang} \end{aligned}$$

Hasil total yang didapatkan sebanyak 97 responden kemudian ditambah 20% untuk menghindari risiko *drop out* sehingga menjadi 120 responden⁹.

Pengambilan Data

Data diukur menggunakan kuesioner Intensitas Penggunaan Gawai dan DASS-21 (*Depression, Anxiety, and Stress Scale-21*) yang sudah pernah diadaptasi sebelumnya. Kuesioner dibagikan secara langsung dan peneliti melakukan *inform consent* dan menjelaskan cara pengisian kuesioner kepada responden.

Instrumen Penelitian

Kuesioner Intensitas Penggunaan Gawai

Kuesioner ini memiliki 15 pertanyaan yang terdiri dari pertanyaan positif dan negatif¹⁰. Pertanyaan tersebut memiliki skor 1-4 per pertanyaan. Interpretasi kuesioner Intensitas Penggunaan Gawai dikategorikan menjadi sangat rendah apabila $X \leq 34$, rendah ($34 < X \leq 39$), cukup ($39 < X \leq 44$), tinggi ($44 < X \leq 50$), dan sangat tinggi $X > 50$ ¹⁰.

Kuesioner tersebut telah diuji validitas dengan nilai r hitung 0,583 (r tabel = 0,361). Kuesioner tersebut valid karena r hitung lebih besar dari r tabel. Selanjutnya diuji reliabilitas dan didapatkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,745.

DASS-21 (*Depression, Anxiety, and Stress Scale-21*)

Tingkat stres diukur menggunakan kuesioner DASS-21 dengan interpretasi skor normal 0-7, ringan 8-9, sedang 10-12, berat 13-16, dan sangat berat > 17 ¹¹. Skor per pertanyaan dinilai 0-3. Pertanyaan stres terdiri dari 7 pertanyaan yaitu pertanyaan nomor 1, 6, 8, 11, 12, 14, dan 18¹².

Tingkat depresi diukur menggunakan DASS-21 dengan interpretasi skor normal 0-4, ringan 5-6, sedang 7-10, berat 11-13, dan sangat berat > 14 ¹¹. Tiap pertanyaan memiliki skor 0-3. Pertanyaan terdiri dari 7 pertanyaan yaitu pertanyaan nomor 3, 5, 10, 13, 16, 17, dan 21¹².

Kuesioner ini telah diuji validitas dengan r hitung 0,664 (r tabel = 0,361) dan reliabilitas dengan nilai *Cronbach's Alpha* 0,881. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa kuesioner ini valid dan reliabel.

Teknik Analisa Data

Analisa data menggunakan uji *rank spearman*, *Mann-Whitney test*, dan *T-Test* menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 26.

HASIL DAN ANALISA DATA

Karakteristik Responden

Responden penelitian ini terdiri dari siswa-siswi SMP 03 Maarif Kota Malang sebanyak 64 responden, MTs Nurul Ulum, dan MTs Al-Muslihun sebanyak 58 responden.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Perkotaan	Pedesaan
Jenis Kelamin		
Laki-laki	31 (48,4%)	27 (46,6%)
Perempuan	33 (51,6%)	31 (53,4%)
Usia		
12	9 (14,1%)	1 (1,7%)
13	18 (28,1%)	21 (36,2%)
14	21 (32,8%)	24 (41,4%)
15	16 (25%)	12 (20,7%)
Menggunakan Gawai	64 (100%)	58 (100%)
Bersekolah Atas Kemauan Sendiri		
Ya	47 (73,4%)	45 (77,6%)
Tidak	17 (26,6%)	13 (22,4%)
Uang Saku		
Cukup	45 (70,3%)	46 (79,3%)
Kurang	19 (29,7%)	12 (20,7%)
Riwayat Penyakit		
Ada	10 (15,6%)	9 (15,5%)
Tidak Ada	54 (84,4%)	49 (93,1%)
Riwayat Depresi		
Pernah	4 (6,3%)	4 (6,9%)
Tidak Pernah	60 (93,8%)	54 (93,1%)
Masalah Keluarga		
Ada	25 (39,1%)	12 (20,7%)
Tidak Ada	39 (60,9%)	46 (79,3%)
Orang Tua Mendukung Penggunaan Gawai		
Ya	49 (76,6%)	46 (79,3%)
Tidak	15 (23,4%)	12 (20,7%)

Batasan Penggunaan Gawai		
Ya	34 (53,1%)	36 (62,1%)
Tidak	30 (46,9%)	22 (37,9%)
Trauma Lain		
Ada	32 (50%)	26 (44,8%)
Tidak Ada	32 (50%)	32 (55,2%)
Pendidikan Terakhir Orang Tua		
SD	9 (14,1%)	24 (41,4%)
SMP/SLTP sederajat	15 (23,4%)	23 (39,7%)
SMA/SLTA sederajat	32 (50%)	7 (12,1%)
Ahli Madya (D1/D2/D3)	2 (3,1%)	0
Sarjana (S1)	6 (9,4%)	4 (6,9%)
Pekerjaan Orang Tua		
Petani/Pekebun	2 (3,1%)	28 (48,3%)
Buruh	8 (12,5%)	7 (12,1%)
Wiraswasta	32 (50%)	7 (12,1%)
PNS	0	1 (1,7%)
Lainnya	22 (34,4%)	15 (25,9%)
Total Responden	64	58

Hasil Interpretasi Intensitas Penggunaan Gawai pada Remaja Perkotaan dan Pedesaan di Malang

Berdasarkan Tabel 2 intensitas penggunaan gawai pada responden perkotaan paling banyak adalah cukup yaitu 27 orang dan tinggi 14 orang. Sedangkan pada responden pedesaan paling banyak adalah rendah 22 orang dan cukup 20 orang.

Tabel 2. Intensitas Penggunaan Gawai

Intensitas Penggunaan Gawai	Perkotaan	Pedesaan
Sangat Rendah	2 (3,1%)	4 (6,9%)
Rendah	14 (21,9%)	22 (37,9%)
Cukup	27 (42,2%)	20 (34,5%)
Tinggi	14 (21,9%)	9 (15,5%)
Sangat Tinggi	7 (10,9%)	3 (5,2%)
Total	64	58

Hasil Uji Komparasi *T-Test* dan *Mann-Whitney* di Daerah Perkotaan dan Pedesaan

Tabel 3. Hasil Uji Komparasi Variabel Intensitas Penggunaan Gawai, Stres, dan Depresi

Uji	Variabel	X±SD		p
		Perkotaan (n=64)	Pedesaan (n=58)	
<i>T-Test</i>	Intensitas Penggunaan Gawai	43,03±5,44	40,56±4,80	0,010 *
<i>Mann-Whitney</i>	Stres	7,31±4,38	6,81±3,45	0,621
	Depresi	5,01±3,60	4,37±3,48	0,310

Keterangan: nilai *T-Test* signifikan $p > 0,05$ *, nilai uji *Mann-Whitney* signifikan $p < 0,05$.

Dilakukan uji normalitas pada perbandingan variabel intensitas penggunaan gawai di daerah perkotaan dan pedesaan menggunakan *Kolmogorov-smirnov* dan didapatkan *p value* sebesar 0,2 (lebih besar dari 0,05) dan nilai uji homogenitas *p* 0,610 (lebih besar dari 0,05) sehingga data yang terdistribusi normal dan homogen diuji menggunakan *T-Test*. Hasil uji *Independent T-Test* didapatkan nilai *p* 0,010 yang berarti signifikan. Artinya intensitas penggunaan gawai di perkotaan lebih tinggi daripada di pedesaan.

Hasil dari uji *Mann-Whitney* pada variabel stres memiliki *p* 0,621 (lebih besar dari 0,05) yang berarti tidak signifikan. Artinya remaja di perkotaan yang mengalami stres tidak berbeda dengan remaja di pedesaan.

Pada hasil uji *Mann-Whitney* variabel depresi didapatkan nilai *p* 0,310 (lebih besar dari 0,05) sehingga tidak signifikan. Artinya remaja di perkotaan yang mengalami depresi tidak berbeda dengan remaja di pedesaan.

Deskripsi Psikis Responden Berdasarkan DASS-21

Tabel 4 merupakan hasil interpretasi skor responden yang digolongkan menjadi normal, stres, depresi, dan stres serta depresi. Jumlah responden normal pada penelitian ini sebanyak 58 orang. Responden yang mengalami stres sebanyak 10 orang, depresi sebanyak 18 orang, dan responden yang mengalami stres dan depresi sebanyak 36 orang. Total responden 122 orang dideskripsikan sebagai berikut.

Tabel 4. Jumlah Responden Normal, Stres, Depresi, dan Stres-Depresi

Interpretasi	Jumlah Responden	
	Perkotaan	Pedesaan
Normal	30 (24,5%)	28 (22,9%)
Stres	4 (3,2%)	6 (4,9%)
Depresi	10 (8,1%)	8 (6,5%)
Stres dan Depresi	20 (16,3%)	16 (13,1%)
Total	64	58

Hasil Interpretasi Tingkat Stres dan Depresi Remaja Perkotaan dan Pedesaan

Pada Tabel 5 menunjukkan bahwa tingkat stres yang paling banyak dialami oleh responden perkotaan yaitu stres sedang sebanyak 12 orang. Sedangkan pada responden pedesaan adalah stres ringan sebanyak 11 orang.

Tabel 5. Tingkat Stres di Perkotaan dan Pedesaan

Tingkat Stres	Perkotaan	Pedesaan
Ringan	5 (7,8%)	11 (19%)
Sedang	12 (18,8%)	9 (15,5%)
Berat	4 (6,3%)	1 (1,7%)
Sangat Berat	3 (4,7%)	1 (1,7%)
Total	64	58

Tabel 6. Tingkat Depresi di Perkotaan dan Pedesaan

Tingkat Depresi	Perkotaan	Pedesaan
Ringan	12 (18,8%)	12 (20,7%)
Sedang	14 (21,9%)	9 (15,5%)
Berat	2 (3,1%)	2 (3,4%)
Sangat Berat	2 (3,1%)	1 (1,7%)
Total	64	58

Pada Tabel 6 dapat diketahui bahwa responden perkotaan paling banyak mengalami depresi sedang yaitu sebanyak 14 orang sedangkan responden pedesaan yang paling banyak mengalami depresi ringan yaitu sebanyak 12 orang.

Hubungan Intensitas Penggunaan Gawai Terhadap Stres dan Depresi pada Remaja Perkotaan

Tabel 6. Hasil Uji Korelasi Rank Spearman Intensitas Penggunaan Gawai Terhadap Stres dan Depresi di Perkotaan

Variabel (n=64)	Intensitas	
	p	r
Stres	0,006*	0,342
Depresi	0,004*	0,353

Keterangan: nilai signifikan $p < 0,05^*$, $r = 0,20-0,399$ = rendah¹³.

Setelah dilakukan analisis dapat diketahui bahwa signifikansi hubungan intensitas penggunaan gawai dengan status stres di perkotaan memiliki p value sebesar 0,006 (lebih kecil dari 0,05) yang artinya ada hubungan yang signifikan. Tingkat kekuatan hubungan dari uji korelasi tersebut didapatkan korelasi koefisien sebesar 0,342 (kekuatan hubungan rendah). Hal ini berarti ada faktor lain yang mempengaruhi dengan imbang. Korelasi koefisien pada uji tersebut adalah positif (+), sehingga arah hubungannya searah. Jadi, semakin tinggi intensitas penggunaan gawai maka kemungkinan terjadinya stres semakin meningkat.

Pada hasil uji korelasi *rank spearman* intensitas penggunaan gawai dengan tingkat depresi diketahui bahwa p value sebesar 0,004 (lebih kecil dari 0,05) yang artinya ada hubungan yang signifikan. Tingkat kekuatan hubungan korelasi di atas didapatkan korelasi koefisien sebesar 0,353. Korelasi koefisien ini menunjukkan tingkat kekuatannya rendah dimana masih ada faktor lain yang dapat mempengaruhi. Arah hubungan positif (+), maka arah hubungannya searah. Jadi, semakin tinggi intensitas penggunaan gawai maka kemungkinan terjadinya depresi semakin meningkat.

Hubungan Intensitas Penggunaan Gawai Terhadap Stres dan Depresi pada Remaja Pedesaan

Tabel 7. Hasil Uji Korelasi Rank Spearman Intensitas Penggunaan Gawai Terhadap Stres dan Depresi di Pedesaan

Variabel (n=58)	Intensitas	
	p	r
Stres	0,089	0,225
Depresi	0,991	-0,001

Keterangan: nilai signifikan $p < 0,05$.

Setelah dilakukan analisis pada intensitas penggunaan gawai dengan tingkat stres diketahui bahwa signifikansi hubungan memiliki p value sebesar 0,089 (lebih besar dari 0,05) artinya tidak ada hubungan yang signifikan atau antar variabel tidak saling berkorelasi. Demikian pula hasil uji signifikansi hubungan intensitas penggunaan gawai dengan tingkat depresi yang memiliki p value sebesar 0,991 (lebih besar dari 0,05) sehingga tidak berkorelasi. Artinya, lama intensitas penggunaan gawai tidak

berhubungan dengan angka stres dan depresi pada remaja di pedesaan. Angka stres dan depresi pada responden di pedesaan disebabkan oleh faktor lain.

PEMBAHASAN

Pengaruh Karakteristik Responden pada Penelitian

Perbedaan prosentase jenis kelamin pada penelitian ini jumlah responden perempuan lebih banyak dari responden laki-laki. Perbedaan jumlah ini dapat mempengaruhi hasil penelitian karena menurut penelitian yang dilakukan oleh Nazneen (2019) perempuan lebih rentan atau memiliki risiko stres dan depresi yang lebih tinggi¹⁴. Hal ini dibuktikan dengan kejadian stres dan depresi pada perempuan di desa dan di kota lebih banyak daripada laki-laki. Banyak responden perempuan yang mengalami stres dan depresi juga memiliki durasi fokus yang lebih tinggi daripada laki-laki. Sehingga hal ini sejalan dengan penelitian ini bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan gawai maka semakin berpotensi mengalami stres dan depresi.

Semua responden masuk kriteria inklusi karena semua responden menggunakan gawai dan memiliki rentang usia 12-15 tahun yang tergolong sebagai remaja awal. Usia dalam penelitian ini adalah usia remaja awal dimana mekanisme koping stres belum matur atau belum sempurna sehingga rentan mengalami stres dan depresi⁷.

Bersekolah bukan atas kemauan sendiri dan jumlah uang saku yang kurang menjadi salah satu faktor yang dapat menyebabkan terjadinya stres sehingga dapat menjadi bias dalam penelitian ini. Siswa yang bersekolah bukan atas kemauannya sendiri akan mempengaruhi proses belajarnya. Siswa usia remaja awal (12-15 tahun) disebut sebagai usia *critical ages* atau usia anak-anak menuju fase remaja yang memiliki ciri khas berupa ketidakmampuan mengutarakan masalahnya kepada orang lain dan tidak bisa mengelola stres yang dialami secara positif karena selama ini masalahnya selalu diselesaikan oleh orang tua atau guru sehingga dapat menyebabkan siswa tidak siap menghadapi lingkungan belajar di sekolahnya dan berpotensi mengalami stres¹⁵. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Azis & Bellinawati (2015) faktor risiko stres pada pelajar yang memiliki uang saku yang kurang atau pengaruh dari status ekonomi tidak menunjukkan perbedaan

yang bermakna apabila kemampuan mengelola stres pada remaja tersebut cukup baik namun sebaliknya, masalah ekonomi dapat mempengaruhi konsentrasi belajar siswa sehingga dapat menyebabkan stres terutama dalam belajar¹⁶.

Beberapa responden ada yang pernah mengalami depresi, memiliki riwayat penyakit, memiliki masalah dengan keluarganya, dan pernah mengalami kejadian traumatik seperti kecelakaan, kekerasan, penolakan, atau kehilangan. Responden yang memiliki riwayat penyakit dan depresi lebih berisiko atau memiliki kecenderungan yang tinggi untuk mengalami stres dan depresi, akan tetapi tidak semua responden mengalaminya sehingga mereka menunjukkan hasil yang hampir sama dengan yang tidak memiliki faktor risiko tersebut. Penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Purnomo & Supratman (2018) peran orang tua dalam keluarga adalah sebagai pendidik, pemberi rasa aman, dan nyaman serta mengajarkan anaknya norma-norma yang baik dalam masyarakat hingga dewasa. Apabila peran tersebut tidak terpenuhi atau anak mendapatkan pola asuh yang tidak tepat seperti membiarkan anak berlaku sesukanya, tidak diberi batasan, anak dianggap mampu belajar sendiri sehingga anak cenderung tidak mendapatkan perhatian, keinginan, dan kebutuhan anak tidak terpenuhi dapat mempengaruhi terjadinya depresi pada anak¹⁷. Permasalahan dalam keluarga seperti perceraian kedua orang tua dan pertengkaran anak dengan orang tua dapat menyebabkan trauma bagi anak sehingga anak mungkin akan mengalami kekerasan, penolakan, dan kehilangan yang mendalam. Hal ini perlu diteliti lebih lanjut untuk mengetahui hubungan dari faktor-faktor tersebut yang dapat menyebabkan depresi pada remaja.

Riwayat pendidikan terakhir dan pekerjaan orang tua responden kurang berpengaruh terhadap stres dan depresi pada siswa. Penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Andriani dkk (2021) tingkat pendidikan orang tua tidak berpengaruh terhadap tingkat stres dan depresi¹⁸. Pada penelitian ini orang tua responden yang memiliki pendidikan tinggi maupun rendah sama-sama berpeluang anak mereka mengalami stres dan depresi. Masalah sosial ekonomi (pekerjaan orang tua) tidak berperan secara langsung terhadap terjadinya stres dan depresi pada remaja¹⁷. Jenis pekerjaan yang paling banyak dilakukan oleh

orang tua siswa perkotaan adalah wiraswasta seperti pedagang, pemilik toko, rumah makan/warung, sedangkan yang lainnya seperti sopir pribadi, *driver* ojek *online*, IRT, dan tidak bekerja. Pada daerah pedesaan (Sumawe) pekerjaan orang tua yang paling banyak adalah petani/ pekebun dengan komoditas utama tebu dan jagung. Dengan demikian, stres dan depresi yang ditemukan mungkin dapat disebabkan oleh tingginya intensitas penggunaan gawai atau faktor lain.

Peran orang tua sangat penting dalam menjadi teladan yang baik bagi anak-anaknya. Dukungan dan batasan penggunaan gawai dari orang tua berpengaruh terhadap lama penggunaan gawai dan apa saja yang dapat diakses oleh anak. Orang tua perlu meminimalisir dampak negatif dari penggunaan gawai secara berlebih dengan cara memberikan pendampingan, membuat kesepakatan waktu, fitur apa saja yang boleh dibuka, dan melatih anak untuk bertanggung jawab dalam menggunakan gawai seperti boleh bermain gawai ketika sudah mengerjakan pekerjaan rumah, menyisihkan uang saku untuk membeli kuota internet, dan berinteraksi sosial¹⁹. Orang tua dapat menggunakan fungsi pengawasan melalui *parental controls mode* melalui aplikasi *screen time parental control* atau *parental control* dengan tujuan untuk mengawasi berapa lama anak menggunakan gawai termasuk mengatur durasi dan waktu bermain, sistem *reward*, memblokir beberapa aplikasi, dan melihat riwayat situs penjelajahan²⁰.

Perbedaan Intensitas Penggunaan Gawai, Stres, dan Depresi di Perkotaan dan Pedesaan

Hasil uji komparasi T-Test intensitas penggunaan gawai didapatkan ada perbedaan signifikan antara lama penggunaan gawai di perkotaan dan pedesaan. Intensitas penggunaan gawai di perkotaan lebih tinggi daripada di pedesaan. Penelitian ini sesuai dengan penelitian oleh Christiana dkk (2021) rata-rata remaja di pedesaan memiliki intensitas penggunaan gawai lebih rendah (277 menit) sedangkan remaja perkotaan 279 menit per hari²¹.

Hasil uji komparasi menggunakan *Mann-Whitney test* stres dan depresi di perkotaan lebih banyak yang mengalami stres dan depresi dibandingkan di pedesaan. Akan tetapi perbedaannya tidak signifikan. Penelitian ini bertolak belakang dengan

penelitian yang dilakukan di China oleh Lin dkk (2022) bahwa remaja di daerah pedesaan memiliki gejala kesehatan mental seperti stres dan depresi yang lebih buruk daripada daerah perkotaan. Berdasarkan penelitian tersebut jumlah responden yang tidak seimbang merupakan faktor yang dapat mempengaruhi hasil penelitian dimana responden di pedesaan 84,59% lebih banyak daripada responden yang bersekolah di daerah perkotaan²².

Hubungan Intensitas Penggunaan Gawai Terhadap Stres

Hasil uji *Rank Spearman* penggunaan gawai terhadap stres terdapat korelasi yang signifikan. Berdasarkan hasil penelitian kuesioner yang diberikan pada responden dengan rentang usia 12-15 tahun, menurut King (2012), usia tersebut masuk dalam kategori remaja awal²³. Penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu bahwa risiko adanya peningkatan intensitas penggunaan gawai pada responden, diperkirakan masalah emosional seperti stres yang muncul juga akan meningkat¹. Menurut Busch & McCarthy (2020), penggunaan gawai yang tidak wajar seperti peningkatan durasi penggunaannya lebih rentan terjadi pada usia muda misalnya remaja awal. Hasil studi tersebut menyebutkan dampak penggunaan gawai paling banyak berkaitan dengan kesehatan emosi individu²⁴.

Mekanisme terjadinya stres pada pengguna gawai berawal dari penggunaan gawai secara kompulsif dan berlebihan yang akan meningkatkan Adreno Cortico Tropic Hormone (ACTH)²⁵. Stres akan mengaktifasi Hypothalamic-Pituitary Adrenal Axis (HPA-axis), hipotalamus yang terpicu oleh *stressor* akan mensekresi Corticotropin Releasing Hormone (CRH). Sekresi CRH akan menstimulasi atau memberikan *feedback* positif kepada hipofisis anterior untuk menghasilkan ACTH, kemudian ACTH akan memberikan *feedback* positif kepada korteks adrenal sehingga korteks adrenal mensekresi kortisol lebih banyak²⁶. Paparan kortisol pada stres kronik secara terus-menerus memungkinkan terjadinya hiperkortisolemia. Hiperkortisolemia dapat menyebabkan depresi yang ditandai dengan adanya penurunan serotonin dan norepinefrin²⁷.

Penggunaan gawai dengan durasi fokus yang meningkat berkaitan dengan kemampuan individu dalam pengendalian diri. Menurut penelitian Mahapatra (2019) (dalam

Wijaya, 2021), kemampuan dalam mengatur diri menjadi salah satu penyebab adiksi gawai. Selain itu, faktor kesepian dan kemampuan regulasi diri menjadi penentu penggunaan adiksi gawai pada remaja²⁸. Selanjutnya, tingkat stres juga berperan dalam memprediksi lama penggunaan gawai. Korelasi antara stres dan penggunaan gawai tersebut bersifat dua arah yaitu tingginya penggunaan gawai akan berdampak terhadap tingginya angka stres²⁹.

Peran gawai dalam kehidupan sehari-hari semakin berkembang di era generasi Z dengan berbagai teknologi modern. Penggunaan gawai pada generasi Z berada pada rentang usia remaja hingga dewasa muda³⁰. Semakin lama intensitas penggunaan gawai yang dialami oleh remaja awal di daerah perkotaan menunjukkan pengguna gawai mengalami peningkatan dan berpengaruh terhadap hubungan sosial mereka. Sedangkan pada daerah pedesaan, kontrol sosial masih sangat kuat terkait norma serta nilai yang berlaku di masyarakat dan juga memiliki hubungan secara langsung (cenderung lebih terbiasa berinteraksi secara langsung) atau *face to face group*²⁸.

Responden daerah perkotaan hanya diwakili oleh 1 (satu) sekolah sehingga hal ini menjadi kelemahan dari penelitian ini. Oleh karena itu, perlu diteliti lebih lanjut pada sekolah-sekolah lain agar data yang didapatkan lebih menyeluruh dan hasilnya lebih signifikan.

Hubungan Intensitas Penggunaan Gawai Terhadap Depresi

Hasil analisis uji *Rank Spearman* didapatkan semakin tinggi intensitas penggunaan gawai pada remaja maka kemungkinan mereka mengalami depresi juga semakin tinggi. Karena semakin tinggi durasi fokus terhadap layar gawai, semakin banyak aplikasi dan situs yang dijelajah, semakin banyak informasi yang masuk secara bebas tanpa ada penyaringan sehingga baik informasi positif maupun negatif akan mempengaruhi kondisi psikis pengguna gawai. Banyaknya informasi negatif yang masuk, akan memicu timbulnya stres yang apabila terjadi secara terus menerus maka akan memicu timbulnya depresi pada remaja dimana berdasarkan teori usia tersebut mereka belum memiliki koping stres yang baik¹⁵.

Intensitas penggunaan gawai yang tinggi dapat menimbulkan rasa adiksi terhadap gawai yang kemudian dapat menyebabkan penggunaanya depresi. Pengguna yang depresi

akan berusaha meringankan simptomnya dengan bermain gawai. Berdasarkan penelitian oleh Kurniawan (2021) depresi berkorelasi positif terhadap kecanduan gawai dengan kekuatan korelasi sedang. Hal ini berarti semakin tinggi skor depresi semakin tinggi pula tingkat adiksi terhadap gawai dan begitu juga sebaliknya³¹. Hubungan antara tingginya intensitas penggunaan gawai yang menyebabkan depresi dan depresi menyebabkan adiksi terhadap gawai serta sebaliknya akan menjadi sebuah siklus yang akan terus berulang.

Hubungan intensitas penggunaan gawai dengan tingkat depresi pada daerah pedesaan tidak berkorelasi. Depresi yang dialami oleh siswa di Sumbermanjing Wetan tidak disebabkan oleh intensitas penggunaan gawai yang tinggi melainkan disebabkan oleh faktor-faktor lainnya. Menurut kepala sekolah di MTs Nurul Ulum yang terletak di desa Sumber Agung, kami diberi informasi bahwa banyak siswa di daerah tersebut yang pendidikannya berhenti hanya sampai Sekolah Menengah Pertama karena beberapa alasan seperti akses Sekolah Menengah Atas yang jauh, adanya keterbatasan biaya, bahkan pernikahan dini.

Faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya pernikahan dini antara lain: faktor ekonomi, faktor orang tua, dan kebiasaan atau adat di masyarakat setempat³². Berdasarkan hasil penelitian, faktor orang tua dan kebiasaan masyarakat setempat yang paling menonjol. Berdasarkan kebiasaan masyarakat setempat, orang tua meminangkan anaknya yang masih berusia sekitar 12-15 tahun dan berhenti sekolah sehingga tingkat pendidikan masyarakat setempat tergolong rendah. Perlu penelitian yang lebih lanjut apakah terdapat hubungan pernikahan dini yang terjadi di Sumbermanjing Wetan dengan angka depresi pada remaja.

KESIMPULAN

Berdasarkan data, hasil, dan analisis dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat perbedaan yang signifikan intensitas penggunaan gawai pada remaja di perkotaan dan pedesaan. Remaja di perkotaan memiliki intensitas penggunaan gawai yang lebih tinggi daripada remaja di pedesaan.

2. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan tingkat stres dan depresi pada remaja di perkotaan dan pedesaan.
3. Terdapat hubungan intensitas penggunaan gawai dengan stres dan depresi di perkotaan. Semakin tinggi intensitas penggunaan gawai maka semakin tinggi angka stres dan depresi pada remaja di daerah perkotaan.
4. Tidak terdapat hubungan intensitas penggunaan gawai dengan stres dan depresi di pedesaan. Stres dan depresi pada remaja di daerah pedesaan tidak berhubungan dengan tinggi atau rendahnya durasi intensitas penggunaan gawai melainkan karena faktor lainnya.

Selain intensitas penggunaan gawai, faktor-faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya stres dan depresi antara lain: perbedaan prosentase jenis kelamin (jumlah responden perempuan lebih banyak yang mengalami stres dan depresi serta memiliki intensitas penggunaan gawai yang lebih tinggi daripada laki-laki), bersekolah bukan atas kemauan sendiri dan jumlah uang saku, responden yang memiliki masalah dengan keluarganya, dan responden yang pernah mengalami kejadian traumatik lebih rentan mengalami stres dan depresi.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, peneliti menyarankan untuk:

Sekolah:

1. Mengedukasi para siswa mengenai penggunaan gawai yang baik, menjelaskan dampak positif dan negatif, serta memberikan informasi mengenai dampak penggunaan gawai yang berlebih terhadap kesehatan fisik dan psikologis.
2. Memberikan sesi konseling kepada siswa untuk mereduksi stres dan depresi serta menjelaskan mekanisme coping stres.
3. Melakukan sosialisasi kepada orang tua siswa agar memberikan batasan dan mendampingi putra-putrinya saat menggunakan gawai.

Peneliti selanjutnya:

1. Melakukan penelitian lebih lanjut terkait faktor-faktor yang dapat mempengaruhi stres dan depresi pada remaja.
2. Melakukan penelitian dengan memberikan intervensi berupa edukasi mengenai hubungan intensitas layar gawai yang tinggi terhadap stres dan depresi pada remaja dengan harapan dapat mereduksi intensitas pemakaian gawai dan angka stres serta depresi pada remaja.
3. Menggunakan teknik sampling metode *stratified sampling* agar lebih tepat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Elvin SD, Jauhari J. Kontribusi Karakteristik Demografi Dan Performa Akademik Terhadap Kecanduan Smartphone Pada Mahasiswa. *Idea Nurs J* [Internet]. 2020;XI(3):41–7. Available from: <http://202.4.186.66/INJ/article/view/20654>
2. Setianingsih S. Dampak Penggunaan Gadget Pada Anak Usia Prasekolah. 2018;XVI(2):191–205.
3. Badan Pusat Statistik. Statistik Telekomunikasi Indonesia. Stat Telekomun Indones. 2020;8305002(December):1–361.
4. Habibie MR. Penggunaan Gawai dengan Intensitas Tinggi oleh Remaja di Kecamatan Lowokwaru Kota Malang Mempengaruhi Perilaku Perundungan Siber dan Kepercayaan Diri. *Fak Kedokt Univ Islam Malang*. 2022;1–8.
5. Badan Pusat Statistik Kabupaten Malang. Kabupaten Malang Dalam Angka: Malang Regency in Figures 2020. 2020;
6. Khalili-Mahani N, Smyrnova A, Kakinami L. To each stress its own screen: A cross-sectional survey of the patterns of stress and various screen uses in relation to self-admitted screen addiction. *J Med Internet Res*. 2019;21(4):1–20.
7. Ajhuri, K.F. Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Yogyakarta: Penebar Media Pustaka. 2019. 1–166 p.

8. Priyambodo G. Pengaruh Marketing Public Relations Tools Dbl Academy Terhadap Brand Awareness Pada Orang Tua Yang Memiliki Anak Usia 5-15 Tahun Disurabaya. RepositoryUnairAcId. 2019;(071511533035):1–19.
9. Novitaningsih T, Santoso SI, Setiadi A. Analisis Profitabilitas Usahatani Padi Organik Di Paguyuban Al-Barokah Kecamatan Susukan Kabupaten Semarang. Mediagro. 2019;14(01):42–57.
10. Zamrodah Y. Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Smartphone dan Kualitas Tidur dengan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VIII DI SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap Pada Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2021. 2021;15(2):1–23.
11. Miadinar M. Tingkat Kesehatan Mental di Tim Atletik Tulungagung Selama Pada Atlet dan Non-Atlet. J Kesehat Olahraga. 2021;09(03):31–40.
12. González-Rivera JA, Pagán-Torres OM, Pérez-Torres EM. Depression, anxiety and stress scales (Dass-21): Construct validity problem in hispanics. Eur J Investig Heal Psychol Educ. 2020;10(1):375–89.
13. Syahputra OM, Lubis RK. Pengaruh Pemberian Insentif Terhadap Efektivitas Kerja Karyawan Pada Server Pulsa Easytronik SRB Ponsel Tanjung Morawa. J Manag Sci [Internet]. 2019;1(3):2684–9747. Available from: <https://iocscience.org/ejournal/index.php/JMAS>
14. Nazneen NA. Perbedaan Kecenderungan Depresi Ditinjau dari Jenis Kelamin dengan Kovarian Kepribadian Neuroticism pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Ubaya. J Ilm Mhs Univ Surabaya [Internet]. 2019;8(1):696–710. Available from: <https://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/view/3708/2826>
15. Aryani F. Stres Belajar Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling [Internet]. 2016. 212 p. Available from: [http://eprints.unm.ac.id/2478/1/Buku - Stres Belajar.pdf](http://eprints.unm.ac.id/2478/1/Buku_-_Stres_Belajar.pdf)
16. Azis MZ, Bellinawati N. Faktor Risiko Stres dan Perbedaanannya pada Mahasiswa Berbagai Angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. 2015;2(2):197–202. Available from: <https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jkk/article/download/2556/1401>
17. Purnomo DP, Supratman. Pengaruh peran orang tua terhadap tingkat depresi pada siswa dan siswi di sma negeri 2 sukoharjo. Publ Ilm UMS [Internet]. 2018;58–65. Available from: <https://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/11617/3635/DIDIKPUTRO-SUPRATMANFix.pdf?sequence=1>
18. Andriani JA, Romadhon YA, Herawati E, Candrasari A. Pengaruh Bentuk Keluarga dan Tingkat Pendidikan Orang Tua Terhadap Tingkat Depresi Remaja di Era Pandemi Covid-19. 13th Univ Res Colloquium. 2021;57(9):1092–8.
19. Hardiyanti Y, Parulian TS, Sihombing F. Peran Orangtua Dalam Mengawasi Penggunaan Gadget Pada Anak Usia Sekolah Selama Pandemi Covid-19. Carolus J Nurs. 2021;4(1):67–81.
20. Hermawan R. Penerapan Aplikasi Parental Control Screen Time dalam Penggunaan Smartphone Bagi Anak-Anak. SAP (Susunan Artik Pendidikan). 2019;4(1):66–74.
21. Christiana RW, Bouldin ED, Battista RA. Active living environments mediate rural and non-rural differences in physical activity , active transportation , and screen time among adolescents. Prev Med Reports [Internet]. 2021;23:101422. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2021.101422>
22. Lin Q, Abbey C, Zhang Y, Wang G, Lu J, Dill SE, et al. Association between mental health and executive dysfunction and the moderating effect of urban – rural subpopulation in general adolescents from Shangrao , China : a population- - based cross- - sectional study. BMJ Open. 2022;12:1–9.
23. Firdaus AM yunanta, Hidayati E. Pengetahuan Dan Sikap Remaja Terhadap Penggunaan Napza Di Sekolah Menengah Atas Di Kota

- Semarang. J Keperawatan Jiwa. 2019;6(1):1.
24. Busch PA, McCarthy S. Antecedents and consequences of problematic smartphone use: A systematic literature review of an emerging research area. *Comput Human Behav.* 2021;114(February 2020).
 25. Ripa'i MSYID. Hubungan Durasi Penggunaan Smartphone Pada Pagi Hari Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau. 2019;9(2):1–12.
 26. Sherwood L. *Introduction to Human Physiology.* Jakarta Penerbit Buku Kedokt EGC. 2019;
 27. Suprpti R. Disfungsi Kognitif Pada Depresi Oleh : dr. Rini Suprpti, Sp. KJ Rumah Sakit Jiwa Daerah dr. Amino Gondohutomo Semarang. J Bul Kesehat. 2022;2(11):1–43.
 28. Suparmini, Wijayanti AT. Masyarakat Desa dan Kota (Tinjauan Geografis, Sosiologis, dan Historis). Buku Ajar. 2015;2–5.
 29. Sari I. HUBUNGAN ANTARA DURASI PENGGUNAAN SMARTPHONE PADA MALAM HARI DENGAN TINGKAT STRES MAHASISWA. 2021;1–12.
 30. Asmarantika RA, Prestianta AM, Evita N, Nusantara UM. Pola konsumsi media digital dan berita online Gen Z Indonesia. 2022;6(1):34–44. Available from: [url: http://ejournal.unitomo.ac.id/index.php/ilkom/index](http://ejournal.unitomo.ac.id/index.php/ilkom/index)
 31. Kurniawan GY. Correlation of depression and anxiety with smartphone addiction among medical clerkship. *J Clin Cult Psychiatry.* 2021;2(I):11–4.
 32. Ulfa, W.M., Nooraeni, R., Hermambang A. Faktor-faktor yang memengaruhi pernikahan usia dini di Indonesia. *J Kependud Indones.* 2021;16(1):55.