Copyright © 2026 The Author(s)
Didaktika: Jurnal Kependidikan Vol. 15 No. 4, November 2026

Pengaruh Intensitas Penggunaan Gawai terhadap Perilaku *Self Isolation* pada Siswa

Intan Diah Ayu Safitri[1], Richma Hidayati[2], Nur Mahardika[3]
[1,2,3]Universitas Muria Kudus, Indonesia

[2]richma.hidayati@umk.ac.id
DOI: https://doi.org/10.58230/27454312.5042

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masifnya disrupsi teknologi digital di kalangan remaja yang berpotensi melumpuhkan interaksi sosial dunia nyata dan memicu perilaku penarikan diri. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji dan menganalisis secara empiris besaran pengaruh intensitas penggunaan gawai terhadap perilaku *self isolation* pada siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain asosiatif kausal. Partisipan penelitian terdiri dari 60 siswa kelas VIII yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran instrumen kuesioner berskala Likert yang telah teruji tingkat validitas dan reliabilitasnya (α=0,906). Data kuantitatif yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan uji Regresi Linear Sederhana dan korelasi *Pearson* berbantuan perangkat lunak SPSS. Hasil analisis statistik membuktikan adanya pengaruh positif dan sangat signifikan dari intensitas penggunaan gawai terhadap perilaku *self isolation* (F = 97,702; Sig. < 0,05). Koefisien korelasi (R) sebesar 0,792 menunjukkan arah hubungan yang kuat, dengan sumbangan pengaruh efektif (*R Square*) mencapai 62,7%. Model persamaan regresi yang terbentuk adalah Y = 6,289 + 0,933X. Disimpulkan bahwa hilangnya kontrol atas penggunaan gawai bertindak sebagai determinan utama yang secara empiris memicu dan memperparah tendensi isolasi sosial siswa, sehingga menuntut adanya program modifikasi perilaku di lingkungan sekolah.
Kata kunci: Intensitas Penggunaan gawai, Perilaku *Self Isolation*, Penarikan Diri Sosial

Pendahuluan

Perkembangan teknologi informasi telah membawa transformasi fundamental dalam cara manusia berinteraksi, dengan telepon pintar (*smartphone*) menjadi instrumen utama yang mendominasi rutinitas harian. Bagi kelompok usia remaja, kehadiran gawai tidak lagi sekadar dipandang sebagai alat komunikasi sekunder, melainkan telah bergeser menjadi kebutuhan primer yang mengintegrasikan berbagai dimensi kehidupan sosial mereka secara *real-time* (Ting & Chen, 2020). Kemudahan konektivitas nirkabel global ini secara signifikan meningkatkan durasi paparan teknologi di luar batas kewajaran. Berdasarkan data empiris mengenai distribusi frekuensi akses seluler, tercatat bahwa sekitar 89,4% remaja terhubung dengan jaringan internet secara konstan tanpa jeda sepanjang hari (Ayar et al., 2017). Pola konsumsi data digital yang sangat masif ini mengindikasikan bahwa gawai telah menyerap sebagian besar fokus kognitif, perhatian, dan waktu produktif harian pelajar (Wahyuni et al., 2019). Tingkat penetrasi teknologi yang tidak terhindarkan ini memicu pergeseran drastis pada

budaya interaksi kaum muda di berbagai lingkungan, tidak terkecuali di dalam institusi pendidikan.

Masa remaja awal merupakan fase transisi perkembangan yang krusial, di mana individu sangat membutuhkan pengakuan relasional dan keterlibatan aktif dalam kelompok teman sebaya (Coleman, 2023). Secara teoretis, interaksi tatap muka secara langsung di dunia nyata menyediakan wadah yang tidak tergantikan untuk melatih kecerdasan emosional dan mengasah kemampuan membaca isyarat sosial non-verbal secara akurat (Venter, 2019). Sayangnya, penetrasi gawai yang tinggi justru memutarbalikkan proses perkembangan ini dengan menjebak pelajar ke dalam pola komunikasi digital yang semu dan cenderung asinkronus. Ketergantungan pada ekosistem virtual ini perlahan-lahan mengikis kapasitas ketahanan mental remaja untuk membangun hubungan interpersonal yang autentik dan berdaya tahan tinggi (Heim et al., 2023). Temuan kuantitatif di lapangan juga telah membuktikan bahwa lonjakan intensitas penggunaan gawai membawa kontribusi langsung pada kemerosotan keterampilan sosial anak usia sekolah (Erna, 2023). Penggunaan gawai secara berlebihan dapat mengurangi kesempatan remaja untuk terlibat dalam interaksi sosial secara langsung, sehingga berpotensi melemahkan keterampilan interpersonal dan meningkatakan kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungan sosial *(self isolation)* (Liu et al., 2019). Dalam konteks ini, *self isolation* dipahami sebagai kecenderungan membatasi keterlibaran dan interaksi sosial secara langsung engan lingkungan sekitarnya. Pola penggunaan gawai yang berlebihan dapat menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kecenderungan tersebut (Nur Mahardika, 2017). Oleh karena itu, penggunaan gawai yang berlebihan perlu dikaji sebagai salah satu faktor yang dapat memicu munculnya *self isolation* pada remaja.

Bukti klinis dan data statistik secara gamblang memperlihatkan tingkat keparahan dari fenomena ini. Secara komparatif, tingkat risiko kecanduan ponsel pintar (*smartphone addiction*) pada populasi remaja tercatat mencapai angka 30,6%, yang mana angka prevalensi ini menunjukkan kerentanan sebesar 1,91 kali lipat lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok usia dewasa yang hanya berada di angka 16,1% (Jeong et al., 2019). Tingginya alokasi waktu untuk aktivitas daring ini berimplikasi buruk terhadap regulasi diri siswa, yang dapat dilihat dari temuan bahwa sekitar 23,1% remaja menghabiskan waktu lebih dari 40 jam per minggu semata-mata untuk menatap layar gawai mereka di luar jam pelajaran (Ayar et al., 2017). Profil pemakaian ekstrem semacam ini menuntut adanya pengukuran intensitas yang presisi sejak dini untuk mendeteksi pergeseran dari sekadar kebiasaan menuju patologi yang merusak (Harris et al., 2020). Konsekuensi dari defisit kontrol diri ini tidak hanya membuat siswa mengabaikan kewajiban akademik, tetapi juga merusak kognisi dasar melalui perilaku kompulsif yang sulit dihentikan (Pivetta et al., 2019). Lebih jauh lagi, ketergantungan ini secara langsung berkontribusi pada penurunan fungsi eksekutif otak dan memicu agresi atau rasa frustrasi ketika akses terhadap gawai dibatasi secara paksa (Liza et al., 2023).

Dampak yang dapat muncul dari hilangnya kontrol atas gawai ini adalah munculnya kecenderungan untuk melakukan *self-isolation*, yaitu membatasi keterlibatan dan interaksi sosial secara langsung dengan lingkungan sekitar. Penarikan diri sosial merupakan kondisi psikologis maladaptif di mana individu secara sadar, sengaja, dan persisten menjauhkan dirinya dari partisipasi kelompok sebaya, meskipun stimulus pergaulan nyata tersebut sangat terbuka lebar di hadapannya (Barzeva, 2018). Keputusan untuk menarik diri ini memiliki korelasi erat dengan ketersediaan gawai yang bertindak sebagai realitas pengganti untuk menutupi kecemasan sosial mereka (Hamasaki et al., 2020). Penelusuran empiris terbaru menegaskan bahwa masifnya paparan platform digital memegang peranan krusial dalam membentuk tendensi remaja modern untuk mengunci diri secara fisik dari interaksi (Oktarianto

Copyright © 2026 The Author(s)

et al., 2025). Fenomena ini mereduksi frekuensi partisipasi komunal individu di ruang publik, serta perlahan mengubah kesendirian di dalam ruangan menjadi zona pelindung mutlak yang terus-menerus dipertahankan (Nonaka & Sakai, 2023).

Keterasingan fisik yang terus dipelihara tanpa adanya intervensi psikologis yang tepat diprediksi akan menjerumuskan remaja pada penderitaan yang akut. Keterputusan ikatan interaksional dengan lingkungan nyata secara pasti akan memicu rasa kesepian kronis yang sangat membatasi remaja untuk mendapatkan dukungan dan sumber daya sosial (Farmer et al., 2026). Ketidakmampuan bergaul ini pada gilirannya menumbuhkan konsep diri yang negatif, meningkatkan rasa canggung, serta melahirkan gejala depresi akibat ketakutan irasional akan penilaian dari teman sebaya (Elhai et al., 2017). Dampak psikososial ini diperkuat oleh fakta bahwa penderitaan emosional akibat isolasi di usia muda dapat menghancurkan keseimbangan perkembangan identitas secara permanen (Girmay & Singh, 2019). Mengingat dampaknya yang masif, pemutusan hubungan interpersonal akibat gaya hidup digital ini telah secara resmi diakui sebagai ancaman kesehatan masyarakat (*public health*) yang berisiko tinggi melahirkan generasi yang terisolasi (Berman & Basel, 2025). Kerentanan penghindaran sosial ini akan tereskalasi menjadi lebih parah apabila remaja bersangkutan sedari awal tidak memiliki keyakinan terhadap kapasitas efikasi diri sosialnya (AHMED et al., 2025). Rasa ketidakmampuan ini melahirkan sebuah siklus kausalitas yang sangat destruktif. Individu yang kekurangan rasa percaya diri cenderung akan lebih rentan menghadapi berbagai masalah, karena kepercayaan diri merupakan syarat utama agar seseorang dapat diterima oleh orang lain dan mampu mengaktualisasikan potensinya (Mahardika et al., 2026)

Meskipun berbagai temuan literatur telah mengonfirmasi disrupsi gawai terhadap perkembangan remaja, terdapat kesenjangan teoretis (*gap analysis*) yang sangat esensial dalam peta keilmuan saat ini. Sebagian besar evaluasi klinis terhadap perilaku menarik diri selama ini terlalu eksklusif menyoroti patologi internal individu, seperti dinamika trauma keluarga atau karakteristik kepribadian introversi bawaan (Cocoradă et al., 2018). Sayangnya, tinjauan terhadap faktor pemicu eksternal berupa penetrasi layar yang mendominasi rutinitas siswa sering kali hanya dikaitkan secara dangkal dengan prestasi kognitif, sehingga mengabaikan kelumpuhan kompetensi sosial yang sedang terjadi (Yohana & Mulyono, 2021).

Kesenjangan inilah yang menciptakan paradoks ilmiah di institusi pendidikan: instrumen komunikasi global justru memutus hubungan komunal riil dan melahirkan kelompok remaja terasing (*disconnected youth*) di tengah keramaian madrasah (Spaulding et al., 2019). Saat ini, masih sangat terbatas penelitian kuantitatif berdesain kausalitas yang berani mengurai secara langsung sejauh mana intensitas gawai merekonstruksi isolasi fisik pelajar di sekolah menengah.

Berpijak pada landasan data empiris dan celah literatur tersebut, pertanyaan utama dalam penelitian ini adalah sejauh mana pengaruh intensitas penggunaan gawai terhadap perilaku *self isolation* pada siswa? Oleh karena itu, penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan spesifik untuk mengukur secara kuantitatif pengaruh intensitas penggunaan gawai terhadap tingkat perilaku *self isolation* pada siswa. Oleh karena itu, penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan spesifik untuk mengukur secara kuantitatif pengarusKebaruan (*novelty*) dari riset ini berpijak pada rekonstruksi perspektif Bimbingan dan Konseling, di mana isolasi diri tidak lagi dipandang secara absolut sebagai gangguan kepribadian, melainkan dievaluasi sebagai bentuk respons pertahanan maladaptif yang secara logis dikonstruksi oleh paparan gawai yang tidak terkontrol. Hasil akhir dari analisis regresi ini tidak hanya diharapkan mampu membuktikan kausalitas antarvariabel secara saintifik, tetapi juga menghasilkan landasan data empiris (*need*

assessment) yang tajam bagi perancangan program intervensi sosial yang responsif di lingkungan sekolah.

Metode

Penelitian ini dilaksanakan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain asosiatif kausal. Menurut (Sugiyono, 2013), metode kuantitatif dengan hubungan kausal berfungsi secara spesifik untuk menguji, memprediksi, dan membuktikan pengaruh atau hubungan sebab-akibat antara variabel bebas terhadap variabel terikat. Desain ini dipilih karena fenomena psikologis yang diteliti, yakni tingkat intensitas penggunaan gawai dan tendensi penarikan diri sosial, dikonversi melalui parameter angka dan diolah menggunakan kaidah statistik untuk memastikan objektivitas temuan empiris di lapangan (Arif Rachman, Yochanan, Andi Ilham Samanlangi, 2024; Hidayati et al., 2025).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa aktif kelas VIII di salah satu institusi pendidikan menengah. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan kriteria tertentu yang ditetapkan secara sengaja oleh peneliti (Sugiyono, 2013). Kriteria sampel difokuskan pada kelas yang menunjukkan indikasi awal tingginya durasi pemakaian gawai harian dan memperlihatkan tendensi perilaku pasif dalam interaksi fisik. Melalui teknik penarikan ini, ditetapkan sampel akhir penelitian sebanyak 60 siswa. Ukuran sampel ini telah memenuhi dan melampaui syarat minimal kelayakan untuk pengujian statistik parametrik, mengingat sampel yang dipilih secara purposif, generalisasi hasil penelitian terbatas pada karakteristik responden yang memenuhi kriteria tersebut dan tidak dapat secara langsung diberlakuakn pada seluruh populasi siswa kelas VIII atau populasi remaja secara umum

Data dikumpulkan melalui metode kuesioner atau angket tertutup yang disebarkan langsung kepada responden. Instrumen penelitian dirancang menggunakan Skala Likert dengan lima alternatif pilihan jawaban yang terdiri atas pernyataan *favorable* (positif) dan *unfavorable* (negatif) dengan total 40 butir pernyataan. Penentuan variabel dan penyusunan definisi operasional yang presisi sangat krusial dalam riset kuantitatif agar konstruk teori yang abstrak dapat diamati dan diukur secara nyata (Hotmaulina Sihotang, 2023). Variabel bebas (X), yaitu Intensitas Penggunaan gawai diukur melalui empat indikator yakni durasi penggunaan, frekuensi penggunaan, tingkat ketergantungan, kehilangan kontrol (loss of control). Sementara itu, variabel terikat (Y), yaitu Perilaku *Self Isolation*, diturunkan menjadi empat indikator: penghindaran aktivitas sosial, preferensi kesendirian, minimnya komunikasi interpersonal, serta konsep diri negatif dan kecemasan.

Tabel 1.Kisi-Kisi Instrumen Penelitian

Variabel	Indikator	Jumlah Pernyataan
Intensitas Penggunaan Gawai (X)	Durasi penggunaan	5
	Frekuensi penggunaan	5
	Tingkat ketergantungan	5
	Kehilangan kontrol (loss of control)	5
Subtotal X		20
Perilaku Self-Isolation (Y)	Penghindaran aktivitas sosial	5
	Preferensi terhadap	5

Copyright © 2026 The Author(s)

	kesendirian	
	Minimnya komunikasi interpersonal	5
	Konsep diri negatif dan kecemasan	5
Subtotal Y		20
Total	8 indikator	40

Sebelum disebarkan untuk pengambilan data, instrumen harus melalui uji validitas konstruk (*construct validity*) melalui *expert judgment* oleh akademisi Bimbingan dan Konseling. Setelah dinyatakan layak, validitas empiris dihitung menggunakan algoritma korelasi *Pearson Product Moment* untuk memastikan setiap butir pernyataan sahih dalam menjalankan fungsi ukurnya. Persamaan matematis korelasi Pearson dirumuskan sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N\sum X^2 - (\sum X)^2][N\sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Tingkat konsistensi dan keajekan alat ukur kemudian dideteksi melalui uji reliabilitas. Pengujian reliabilitas untuk instrumen kuantitatif berbentuk Skala Likert mengacu pada koefisien *Cronbach's Alpha*, di mana instrumen dinyatakan andal jika mematuhi ambang batas $r_{11} \leq 0{,}60$ (Basyah, 2019). Rumus *Cronbach's Alpha* yang digunakan adalah:

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k-1}\right)\left(1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2}\right)$$

Seluruh data kuantitatif diolah secara komputasi menggunakan perangkat lunak *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS). Prosedur analisis data dieksekusi secara berurutan, dimulai dari analisis statistik deskriptif untuk memetakan pemusatan data. Tahapan ini disusul dengan pelaksanaan uji prasyarat analisis yang bersifat mutlak, yakni uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* dan uji linearitas. Analisis data yang akurat menempati peran esensial untuk melihat signifikansi dan arah hubungan antarvariabel secara presisi (Akbar et al., 2024). Pengujian hipotesis akhir dilakukan menggunakan Analisis Regresi Linear Sederhana pada taraf signifikansi 5% (α = 0,05). Model persamaan regresi linear sederhana diestimasikan dengan rumus:

$$Y = a + bX$$

Model ini digunakan untuk membuktikan secara empiris besaran pengaruh serta arah prediksi dari intensitas penggunaan gawai (X) terhadap fluktuasi perilaku *self isolation* (Y) pada siswa.

Hasil

Penelitian ini menganalisis data kuantitatif yang dikumpulkan dari 60 responden siswa kelas VIII. Proses analisis data diawali dengan pengujian kualitas instrumen. Berdasarkan hasil uji coba instrumen, seluruh butir pernyataan pada variabel Intensitas Penggunaan gawai(X) dan Perilaku *Self Isolation* (Y) dinyatakan valid. Pengujian reliabilitas menggunakan teknik *Cronbach's Alpha* menunjukkan instrumen penelitian ini memiliki tingkat keandalan yang sangat tinggi. Nilai koefisien reliabilitas yang diperoleh adalah sebesar 0,906, yang mana angka tersebut berada jauh di atas ambang batas minimal kelayakan instrumen kuantitatif.

Tabel 2. Ringkasan Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Variabel	Rentang Nilai Validitas (r-hitung)	Keterangan	Nilai Reliabilitas (*Cronbach's Alpha*)	Keterangan
Intensitas Penggunaan gawai & *Self Isolation*	0,276-0,866	Seluruh Item Valid	0,906	Sangat Reliabel

Sebelum melangkah pada pengujian hipotesis, data penelitian terlebih dahulu melalui uji prasyarat analisis yang mencakup uji normalitas dan uji linearitas. Hasil uji normalitas menggunakan teknik *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan bahwa nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) yang diperoleh adalah sebesar 0,200. Karena nilai signifikansi tersebut lebih besar dari α = 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data sisaan (*residual*) dari model regresi terdistribusi secara normal. Selanjutnya, hasil uji linearitas melalui nilai *Deviation from Linearity* menunjukkan angka signifikansi sebesar 0,223. Nilai yang lebih besar dari 0,05 ini membuktikan bahwa terdapat hubungan yang linear dan searah antara variabel Intensitas Penggunaan *gawai* dengan Perilaku *Self Isolation*.

Tabel 3. Ringkasan Uji Prasyarat Analisis

Jenis Pengujian	Nilai Signifikansi (Sig.)	Kriteria Batas	Kesimpulan
Normalitas (*Kolmogorov-Smirnov*)	0,200	>0.05	Data Berdistribusi Normal
Linearitas (*Deviation from Linearity*)	0,223	>0,05	Terdapat Hubungan Linear

Setelah seluruh prasyarat analisis terpenuhi, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan teknik Analisis Regresi Linear Sederhana. Hasil analisis menunjukkan adanya pengaruh yang positif dan signifikan dari intensitas penggunaan gawai terhadap perilaku *self isolation* pada siswa. Hal ini dibuktikan melalui uji kelayakan model (Uji F) pada tabel ANOVA, yang menghasilkan nilai F hitung sebesar 97,702 dengan tingkat signifikansi 0,000 < 0,05. Selain itu, hasil uji korelasi *Pearson* mendeteksi adanya hubungan yang kuat antarvariabel dengan koefisien korelasi (R) sebesar 0,792. Berdasarkan nilai tersebut, diperoleh koefisien determinasi (R *Square*) sebesar 0,627. Angka ini mengindikasikan bahwa intensitas penggunaan gawai memberikan sumbangan pengaruh sebesar 62,7% terhadap kemunculan perilaku *self isolation* siswa, sedangkan sisanya sebesar 37,3% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diikutsertakan dalam model penelitian ini.

Arah prediksi pengaruh antarvariabel dapat diidentifikasi melalui persamaan regresi linear sederhana. Berdasarkan hasil perhitungan koefisien regresi pada *output* SPSS, diperoleh konstanta (a) sebesar 6,289 dan koefisien regresi (b) sebesar 0,933. Dengan demikian, model persamaan regresi yang terbentuk adalah sebagai berikut:

$$Y = 6{,}289 + 0{,}933X$$

Persamaan matematika tersebut menunjukkan bahwa konstanta memiliki nilai positif sebesar 6,289, yang berarti jika siswa sama sekali tidak menggunakan gawai (Intensitas = 0),

Copyright © 2026 The Author(s)

maka skor perilaku *self isolation* akan berada pada angka 6,289. Sementara itu, nilai koefisien regresi untuk variabel Intensitas Penggunaan gawai adalah positif sebesar 0,933. Angka ini bermakna bahwa setiap penambahan satu satuan skor pada intensitas penggunaan gawai akan memicu lonjakan skor perilaku *self isolation* sebesar 0,933. Arah koefisien yang positif ini mengonfirmasi bahwa semakin tinggi intensitas siswa dalam menggunakan gawai, maka akan semakin tinggi pula tendensi perilaku *self isolation* yang mereka tunjukkan di kehidupan nyata.

Tabel 4 Ringkasan Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Konstanta (a)	Koefisien Regresi (b)	R (Korelasi)	R Square	F Hitung	Signifikansi (Sig.)
6,289	0,933	0,792	0,627	97,702	0,000

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis statistik regresi linear sederhana yang telah dilakukan terhadap 60 responden siswa, temuan utama dalam penelitian ini membuktikan secara empiris bahwa terdapat pengaruh yang positif dan sangat signifikan dari intensitas penggunaan gawai terhadap perilaku *self isolation* (menarik diri secara sosial). Fakta ini dikonfirmasi melalui perolehan nilai koefisien korelasi *Pearson* (R) sebesar 0,792 yang mengindikasikan adanya hubungan yang sangat kuat dan searah antara kedua variabel. Lebih lanjut, nilai koefisien determinasi (R *Square*) sebesar 0,627 memberikan penegasan matematis bahwa 62,7% fluktuasi atau tinggi rendahnya perilaku menarik diri yang dialami oleh siswa secara langsung dikonstruksi oleh seberapa tinggi tingkat durasi dan frekuensi mereka dalam mengakses gawai setiap harinya. Sementara itu, sisa varians sebesar 37,3% mengindikasikan adanya kontribusi dari determinan eksternal maupun internal lain di luar fokus penelitian ini. Model persamaan regresi linear yang terbentuk, yakni Y = 6,289 + 0,933X, menyajikan proyeksi matematis yang sangat tajam. Nilai koefisien regresi sebesar 0,933 bermakna bahwa setiap kali siswa meningkatkan intensitas penggunaan gawainya, maka kecenderungan mereka untuk mengisolasi diri secara sosial akan melonjak secara proporsional.

Tingginya angka pengaruh ini membuktikan bahwa gawai bukan lagi sekadar instrumen komunikasi biasa, melainkan telah bertransformasi menjadi katalis utama yang merombak pola interaksi sosial pelajar di era modern. Keterikatan impulsif terhadap layar digital pada akhirnya menggeser atensi kognitif siswa dari dunia nyata menuju ekosistem virtual. Aktivitas seperti mengakses media sosial secara berlebihan, menonton video secara terus-menerus, dan bermain gim dalam waktu lama dapat menyita waktu yang seharusnya digunakan untuk berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Dalam konteks sekolah, kebiasaan tersebut berpotensi mengurangi keterlibatan siswa dalam percakapan dengan teman sebaya, diskusi kelompok, maupun kegiatan sosial lainnya. Kondisi ini dapat dipahami melalui peneliatan Li et al (2023) yang membahas hubungan anatara penolakan sosial, penghindaran sosial dan penggunaan gawai. Ketika remaja memilih untuk menundukkan pandangannya pada layar sebagai bentuk penghindaran, mereka kehilangan kesempatan untuk melatih keterampilan interaksi interpersonal secara langsung, yang secara logis akan membuat mereka semakin terisolasi dari pergaulan fisik di sekitarnya.

Penarikan diri sosial yang dipicu oleh gawai ini memberikan dampak jangka panjang yang sangat merugikan terhadap kualitas hubungan pertemanan di sekolah. Pada fase remaja awal, interaksi dengan teman sebaya seharusnya menjadi wadah utama untuk mengembangkan empati, dukungan sosial, dan kecerdasan emosional. Namun, ketergantungan pada *smartphone* bertindak sebagai mediator yang memperburuk hubungan

antar-remaja, di mana penarikan diri sosial terbukti secara longitudinal memiliki efek yang sangat negatif terhadap kualitas hubungan teman sebaya seiring berjalannya waktu (Lim, 2022). Siswa yang terbiasa hidup dalam isolasi virtual pada akhirnya akan kehilangan kapasitas emosional untuk bernegosiasi, merespons isyarat non-verbal, dan memelihara ikatan persahabatan di dunia nyata. Hal ini menegaskan bahwa penggunaan gawai yang masif tidak sekadar mengalihkan waktu luang, tetapi secara struktural merusak fondasi hubungan sosial yang paling mendasar pada masa perkembangan krusial remaja.

Kerusakan pada tatanan interaksi sosial ini dapat dikaji secara lebih mendalam melalui lensa teori *Evolutionary Mismatch* (ketidaksesuaian evolusioner). Secara historis dan evolusioner, manusia dirancang untuk membangun keintiman dan keterikatan melalui interaksi tatap muka secara langsung, pembukaan diri (*self-disclosure*), dan sikap tanggap (*responsiveness*) dari kelompok sosial kecil di sekitarnya (Sbarra et al., 2019). Akan tetapi, desain dan fitur gawai pintar saat ini "membajak" kebutuhan evolusioner tersebut dengan menawarkan stimulasi sosial buatan tanpa henti, yang pada gilirannya melahirkan fenomena *technoference* atau interupsi teknologi terhadap interaksi sosial sehari-hari. *Technoference* ini terjadi ketika layar gawai menyerap seluruh sumber daya atensi kognitif siswa, sehingga kemampuan mereka untuk hadir secara mental dan merespons interaksi fisik dengan teman di sebelahnya menjadi lumpuh total, yang mana hal ini sangat melemahkan kualitas keintiman interpersonal (Sbarra et al., 2019).

Manifestasi nyata dari *technoference* di lingkungan sekolah dasar maupun menengah terlihat jelas dari maraknya perilaku *phubbing* (mengabaikan orang di sekitarnya demi menatap layar ponsel) dan gaya hidup yang minim mobilitas. Ketergantungan pada ekosistem virtual memicu fenomena di mana siswa lebih memilih untuk berinteraksi dengan layar dibandingkan membangun dialog tatap muka secara langsung dengan teman-teman di dalam kelas. Gawai menciptakan sebuah gelembung isolasi spasial di mana siswa secara fisik berada di dalam ruangan komunal yang sama, namun secara psikologis saling terasing dan sibuk dengan perangkat mereka masing-masing (Jemali & Enggong, 2021). Pola interaksi digital yang konstan ini tidak hanya menurunkan kualitas dan kuantitas komunikasi verbal, tetapi juga memicu adiksi yang semakin menjauhkan siswa dari realitas pergaulan komunal.

Dalam konteks pendidikan menengah, intensitas penggunaan gawai menjadi aspek yang relevan karena siswa memiliki kesempatan berinteraksi melalui kegiatan pembelajaran, diskusi kelompok, dan hubungan pertemanan di sekolah. Penggunaan gawai dengan intensitas tinggi berpotensi berkaitan dengan berkurangnya keterlibatan siswa dalam interaksi tatap muka apabila aktivitas digital lebih banyak menyita waktu dan perhatian mereka. Kondisi ini menunjukkan bahwa perilaku self-isolation perlu dipahami tidak hanya sebagai kecenderungan individu, tetapi juga dalam kaitannya dengan partisipasi siswa di lingkungan sekolah.

Dampak isolasi dari gawai ini tidak hanya berhenti pada kemerosotan kualitas komunikasi, tetapi juga secara fundamental merusak pertumbuhan karakter dan sikap sosial siswa. Remaja yang memiliki intensitas interaksi sangat tinggi dengan gawai terbukti mengalami hambatan yang serius dalam pertumbuhan sosialnya, yang ditandai dengan menurunnya partisipasi komunal dan memudarnya rasa kepedulian terhadap lingkungan sekitar. Hilangnya kepekaan ini terjadi karena empati membutuhkan latihan melalui kontak mata dan pelibatan afektif secara langsung. Ketika siswa terus-menerus mengisolasi dirinya di balik layar, mereka menjadi sangat individualistis dan apatis terhadap dinamika atau kesulitan yang dialami oleh teman sebaya (Krismanto et al., 2025). Kemerosotan moral sosial, seperti berkurangnya tingkat kesopanan dan hilangnya kedisiplinan belajar, merupakan implikasi langsung dari tingginya waktu layar yang secara terus-menerus menggerus interaksi nyata mereka.

Copyright © 2026 The Author(s)

Isolasi sosial yang dikonstruksi oleh intensitas penggunaan gawai turut mengganggu tugas perkembangan remaja yang paling esensial, yakni pembentukan identitas diri (*identity formation*). Penggunaan media sosial dengan frekuensi yang sangat tinggi di lingkungan pendidikan memiliki korelasi yang signifikan dalam membentuk sekaligus mengubah cara remaja mengidentifikasi diri mereka. Siswa yang terus-menerus terpapar oleh standar artifisial di dunia maya cenderung mengalami kebingungan peran, karena mereka lebih berfokus pada upaya untuk menyesuaikan diri dengan ekspektasi maya daripada menemukan jati diri mereka yang autentik di dunia nyata(Rai Samee Ullah, Minha Naz, Jan e Alam, 2024). Identitas sosial yang seharusnya dibangun melalui interaksi langsung dan validasi dari komunitas fisik, kini digantikan oleh angka virtual yang justru memperbesar celah keterasingan ketika mereka kembali ke realitas.

Selain masalah kebingungan identitas, isolasi virtual ini juga menghadirkan tekanan psikologis baru yang secara komprehensif disebut sebagai stres digital (*digital stress*). Keterlibatan remaja dalam aktivitas gawai, baik itu secara pasif maupun saat menyiarkan konten, memicu stres digital yang bersumber dari tingginya ekspektasi untuk tampil sempurna dan ketakutan yang mendalam akan evaluasi negatif dari teman sebayanya(Winstone et al., 2023). Stres digital ini membuat remaja merasa terjebak; mereka sering merasa membuang-buang waktu saat menggunakan media sosial, namun di saat yang sama mereka menghadapi kekhawatiran terkait privasi dan tekanan normatif dari lingkungan sebayanya. Ketakutan akan perisakan dan evaluasi negatif di ruang gema digital ini pada akhirnya memaksa remaja untuk semakin menarik diri dari interaksi fisik guna menghindari potensi konflik.

Tekanan emosional dan isolasi ini terbukti secara empiris tidak hanya berdampak pada pembentukan sikap antisosial, tetapi juga memicu berbagai kesulitan perilaku (*behavioral difficulties*) seiring berjalannya waktu. Terdapat asosiasi yang signifikan antara peningkatan tingkat penggunaan *smartphone* yang bermasalah pada remaja dengan perubahan kesulitan perilaku ke arah yang lebih buruk selama periode longitudinal tertentu. Remaja yang mengisolasi dirinya dengan gawai tidak mendapatkan ruang yang cukup untuk melatih regulasi emosinya; sebaliknya, mereka menggunakan gawai sebagai kompensasi artifisial yang memicu agresivitas. Akibatnya, ketika mereka dihadapkan pada pemicu stres di dunia nyata, mereka menunjukkan tingkat kesulitan eksternalisasi dan internalisasi perilaku yang jauh lebih tinggi (Poulain et al., 2023).

Mengenai motif psikologis di balik perilaku *self isolation*, Kesepian dapat menjadi salah satu faktor yang mendorong remaja menggunakan gawai secara berlebihan. Baik kesepian yang bersifat sosial (akibat kurangnya koneksi pertemanan) maupun kesepian non-sosial (sebagai tendensi internal) terbukti mampu mendorong remaja untuk terjebak dalam penggunaan gawai yang bermasalah, di mana motif utama dari penggunaan tersebut adalah untuk melakukan pelarian yang bersifat kebiasaan (*habitual escape*) dari realitas. Siswa secara aktif menggunakan perangkat digital mereka sebagai instrumen pelarian dari tekanan akademik maupun kecemasan sosial yang mereka rasakan di kelas (Chen et al., 2021). Sayangnya, strategi pelarian ini terbukti gagal mengatasi akar permasalahan, dan justru semakin memperdalam penderitaan serta keterasingan psikologis yang dialami oleh para pelajar. Pada titik yang paling ekstrem, perilaku isolasi dan tingginya intensitas penggunaan gawai ini dapat bermuara pada risiko kesehatan mental dan konflik sosial yang sangat fatal. Keterasingan yang diciptakan oleh dinding virtual ini secara sistematis memutus remaja dari dukungan sosial primer yang krusial bagi ketahanan mental mereka (Id et al., 2019). Ketika ruang interaksi menyempit menjadi sebatas dimensi layar dan permasalahan di dunia nyata tidak terselesaikan, keputusasaan akan mengambil alih, menjadikan perilaku *self isolation* ini sebagai ancaman nyata terhadap masa depan generasi muda.

Sebagai konklusi dari keseluruhan pemaparan di atas, persentase sumbangan pengaruh sebesar 62,7% dari intensitas gawai terhadap perilaku *self isolation* merupakan sebuah realitas empiris yang valid. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian terdahulu yang membahas bahwa penggunaan gawai yang tidak terkontrol merupakan arsitek utama di balik lumpuhnya kompetensi sosial remaja. Mulai dari fenomena *technoference*, kebingungan pembentukan identitas, hilangnya empati komunal, hingga eskalasi stres digital dan risiko klinis seperti depresi, seluruhnya merupakan produk turunan dari hilangnya batas regulasi teknologi. Oleh karena itu, intervensi di ranah pendidikan, khususnya melalui program Bimbingan dan Konseling, mutlak diperlukan. Langkah strategis ini harus difokuskan pada upaya pemutusan siklus pelarian virtual (*habitual escape*), memfasilitasi siswa untuk kembali membangun keintiman sosial secara tatap muka, dan merajut ulang kemampuan komunikasi interpersonal yang selama ini terberangus oleh dominasi layar gawai.

Penelitian ini memiliki keterbatasn yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasilnya. Penelitian ini berfokus pada intensitas penggunaan gawai dan perilaku *self isolation,* sehinnga belum mengkaji secara spesifik jenis aktivitas digital, tujuan penggunaan serta kondisi yang melatarbelakangi penggunaan gawai oleh siswa. Selain itu, temuan penelitian perlu dipahami berdasarkan karakterisitik responden dan konteks sekolah yang di teliti, sehingga tidak dapat digeneralisasikan pada kelompok remaja secara menyeluruh

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkasi jenis dan tujuan penggunaan gawai serta faktor kontekstual di sekolah. Metode Kualitatif dapat dipertimbangkan untuk memahami secara lebih mendalam terkait hubungan antara intensitas penggunaan gawai dan perilaku *self isolation*. Dengan demikian penelitian mendatang diharapkan dapat memebrikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai keterkaitan penggunaan gawai dengan interkasi sosial di lingkungan sekolah

Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini mengonfirmasi bahwa intensitas penggunaan gawai memiliki pengaruh positif, signifikan, dan berskala kuat terhadap kemunculan perilaku *self isolation* (menarik diri secara sosial) pada siswa. Berdasarkan uji statistik, lonjakan durasi dan frekuensi akses gawai berkontribusi efektif sebesar 62,7% dalam mengonstruksi tendensi isolasi fisik siswa dari lingkungan pergaulan sebayanya. Temuan ini secara kritis membuktikan bahwa perangkat digital di kalangan remaja telah bergeser fungsi dari sekadar instrumen komunikasi menjadi mekanisme pertahanan diri yang maladaptif. Gawai menciptakan ruang pelarian virtual yang nyaman, sehingga mendorong remaja untuk secara sengaja menghindar dari realitas interaksi sosial tatap muka yang menuntut regulasi emosi dan resolusi konflik secara langsung. Akibatnya, ketergantungan ini memicu sindrom *hyper-individualism* dan memperparah degradasi keterampilan komunikasi antarpribadi di lingkungan institusi pendidikan.

Penelitian ini memberikan kontribusi yang sangat berarti dalam memajukan keilmuan psikologi perkembangan dan praktik Bimbingan dan Konseling dengan menawarkan rekonstruksi paradigma baru. Perilaku isolasi diri pada remaja tidak lagi dapat dipandang secara tunggal sebagai akibat dari defisit kepribadian bawaan, sifat pemalu (*shyness*), atau kurangnya minat bersosialisasi secara pasif. Sebaliknya, penelitian ini menegaskan bahwa *self isolation* di era modern merupakan produk kausalitas yang secara langsung dikondisikan oleh tingginya paparan teknologi yang tidak terkontrol. Pemahaman ini mendesak adanya pergeseran fokus intervensi dari sekadar terapi kepribadian menuju modifikasi perilaku

Copyright © 2026 The Author(s)

berbasis detoksifikasi digital secara bertahap, guna memutus rantai keterasingan sosial yang berisiko tinggi merusak kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis generasi muda.

Meskipun hasil penelitian ini menyajikan bukti empiris yang solid terkait hubungan sebab-akibat antarvariabel, terdapat batasan-batasan yang perlu diakui sehingga generalisasi temuan harus dilakukan secara sangat berhati-hati. Keterbatasan pertama terletak pada ukuran sampel yang hanya melibatkan 60 siswa dari satu jenjang kelas tertentu. Konstelasi demografis dan ekologi sekolah dari sampel ini belum tentu merepresentasikan keseluruhan populasi remaja secara universal. Selain itu, pengumpulan data murni mengandalkan instrumen laporan diri (*self-report*), yang secara inheren memiliki kerentanan terhadap bias keinginan sosial (*social desirability bias*). Siswa berpotensi memberikan jawaban yang tidak sepenuhnya merefleksikan durasi pemakaian gawai maupun tingkat keterasingan sosial yang secara faktual mereka rasakan guna menjaga citra diri.Oleh karena itu, pihak sekolah, khusunya guru Bimbingan dan Konseling (BK) disarankan untuk melakukan pemantauan secara berkala terhadap pola penggunaan gawai dan keterlibatan sosial siswa melalui observasi perilaku, konseling individual, serta penyediaan kegaitan kelompok yang mendorong interaksi sosial secara langsung. Sehingga langkah tersebut dapat membantu sekolah untuk mengidentifikasi kebutuhan siswa dan merancang pendampingan yang sesuai.

References

Ahmed, T. H., Abdulkareem, H. B., & Lasisi, K. A. (2025). Correlational Study of Self-Efficacy and Social Withdrawal among Secondary School Adolescents. *Journal of Education Research and Evaluation*, *9*(4), 701–713. https://doi.org/10.23887/jere.v9i4.102670

Akbar, R., Sukmawati, U. S., & Katsirin, K. (2024). Analisis Data Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Pelita Nusantara*, *1*(3), 430–448. https://doi.org/10.59996/jurnalpelitanusantara.v1i3.35

Arif Rachman, Yochanan, Andi Ilham Samanlangi, H. P. (2024). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. In *CV Saba Jaya Publishr*.

Ayar, D., Bektas, M., Bektas, I., & Kudubes, N. A. (2017). The Effect of Adolescents ' Internet Addiction on Smartphone Addiction. *Journal of Addictions Nursing*, *28*(4). https://doi.org/10.1097/JAN.0000000000000196

Barzeva, S. A. (2018). Social Withdrawal in Adolescence and Early Adulthood : Measurement Issues , Normative Development , and Distinct Trajectories. *Journal of Abnormal Child Psychology*. https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s10802-018-0497-4

Berman, A. R. D., & Basel. (2025). Public Health Consequences of Social Isolation and Lonelines. *International Journal of Environmental Research and Public Health.* https://doi.org/https://doi.org/10.3390/books978-3-7258-5860-6

Chen, Y., Li, R., & Liu, X. (2021). Problematic smartphone usage among Chinese adolescents: Role of social/non-social loneliness, use motivations, and grade difference. *Current Psychology*, *19*. https://doi.org/10.1007/s12144-021-02458-0

Cocoradă, E., Maican, C. I., Cazan, A., & Maican, M. (2018). Assessing the smartphone addiction risk and its associations with personality traits among adolescents. *Children and Youth Services Review*. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2018.08.006

COLEMAN, J. C. (2023). *RELATIONSHIPS IN ADOLESCENCE*. Taylor & Francis Group. https://doi.org/10.4324/9781003343028

Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2017). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of Affective Disorders*, *207*, 251–259. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.030

Elza Venter. (2019). Challenges for meaningful interpersonal communication in a digital era. *HTS Teologiese Studies/ Theological Studies*, *75*(1), 1–6. https://doi.org/https://doi.org/10.4102/hts.v75i1.5339

Erna, M. N. (2023). The Influence of Children ' s *Gadget* Use Intensity on Their Social Skills. *JPUD*, *17*(2). https://doi.org/https://doi.org/10.21009/JPUD.172.15

Farmer, J., Savic, M., & Cotta, T. De. (2026). *Beyond Loneliness* (1st ed.). Palgrave Macmillan Singapore. https://doi.org/10.1007/978-981-96-9509-6

Girmay, M., & Singh, G. K. (2019). Social Isolation , Loneliness , and Mental and Emotional Well-being among International Students in the United States. *IJTMRPH*, *3*(2), 1–8. https://doi.org/10.21106/ijtmrph.82

Hamasaki, Y., Pionnié, N., Géraldine, D., Tajan, N., & Hikida, T. (2020). Identifying Social Withdrawal (Hikikomori) Factors in Adolescents : Understanding the Hikikomori Spectrum. *Child Psychiatry & Human Development*, *0123456789*. https://doi.org/10.1007/s10578-020-01064-8

Harris, B., Regan, T., Schueler, J., & Fields, S. A. (2020). Problematic Mobile Phone and Smartphone Use Scales: A Systematic Review. *Frontiers in Psychology*, *11*(May). https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00672

Heim, C., Services, M. H., & Heim, C. (2023). *Resilient Relationships*. Taylor & Francis Group. https://doi.org/10.4324/9781003263395

Hidayati, R., Fajrie, N., & Nor, M. (2025). The Communication Anxiety Instrument for Elementary School Children : Validity and Reliability Instruments. *International Journal of Elementary Education*, *9*(1), 22–29. https://doi.org/https://doi.org/10.23887/ijee.v9i1.86830

Id, M. K., Min, S., Ahn, J., An, C., & Id, J. L. (2019). Association between high adolescent smartphone use and academic impairment , conflicts with family members or friends , and suicide attempts. *PLoS ONE*, 1–14. https://doi.org/https://doi.org/10.1371/journal.pone.0219831

Jemali, M., & Enggong, S. C. (2021). The Influence Of Smartphones On The Dynamics Of Social Interaction Among Elementary School Students : A Case Study At Sdk Ruteng I. *Journal Emerging Technologies in Education*. https://doi.org/https://doi.org/10.70177/jete.v4i2.3904

Jeong, Y. J., Suh, B., & Gweon, G. (2019). Is smartphone addiction different from Internet addiction ? comparison of addiction-risk factors among adolescents. *Behaviour & Information Technology*, *0*(0), 1–16. https://doi.org/10.1080/0144929X.2019.1604805

Krismanto, W., Halik, A., Pasinggi, Y. S., & Tuken, R. (2025). High Interaction of Elementary School Students with Gadgets : How Does Their Social Growth ? *Jurnal Eduscience (JES)*, *12*(4), 999–1014. https://doi.org/https://doi.org/10.36987/jes.v12i4.7032

Li, Y., Lin, S., Yang, X. et al. (2023). A Vicious Cycle : The Reciprocal Longitudinal Relationship Between Social Rejection , Social Avoidance , and Smartphone. *International Journal of Mental Health and Addiction*. https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s11469-023-01007-z

Lim, S. A. (2022). Longitudinal Effect of Social Withdrawal on Negative Peer Relations Mediated by Smartphone Dependence among Korean Early Adolescents. *International Journal of Mental Health and Addiction*, *0123456789*. https://doi.org/10.1007/s11469-022-00774-5

Liu, H., Zhang, M., Yang, Q., & Yu, B. (2019). Gender differences in the influence of social isolation and loneliness on depressive symptoms in college students : a longitudinal study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, *55*(0123456789). https://doi.org/10.1007/s00127-019-01726-6

Copyright © 2026 The Author(s)

Liza, M. M., Iktidar, M. A., Roy, S., Jallow, M., Chowdhury, S., Tabassum, M. N., & Mahmud, T. (2023). Gadget addiction among school- - going children and its association to cognitive function : a cross- - sectional survey from Bangladesh. *BMJ Paediatrics Open*, *7*, 1–7. https://doi.org/10.1136/bmjpo-2022-001759

Mahardika, N., Ardianti, S. D., & Wanabuliandari, S. (2026). IMPLEMENTING INTERCULTURE TO IMPROVE SELF-CONFIDENCE OF CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS. *Prima Magistra: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, *7*(2), 329–336. https://doi.org/https://doi.org/10.37478/jpm.v7i2.7183

Musbani Muhammad Basyah. (2019). Konsep Penyusunan dan Pelaksanaan Evaluasi dalam Proses Belajar Mengajar menurut Suharsimi Arikunto. *Jurnal At-Tarbiyyah: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, *5*(1), 36–49.

Nonaka, S., & Sakai, M. (2023). The suitability of outing frequency as a definition of hikikomori (prolonged social withdrawal). *Frontiers in Psychiatry*, *14*(March), 1–8. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1027498

Nur Mahardika. (2017). *KESEHATAN MENTAL*. Badan Penerbit Universitas Muria Kudus.

Oktarianto, M., Br, R., & Cucu, N. (2025). The phenomenon of social isolation : The role of social media in the self-isolation tendencies of adolescents in Bengkulu Province. *Satwika: Kajian Ilmu Budaya Dan Perubahan Sosial*, *9*(1), 305–315. https://doi.org/https://doi.org/10.22219/satwika.v9i1.37692

Pivetta, E., Harkin, L., Billieux, J., Kanjo, E., & Kuss, D. J. (2019). Problematic smartphone use: An empirically validated model. *Computers in Human Behavior*. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.06.013

Poulain, T., Vogel, M., Kliesener, T., & Kiess, W. (2023). Associations between changes in behavioral difficulties and levels of problematic smartphone use in adolescents over a 1 - year period. *European Child & Adolescent Psychiatry*, *32*(3), 533–536. https://doi.org/10.1007/s00787-021-01874-8

Rai Samee Ullah, Minha Naz, Jan e Alam, A. U. K. (2024). The Role of Social Media in Shaping Adolescent Identities and Peer Relationships within Educational Settings Rai. *Bulletin of Business and Economics*, *13*(3), 575–584. https://doi.org/https://doi.org/10.61506/01.00539

Sbarra, D. A., Briskin, J. L., & Slatcher, R. B. (2019). Smartphones and Close Relationships : The Case for an Evolutionary Mismatch. *Perspectives on Psychological Science*. https://doi.org/10.1177/1745691619826535

Spaulding, S., Groshen, E., & Acs, G. (2019). Disconnected Young Adults : Increasing Engagement and Opportunity. *RSF*, *5*. https://doi.org/10.7758/RSF.2019.5.5.11.

Sugiyono. (2013). METODE PENELITIAN KUANTITATIF KUALITATIF DAN R&D. In *Bandung:Alfabeta.*

Ting, C. H., & Chen, Y. Y. (2020). Smartphone addiction. *ACADEMIC PERSS*. https://doi.org/10.1016/B978-0-12-818626-8.00008-6

Wahyuni, A. S., Siahaan, F. B., Arfa, M., Alona, I., & Nerdy, N. (2019). The Relationship between the Duration of Playing Gadget and Mental Emotional State of Elementary School Students. *Macedonian Journal of Medical Sciences*, *7*(1), 148–151. https://doi.org/https://doi.org/10.3889/oamjms.2019.037

Winstone, L., Mars, B., Haworth, C. M. A., & Kidger, J. (2023). Types of Social Media Use and Digital Stress in Early Adolescence. *Journal of Early Adolescence*, *43*(3), 294–319. https://doi.org/10.1177/02724316221105560

---Halaman ini sengaja dikosongkan---