



Kondisi Generalized Anxiety Disorder (GAD) pada siswa: analisis berdasarkan gender, kondisi keluarga, dan teknologi

Author Name(s): Nilma Zola, Ifdil Ifdil, Puji Gusri Handayani, Rahmi Dwi Febriani, Soeci Izzati Adlya, Intan Zulian Apri, Lailatul Afifah Ardi

Publication details, including author guidelines

URL: <https://jurnal.konselingindonesia.com/index.php/jkp/about/submissions#authorGuidelines>

Editor: Merikan Aren

Article History

Received: 28 Sep, 2024

Revised: 16 Oct, 2024

Accepted: 30 Oct 2024

How to cite this article (APA)

Zola, N., Ifdil, I., Handayani, P.G., Febriani, R.D., Adlya, S.I., Apri, I. Z. & Ardi, L.A. (2024). Kondisi Generalized Anxiety Disorder (GAD) pada siswa: analisis berdasarkan gender, kondisi keluarga, dan teknologi. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. 12(3), 166-174. <https://doi.org/10.29210/1122000>

The readers can link to article via <https://doi.org/10.29210/1122000>

SCROLL DOWN TO READ THIS ARTICLE



Indonesian Institute for Counseling, Education and Therapy (as publisher) makes every effort to ensure the accuracy of all the information (the "Content") contained in the publications. However, we make no representations or warranties whatsoever as to the accuracy, completeness, or suitability for any purpose of the Content. Any opinions and views expressed in this publication are the opinions and views of the authors and are not the views of or endorsed by Indonesian Institute for Counseling, Education and Therapy. The accuracy of the Content should not be relied upon and should be independently verified with primary sources of information. Indonesian Institute for Counseling, Education and Therapy shall not be liable for any losses, actions, claims, proceedings, demands, costs, expenses, damages, and other liabilities whatsoever or howsoever caused arising directly or indirectly in connection with, in relation to, or arising out of the use of the content.

Jurnal Konseling dan Pendidikan is published by Indonesian Institute for Counseling, Education and Therapy comply with the [Principles of Transparency and Best Practice in Scholarly Publishing](#) at all stages of the publication process. Jurnal Konseling dan Pendidikan also may contain links to web sites operated by other parties. These links are provided purely for educational purpose.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](#).

Copyright by Zola, N., Ifdil, I., Handayani, P.G., Febriani, R.D., Adlya, S.I., Apri, I. Z. & Ardi, L.A. (2024).

The author(s) whose names are listed in this manuscript declared that they have NO affiliations with or involvement in any organization or entity with any financial interest (such as honoraria; educational grants; participation in speakers' bureaus; membership, employment, consultancies, stock ownership, or other equity interest; and expert testimony or patent-licensing arrangements), or non-financial interest (such as personal or professional relationships, affiliations, knowledge or beliefs) in the subject matter or materials discussed in this manuscript. This statement is signed by all the authors to indicate agreement that the all information in this article is true and correct.

Jurnal Konseling dan Pendidikan

ISSN 2337-6740 (Print) | ISSN 2337-6880 (Electronic)



Kondisi Generalized Anxiety Disorder (GAD) pada siswa: analisis berdasarkan gender, kondisi keluarga, dan teknologi

Nilma Zola^{*)}, Ifdil Ifdil, Puji Gusri Handayani, Rahmi Dwi Febriani, Soeci Izzati Adlya, Intan Zulian Apri, Lailatul Afifah Ardi

Universitas Negeri Padang, Indonesia

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kondisi Generalized Anxiety Disorder (GAD) pada siswa di Sumatera Barat berdasarkan faktor gender, keluarga, dan penggunaan teknologi. Desain kuantitatif deskriptif digunakan dengan pendekatan *cross-sectional*. Data diperoleh dari 539 siswa yang diseleksi menggunakan *purposive sampling* yang berasal dari berbagai SMP dan SMA di Sumatera Barat. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Generalized Anxiety Disorder-7* (GAD-7) yang sudah divalidasi. Data dianalisis menggunakan perangkat lunak statistik JASP versi 0.18.0.0. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa perempuan memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan siswa laki-laki. Siswa yang berasal dari keluarga dengan orang tua tunggal menunjukkan kecenderungan kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan siswa yang tinggal bersama kedua orang tua. Selain itu, penggunaan internet dan jumlah perangkat teknologi seperti *smartphone* serta akun media sosial berhubungan dengan tingkat kecemasan yang lebih tinggi. Penelitian ini menyoroti pentingnya intervensi kesehatan mental yang lebih spesifik, terutama yang mempertimbangkan faktor keluarga dan penggunaan teknologi pada siswa.

Keywords:

Generalized anxiety disorder,
GAD-7,
Kecemasan siswa,
Analisis gender,
Kondisi keluarga,
Analisis teknologi

Corresponding Author:

Nilma Zola,
Universitas Negeri Padang
Email: nilmazola@fip.unp.ac.id

Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan aspek penting dari kesejahteraan individu (Galderisi et al., 2015) yang mencakup keseimbangan emosional, psikologis, dan sosial (Organization, 2022). Kesehatan mental yang baik memungkinkan individu untuk beraktivitas secara optimal dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam hubungan interpersonal, pekerjaan, maupun aktivitas sehari-hari lainnya (Goldmann & Galea, 2014). Secara global, kesadaran akan pentingnya kesehatan mental telah meningkat, terutama seiring dengan peningkatan kasus gangguan mental yang dilaporkan (Organization, 2022). Salah satu bentuk gangguan kesehatan mental yang umum adalah General Anxiety Disorder (GAD).

General Anxiety Disorder (GAD) merupakan salah satu jenis gangguan kecemasan yang ditandai dengan kekhawatiran yang tidak terkendali terhadap berbagai hal, situasi, peristiwa atau aktivitas sehari-hari (Ardi et al., 2022; Hoge et al., 2012; Munir & Takov, 2017; Stein & Sareen, 2015). Individu dengan GAD mungkin mengalami kesulitan mengendalikan emosi. Lebih khusus lagi, mereka mungkin mengalami emosi yang lebih intens; mengalami kesulitan menyebutkan nama, memahami, dan menerima emosi mereka; dan menunjukkan kesulitan mengatur emosi negatif yang sebenarnya terjadi. Kondisi GAD pada individu cenderung membuat mereka merasa gelisah, khawatir berlebihan, dan sulit mengontrol kecemasan mereka, bahkan jika tidak ada ancaman nyata yang hadir. Gangguan

ini dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan sehari-hari, mulai dari kinerja di tempat kerja hingga hubungan interpersonal (Rowa et al., 2017). GAD adalah kondisi yang umum dan melumpuhkan yang sering tidak terdiagnosis dan tidak diobati, padahal GAD dapat meningkatkan risiko bunuh diri (DeMartini et al., 2019; Hoge et al., 2012). GAD tidak hanya mempengaruhi orang dewasa, tetapi juga remaja dan anak-anak, termasuk siswa yang berada di lingkungan pendidikan. Di Indonesia, khususnya di Sumatera Barat, prevalensi dan kondisi GAD pada siswa belum banyak terungkap, padahal kondisi geografis, sosial, dan budaya yang unik dapat berpengaruh terhadap tingkat kecemasan yang dialami oleh siswa di daerah tersebut (Rowa et al., 2017).

Siswa mungkin mengalami kecemasan karena hal-hal seperti tekanan akademik, ekspektasi sosial, dan kondisi sosioekonomi, serta perubahan lingkungan yang cepat yang disebabkan oleh teknologi dan globalisasi (Damri, 2023; Munir & Takov, 2017; Rohmatillah & Kholifah, 2021; Rowa et al., 2017). Selain itu, bencana alam yang kerap terjadi di Sumatera Barat, seperti gempa bumi dan banjir, juga dapat meningkatkan risiko terjadinya GAD pada siswa (Dwidiyanti et al., 2018; Hidayati, 2008). Namun, masih terdapat keterbatasan dalam pemahaman mendalam tentang bagaimana faktor-faktor tersebut berinteraksi dan berpengaruh terhadap kondisi GAD di kalangan siswa di Sumatera Barat.

Seiring dengan berkembangnya teknologi, penggunaan internet dan media sosial yang tinggi juga semakin banyak dikaitkan dengan masalah kesehatan mental, termasuk kecemasan (Budiana, 2024; Haniza, 2019). Banyak penelitian menunjukkan bahwa remaja yang menghabiskan lebih banyak waktu di media sosial cenderung mengalami peningkatan kecemasan dan depresi (Cahya et al., 2023; Henisaputri, 2022). Kecemasan yang timbul dari penggunaan media sosial mungkin disebabkan oleh eksposur terhadap konten yang bersifat kompetitif, tekanan untuk tampil sempurna (Mardiana et al., 2024), serta cyberbullying yang semakin marak terjadi di platform digital (Kumala & Sukmawati, 2020).

Selain faktor teknologi, gender dan kondisi keluarga juga merupakan faktor penting yang berkontribusi terhadap perkembangan kecemasan. Sumatera Barat, dengan kekayaan budaya dan dinamika sosialnya, menyediakan konteks unik untuk mempelajari bagaimana berbagai faktor seperti gender, keluarga, dan penggunaan teknologi memengaruhi kesehatan mental siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi lebih dalam mengenai bagaimana faktor-faktor tersebut berhubungan dengan kondisi Generalized Anxiety Disorder pada siswa di Sumatera Barat. Dengan pemahaman yang lebih baik, diharapkan dapat dikembangkan strategi pencegahan dan intervensi yang efektif untuk membantu siswa menghadapi dan mengatasi kecemasan mereka.

Lebih jauh lagi, penelitian ini juga berfokus pada penggunaan teknologi yang semakin mendominasi kehidupan sehari-hari siswa, yang mana hubungan antara penggunaan internet, media sosial, dan perangkat elektronik dengan tingkat kecemasan belum banyak diteliti di konteks pendidikan Indonesia. Mengingat siswa remaja berada dalam tahap perkembangan emosional yang rentan, dampak negatif dari eksposur media sosial dan penggunaan teknologi yang berlebihan sangat mungkin memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka (Fitrialis et al., 2024). Oleh karena itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran lebih komprehensif mengenai dinamika kecemasan di kalangan siswa dan bagaimana faktor-faktor sosial dan teknologi berperan dalam pembentukan kecemasan tersebut.

Dengan demikian, penelitian ini akan menjawab pertanyaan-pertanyaan penting terkait kondisi Generalized Anxiety Disorder (GAD) pada siswa di Sumatera Barat dengan fokus pada pengaruh gender, kondisi keluarga, dan penggunaan teknologi. Penelitian ini juga akan memberikan rekomendasi praktis untuk langkah-langkah intervensi guna meningkatkan kesehatan mental siswa, terutama melalui pendekatan berbasis sekolah dan keluarga.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional* (Kesmodel, 2018). Populasi penelitian adalah siswa tingkat SMP dan SMA di Sumatera Barat, dengan

sampel sebanyak 539 siswa yang dipilih secara purposive. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7) (Williams, 2014) yang terdiri dari tujuh item pernyataan yang mengukur tingkat kecemasan. Data kemudian dianalisis menggunakan perangkat lunak statistik JASP versi 0.18.0.0 untuk analisis deskriptif serta uji binomial.

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian ini diuraikan dalam beberapa sub-bagian untuk memberikan gambaran rinci mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi GAD siswa.

Tabel 1. Uji Binomial Kondisi GAD siswa di Sumatera Barat

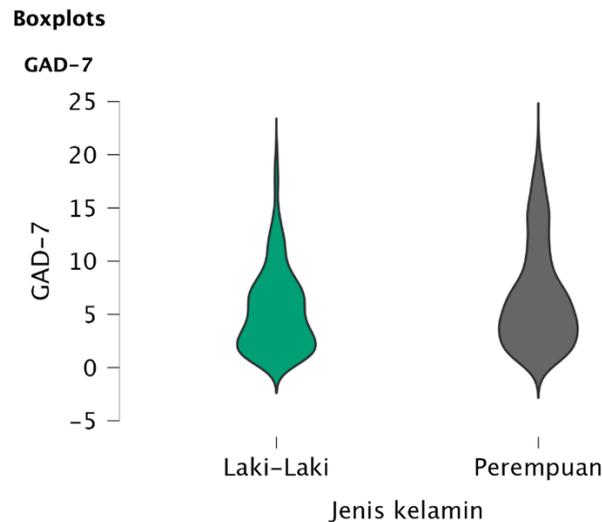
Binomial Test					
Variable	Level	Counts	Total	Proportion	p
Jenis kelamin	Laki-Laki	229	539	0.425	< .001
	Perempuan	310	539	0.575	< .001
Kondisi keluarga	Ayah Single Parent	23	534	0.043	< .001
	Ayah dan Ibu bersama	457	534	0.856	< .001
	Ibu Single Parent	54	534	0.101	< .001
Jumlah HP	1	398	539	0.738	< .001
	2	80	539	0.148	< .001
	3	30	539	0.056	< .001
	Lebih dari 3	25	539	0.046	< .001
	Tidak ada	6	539	0.011	< .001
Jumlah akun sosial media	1	158	539	0.293	< .001
	2	130	539	0.241	< .001
	3	109	539	0.202	< .001
	4	40	539	0.074	< .001
	Lebih dari 4	86	539	0.160	< .001
	Tidak ada	16	539	0.030	< .001
Lama akses internet dalam satu hari	1-3 jam	241	539	0.447	0.016
	3-6 jam	123	539	0.228	< .001
	Kurang dari 1 jam	80	539	0.148	< .001
	Lebih dari 6 jam	95	539	0.176	< .001

Note. Proportions tested against value: 0.5.

Tabel 1 menampilkan hasil analisis distribusi partisipan berdasarkan berbagai variabel seperti jenis kelamin, usia, jumlah saudara, urutan kelahiran, kondisi keluarga, jumlah HP, jumlah akun media sosial, dan lama akses internet dalam satu hari. Berdasarkan jenis kelamin, 57,5% partisipan adalah perempuan, sementara laki-laki sebesar 42,5%, dengan hasil signifikan secara statistik ($p < 0,001$). Untuk kondisi keluarga, mayoritas partisipan tinggal dengan ayah dan ibu bersama (85,6%), dan hanya sebagian kecil berasal dari keluarga ayah atau ibu *single parent*. Sementara itu dari segi teknologi, mayoritas partisipan memiliki 1 HP (73,8%) dan menggunakan 1 akun media sosial (29,3%). Mengenai lama akses internet, 44,7% partisipan menghabiskan 1–3 jam per hari, dengan sebagian kecil (17,6%) menghabiskan lebih dari 6 jam. Semua variabel ini secara statistik signifikan dibandingkan dengan nilai dasar, menunjukkan distribusi yang bervariasi dan tidak merata di antara berbagai kategori.

Perbedaan Tingkat GAD Siswa Berdasarkan Gender

Kondisi GAD siswa berdasarkan gender ditampilkan dalam bentuk Boxplots (Gambar 1).



Gambar 1. Kondisi GAD siswa berdasarkan gender

Pada sumbu vertikal (y-axis), nilai GAD-7 berkisar dari -5 hingga sekitar 25, dengan nilai positif yang mewakili tingkat kecemasan yang lebih tinggi. Sumbu horizontal (x-axis) mengelompokkan data berdasarkan jenis kelamin, yaitu "Laki-Laki" dan "Perempuan". Distribusi untuk kelompok "Laki-Laki" (yang ditampilkan dalam warna hijau) menunjukkan rentang data GAD-7 yang lebih luas, yang berarti variasi tingkat kecemasan dalam kelompok ini lebih besar. Bentuk violin yang lebar di bagian tengah menunjukkan konsentrasi responden yang lebih besar dengan skor GAD-7 sekitar 5-10, namun ada beberapa nilai ekstrim yang mendekati 20 atau lebih tinggi. Ini mengindikasikan bahwa ada sebagian kecil laki-laki yang melaporkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi.

Untuk kelompok "Perempuan" (ditampilkan dalam warna abu-abu), distribusi skor GAD-7 tampaknya lebih sempit, yang menunjukkan variasi yang lebih sedikit dibandingkan dengan kelompok laki-laki. Sebagian besar data perempuan terkonsentrasi di sekitar skor yang lebih rendah, dengan sedikit atau tidak ada nilai yang mendekati batas atas seperti yang terlihat pada kelompok laki-laki. Hal ini mungkin mengindikasikan bahwa tingkat kecemasan pada perempuan cenderung lebih homogen atau lebih sedikit perempuan yang melaporkan tingkat kecemasan yang sangat tinggi. Secara keseluruhan, Gambar 1 memberikan gambaran visual mengenai perbedaan distribusi tingkat kecemasan antara pria dan wanita berdasarkan skor GAD-7. Violin plot memperlihatkan bentuk distribusi data dan potensi adanya perbedaan dalam variasi serta rentang skor kecemasan antar kelompok jenis kelamin.

Tabel 1. Statistik deskriptif skor GAD-7 pada laki-laki dan perempuan

	GAD-7	
	Laki-Laki	Perempuan
Valid	229	310
Missing	0	0
Mean	5.336	6.648
Std. Deviation	3.910	4.777
Minimum	1.000	1.000
Maximum	20.000	21.000

Tabel 1 menampilkan statistik deskriptif mengenai skor GAD-7 (Generalized Anxiety Disorder-7) yang diperoleh dari dua kelompok, yaitu laki-laki dan perempuan. Pada kolom "Valid," terlihat bahwa terdapat 229 partisipan laki-laki dan 310 partisipan perempuan yang berpartisipasi dalam

pengukuran ini, dengan tidak ada data yang hilang (Missing = 0 untuk kedua kelompok). Rata-rata (Mean) skor GAD-7 pada kelompok laki-laki adalah 5,336, sementara pada kelompok perempuan lebih tinggi, yaitu 6,648. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum, tingkat kecemasan yang diukur melalui GAD-7 pada perempuan lebih tinggi daripada laki-laki. Standar deviasi (Std. Deviation) untuk kelompok laki-laki adalah 3,910, sedangkan pada kelompok perempuan adalah 4,777, yang menunjukkan bahwa variabilitas skor GAD-7 pada perempuan lebih besar dibandingkan pada laki-laki.

Nilai minimum untuk kedua kelompok adalah sama, yaitu 1,000, yang berarti terdapat partisipan yang memiliki skor kecemasan yang sangat rendah di kedua kelompok. Namun, nilai maksimum sedikit berbeda, dengan nilai tertinggi pada kelompok laki-laki adalah 20,000 dan pada kelompok perempuan adalah 21,000, menunjukkan bahwa ada individu di kelompok perempuan yang mengalami tingkat kecemasan lebih tinggi dibandingkan kelompok laki-laki.

Temuan ini sejalan dengan literatur yang menyatakan bahwa perempuan lebih rentan mengalami gangguan kecemasan dibandingkan laki-laki (Schuch et al., 2014). Hal yang sama juga di temukan oleh (Thibaut, 2017) gangguan kecemasan umum lebih sering ditemukan pada perempuan dibandingkan laki-laki. Perbedaan fungsi otak dan hormon, serta respons terhadap peristiwa hidup, membuat perempuan lebih rentan mengalami gangguan kecemasan (Li & Graham, 2017). Secara keseluruhan, data ini mengindikasikan bahwa perempuan cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dan variasi yang lebih luas dibandingkan laki-laki, sesuai dengan temuan dalam literatur yang ada.

Deskripsi GAD Siswa Berdasarkan Kondisi Keluarga

Kondisi keluarga juga menjadi faktor yang signifikan dalam memengaruhi tingkat kecemasan siswa. Dari hasil analisis, ditemukan bahwa siswa yang dibesarkan oleh orang tua tunggal, baik ayah maupun ibu, cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa yang tinggal bersama kedua orang tuanya. Rata-rata skor GAD-7 untuk siswa yang tinggal dengan ayah tunggal adalah 8,043, sementara untuk siswa yang tinggal bersama kedua orang tua adalah 5,877 (Tabel 2).

Tabel 2. Deskripsi GAD siswa berdasarkan kondisi keluarga

	Descriptive Statistics		
	GAD-7		
	Ayah Single Parent	Ayah dan Ibu bersama	Ibu Single Parent
Valid	23	457	54
Missing	0	0	0
Mean	8.043	5.877	7.093
Std. Deviation	5.068	4.273	5.601
Minimum	1.000	1.000	1.000
Maximum	18.000	20.000	21.000

Note. Excluded 5 rows from the analysis that correspond to the missing values of the split-by variable Kondisi keluarga

Tabel ini menampilkan statistik deskriptif terkait skor GAD-7 (*Generalized Anxiety Disorder*) berdasarkan kondisi keluarga, yaitu "Ayah *Single Parent*," "Ayah dan Ibu bersama," dan "Ibu *Single Parent*." Statistik ini merangkum jumlah partisipan yang valid, rata-rata skor kecemasan (*mean*), standar deviasi (variabilitas data), serta nilai minimum dan maksimum untuk masing-masing kategori kondisi keluarga. Untuk kategori "Ayah *Single Parent*," terdapat 23 partisipan yang valid. Rata-rata skor GAD-7 pada kelompok ini adalah 8,043, yang merupakan nilai tertinggi dibandingkan dua kelompok lainnya. Ini menunjukkan bahwa anak-anak yang dibesarkan oleh ayah tunggal cenderung melaporkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi. Standar deviasi untuk kelompok ini adalah 5,068, yang mengindikasikan adanya variasi yang cukup besar dalam tingkat kecemasan antar individu dalam kelompok ini. Skor minimum yang dilaporkan adalah 1, dan skor maksimum

mencapai 18, menunjukkan bahwa ada individu dalam kelompok ini yang memiliki kecemasan yang sangat rendah dan beberapa lainnya dengan kecemasan yang tinggi.

Pada kategori "Ayah dan Ibu bersama," jumlah partisipan yang valid adalah 457, yang merupakan kelompok terbesar. Rata-rata skor GAD-7 dalam kelompok ini adalah 5,877, yang merupakan nilai terendah dari ketiga kategori. Hal ini menunjukkan bahwa anak-anak yang dibesarkan dalam keluarga dengan kedua orang tua (ayah dan ibu) melaporkan tingkat kecemasan yang relatif lebih rendah. Standar deviasi dalam kelompok ini adalah 4,273, yang mengindikasikan adanya variasi dalam tingkat kecemasan, tetapi variasinya lebih kecil dibandingkan dengan kelompok "Ayah *Single Parent*." Skor minimum pada kelompok ini adalah 1, sementara skor maksimum adalah 20, yang menunjukkan ada individu dengan kecemasan sangat rendah maupun yang sangat tinggi.

Untuk kategori "Ibu *Single Parent*," terdapat 54 partisipan yang valid. Rata-rata skor GAD-7 pada kelompok ini adalah 7,093, yang lebih rendah dari kelompok "Ayah *Single Parent*" tetapi lebih tinggi dari kelompok "Ayah dan Ibu bersama." Ini menunjukkan bahwa anak-anak yang dibesarkan oleh ibu tunggal juga melaporkan tingkat kecemasan yang cukup tinggi. Standar deviasi untuk kelompok ini adalah 5,601, yang mengindikasikan bahwa terdapat variasi yang cukup besar dalam distribusi skor kecemasan. Skor minimum adalah 1 dan skor maksimum mencapai 21, menunjukkan adanya variasi yang besar, dengan individu melaporkan kecemasan yang sangat rendah hingga kecemasan yang sangat tinggi.

Kondisi keluarga merupakan salah satu faktor penting dalam perkembangan kesehatan mental anak (Allen et al., 2014). Penelitian ini menemukan bahwa siswa yang tinggal dengan orang tua tunggal, baik ayah maupun ibu, memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa yang tinggal bersama kedua orang tuanya. Hasil ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh (Humairah & Komalasari, 2024) yang menunjukkan bahwa anak-anak dari keluarga yang tidak utuh lebih rentan mengalami masalah emosional, termasuk kecemasan.

Siswa yang tinggal dengan orang tua tunggal sering kali menghadapi ketidakstabilan emosional dan dukungan yang terbatas dari satu pihak saja (Rustina & Suharnis, 2022). Kehilangan peran salah satu orang tua dapat menyebabkan kurangnya rasa aman dan dukungan psikologis yang dibutuhkan oleh anak-anak dalam menghadapi tantangan sehari-hari (Chen, 2021; Massa et al., 2020). Di Sumatera Barat, meskipun budaya kolektif dan kekerabatan kuat, anak-anak dari keluarga dengan orang tua tunggal masih menghadapi tekanan yang lebih besar karena kurangnya perhatian dan pengawasan dari dua orang tua. Penelitian ini mendukung pandangan bahwa kehadiran kedua orang tua dalam mendukung perkembangan emosional dan sosial anak sangat penting dalam mengurangi tingkat kecemasan.

Penelitian ini juga menemukan bahwa siswa yang tinggal dengan ayah tunggal memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang tinggal dengan ibu tunggal. Hal ini mungkin disebabkan oleh kecenderungan ayah yang lebih fokus pada tanggung jawab finansial daripada dukungan emosional. Sebaliknya, ibu lebih cenderung memberikan perhatian emosional, yang dapat membantu mengurangi kecemasan anak, meskipun tantangan ekonomi masih ada.

Secara keseluruhan, tabel 2 memberikan gambaran bahwa kondisi keluarga tampaknya berhubungan dengan tingkat kecemasan anak-anak. Anak-anak yang dibesarkan oleh orang tua tunggal, baik ayah maupun ibu, cenderung melaporkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan anak-anak yang dibesarkan oleh kedua orang tua. Meskipun begitu, terdapat variasi dalam kecemasan di semua kelompok, dengan standar deviasi yang cukup besar, menunjukkan bahwa tidak semua anak dalam kategori keluarga tertentu memiliki tingkat kecemasan yang sama.

Pengaruh Jumlah *Smartphone* dan Akun Media Sosial terhadap Tingkat GAD

Penggunaan teknologi, terutama perangkat elektronik seperti *smartphone* dan media sosial, memiliki dampak signifikan terhadap kecemasan siswa. Dari hasil analisis, ditemukan bahwa siswa yang memiliki lebih banyak *smartphone* atau akun media sosial cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi.

Jumlah *smartphone*

Siswa yang memiliki lebih dari satu *smartphone* menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi. Siswa dengan 1 *smartphone* memiliki rata-rata skor GAD-7 sebesar 5.879, sementara mereka yang memiliki lebih dari 3 *smartphone* menunjukkan rata-rata kecemasan sebesar 7.160. Hal ini mungkin disebabkan oleh meningkatnya eksposur terhadap media sosial dan konten digital yang memicu kecemasan.

Tabel 3. Statistik Deskriptif Skor GAD-7 Berdasarkan Jumlah *Smartphone*

Jumlah <i>Smartphone</i>	Jumlah	Rata-rata Skor GAD-7	St-Dev	Min	Maks
1	398	5.879	4.368	1.000	20.000
2	80	6.800	4.840	1.000	21.000
Lebih dari 3	25	7.160	4.955	1.000	19.000

Jumlah Akun Media Sosial

Siswa yang memiliki lebih banyak akun media sosial cenderung mengalami kecemasan yang lebih besar. Siswa yang memiliki lebih dari 4 akun media sosial memiliki rata-rata skor GAD-7 sebesar 8.081, sementara siswa yang memiliki 1 akun hanya memiliki rata-rata kecemasan sebesar 5.184

Tabel 4. Statistik Deskriptif Skor GAD-7 Berdasarkan Jumlah Akun Media Sosial

Jumlah Akun Media Sosial	Jumlah	Rata-rata Skor GAD-7	Standar Deviasi	Minimum	Maksimum
1 Akun	158	5.184	4.005	1.000	21.000
2 Akun	130	5.938	4.124	1.000	18.000
3 Akun	109	5.716	3.940	1.000	18.000
4 Akun	40	7.175	5.173	1.000	19.000
Lebih dari 4 Akun	86	8.081	5.332	1.000	20.000

Penggunaan teknologi, terutama dalam bentuk penggunaan perangkat *smartphone* dan akses media sosial, menunjukkan hubungan yang signifikan dengan tingkat kecemasan siswa (Cahya et al., 2023). Penelitian ini mengungkapkan bahwa siswa yang memiliki lebih dari satu *smartphone* atau lebih banyak akun media sosial memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi (Rihyanti, 2023). Temuan ini sejalan dengan penelitian (Santoso et al., 2022) yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan dapat berkontribusi pada peningkatan kecemasan dan depresi pada remaja.

Penggunaan media sosial dapat menyebabkan kecemasan karena siswa sering kali merasa perlu membandingkan diri mereka dengan orang lain (Budiana, 2024; Mardiana et al., 2024; Rihyanti, 2023). Platform media sosial, seperti Instagram, Facebook, atau TikTok, sering kali menampilkan citra hidup sempurna yang dapat memicu rasa cemas dan rendah diri, terutama di kalangan remaja yang masih dalam tahap pencarian jati diri (Cahya et al., 2023; Mardiana et al., 2024; Santoso et al., 2022). Selain itu, penggunaan internet yang berkepanjangan, khususnya lebih dari 6 jam per hari, juga berkontribusi terhadap meningkatnya kecemasan, seperti yang ditemukan dalam penelitian ini.

Lama Penggunaan Internet dan Hubungannya dengan Tingkat GAD

Tabel 5. Statistik Deskriptif Skor GAD-7 Berdasarkan Lama Penggunaan Internet

Lama Penggunaan Internet	Jumlah	Rata-rata Skor GAD-7	Standar Deviasi	Minimum	Maksimum
1-3 jam	241	5.299	3.800	1.000	19.000
3-6 jam	123	6.439	4.565	1.000	18.000
Lebih dari 6 jam	95	7.611	5.248	1.000	20.000

Selain jumlah perangkat dan akun media sosial, durasi penggunaan internet per hari juga menunjukkan hubungan yang signifikan dengan tingkat kecemasan. Siswa yang menghabiskan

waktu lebih dari 6 jam per hari di internet memiliki rata-rata skor kecemasan sebesar 7.611, lebih tinggi dibandingkan siswa yang menggunakan internet selama 1-3 jam per hari dengan rata-rata skor 5.299 (Tabel 5).

Durasi penggunaan internet yang panjang dapat mengisolasi siswa dari interaksi sosial langsung yang sehat dan mendukung perkembangan emosional (Eb & Sw, 2017). Remaja yang menghabiskan lebih banyak waktu di dunia maya cenderung kurang berinteraksi dengan keluarga dan teman-teman secara langsung, yang dapat menyebabkan mereka kehilangan dukungan sosial yang sebenarnya diperlukan untuk mengatasi tekanan hidup sehari-hari (Fitrialis et al., 2024; Haniza, 2019).

Simpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti gender, kondisi keluarga, dan penggunaan teknologi memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat kecemasan siswa. Siswa perempuan, yang mereka berasal dari keluarga orang tua tunggal, serta yang menggunakan internet dan media sosial secara berlebihan menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi. Temuan ini memberikan wawasan penting untuk intervensi kesehatan mental yang lebih spesifik, dengan mempertimbangkan faktor sosial, keluarga, dan teknologi dalam upaya menurunkan tingkat kecemasan pada siswa.

Acknowledgment

Peneliti menyampaikan penghargaan yang tinggi dan terimakasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Negeri Padang yang telah membiayai penelitian ini dengan nomor kontrak penelitian: 1547/UN35.15/LT/2024.

Referensi

- Allen, J., Balfour, R., Bell, R., & Marmot, M. (2014). Social determinants of mental health. *International review of psychiatry*, 26(4), 392-407.
- Ardi, Z., Ildil, I., Fadli, R. P., Ardi, F. A., & Zola, N. (2022). Reducing the Benzodiazepine Withdrawal Effect in Functional Dyspepsia Patients with Generalized Anxiety Disorder and Depression: A Case Series from Indonesia. *Available at SSRN 4108599*.
- Budiana, I. (2024). Media Sosial Dan Kesehatan Mental Generasi Z. Prosiding Seminar Nasional Ilmu Kesehatan dan Kedokteran,
- Cahya, M. N., Ningsih, W., & Lestari, A. (2023). Dampak media sosial terhadap kesejahteraan psikologis remaja: tinjauan pengaruh penggunaan media sosial pada kecemasan dan depresi remaja. *Jurnal Sosial Teknologi*, 3(8), 704-706.
- Chen, L., Xu, J., & Wang, M. . (2021). The meaning of life and psychological adjustment among adolescents from broken homes: A moderated mediation model. *Children and Youth Services Review*, 123(105934). <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2021.105934>
- Damri, R. (2023). Rintangan Tak Terduga Berujung Stres: Peran Psikologi Positif pada Kesehatan Mental di Era VUCA. *Proceeding Conference On Psychology and Behavioral Sciences*,
- DeMartini, J., Patel, G., & Fancher, T. L. (2019). Generalized anxiety disorder. *Annals of internal medicine*, 170(7), ITC49-ITC64.
- Dwidiyanti, M., Hadi, I., Wiguna, R. I., & Ningsih, H. E. W. (2018). Gambaran risiko gangguan jiwa pada korban bencana alam gempa di Lombok Nusa Tenggara Barat. *Holistic Nursing and Health Science*, 1(2), 82-91.
- Eb, G. A., & Sw, E. D. (2017). Hubungan penggunaan media sosial dengan tingkat kepekaan sosial di usia remaja. *Jurnal The Messenger*, 9(1), 65-69.

- Fitrialis, R., Rahmadani, T., Vania, N. R., Nabila, N. P., Fitriana, N., & Elsani, D. (2024). Dampak Negatif Media Sosial Terhadap Remaja. *Jurnal Akuntansi, Bisnis dan Ekonomi Indonesia (JABEI)*, 3(2), 30-34.
- Galderisi, S., Heinz, A., Kastrup, M., Beezhold, J., & Sartorius, N. (2015). Toward a new definition of mental health. *World psychiatry*, 14(2), 231.
- Goldmann, E., & Galea, S. (2014). Mental health consequences of disasters. *Annual review of public health*, 35, 169-183.
- Haniza, N. (2019). Pengaruh Media Sosial terhadap Perkembangan Pola Pikir, Kepribadian dan Kesehatan Mental Manusia. *J. Komun*, 21-31.
- Henisaputri, R. W. (2022). Analisis hubungan kecanduan media sosial dengan kecemasan sosial dan hubungan interpersonal pada remaja. *Journal of Digital Ecosystem for Natural Sustainability*, 2(1), 22-28.
- Hidayati, D. (2008). Kesiapsiagaan masyarakat: Paradigma baru pengelolaan bencana alam. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 3(1), 69-84.
- Hoge, E. A., Ivkovic, A., & Fricchione, G. L. (2012). Generalized anxiety disorder: diagnosis and treatment. *Bmj*, 345.
- Humairah, A. P., & Komalasari, S. (2024). Dampak Depresi Pada Generasi Z Akibat Broken Home. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(2), 1275-1294.
- Kesmodel, U. S. (2018). Cross-sectional studies—what are they good for? *Acta obstetrica et gynecologica Scandinavica*, 97(4), 388-393.
- Kumala, A. P. B., & Sukmawati, A. (2020). Dampak cyberbullying pada remaja. *Alauddin Scientific Journal of Nursing*, 1(1), 55-65.
- Li, S. H., & Graham, B. M. (2017). Why are women so vulnerable to anxiety, trauma-related and stress-related disorders? The potential role of sex hormones. *The Lancet Psychiatry*, 4(1), 73-82.
- Mardiana, D., Mardiana, N., & Maryana, M. (2024). Hubungan Penggunaan Media Sosial Tiktok terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(1), 183-190.
- Massa, N., Rahman, M., & Napu, Y. (2020). Dampak Keluarga Broken Home Terhadap Perilaku Sosial Anak. *Jambura Journal of Community Empowerment*, 1-12.
- Munir, S., & Takov, V. (2017). Generalized anxiety disorder.
- Organization, W. H. (2022). World mental health report: Transforming mental health for all.
- Rihyanti, E. (2023). Hubungan Antara Penggunaan Media Sosial dan Kecemasan Sosial pada Generasi Milenial. *LANCAH: Jurnal Inovasi dan Tren*, 1(2), 223-227.
- Rohmatillah, W., & Kholifah, N. (2021). Stress akademik antara laki-laki dan perempuan siswa school from home. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 8(1), 38-52.
- Rowa, K., Waechter, S., Hood, H. K., & Antony, M. M. (2017). Generalized anxiety disorder. *Psychopathology: History, Diagnosis, and Empirical Foundations, Third Edition*, 149-186.
- Rustina, S. A., & Suharnis, M. P. (2022). *Sosialisasi anak pada keluarga single parents*. Penerbit Adab.
- Santoso, B. K., Noviekayati, I., & Rina, A. P. (2022). Kecemasan sosial pada remaja akhir: Bagaimana peranan adiksi media sosial? *Inner: Journal of Psychological Research*, 2(3), 373-384.
- Schuch, J. J., Roest, A. M., Nolen, W. A., Penninx, B. W., & De Jonge, P. (2014). Gender differences in major depressive disorder: results from the Netherlands study of depression and anxiety. *Journal of Affective Disorders*, 156, 156-163.
- Stein, M. B., & Sareen, J. (2015). Generalized anxiety disorder. *New England Journal of Medicine*, 373(21), 2059-2068.
- Thibaut, F. (2017). Anxiety disorders: a review of current literature. *Dialogues in clinical neuroscience*, 19(2), 87-88.
- Williams, N. (2014). The GAD-7 questionnaire. *Occupational medicine*, 64(3), 224-224.