

Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin
Volume 1, Nomor 12, Desember 2023, Halaman 158-161
Licenced by CC BY-SA 4.0
E-ISSN: [2986-6340](https://doi.org/10.5281/zenodo.10429891)
DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.10429891>

Dampak Kecanduan Gadget Terhadap Kesehatan Mental Remaja Pada Siswa Kelas VII MTS Yabis Pasirlangu

The Impact of Gadget Addiction on The Mental Health of Adolescents in Class VII Students of MTS Yabis Pasirlangu

Desi Lia Aprilaini¹, Resti Okta Sari²

¹²IKIP Siliwangi Cimahi

Email: desiliaapriliani@gmail.com¹, restioktasari@fkip.unsri.ac.id²

Abstract

The aim of this research is to explore the impact of gadget addiction on adolescent mental health, especially among class VII students. The phenomenon of excessive gadget use, especially among teenagers, is increasingly common. This research focuses on the effects on the mental health of class VII students at MTs Yabis Pasirlangu who are involved in gadget addiction.

Keywords: Education, Gadget Adiction, Guidance And Counseling

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi akibat dari kecanduan gadget terhadap kesehatan mental remaja, terutama di kalangan siswa kelas VII. Fenomena penggunaan gadget yang berlebihan, khususnya di kalangan remaja, semakin umum terjadi. Penelitian ini difokuskan pada efek yang timbul terhadap kesehatan mental siswa kelas VII di MTs Yabis Pasirlangu yang terlibat dalam kecanduan gadget.

Kata Kunci: Pendidikan, Kecanduan Gadget, Bimbingan Dan Konseling

Article Info

Received date: 30 November 2023

Revised date: 12 December 2023

Accepted date: 22 December 2023

PENDAHULUAN

Dalam perkembangan teknologi dan informasi yang pesat, muncul berbagai alat komunikasi seperti gadget, smartphone, tablet, dan PC. Bangsa Indonesia ikut serta dalam kemajuan ini (Manumpil, 2015). Salah satu hasil inovasi teknologi adalah gadget, yang merupakan perangkat elektronik kecil dengan banyak fungsi (Garini, 2013). Ilham, O. H (2011) menyebut gadget sebagai perangkat mekanis mini atau alat menarik yang memberikan kesenangan baru, meskipun mungkin tidak praktis. Manumpil, dkk (2015) menekankan bahwa gadget, dalam konteks positif, dapat digunakan untuk pendidikan anak.

Namun, penggunaan gadget pada anak usia 5-12 tahun, dikenal sebagai generasi multitasking, tidak selalu membawa dampak positif. Sebagai contoh, kasus pelecehan seksual oleh seorang anak kelas 5 SD terjadi karena akses mudahnya ke konten dewasa melalui gadgetnya. Anak-anak usia 3-6 tahun bahkan sudah menggunakan gadget, yang seharusnya belum layak (Widiawati & Sugiman, 2014).

Penelitian Fajrin, O.R. (2015) menunjukkan bahwa kehadiran gadget membuat anak sekolah dasar beralih dari permainan tradisional ke media permainan baru. Anak dan remaja yang menghabiskan lebih dari dua jam sehari di situs jejaring sosial seperti Facebook, Twitter, atau Instagram berisiko mengalami tekanan psikologis yang tinggi dan memiliki pikiran untuk bunuh diri (Sampasa-Kanyinga & Lewis, 2015).

Selain itu, intensitas penggunaan gadget pada anak dan remaja mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan mereka. Sebuah survei di University of Western Australia menemukan bahwa sebagian besar anak berusia delapan hingga 16 tahun menghabiskan waktu lebih dari dua jam sehari menggunakan gadget (Republika, 2015). Untuk mengatasi masalah ini, peran orangtua menjadi sangat penting dalam membimbing dan mengawasi penggunaan gadget anak. Orangtua perlu memahami

perilaku yang positif dalam perkembangan digital anak serta mengontrol waktu dan aktivitas online mereka (Rostanti, dkk., 2015).

METODE

Penelitian ini menerapkan metode studi literatur dengan judul "Dampak Penggunaan Gadget pada Kesehatan Mental" yang mengikuti serangkaian tahapan metodologi. Sugiyono (2018) menyatakan bahwa metode ini melibatkan pengumpulan data, seleksi dan klasifikasi sumber data, analisis data, dan penyusunan laporan penelitian. Pada awal penelitian, peneliti menetapkan topik dan tujuan penelitian untuk mengeksplorasi dampak penggunaan gadget pada kesehatan mental serta mencari solusi atau rekomendasi yang sesuai untuk mengatasi dampak negatifnya.

Pengumpulan data dilakukan melalui studi literatur dari berbagai sumber terkait, termasuk jurnal ilmiah, buku, artikel, dan publikasi lainnya. Setelah data terkumpul, peneliti melakukan seleksi dan klasifikasi sumber data yang relevan, sambil mengevaluasi kualitas dan keandalannya. Analisis data kemudian dilakukan dengan mengidentifikasi, mengekstraksi, dan merangkum informasi yang terdapat dalam sumber data yang relevan. Proses analisis juga melibatkan perbandingan dan integrasi informasi dari berbagai sumber. Walaupun penelitian ini tidak melibatkan pengambilan data melalui observasi atau percobaan, metode analisis data tetap dilakukan dengan mengumpulkan dan menyaring informasi yang relevan dari sumber-sumber tertulis yang ada. Selanjutnya, peneliti menyusun laporan penelitian yang mencakup hasil penelitian, kesimpulan, dan rekomendasi terkait dampak penggunaan gadget pada kesehatan mental.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penggunaan gadget telah menjadi suatu kebiasaan yang umum dan esensial dalam kehidupan sehari-hari. Gadget, yang mencakup perangkat elektronik seperti smartphone, tablet, laptop, dan komputer, memberikan bantuan yang sangat dibutuhkan dalam mengakses informasi, berkomunikasi, serta menyelesaikan berbagai tugas secara efisien. Walaupun keberadaan gadget membawa manfaat yang besar, termasuk kemudahan dalam komunikasi dan akses informasi, namun penggunaan gadget yang berlebihan juga dapat memberikan dampak negatif pada kesehatan fisik dan mental manusia (F.Hidayat et al., 2021). Beberapa dampak negatif dari penggunaan gadget di antaranya dapat diuraikan seperti berikut (Mulyani, 2022):

1. Penggunaan gadget yang berlebihan dapat mengakibatkan gangguan tidur karena cahaya yang dipancarkan oleh layar gadget dapat mengganggu ritme sirkadian manusia. Akibatnya, kualitas tidur dapat terganggu, menyebabkan kelelahan dan kantuk di siang hari.
2. Kelebihan penggunaan gadget dapat menimbulkan kecanduan gadget atau nomophobia. Kondisi ini dapat mengganggu keseimbangan psikologis dan sosial seseorang, berpotensi menurunkan produktivitas dan kualitas hidup.
3. Penggunaan gadget secara berlebihan juga dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi. Tekanan sosial dan kecemasan yang muncul dari penggunaan gadget, termasuk kekhawatiran akan kehilangan atau kerusakan gadget, dapat menjadi penyebabnya.
4. Terlalu banyak menggunakan gadget juga dapat menimbulkan masalah kesehatan fisik seperti sakit kepala, gangguan penglihatan, serta nyeri leher dan punggung. Posisi tubuh yang tidak ergonomis saat menggunakan gadget dapat menjadi penyebabnya.

Oleh karena itu, penting untuk mengatur dan membatasi penggunaan gadget guna menjaga kesehatan fisik dan mental. Beberapa langkah yang dapat diambil untuk membatasi penggunaan gadget melibatkan pengaturan waktu penggunaan, penggunaan mode malam pada layar gadget, serta menjaga kegiatan istirahat dan aktivitas fisik secara teratur (Sya'diyah et al., 2021). Penggunaan gadget yang berlebihan juga berdampak pada kualitas interaksi sosial. Meskipun gadget dapat mempermudah konektivitas dengan orang lain, penggunaan berlebihan dapat mengurangi kualitas interaksi sosial dengan orang di sekitar (Lestari et al., 2022).

Selain itu, gadget juga dapat mengganggu konsentrasi dan fokus pada tugas-tugas, terutama akibat distraksi dari notifikasi media sosial atau pesan yang mengganggu konsentrasi (Tirtayanti, 2021). Dampak negatif penggunaan gadget juga mencakup pengaruh pada anak-anak dan remaja. Penggunaan gadget yang berlebihan pada kelompok ini dapat menghambat perkembangan psikologis dan sosial, meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi (Utami &

Thohir, 2022). Selain itu, penggunaan gadget dapat memengaruhi kemampuan mereka dalam belajar dan motivasi belajar, karena gadget dapat menjadi sumber distraksi yang mengurangi minat belajar (Lahiwi et al., 2021). Oleh karena itu, penting untuk mengawasi dan membatasi penggunaan gadget pada anak-anak dan remaja, serta memberikan alternatif kegiatan yang lebih bermanfaat seperti olahraga atau kegiatan sosial untuk meningkatkan keterampilan interpersonal.

Menurut Susanti (2021), kesehatan mental merujuk pada keadaan di mana seseorang mampu mengatasi tekanan dan tantangan sehari-hari, memenuhi kebutuhan emosional dan sosial, serta menjalani kehidupan yang bahagia dan bermakna (Hariyanto et al., 2016). Aspek-aspek kesehatan mental melibatkan perasaan bahagia, keseimbangan emosi, adaptasi terhadap lingkungan sosial, dan kemampuan mengelola stres dan tekanan. Dalam konteks penggunaan gadget, terdapat dampak negatif yang bisa mempengaruhi kesehatan mental seseorang (Juntak & Setyanti, 2019).

Penggunaan gadget yang berlebihan dapat menyebabkan kecemasan, depresi, atau gangguan tidur. Selain itu, dapat memengaruhi kualitas hubungan sosial seseorang, terutama melalui penggunaan media sosial yang berlebihan. Media sosial bisa membuat seseorang merasa cemas atau tidak aman karena perbandingan sosial. Hal ini bisa menimbulkan perasaan rendah diri dan depresi. Penggunaan gadget juga bisa mengganggu kualitas tidur, yang dapat berdampak pada kesehatan mental secara keseluruhan (Prawita, 2022).

Manajemen yang tepat terhadap penggunaan gadget menjadi kunci penting, dengan memperhatikan keseimbangan antara penggunaan gadget dan kebutuhan kesehatan mental. Beberapa langkah sederhana dapat diambil, seperti membatasi waktu penggunaan gadget, memilih waktu yang tepat, atau mengambil jeda secara berkala. Dukungan dari teman, keluarga, atau profesional kesehatan mental juga diperlukan jika diperlukan (Priadi et al., 2021).

Kesehatan mental juga melibatkan kemampuan mengelola emosi dan stres secara efektif. Orang dengan kesehatan mental yang baik cenderung lebih mampu mengatasi tekanan dan masalah, sehingga dapat menghindari gangguan mental seperti kecemasan dan depresi. Akan tetapi, gangguan mental dapat muncul pada siapa saja, dipengaruhi oleh faktor genetik, lingkungan, dan gaya hidup (Tinambunan et al., 2021).

Dalam konteks penggunaan gadget, faktor-faktor tersebut juga dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang. Misalnya, seseorang dengan faktor risiko genetik atau riwayat keluarga yang rentan terhadap gangguan mental mungkin lebih rentan mengalami dampak negatif akibat penggunaan gadget. Di sisi lain, penggunaan gadget juga dapat memberikan manfaat pada kesehatan mental, seperti akses ke informasi dan sumber daya kesehatan mental, serta sebagai sarana untuk berkomunikasi dan membangun hubungan sosial (Eva et al., 2021).

Penting untuk dicatat bahwa penggunaan gadget yang berlebihan bisa memberikan dampak negatif pada kesehatan mental, sehingga perlu diperhatikan dan diatur dengan bijak (Sya'diyah et al., 2021). Memastikan bahwa penggunaan gadget tidak merugikan kesehatan mental individu menjadi sangat penting. Hal ini perlu dilakukan dengan bijak, mengelola waktu penggunaan gadget dengan tepat, dan memastikan bahwa penggunaan tersebut tidak menimbulkan dampak negatif. Upaya-upaya tersebut bertujuan untuk melindungi kesehatan mental seseorang dan memastikan bahwa penggunaan gadget memberikan manfaat tanpa mengakibatkan kerusakan.

KESIMPULAN

Melalui kajian literatur terkait dampak kecanduan gadget pada kesehatan mental remaja, dapat disarikan bahwa kecanduan gadget pada siswa kelas VII di MTs Yabis Pasirlangu memiliki dampak yang signifikan. Dampak-dampak tersebut mencakup aspek-aspek kesehatan mental seperti gangguan tidur, kecemasan, depresi, dan hambatan dalam interaksi sosial. Siswa kelas VII, yang berada dalam fase remaja, lebih rentan terhadap efek negatif ini karena tahap perkembangan mereka yang sangat dipengaruhi oleh lingkungan dan pergaulan.

Penggunaan gadget yang berlebihan dapat mengacaukan pola tidur siswa, menciptakan gangguan tidur yang pada akhirnya dapat berdampak pada konsentrasi dan pencapaian akademis mereka. Selain itu, intensitas penggunaan gadget yang tinggi dapat menginduksi kecemasan dan depresi, dipicu oleh tekanan sosial, perbandingan dengan orang lain di media sosial, dan kesulitan mengatasi stres. Dampak-dampak tersebut berpotensi mempengaruhi kesejahteraan emosional dan psikologis siswa.

Terkait interaksi sosial, kecanduan gadget juga dapat menciptakan masalah, di mana siswa cenderung lebih tertarik pada dunia maya daripada interaksi sosial langsung. Hal ini dapat mengurangi kemampuan mereka dalam membangun hubungan sosial yang sehat, suatu aspek yang sangat penting untuk perkembangan sosial dan emosional pada usia remaja. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tindakan pencegahan dan perhatian yang serius diperlukan dari berbagai pihak, termasuk orangtua, guru, dan lembaga pendidikan, untuk mengatur dan memantau penggunaan gadget siswa kelas VII di MTs Yabis Pasirlangu. Edukasi mengenai penggunaan yang bijak, penerapan pembatasan waktu, dan memberikan dukungan sosial dapat menjadi langkah-langkah efektif untuk mengurangi dampak negatif kecanduan gadget terhadap kesehatan mental remaja. Hal ini bertujuan agar mereka dapat mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang positif dalam berbagai aspek kehidupan mereka

REFERENSI

- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Evaluasi*. Yogyakarta: Alfabeta.
- Susanti, V. V. (2021). Analisis Penggunaan Gadget Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta didik Sekolah Dasar (Penelitian Studi Kasus di SDN Nanggawer Kecamatan Sukahaji Kabupaten Majalengka). FKIP Unpas.
- Suwarma, D. M., Munir, M., Wijayanti, D. A., Marpaung, M. P., Weraman, P., & Hita, I. P. A. D. (2023). Pendampingan Belajar Siswa Untuk Meningkatkan Kemampuan Calistung Dan Motivasi Belajar. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 1234–1239.
- Sya'diyah, H., Kirana, S. A. C., Nurlala, L., Suhardiningsih, A. V, Sustrami, D., & Mutyah, D. (2021). Upaya Mewujudkan Sehat Jiwa dalam Penggunaan Gadget Selama Pandemi Covid-19 di SMA Hang Tuah Surabaya. *Jurnal Abdidas*, 2(5), 1204–1211.