

Volume 5, No. 1
April, 2022

e-ISSN : 2685-1997
p-ISSN : 2685-9068

REAL in Nursing Journal (RNJ)

Research of Education and Art Link in Nursing Journal

<https://ojs.fdk.ac.id/index.php/Nursing/index>

Kesehatan Mental Remaja Dalam Penggunaan Gadget

Lydia Mardison Putri, Cory Febrina & Rina Mariyana



**UNIVERSITAS
FORT DE KOCK
BUKITTINGGI**

Program Studi Keperawatan dan Pendidikan Ners
Universitas Fort de Kock Bukittinggi, Indonesia

Kesehatan Mental Remaja Dalam Penggunaan Gadget

REAL in
Nursing
Journal (RNJ)

<https://ojs.fdk.ac.id/index.php/Nursing/index>

Keywords:

gadgets, mental health, youth

Korespondensi:

Lydia Mardison Putri

lydiamardison@fdk.ac.id

^{1,2&3} Dosen Keperawatan
Fakultas Kesehatan,
Universitas Fort De Kock

Lydia Mardison Putri¹, Cory Febrina² & Rina Mariyana³

ABSTRACT

Background: Teenagers cannot survive without gadgets. Teenagers today are a generation behavior in adolescents due to the use of gadgets is an urgent problem, this is caused because they cannot survive without gadgets, laptops, and cell phones for a minute. The use of gadgets causes dependence, one of the impacts that arise is violent behavior through social media. Gadget dependence in adolescence is a small part of the population, but has a very large contribution. This study aims to look at the characteristics of adolescents as gadget users, duration of use, applications that are widely used and the distribution of mental health of teenagers who use gadgets.

Methods: This study uses a quantitative design. The research was conducted in West Sumatra. Children are given a questionnaire and fill out related to how the individual's mental response in using gadgets. The data were then analyzed using descriptive methods. **Results:** This study resulted in 273 respondents, 3.7% of respondents experienced delays in completing activities according to plan, 11.4% of respondents experienced a lack of concentration in learning, 20.2% of respondents experienced feelings of emptiness without gadgets, 11% experienced feelings of dependence on friends at school. virtual world than friends in the real world, 17.2 states that they never miss the latest news through gadgets, 10.6% of respondents feel angry when they are cannot used gadgets. **Conclusion:** This research shows that teenagers experience a variety of responses that they cannot control. Therefore, it is very important for families to set limits on the use of gadgets by limiting the duration of gadget use, increasing physical activity and returning children to the real world.

ABSTRAK

Perilaku menyimpang pada remaja akibat pemakaian gadget merupakan masalah mendesak, hal ini diakibatkan karena remaja tidak dapat bertahan hidup tanpa gadget. Remaja saat ini adalah generasi yang tidak dapat bertahan tanpa gadgets, laptop, dan ponsel selama satu menit. Penggunaan gadget menimbulkan ketergantungan, salah satu dampak yang muncul adalah perilaku kekerasan lewat media social. Ketergantungan Gadget pada masa remaja yang merupakan bagian penduduk yang berskala kecil, namun memiliki sumbangan teramat besar. Penelitian ini bertujuan untuk melihat karakteristik remaja sebagai pengguna gadget, durasi penggunaan, aplikasi yang banyak di gunakan dan distribusi kesehatan mental anak remaja yang menggunakan gadget. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif. Penelitian dilakukan di Sumatera Barat. Anak di berikan kuesioner dan mengisi terkait bagaimana respon mental individu dalam penggunaan gadget. Data kemudian dianalisis dengan menggunakan metode deskriptif. Penelitian ini menghasilkan 3,7% responden mengalami keterlambatan menyelesaikan kegiatan sesuai rencana, 11,4% responden mengalami kurang konsentrasi dalam belajar, 20,2 % responden mengalami perasaan hampa tanpa gadget, 11% mengalami perasaan ketergantungan dengan teman di dunia maya daripada teman di dunia nyata, 17,2 menyatakan tidak pernah melewatkan berita terbaru lewat gadget, 10,6% responden merasa marah bila dibatasi bermain gadget. Penelitian ini menunjukkan bahwa anak remaja mengalami berbagai respon yang tidak bisa mereka kendalikan. Diharapkan keluarga sangat penting untuk memberikan batasan dalam penggunaan gadget dengan membatasi durasi penggunaan gadget, memperbanyak aktivitas fisik serta mengembalikan anak ke dunia nyata.

Kata kunci: gadget, kesehatan mental, remaja

PENDAHULUAN

Gadget merupakan salah satu teknologi yang memiliki beberapa fungsi serta fitur khusus. zaman sekarang ini gadget di rancang dengan fitur menarik yang membuat remaja menjadi tertarik dalam menggunakannya. Remaja menjadi konsumen terbanyak dalam penggunaan gadget yang membuat mereka menjadi kecanduan. Kecanduan merupakan pengulangan suatu sikap yang di lakukan secara terus menerus yang menimbulkan ketergantungan hingga merugikan individu. Sebagian remaja menghabiskan terlalu banyak waktu dalam menggunakan gadget hingga wajah mereka terkubur dalam gadget (Ranjan, Uduli and Bis, 2010).

Kecanduan terhadap teknologi mendorong remaja terbiasa dalam menggunakan teknologi untuk mengatasi masalah kehidupannya. Dalam jangka panjang hal ini menyebabkan masalah psikologis yang terjadi seperti insomnia, lekas marah serta depresi. Seringkali kecanduan internet ini membuat remaja malas dalam belajar. Remaja memiliki mekanisme buruk dalam menghadapi stres, mereka memilih apa yang bisa menghibur diri dimana semua ada di dalam gadget. Fenomena yang terjadi saat sekarang ini membuat remaja tidak bisa hidup tanpa gadget (Herdianto and Syahidin, 2020).

Gadget berpengaruh terhadap perkembangan anak, radiasi gadget dapat merusak saraf dan jaringan otak anak apabila digunakan dengan sering. Gadget dapat menurunkan daya aktif serta kemampuan anak dalam berinteraksi dengan orang lain (Zuhro, Kep and Kes, 2020)

Asosiasi penyelenggara jasa internet indonesia melaporkan bahwa sekitar 64,8 % masyarakat indonesia merupakan pengguna internet aktif. Tahun 2019 penggunaan internet indonesia meningkat sebanyak 196.714.070 jiwa. Mayoritas masyarakat menggunakan internet setiap hari dengan persentase 95,4 %, menggunakan tablet sebanyak 19,7 % dan menggunakan komputer desktop sebanyak 9,5 % (Yulianti *et al.*, 2021).

Pencarian berita yang dilakukan oleh remaja sebanyak 48.900 berita mengenai hal positif yaitu berkomunikasi, mencari informasi dan tujuan pendidikan dan berita negatif yaitu pornografi, hacking, penyalahgunaan, transaksi narkoba, teroris, narkoba dan lainnya. Sebagian besar dampak penggunaan media sosial pada remaja baik positif maupun negatif (Herdianto and Syahidin, 2020).

Menurut penelitian pada remaja bahwa gangguan bermain game di internet terbukti menurunkan kesehatan mental remaja remaja yang aktif dalam bermain online lebih rentan mengalami viktimisasi dari kekerasan online. Remaja saat ini adalah generasi yang tidak dapat bertahan tanpa gadgets, laptop, dan ponsel selama satu menit. Viktimisasi dapat memiliki konsekuensi yang paling serius untuk kesehatan pengguna gadget yang dapat menyebabkan depresi, kecemasan bahkan bunuh diri. Mengalami perubahan mental yang merusak sistem saraf hingga penyakit mental yang serius (Aleksandrovna and Lvovna, 2019).

Saat ini teknologi terus berkembang pesat dan remaja terus mengadopsi hal yang tidak sehat. Penelitian yang di lakukan di asia menyimpulkan bahwa remaja usia 12-18 tahun 62 % memiliki

gadget yang membuat remaja mengembangkan minat yang tajam dalam penggunaan gadget hingga kecanduan. Remaja menghabiskan 8 jam dalam menonton layar elektronik selama satu hari, terlalu banyak waktu menonton layar membuat remaja kurang tidur dan menyebabkan kurang produktivitas. Gadget menyebabkan gangguan psikologis yang berbeda seperti ADHD, serta komplikasi fisiologis seperti obesitas, miopia, kekeringan, mata kabur, sakit kepala dan lainnya (Rashid *et al.*, 2021).

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah kuantitatif. Pengambilan sampel menggunakan kuesioner Pemilihan partisipan berdasarkan kriteria yang ditetapkan (Creswell, 2013). Jumlah sampel 139 orang. Sampel dipilih berdasarkan kriteria inklusi yaitu 1). Anak

menggunakan gadget, 2). Bersedia berpartisipasi dalam penelitian, 3). Dapat diajak kerjasama dan 4). Bersedia menjadi partisipan. Penelitian ini dilakukan di batu sangkar sumatera barat namun pengambilan data akan dilakukan di tempat yang telah disepakati bersama antara partisipan dengan peneliti. Pengumpulan data dilakukan dengan membagikan kuesioner dengan kuesioner SAS modifikasi. Prinsip etik yang akan ada di dalam penelitian ini adalah *anonymity* dan *confidentiality*, *nonmaleficence*, *privacy* dan *dignity*, *otonomy*, *beneficience*, dan *justice* (Maleong, 2007). Pengolahan data dengan menggunakan Chi Squire dan variabel univariat

HASIL

Berdasarkan analisis data diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 1
Distribusi Rata-rata Kecanduan gadget

Kecanduan Gadget	Jumlah	Persentasi
Baik	65	46,8 %
Kurang Baik	74	53,2 %
keterlambatan menyelesaikan kegiatan sesuai rencana	11	3,7%
kurang konsentrasi dalam belajar	32	11,4%
perasaan hampa tanpa gadget	56	20,2 %
ketergantungan dengan teman di dunia maya daripada teman di dunia nyata	31	11 %
tidak pernah melewatkan berita terbaru lewat gadget	47	17,2 %
responden merasa marah bila dibatasi bermain gadget.	29	10,6%

Penelitian ini menghasilkan dari 273 responden diperoleh hasil 3,7% responden mengalami keterlambatan menyelesaikan kegiatan sesuai

rencana, 11,4% responden mengalami kurang konsentrasi dalam belajar, 20,2 % responden mengalami perasaan hampa tanpa gadget, 11%

mengalami perasaan ketergantungan dengan teman di dunia maya daripada teman di dunia nyata, 17,2 menyatakan tidak pernah melewatkan berita terbaru lewat gadget, 10,6% responden merasa marah bila dibatasi bermain gadget.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari penelitian pada tabel 5-1 Hasil analisis didapatkan rata-rata tingkat kecanduan gadgets sebanyak 53,2 %. Pada penelitian ini menggambarkan bahwa penggunaan gadget pada anak remaja di gunakan sebagai sarana informasi dalam meningkatkan kemampuan anak. Remaja menggunakan gadget dengan aplikasi game, kelas online dan media sosial yang membuat remaja menjadi kecanduan dan menunjukkan perilaku apatis terhadap kegiatan yang ada di lingkungan sekitar. Penggunaan gadget remaja mempengaruhi fungsi sosial, fisik dan emosional. Remaja menghabiskan lebih banyak waktu dalam menggunakan gadget. Liu et al menyarankan bahwa penggunaan gadget lebih dari 2 jam dalam sehari memiliki efek yang dapat merugikan status mental remaja yaitu menderit sakit kepala, gangguan tidur, sakit punggung, nyeri dan tungkai nyeri, gangguan penglihatan dan depresi. Berdasarkan penelitian rata rata di indonesia penggunaan gadget yang berlebihan dapat mengakibatkan gangguan pada penglihatan. Sebagian besar pengguna gadget menyatakan bahwa mereka mengalami kesulitan tidur, marah serta depresi, remaja menghabiskan waktu sampai dengan larut malam dalam menggunakan gadget dimana remaja mengalami masalah kesehatan mental dengan penggunaan gadget yang berlebihan.

Hal ini dapat di analisa dari hasil kuesioner penggunaan gadget bahwa aktivitas remaja merasakan hampa jika tanpa adanya hp di setiap kegiatan, anak remaja terlalu banyak menghabiskan waktu dalam menggunakan gadget. Permainan yang ada di dalam gadget menawarkan para remaja untuk terlibat di dalam permainan tersebut hal ini berbeda dengan televisi. Keterlibatan remaja secara langsung dalam permainan membuat remaja menjadi agresif. Anak yang lebih banyak menghabiskan waktu dalam menggunakan gadget akan beresiko lebih emosional dan memberontak, karena merasa di intimidasi saat bermain game. Dan banyak aplikasi lain dalam gadget yang memiliki efek berbeda beda pada anak setiap kali menggunakannya (Enny fitriahadi and Hanna Tyastiti, 2020). Gadget mampu mengalihkan perhatian remaja dimana terpengaruh dengan banyaknya aplikasi yang di tawarkan di dalam gadget sehingga 7% responden mengalami keterlambatan menyelesaikan kegiatan sesuai rencana, dan 11,4% responden mengalami kurang konsentrasi dalam belajar hal ini terjadi pada remaja di karenakan selalu menggunakan gadget dan tidak lepas dari genggamannya. Berbagai efek akan di rasakan remaja dengan penggunaan gadget dalam waktu yang lama seperti sakit kepala, mual, kekhawatiran secara psikologis (Pachiyappan *et al.*, 2021).

Kecenderungan anak terhadap penggunaan gadget membuat anak cenderung emosi. Anak zaman sekarang menggunakan gadget sejak usia dini dimana penggunaan internet yang terjangkau membuat penggunaan gadget menjadi meningkat yang akan berdampak pada perilaku sosial, penghindaran komunikasi, kurangnya beradaptasi terhadap lingkungan sosial dan gejala penarikan diri dari lingkungan. Remaja

yang mengalami kecanduan gadget cenderung seperti kecanduan narkoba dan alkohol (Cho and Lee, 2017).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat di analisa bahwa 11% mengalami perasaan ketergantungan dengan teman di dunia maya daripada teman di dunia nyata. Kecanduan dari gadget ini akan menghambat pertumbuhan fisik dari remaja dan emosional nya. Selain itu efek berbahaya yang memiliki pengaruh pada teman sebaya serta adanya aksi sosial multilateral. Prilaku tidak hanya mencakup ketidakmampuan untuk menyelesaikan masalah sosialisasi tetapi juga kurangnya keinginan untuk mengatasi masalah. Perilaku bermasalah yang muncul diantaranya yaitu agresif, hiperaktif, berbohong, *bullying*, menarik diri, kesepian, depresi, ketakutan serta adanya gangguan kepribadian antisosial pada remaja. Anak remaja (Kim, Kim and Jee, 2015).

Kecanduan terhadap game dapat mempengaruhi nafsu makan yaitu menyebabkan penurunan nafsu makan, hal ini terjadi karena efek dari gambar yang mempengaruhi stimulasi dan peningkatan rangsangan yang menghambat distraktor hingga mengakibatkan kecanduan. Dengan data neuroimaging menunjukkan penghambatan terkait dengan peningkatan pada korteks prefrontal kanan (Wu *et al.*, 2021). Penggunaan gadget secara terjadwal sesuai dengan kebutuhan remaja diharapkan saat mengurangi ketergantungan. Sehingga anak terlindungi dari dampak negatif penggunaan gadget berlebihan.

KESIMPULAN

Anak menjadi individu yang kurang peduli dengan teman dikarenakan gadget . oleh karena

itu orang tua perlu memahami pengaruh gadget bagi anak. Sehingga anak dapat membatasi penggunaan gadget dan perkembangan anak dapat berkembang dengan baik. Bagi guru penting adanya deteksi dini mengenai gangguan psikologis yang terjadi dengan anak kecanduan gadget dengan membina kerjasama dengan lintas sektor. Bagi pelayanan kesehatan di komunitas perlu upaya pendampingan untuk keluarga dengan anak usia remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada seluruh remaja yang telah bersedia menjadi responden dan membantu dalam proses penelitian, termasuk kepada tim jurnal karena telah mereview hingga artikel ini diterbitkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aleksandrovna, E. and Lvovna, E. (2019) 'Aggressive Behavior in Online Games and Cybervictimization of Teenagers and Adolescents', 12(2), pp. 157–165. doi: 10.26822/iejee.2019257663.
- Cho, K. S. and Lee, J. M. (2017) 'Influence of smartphone addiction proneness of young children on problematic behaviors and emotional intelligence: Mediating self-assessment effects of parents using smartphones', *Computers in Human Behavior*. Elsevier Ltd, 66, pp. 303–311. doi: 10.1016/j.chb.2016.09.063.
- Enny fitriahadi, E. fitriahadi and Hanna Tyastiti, V. (2020) 'the Impacts of the Use of Gadgets on the Development of Children 3-6 Years of Age', *SEAJOM: The Southeast Asia Journal of Midwifery*, 6(1), pp. 34–38. doi: 10.36749/seajom.v6i1.83.
- Herdianto, R. and Syahidin, D. (2020) 'Gadget and adolescent : Its effect depiction on daily life', 4(2), pp. 40–51.
- Kim, S., Kim, J. and Jee, Y. (2015) 'Relationship

- between smartphone addiction and physical activity in Chinese international students in Korea', 4(3), pp. 200–205. doi: 10.1556/2006.4.2015.028.
- Pachiyappan, T. *et al.* (2021) 'Effects of Excessive Usage of Electronic Gadgets during COVID-19 Lockdown on Health of College Students : An Online Cross-Sectional Study', 13(2), pp. 139–145. doi: 10.18311/ajprhc/2021/26836.
- Ranjan, J., Uduli, M. and Bis, R. (2010) 'Addiction to Technological Gadgets and Its Impact on Health and Lifestyle: A Study on College Students Under the supervision of', (412).
- Rashid, S. M. M. *et al.* (2021) 'Prevalence and impact of the use of electronic gadgets on the health of children in secondary schools in Bangladesh: A cross-sectional study', *Health Science Reports*, 4(4), pp. 1–9. doi: 10.1002/hsr2.388.
- Wu, L. *et al.* (2021) 'Efficacy of single-session transcranial direct current stimulation on addiction-related inhibitory control and craving : a randomized trial in males with Internet gaming disorder', 46(1), pp. 111–118. doi: 10.1503/jpn.190137.
- Yulianti, B. A. *et al.* (2021) 'PENGARUH E-SERVICE QUALITY , FOOD QUALITY , DAN CUSTOMER SATISFACTION MELALUI PERCEIVED VALUE TERHADAP BEHAVIORAL INTENTION PADA PELANGGAN GOFOOD DI WILAYAH DKI JAKARTA', 19(4), pp. 314–326.
- Zuhro, D. F., Kep, S. and Kes, M. (2020) 'EFFORTS TO STABILIZE CHILDREN 'S MENTAL HEALTH THROUGH SCREENING THE USE OF GADGETS IN CHILDREN IN THE PANDEMIC PERIOD OF COVID-19', 1(2), pp. 39–42.