

HUBUNGAN GANGGUAN MENTAL DAN EMOSIONAL PADA REMAJA YANG MENGALAMI KECANDUAN GADGET: LITERATUR REVIEW

Khaerunisah Indah Setiawan¹, Dini Nur Alpiyah²

¹Program Studi Fisioterapi, Universitas Binawan

²Program Studi Fisioterapi, Universitas Binawan

Korespondensi : ¹022211022@student.binawan.ac.id, ²dininuralviah@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melakukan pengolahan data pada kejadian remaja yang kecanduan gadget akan mempengaruhi emosional mereka. Remaja yang mengalami gangguan emosional akan cepat marah, mudah menangis, suka menyendiri, cemas dan frustrasi, hal ini akan berpengaruh kepada pertumbuhan dan perkembangan remaja. Secara lebih lanjut remaja akan mengalami masa pertumbuhan ke dewasa, oleh karena itu sangat penting untuk mengawasi dan memperhatikan penggunaan gadget demi mengurangi kejadian remaja dengan gangguan emosional. Penelitian ini dilakukan dengan metode *literature review* dimana penulis akan mengumpulkan data dari penelitian terdahulu dan menjadikannya satu dengan ide dan data yang lebih lengkap.

Kata kunci: Remaja, Gangguan Emosi, Gadget.

THE RELATIONSHIP BETWEEN MENTAL AND EMOTIONAL DISORDERS IN ADOLESCENTS WHO EXPERIENCE GADGET ADDICTION

Abstract

This study aims to conduct data processing on the incidence of adolescents who are addicted to gadgets will affect their emotions. Adolescents who experience emotional disturbances will be quick to anger, cry easily, like to be alone, anxious and frustrated, this will affect the growth and development of adolescents. Furthermore, adolescents will experience a period of growth into adulthood, therefore it is very important to monitor and pay attention to the use of gadgets in order to reduce the incidence of adolescents with emotional disorders. This study was conducted using the literature review method where the author will collect data from previous studies and make it one with more complete ideas and data.

Keywords: Teenagers, Emotional Disorders, Gadgets.

PENDAHULUAN

Dewasa kini, pertumbuhan teknologi dirasa sangat cepat dan berkembang dengan luas. Orang dewasa memerlukan teknologi sebagai bagian dari kehidupan mereka, seperti untuk berkomunikasi sehari-hari, bekerja, berbelanja, dan hiburan. Namun, tak hanya untuk orang dewasa saja, remaja kini sudah sangat mengerti dan memahami pola dan cara kerja teknologi masa kini khususnya penggunaan gadget.

Remaja adalah masa emas dalam pertumbuhan manusia. Menurut WHO, masa remaja adalah masa dimana akan terjadi masa transisi atau perpindahan dari masa anak-anak menuju dewasa dengan batasan usia antara 12 hingga 24 tahun. Dalam artian yang sama tentang deskripsi remaja, Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 25 Tahun 2014 menyatakan bahwa rentang usia pada remaja yaitu antara 10 sampai 18 tahun, sedangkan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) batasan usia seseorang disebut remaja yaitu antara 10 hingga 24 tahun.

Gadget adalah salah satu kecanggihan teknologi yang marak dan lazim digunakan untuk segala rentang usia, hal ini dikarenakan gadget adalah teknologi fleksibel yang dapat dibawa dandigunakan dimana saja. Remaja seringkali menggunakan gadget sebagai hiburan, seperti membuka sosial media dan memperbanyak pertemanan, bermain game, alat berkomunikasi bahkan remaja kini sudah bisa memanfaatkan gadget yang terhubung dengan internet untuk mendapat penghasilan sendiri.

Pertumbuhan remaja yang dibarengi dengan keceptan dan kecanggihan teknologi yang tidak bisa kita hindari memicu kecanduan dalam penggunaan gadget. Masa remaja adalah masa pubertas, dalam masa pubertas ini para remaja akan mengalami tahap pertumbuhan dan perkembangan dari segi fisik, mental, dan hubungan psikososial (Suryani & Yazia, 2023). Ahmad et. al. (2019) menambahkan jika dalam masa transisi ini para remaja tidak dapat mengikuti dan menjaga proses perkembangan dengan baik, mereka dapat saja terjerumus dalam kesalahan yang akan menjerumuskan mereka nantinya pada kenakalan remaja.

Banyak sekali hal yang nantinya akan memperngaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan remaja, contohnya seperti jika remaja memiliki masalah di sekolah atau di rumah dan mereka tidak memiliki teman untuk bercerita dan berkeluh kesah, mereka akan mencari tempat bercerita di sosial media dan mungkin akan membawa mereka pada keputusan yang salah dan merugikan diri mereka sendiri. Contoh seperti ini akan memberikan efek pada cara bagaimana nantinya para remaja akan menyalurkan emosi mereka. Permasalahan remaja yang tak dapat terselesaikan dengan baik akan berakibat remaja tidak dapat merespon dengan baik emosi mereka dan berakhir dengan gangguan emosi pada remaja.

Gangguan emosi adalah kesulitan yang dihadapi oleh remaja ketika mereka tidak dapat bertindak dan bertingkah laku sesuai norma dan peraturan yang ada, dan nantinya akan merugikan diri sendiri serta orang lain. Jika gangguan emosi ini secara terus menerus tidak disembuhkan akan mengarah kepada kondisi mental seorang remaja. Kondisi mental yang buruk salah satunya karena seseorang telah terisolasi keadaan yang membuat mereka tertekan dalam waktu yang lama dan tak kunjung menemukan solusi dari masalah tersebut.

Saat ini diketahui belum banyak yang merasakan dampak buruk emosional dan mental bagi remaja akibat paparan penggunaan gadget secara terus-menerus. Oleh karena itu diharapkan dengan adanya penulisan penelitian ini dapat seara maksimal dimanfaatkan dan digunakan sebagai acuan pembantu untuk

mengetahui dampak gadget dalam mempengaruhi mental dan emosional pada remaja. Sehingga, sebagai penerus dan harapan bangsa, para remaja dapat dengan nyaman, mudah, dan secara cerdas memanfaatkan kemajuan teknologi gadget.

BAHAN dan METODE

Dalam penulisan penelitian ini menggunakan design *literature review* terdahulu sebagai cara untuk menemukan dan mengetahui data. Data yang ditemukan dan cocok untuk penelitian ini berasal dari berbagai jurnal dan artikel yang terkait dengan penulisan penelitian ini. Kajian *literature* sendiri dapat memberikan penilaian dan pandangan dari berbagai sumber yang nantinya akan memberntuk gagasan atau ide baru dan merangkul semua ide atau data terdahulu kedalam sebuah penulisan penelitian ini.

HASIL

Wulandari dan Hermiati (2019), melakukan penelitian terhadap anak yang terindikasi mengalami kecanduan gadget. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa anak dengan rentang usia 3-6 tahun terindikasi tingkat kecanduan gadget yang tinggi. Persentase tertinggi terjadi pada anak yang mengalami gangguan mental dan emosional dengan persentase 59% dan banyaknya oada anak dengan usia 5-6 tahun dengan persentase 43%.

Dalam rentang usia yang ditunjukkan, dipertanyakan peran orang tua dalam menjalankan pola asuh di rumah. Para orang tua beranggapan bahwa mereka memberikan gadget untuk menyenangkan anak karena banyaknya fitur seperti game, video dan lain sebagainya. Disisi lain, orang tua dapat menjaga anak sembari melakukan pekerjaan lain agar anak dapat bermain sendiri.

Sedangkan dalam pebelitian lain disebutkan bahwa lebih dari separuh remaja dari 117 remaja mengalami kecanduan gadget, terlebih lagi sebanyak 57% mengalami gangguan emosi yang tampak. Emosi ini ditunjukkan para remaja dengan menangis, mudah cemas, mudah tertawa tanpa adanya alasan yang jelas, dan frustrasi (Suryani & Yazia, 2023).

A. Pemberian Gadget

Pada mulanya, metode pemberian anak gadget akan berhasil dan membuat anak tenang, orang tua akan lebih bebas untuk meninggalkan anak untuk melakukan pekerjaan lain. Karena dianggap metode ini berhasil, orang tua akan terus mencari hal-hal yang dianggap menyenangkan untuk sang anak dan orang tua akan aktif memberikan gadget.

Akhirnya anak akan mempunyai dunia mereka sendiri, anak akan menghabiskan waktu untuk bermain game, menonton video, dan menoba fitur-fitur baru sesuka hati mereka dan secara terus menerus. Hal ini menyebabkan anak menjadi emosional, anak akan memberontok jika kegiatannya diganggu padahal anak sudah memainkan gadget dalam waktu yang lama. Anak bahkan bisa sampai menangis, berteriak, memukul jika kegiatannya bermain gadget diganggu, oleh sebab itu banyak orang tua yang dengan terpaksa memberikan gadget disaat anak makan.

Wulandari dan Hermiati (2019) dalam penelitiannya menambahkan bahwa hampir semua dari anak yang diwawancara memberikan pernyataan bahwa kebiasaan bermain gadget adalah hasil dari dicontohkan orang tua, padahal sebagai orang tua harusnya mampu secara sadar memberikan contoh yang baik dan memberikan edukasi terkait dengan penggunaan gadget sang anak.

Faktor yang mempengaruhi seorang remaja mengalami kecanduan gadget adalah karena adanya faktor internal (berasal dari dalam diri) dan faktor eksternal (dorongan dan pengaruh dari orang lain) (Setiawan & Winarti, 2021).

B. Gangguan Emosi Pada Remaja

Ada beberapa faktor yang memengaruhi perkembangan emosi pada remaja menurut Damiah (2020), diantaranya:

- Keadaan, seperti cacat atau keterbelakangan mental akan mempengaruhi emosional remaja dan perkembangan kepribadian remaja.
- Faktor remaja yang putus belajar atau mendapatkan sedikit pengalaman belajar juga dapat menjadi faktor yang mempengaruhi emosi pada remaja.
- Remaja yang meniru dan mengambil apa saja dari lingkungannya entah baik atau buruk tanpa dipilah terlebih dahulu.
- Bimbingan dan pengawasan akan mempengaruhi faktor dari emosional remaja, remaja yang diberikan motivasi untuk mengontrol emosi mereka akan dapat mencegah emosi tidak menyenangkan yang datang pada diri mereka dengan baik.
- Pengondisian emosi, hal ini dapat dilakukan untuk mengembangkan kerasionalan remaja dalam mengenal emosi mereka.

Juliani dan Landari (2022) dalam penelitiannya menyampaikan bahwa peningkatan emosional pada masa remaja akan sangat memengaruhi kondisi dan pola pikir remaja untuk mereka menghadapi masa depan nantinya.

Remaja yang gangguan emosional cenderung memperlihatkan emosinya dengan luapan amarah, bahkan dapat berujung pada melakukan kekerasan kepada orang lain. Upaya-upaya pencegahan yang dapat dilakukan orang tua untuk mengatasi gangguan emosi tersebut agar tidak semakin parah dan menjadi masalah mental adalah dengan cara memperhatikan, dan membimbing remaja untuk tau cara mengontrol emosi mereka sendiri.

C. Hubungan Penggunaan Gadget dengan Masalah Emosional

Menurut Simanjuntak dan Wulandari (2022), dalam penelitiannya dari 100 responden remaja, 11 orang responden mengalami kecanduan gadget yang mengakibatkan perubahan emosional dan perilaku sehari-hari. Responden yang mengalami kecanduan gadget akan lebih senang untuk tidak berinteraksi dengan orang disekitar mereka, mereka lebih suka menyendiri dan menyibukan diri bermain gadget. Masalah selanjutnya adalah sebanyak 25 responden mengalami masalah emosional akibat kecanduan gadget ini. Ini akan berpengaruh pada proses belajar remaja, dimana seharusnya mereka mengalami perubahan dan pembentukan pengembangan diri, namun harus merasakan stress, cemas, gelisah, mudah menangis, mudah marah, suka menyendiri dan tidak suka bersosialisasi akibat gangguan emosional.

Masalah emosional ini lama-kelamaan akan menjadi masalah mental yang akan sangat mempengaruhi kehidupan para remaja, karena kurangnya bersosialisasi

membuat para remaja kurang tempat untuk bercerita karena mereka merasa tidak dekat dengan keluarga, teman, atau dengan siapapun

No.	Penulis	Tahun	Judul	Metode Penelitian	Hasil
1.	Wulandari, Hermiati	2019	Deteksi Dini Gangguan Mental dan Emosional Pada Anak yang Mengalami Kecanduan Gadget	Deskriptif analitik	Penelitian tersebut membahas tentang banyaknya jumlah anak kecil yang mengalami kecanduan tinggi terhadap gadget yang diberikan orang tua mereka. Kecanduan ini mengakibatkan anak usia 1-5 tahun mengalami gangguan emosi, studi mengatakan jika hal ini terjadi terus-menerus anak akan melupakan lingkungan sekitar dan sulit untuk berinteraksi sosial. Peneliti mengungkapkan pentingnya peran orang tua dalam mengawasi, memperhatikan dan memberikan gadget pada anak.
2.	Juliani, Wulandari	2022	Hubungan Tingkat Kecanduan Gadget dengan Gangguan Emosi dan Perilaku Remaja Kelas 8	Observasi Analitik	Dalam studi ini memberikan data tentang anak usia remaja (SMP) dimana 63% dari mereka dikategorikan memiliki gangguan emosi dan perilaku, walaupun begitu kondisi gangguan emosi

					dan mental anak masih dalam kondisi normal. Meskipun begitu, dengan adanya tanda yang menunjukkan kecanduan dan gangguan emosi dan mental, perlu adanya kajian ulang dan pwnyuluhan tentang pentingnya mengatur penggunaan gadget sehari-hari.
--	--	--	--	--	--

3.	Suryani, Yazia	2023	Hubungan Kecanduan Gadget dengan Gangguan Emosi Pada Remaja	Observasi Analitik	Dalam penelitian ini mengidentifikasi apakah ada hubungan yang signifikan antara penggunaan gadget dengan gangguan pada emosi remaja (SMA), studi menemukan bahwa remaja yang telah mengalami kecanduan hampir mencapai 80 % dari semua total jumlah responden. Awal dari kecanduan gadget ini adalah kebiasaan memeriksa HP, dimulai dari bangun tidur, makan, belajar, bermain selalu melibatkan HP tanpa terkecuali, membuat remaja tidak memiliki waktu dengan teman dan orang tua.
4.	Setiawan, Wiranti	2021	Hubungan Kecanduan Smartphone dengan Gangguan Emosional Remaja	Literature Review	Berdasarkan hasil penelitian yang berbasis review jurnal ini, penulis mengambil kesimpulan bahwa smartphone sangat berpengaruh pada emosional remaja, penggunaan smartphone yang berlebihan akan mempengaruhi remaja dalam berpikir dan kurang bisa mengendalikan emosi mereka yang nantinya akan sangat berpengaruh pada kehidupan bersosialisasi remaja.
5.	Simanjuntak, Wulandari	2022	Gangguan Emosi Perilaku Remaja Akibat Kecanduan Gadget	Deskriptif Kuantitatif	Tingkat kecanduan responden pada penelitian ini termasuk rendah karena 52% responden mengalami kecanduan gadget rendah. Hanya sebagian kecil dari banyaknya responden yang

					mengalami kecanduan gadget parah. Studi ini juga melengkapi penelitian mereka dengan data dampak kecanduan gadget, seperti perubahan perilaku, gangguan emosi, mengalami masalah sosial, hiperaktivitas, dan mempunyai masalah hubungan pertemanan.
--	--	--	--	--	---

PEMBAHASAN

Remaja adalah masa emas dimana semua remaja akan memasuki masa dewasa dan menjadi harapan bagi banyak orang, termasuk keluarga dan orang-orang sekitar. Namun dalam perkembangan dan kecerdasan teknologi yang ada, remaja yang sedang di masa emas dapat dengan mudah terbawa arus dan menghancurkan masa depan mereka.

Gadget adalah salah satu bukti perkembangan zaman, dengan adanya gadget tidak dipungkiri akan mempermudah dan melancarkan setiap aktivitas kita. Namun dibalik canggih dan menyenangkannya memiliki gadget, akan menjadi berdampak buruk jika kita tidak bisa mengontrol dan membatasi diri kita sendiri. Penggunaan gadget sudah dikenali sendiri kecil oleh orang-orang disekitar khususnya orang tua, hal ini akan mempengaruhi apakah anak akan kecanduan gadget atau tidak kedepannya. Jika seorang anak terbiasa mengoperasikan gadget sejak kecil hingga remaja, sangat memungkinkan jika saat remaja anak akan mengalami gangguan emosional karena penggunaan gadget berlebih.

Gangguan emosional tersebut terjadi karena pada usia remaja anak akan sibuk dengan belajar dan mempersiapkan masa depan mereka, dalam masa ini remaja akan banyak mengalami hal yang harus mereka selesaikan sendiri. Jika remaja tidak sanggup dan kurang bisa membawa diri dalam mengatur permasalahan mereka, mereka akan mencari pertolongan di internet. Jika emosional remaja sudah tidak stabil dan yang parah mengalami gangguan mental, remaja akan sulit untuk membangun dan mencapai cita-cita mereka di masa yang akan datang.

Oleh karena itu, pentingnya memiliki pengetahuan dan kesadaran dalam mengelola penggunaan gadget pada remaja, pengelolaan ini bisa dimulai dari orang tua yang membantu anak melakukan hal positif atau dari diri sendiri dengan membatasi waktu bermain gadget.

SIMPULAN dan SARAN

Simpulan

Kesimpulan yang dapat diambil dari penulisan penelitian ini adalah bahwa dalam pertumbuhan dan perkembangan remaja yang terjadi dalam perang kecanggihan teknologi membawa remaja pada gangguan emosional dan gangguan mental karena secara terus menerus mengoperasikan dan memainkan gadget tanpa adanya kontrol yang pasti. Masalah ini, menjadi serius ketika adanya data yang menyebutkan bahwa orang tua ikut andil dalam memberikan contoh dan kurangnya kepedulian kepada remaja dalam mengoperasikan gadget.

Saran

Saran yang dapat diberikan penulis dalam menulis penelitian ini adalah penringnya pengawasan dan peran orang tua dalam membimbing remaja dalam penggunaan gadget, sebagai tambahan remaja juga harus mempunyai kontrol penting dalam membawa diri mereka menuju nasa depan yang mereka inginkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad., R. A. (2019). Hubungan Tingkat Kecanduan Gadget Dengan Gangguan Emosi Dan Perilaku Remaja', *Jurnal Keperawatan* 6(2), pp.148–157.
- Suryani, U., dan Yazia, V. (2023). Hubungan Kecanduan Gadget dengan Gangguan Emosi Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan* 15(2), 2085-1049.
- Darmiah, (2020). *PERKEMBANGAN DAN FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI EMOSI ANAK MI.*
- Simanjuntak, J., dan Wulandari, I. (2022). Gangguan Emosi dan Perilaku Remaja Akibat Kecanduan Gadget. *Manuju: Malahayati Nursing Journal* (4)4, 1057-1065.
- Setiawan, F., dan Winarti, Y. (2021). Literature Review Hubungan Kecanduan Smartphone dengan Gangguan Emosional Remaja. *Borneo Student Research* (3)1, 574-581.
- Juliani, I., dan Wulandari, I. (2022). Hubungan Tingkat Kecanduan Gadget dengan Gangguan Emosi dan Perilaku Remaja Kelas 8. *Jurnal Keperawatan BSI* (10)1, 30-40.
- Wulandari, D., dan Hermiati, D. (2019). Deteksi Dini Gangguan Mental dan Emosional Pada Anak yang Mengalami Kecanduan Gadget. *Jurnal Keperawatan Silampari* (3)1, 382-392.