

ANALISIS HUBUNGAN ANTARA KESEHATAN MENTAL DAN PENGGUNAAN GADGET DI KALANGAN REMAJA

Aryanto Nur¹, Dimas Wijanarko²

^{1,2}Fakultas Teknik & Informatika, Universitas Bina Sarana Informatika

¹aryantonur@yahoo.com, ²dmswijanarko@gmail.com

Abstrak

Penggunaan gadget telah menjadi bagian penting dalam kehidupan remaja saat ini. Menurut laporan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2022, sekitar 77% remaja di Indonesia memiliki akses ke internet melalui gadget, terutama *smartphone*. Remaja menggunakan gadget untuk berbagai keperluan, seperti media sosial, *game*, dan pendidikan. Namun, seiring dengan peningkatan penggunaan gadget, muncul kekhawatiran mengenai dampaknya terhadap kesehatan mental. Kementerian Kesehatan RI melaporkan adanya peningkatan masalah kesehatan mental di kalangan remaja, seperti kecemasan, depresi, dan stres, yang seringkali dikaitkan dengan durasi penggunaan gadget. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara penggunaan gadget dan kesehatan mental di kalangan remaja dengan menggunakan data sekunder yang diambil dari berbagai sumber, seperti artikel ilmiah, laporan pemerintah, dan survei dari lembaga-lembaga resmi. Penelitian ini berfokus pada analisis dampak durasi penggunaan gadget terhadap kesehatan mental remaja serta faktor-faktor yang berkontribusi terhadap masalah tersebut. Dengan mengumpulkan dan menganalisis data sekunder, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang bagaimana penggunaan gadget memengaruhi kesehatan mental remaja dan memberikan rekomendasi untuk penggunaan gadget yang lebih sehat di kalangan remaja. Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi para pendidik, orang tua, dan pihak pemerintah dalam merumuskan kebijakan yang mendukung kesehatan mental remaja di era digital.

Kata Kunci: Kesehatan mental remaja, gadget, teknologi

Received: November 2024

Reviewed: November 2024

Published: November 2024

Plagirism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

Abstract

Gadget use has become an important part of today's adolescent life. According to the 2022 report by the Indonesian Internet Service Providers Association (APJII), around 77% of adolescents in Indonesia have access to the internet via gadgets, especially smartphones. Adolescents use gadgets for various purposes, such as social media, games, and education. However, along with the increasing use of gadgets, concerns have arisen regarding their impact on mental health. The Indonesian Ministry of Health reported an increase in mental health problems among adolescents, such as anxiety, depression, and stress, which are often associated with the duration of gadget use. This study aims to analyze the relationship between gadget use and mental health among adolescents using secondary data taken from various sources, such as scientific articles, government reports, and surveys from official institutions. This study focuses on analyzing the impact of gadget use duration on adolescent mental health and the factors that contribute to these problems. By collecting and analyzing secondary data, this study is expected to provide a more comprehensive understanding of how gadget use affects adolescent mental health and provide recommendations for healthier gadget use among adolescents. The results of this study are expected to be useful for educators, parents, and the government in formulating policies that support adolescent mental health in the digital era.

Keywords: *Teenage mental health, gadgets, technology*

PENDAHULUAN

Pertumbuhan ekonomi merupakan salah satu indikator penting dalam menilai kesejahteraan suatu negara. Pertumbuhan ekonomi sangatlah penting bagi suatu Negara karena dengan adanya pertumbuhan secara tidak langsung akan berpengaruh (Sultan et al., 2023). Namun, di Indonesia, distribusi pertumbuhan ekonomi sering kali tidak merata, terutama antara daerah perkotaan dan pedesaan. Ketimpangan ini menjadi salah satu isu utama yang terus dibahas dalam perencanaan pembangunan nasional.

Menurut juru bicara Organisasi Kesehatan Dunia (*WHO*)/(Taintor, 2009), kesehatan mental adalah "suatu keadaan kesejahteraan di mana individu menyadari kemampuan mereka, dapat mengatasi tekanan hidup yang normal, dapat bekerja secara produktif dan bermanfaat bagi komunitasnya." Kesehatan mental yang buruk di kalangan remaja dapat mengganggu perkembangan sosial dan emosional mereka. Berdasarkan laporan (Arif, 2022)/(APJII), sekitar

77% remaja di Indonesia menggunakan gadget, terutama *smartphone*, untuk mengakses internet. Kebanyakan dari mereka menghabiskan waktu lebih dari 4 jam sehari di depan layar gadget untuk berbagai aktivitas, seperti bermain media sosial, menonton video, hingga bermain *game*. Remaja yang menghabiskan lebih dari 3 jam per hari di depan gadget memiliki risiko 2,5 kali lebih tinggi mengalami depresi dibandingkan mereka yang menggunakan gadget kurang dari 1 jam. Di Indonesia, penggunaan gadget di kalangan remaja mengalami peningkatan pesat. Namun, peningkatan penggunaan gadget ini juga disertai dengan kekhawatiran mengenai dampaknya terhadap kesehatan mental remaja. Tidak jarang akibat penggunaan gadget yang berlebihan dapat juga merubah psikologi seorang anak (Swatika, 2018), seperti Sebagian besar remaja melaporkan adanya perubahan suasana hati, peningkatan stres, hingga gejala gangguan kecemasan yang kemungkinan berkaitan dengan kebiasaan mereka dalam menggunakan gadget (Dwi Fikri, 2023).

Kecanduan terhadap teknologi mendorong remaja terbiasa dalam menggunakan teknologi untuk mengatasi masalah kehidupannya (Putri et al., 2022). Di Indonesia, data dari Kementerian Kesehatan menunjukkan peningkatan prevalensi gangguan kesehatan mental di kalangan remaja sebesar 20% selama lima tahun terakhir. Salah satu faktor yang diduga berkontribusi terhadap peningkatan ini adalah penggunaan gadget yang berlebihan, terutama dalam konteks media sosial. Namun, penelitian di Indonesia yang membahas hubungan spesifik antara penggunaan gadget dan kesehatan mental masih sangat terbatas, sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memahami sejauh mana dampak penggunaan gadget terhadap kesehatan mental remaja.



Gambar 1

Penggunaan gadget yang berlebihan mengakibatkan seseorang menderita gangguan psikis contohnya depresi, kecemasan, stres, menurunnya *self esteem*, sulit tidur, serta gangguan mental terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya (Kusumaningrum, 2023). Definisi ini menjadi dasar Rencana Aksi Kesehatan Jiwa, yang menggabungkan konsep promosi kesehatan jiwa, pencegahan dan pengobatan penyakit jiwa, dan rehabilitasi. Secara khusus, aspek perkembangan anak-anak dan remaja, termasuk, misalnya, kemampuan mengelola pikiran, emosi, serta membangun hubungan sosial, dan bakat untuk belajar, ditekankan dalam rencana sebagai aspek penting yang harus ditangani dalam mental. intervensi kesehatan (Suswati et al., 2023).

Adanya perhatian dan intervensi terhadap fungsi kesehatan mental remaja dapat meningkatkan pembelajaran dan mencegah timbulnya hasil negatif yang terkait dengan masalah kesehatan mental yang tidak diobati (Suswati et al., 2023). Walaupun banyak penelitian telah mengkaji dampak gadget terhadap kesehatan mental, sebagian besar penelitian ini dilakukan di negara-negara Barat, yang memiliki konteks sosial dan budaya berbeda dengan Indonesia.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara penggunaan gadget dan kesehatan mental di kalangan remaja dengan menggunakan data sekunder yang diambil dari berbagai sumber, seperti artikel ilmiah, laporan pemerintah, dan survei dari lembaga-lembaga resmi. Penelitian ini berfokus pada analisis dampak durasi penggunaan gadget terhadap kesehatan mental remaja serta faktor-faktor yang berkontribusi terhadap masalah tersebut.

Kesehatan mental dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dalam diri individu seperti sifat, bakat, hereditas dan lain sebagainya. Sifat contohnya adalah sifat yang lemah lembut, pemarah dan jahat. Bakat contohnya bakat menyanyi, bakat menulis, akting dan lain sebagainya. Sementara itu, aspek hereditas seperti turunan emosi, potensi, intelektual dan lain sebagainya. Kemudian, faktor eksternal merupakan faktor yang dipengaruhi dari luar individu. Contohnya lingkungan, hukum, politik, sosial budaya, agama dan pemerintah. Keluarga merupakan lingkungan pertama bagi seseorang yang baru lahir, di antara keluarga tersebut bayi di pengaruhi oleh ibu, ayah, kakek, nenek dan orang-orang yang berada di dekat bayi (Rosmalina & Khaerunnisa, 2021).



Gambar 2

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi penting dalam pemahaman tentang bagaimana penggunaan gadget memengaruhi kesehatan mental remaja di Indonesia. Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh pemerintah, khususnya Kementerian Kesehatan dan Kementerian Pendidikan, dalam merancang program-program pencegahan dan intervensi yang lebih efektif terkait kesehatan mental remaja. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi landasan bagi para peneliti lain untuk melakukan studi lanjutan yang lebih mendalam mengenai

aspek-aspek penggunaan teknologi digital dan kesehatan mental di kalangan remaja. Dengan demikian, penelitian ini akan memberikan manfaat baik dari segi akademis maupun praktis dalam upaya meningkatkan kesejahteraan mental generasi muda di era digital. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : Apakah terdapat hubungan antara durasi penggunaan gadget dan kesehatan mental remaja? Faktor-faktor apa saja yang berkontribusi terhadap masalah kesehatan mental yang timbul dari penggunaan gadget di kalangan remaja? Bagaimana pola dan tren yang muncul dari dampak gadget terhadap kesehatan mental remaja? Riset ini menggunakan metode kualitatif yakni prosedur pemecahan masalah yang diselidiki dengan menggambarkan keadaan subjek atau objek penelitian (Adiratna & Sukaris, 2022). Penelitian ini membahas dampak penggunaan gadget terhadap kesehatan mental remaja, dengan fokus pada durasi penggunaan gadget dan kaitannya dengan gejala kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan stres. Data yang digunakan bersumber dari penelitian sekunder, termasuk artikel ilmiah, laporan pemerintah, serta survei dari lembaga resmi. Penelitian ini terbatas pada populasi remaja Indonesia berusia 12-18 tahun yang aktif menggunakan gadget. Aspek penggunaan gadget yang dianalisis mencakup jenis aplikasi yang digunakan dan kualitas interaksi digital.

Dari rumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut : Untuk menguji atau menganalisis hubungan antara durasi penggunaan gadget dan kesehatan mental remaja. Untuk menguji atau mengidentifikasi Faktor-faktor apa saja yang berkontribusi terhadap masalah kesehatan mental yang timbul dari penggunaan gadget di kalangan remaja. Untuk menguji atau menemukan pola dan tren yang muncul dari dampak gadget terhadap kesehatan mental remaja.

TINJAUAN PUSTAKA

Penelitian mengenai dampak penggunaan gadget terhadap kesehatan mental remaja telah banyak dilakukan di berbagai negara. Studi dari Amerika Serikat dan negara-negara Eropa menunjukkan bahwa penggunaan media sosial berlebihan di kalangan remaja sering dikaitkan dengan peningkatan gejala kecemasan dan depresi (Smith et al., 2023). Di Korea Selatan, negara dengan penetrasi internet yang tinggi, masalah kecanduan gadget dan *game online* telah menjadi perhatian utama dalam kebijakan kesehatan publik, terutama pada remaja (Lee & Choi, 2022). Meskipun konteks sosial dan budaya di negara-negara tersebut berbeda dengan Indonesia, hasil penelitian ini relevan untuk memahami dampak global penggunaan gadget. Hal ini menunjukkan bahwa ada pola global mengenai keterkaitan antara durasi penggunaan gadget yang tinggi dan kesehatan mental yang menurun pada remaja.

Budaya dan lingkungan sosial memiliki peran penting dalam membentuk cara remaja menggunakan teknologi. Di negara-negara Barat, remaja lebih cenderung menggunakan gadget sebagai sarana untuk meningkatkan keterampilan akademik dan hiburan, sementara di negara-negara Asia seperti Indonesia, penggunaan gadget lebih sering berfokus pada media sosial dan hiburan (Chowdhury et al., 2021). Pengaruh teman sebaya juga sangat menentukan pola penggunaan gadget, di mana remaja sering merasa tertekan untuk "selalu terhubung" agar tidak

ketinggalan informasi terbaru, yang dalam jangka panjang meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental seperti FOMO (*Fear of Missing Out*) dan tekanan sosial (Hassan et al., 2022).

Studi menunjukkan bahwa remaja di wilayah perkotaan memiliki akses lebih luas terhadap gadget dibandingkan dengan remaja di pedesaan. Hal ini disebabkan oleh ketersediaan infrastruktur internet dan akses terhadap perangkat yang lebih baik di perkotaan. Di wilayah pedesaan, walaupun akses ke internet terus meningkat, penggunaan gadget umumnya lebih terbatas. Namun, pengaruh gadget pada kesehatan mental tetap signifikan, terutama pada remaja yang menggunakan media sosial untuk terhubung dengan dunia luar. Dalam konteks ini, kebijakan yang berfokus pada pengurangan risiko kecanduan gadget dan peningkatan literasi digital harus disesuaikan dengan kondisi wilayah masing-masing (Arif, 2022).

Penelitian mengenai dampak penggunaan gadget terhadap kesehatan mental remaja tidak hanya terbatas di Indonesia, tetapi juga di berbagai negara lain. Sebagai contoh, sebuah studi yang dilakukan oleh Smith et al. (2023) di Amerika Serikat menemukan bahwa remaja yang menggunakan media sosial lebih dari 5 jam per hari mengalami peningkatan risiko kecemasan dan depresi sebesar 30% dibandingkan dengan remaja yang menggunakan gadget kurang dari 3 jam sehari. Fenomena ini tampak berulang di beberapa negara dengan penetrasi internet yang tinggi. Di Korea Selatan, misalnya, penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecanduan gadget dan *game online* di kalangan remaja telah meningkat tajam, terutama di daerah perkotaan dengan akses internet yang luas. Lee dan Choi (2022) menemukan bahwa kecanduan gadget tidak hanya berdampak pada kesehatan mental tetapi juga pada perkembangan sosial dan akademik remaja, mengakibatkan penurunan prestasi belajar dan gangguan pola tidur.

Studi lain di Eropa, yang dilakukan oleh Chowdhury et al. (2021), menunjukkan bahwa meskipun konteks sosial budaya di Barat berbeda dari di Asia, dampak penggunaan gadget tetap signifikan. Remaja di negara-negara Eropa, terutama yang berada di negara dengan ekonomi maju, juga mengalami masalah kesehatan mental akibat penggunaan media sosial yang berlebihan. Fenomena ini memperlihatkan bahwa masalah ini tidak bersifat lokal, melainkan merupakan masalah global yang memerlukan perhatian dari berbagai pihak, termasuk pemerintah, pendidik, dan orang tua. Sebagai tambahan, penelitian oleh Hassan et al. (2022) menunjukkan bahwa remaja di Asia cenderung menggunakan gadget lebih sering untuk hiburan dan media sosial, sementara di Barat penggunaan lebih berfokus pada edukasi dan pengembangan keterampilan.

Gadget

Gadget adalah perangkat elektronik kecil yang dirancang untuk memenuhi fungsi-fungsi tertentu, seperti ponsel pintar, tablet, dan perangkat elektronik lainnya. Menurut (Purnama 2019), gadget telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, terutama di kalangan remaja. Gadget digunakan tidak hanya sebagai alat komunikasi, tetapi juga untuk berbagai keperluan seperti hiburan, pendidikan, dan akses informasi. Kemudahan akses internet melalui gadget membuatnya sangat diminati, terutama karena perangkat ini memberikan

kemudahan untuk mengakses media sosial, bermain *game*, menonton video, serta aktivitas lainnya.

Pada dasarnya, gadget bertujuan untuk mempermudah aktivitas manusia, baik dalam hal komunikasi, hiburan, maupun pendidikan. Di kalangan remaja, gadget lebih sering digunakan untuk aktivitas sosial dan hiburan, seperti bermain media sosial, *streaming* video, hingga bermain *game online*. Remaja sering kali menggunakan gadget untuk terhubung dengan teman-teman mereka secara virtual, mengikuti tren media sosial, atau mencari hiburan. Tujuan dari penggunaan gadget ini adalah untuk memberikan kemudahan dalam berkomunikasi, mencari informasi, serta menjalani aktivitas sehari-hari. Namun, di sisi lain, intensitas penggunaan gadget yang tidak terkontrol juga menimbulkan beberapa dampak negatif pada kesehatan mental remaja.

Penggunaan gadget oleh remaja sering kali berkaitan dengan kebutuhan untuk mengikuti perkembangan teknologi serta tuntutan sosial di era digital. Menurut (Yusuf 2021), gadget juga sering digunakan sebagai sarana untuk mendapatkan pengakuan sosial, terutama melalui media sosial, di mana remaja cenderung mencari validasi dalam bentuk "*like*" atau komentar dari teman-temannya. Maksud penggunaan gadget ini sering kali dipengaruhi oleh kebutuhan remaja untuk terhubung dengan lingkungannya, baik secara sosial maupun emosional. Namun, di balik manfaat yang ditawarkan, penggunaan gadget yang berlebihan dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan gangguan tidur, terutama jika remaja menghabiskan banyak waktu di depan layar tanpa batasan yang jelas.

Agar penggunaan gadget tidak memberikan dampak negatif, diperlukan batasan dan aturan dalam penggunaannya. Kriteria penggunaan gadget yang sehat meliputi pengaturan durasi waktu yang dihabiskan untuk menggunakan gadget, jenis konten yang diakses, serta kualitas interaksi sosial yang terjadi melalui perangkat tersebut. Menurut (Santoso 2020), salah satu dampak yang paling umum dari penggunaan gadget yang berlebihan adalah berkurangnya interaksi sosial secara langsung. Remaja cenderung lebih memilih menghabiskan waktu di dunia virtual daripada berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya, yang berpotensi menyebabkan isolasi sosial dan memperparah masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan.

Kesehatan Mental

Kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial yang memengaruhi cara seseorang berpikir, merasakan, dan bertindak dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (*WHO*, 2009), kesehatan mental didefinisikan sebagai "suatu keadaan di mana individu menyadari potensinya sendiri, dapat mengatasi tekanan hidup sehari-hari, bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi bagi komunitasnya." Kesehatan mental juga mencakup kemampuan seseorang untuk mengelola stres, menjalin hubungan sosial yang sehat, serta membuat keputusan yang positif.

Kesehatan mental adalah aspek penting dalam perkembangan individu, karena kesehatan mental yang baik akan memberikan dasar bagi kehidupan yang sehat dan produktif. Di sisi lain, gangguan kesehatan mental dapat memengaruhi kualitas hidup seseorang, menurunkan

kemampuan untuk berfungsi secara optimal dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk pekerjaan, pendidikan, dan hubungan sosial.

Tujuan utama dari menjaga kesehatan mental adalah untuk mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal, yang memungkinkan seseorang untuk hidup secara produktif dan harmonis dalam masyarakat. Kesehatan mental yang baik bertujuan untuk:

1. Mengelola Stres dengan Baik: Seseorang dengan kesehatan mental yang baik mampu menghadapi tekanan hidup dengan cara yang sehat, tidak mudah terpengaruh oleh situasi sulit, dan dapat mengelola stres sehari-hari secara efektif.
2. Meningkatkan Hubungan Sosial: Kesehatan mental yang baik mendukung kemampuan seseorang untuk menjalin dan mempertahankan hubungan sosial yang sehat dengan orang lain. Ini mencakup kemampuan untuk berkomunikasi dengan baik, empati, dan keterampilan dalam mengelola konflik.
3. Produktivitas dan Kreativitas: Individu dengan kesehatan mental yang baik cenderung lebih produktif dalam pekerjaan dan mampu mengembangkan ide-ide kreatif. Mereka juga memiliki motivasi dan fokus yang kuat untuk mencapai tujuan pribadi maupun profesional.
4. Mencegah Masalah Kesehatan Lainnya: Salah satu tujuan kesehatan mental adalah untuk mencegah munculnya gangguan kesehatan mental yang lebih serius seperti depresi, kecemasan, atau gangguan stres pasca-trauma (PTSD), yang bisa berdampak pada kesejahteraan fisik dan sosial.

Kesehatan mental tidak hanya merujuk pada ketiadaan gangguan atau penyakit, tetapi juga pada bagaimana individu mampu mencapai potensi maksimalnya dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Menurut (Rosmalina dan Khaerunnisa 2021), kesehatan mental melibatkan keseimbangan antara faktor-faktor emosional, psikologis, dan sosial. Maksud dari menjaga kesehatan mental adalah untuk memastikan bahwa individu memiliki keseimbangan dalam ketiga aspek tersebut sehingga mampu menjalani kehidupan yang penuh makna dan bermanfaat.

Individu dengan kesehatan mental yang baik tidak hanya mampu mengatasi stres dan tekanan, tetapi juga mampu membuat keputusan yang bijaksana, menjalin hubungan yang sehat, dan merasa puas dengan dirinya sendiri. Sebaliknya, gangguan kesehatan mental dapat menyebabkan berbagai masalah dalam kehidupan sehari-hari, termasuk isolasi sosial, penurunan produktivitas, hingga risiko perilaku destruktif seperti penyalahgunaan zat.

Ada beberapa kriteria yang dapat digunakan untuk menilai apakah seseorang memiliki kesehatan mental yang baik, di antaranya:

1. Kemampuan Mengelola Emosi: Individu dengan kesehatan mental yang baik mampu mengelola emosi dengan cara yang sehat dan tidak berlebihan. Mereka mampu menghadapi emosi negatif seperti kemarahan, kesedihan, atau frustrasi tanpa menjadi kewalahan.
2. Keseimbangan antara Kehidupan Pribadi dan Sosial: Orang yang sehat secara mental mampu menjaga keseimbangan antara kehidupan pribadi dan sosial mereka. Mereka bisa bekerja dengan baik, menjalin hubungan yang sehat, dan tetap memiliki waktu untuk diri sendiri.

3. Kemampuan Menghadapi Tekanan Hidup: Individu dengan kesehatan mental yang baik mampu menghadapi tekanan hidup, seperti masalah pekerjaan, konflik hubungan, atau kesulitan keuangan, tanpa merasa terpuruk atau kehilangan harapan.
4. Kepuasan Hidup: Kesehatan mental yang baik juga diukur dari tingkat kepuasan hidup seseorang. Individu yang merasa puas dengan pencapaian, hubungan, dan kehidupan mereka secara keseluruhan menunjukkan tanda-tanda kesehatan mental yang baik.
5. Produktivitas dan Keterlibatan Sosial: Orang yang sehat secara mental mampu berkontribusi secara produktif di tempat kerja, sekolah, atau komunitas mereka. Mereka juga aktif berpartisipasi dalam kegiatan sosial dan merasa terhubung dengan orang lain.

Menurut (Putri et al. 2022), kesehatan mental remaja sering kali dipengaruhi oleh tekanan akademik, hubungan sosial, serta paparan media sosial. Sementara itu, gangguan kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan sering kali timbul karena adanya ketidakseimbangan dalam menangani tekanan tersebut. Oleh karena itu, menjaga kesehatan mental menjadi hal yang penting bagi remaja untuk mencapai kesejahteraan emosional dan sosial yang optimal.

Upaya Memelihara Kesehatan Mental: Untuk memelihara kesehatan mental yang baik, terdapat beberapa langkah yang dapat diambil, seperti: 1. Dukungan Sosial: Hubungan yang sehat dengan keluarga, teman, dan komunitas memberikan dukungan emosional yang penting bagi individu. Dukungan ini dapat membantu mengatasi stres dan memberikan rasa aman. 2. Terapi dan Konseling: Terapi psikologis seperti terapi kognitif dan perilaku (CBT) dan konseling dapat membantu individu dalam mengatasi gangguan mental dan membangun strategi coping yang efektif. 3. Promosi Kesehatan Mental di Sekolah dan Tempat Kerja: Pendidikan tentang kesehatan mental dan lingkungan yang mendukung di sekolah atau tempat kerja dapat membantu individu mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka (Swatika, 2018).

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk mengeksplorasi hubungan antara durasi penggunaan gadget dan kesehatan mental remaja. Metode ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam mengenai pengalaman remaja dalam menggunakan gadget, serta dampak psikologis yang mungkin timbul akibat penggunaan tersebut, seperti kecemasan, depresi, dan stres.

Penelitian ini juga mengacu pada pentingnya analisis dokumen, di mana data sekunder akan dikumpulkan dari artikel ilmiah, laporan pemerintah, dan survei lembaga resmi yang relevan. Hal ini sejalan dengan pernyataan bahwa "studi pustaka dapat dilakukan dengan cara mempelajari, meneliti dan menelaah berbagai literatur yang bersumber dari beberapa teks buku, jurnal ilmiah, laman situs terpercaya dan bacaan-bacaan yang berkaitan dengan topik penelitian" (Saputra, 2023). Selain itu, kutipan dari (Silvia Nur Rizki & Suryati, 2022) menegaskan bahwa "penggunaan gadget yang berlebihan mengurangi interaksi sosial remaja yang dapat mengakibatkan acuh terhadap lingkungan sekitarnya dan mempengaruhi emosi dan perilaku". Dengan pendekatan ini, penelitian diharapkan dapat menjawab rumusan masalah mengenai

hubungan antara durasi penggunaan gadget dan kesehatan mental remaja serta mencapai tujuan penelitian untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap dampak negatif penggunaan gadget.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kesimpulan yang relevan serta rekomendasi bagi orang tua, pendidik, dan pembuat kebijakan dalam merumuskan strategi yang mendukung kesehatan mental remaja di era digital.

Meskipun dalam penelitian studi literatur ini tidak ada pengambilan data yang dilakukan melalui observasi atau percobaan, namun data yang dikumpulkan berasal dari sumber-sumber tertulis. Oleh karena itu, tahapan analisis data dilakukan dengan cara mengumpulkan dan menyaring informasi yang relevan dari sumber data yang ada (Kamaruddin et al., 2023). Penelitian ini tidak memerlukan lokasi fisik karena menggunakan data sekunder. Data yang digunakan akan diperoleh dari berbagai sumber yang telah dipublikasikan, seperti jurnal ilmiah, dan laporan survei, dari lembaga-lembaga resmi seperti Kementerian Kesehatan, *WHO*, dan APJII.

Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan metode pengumpulan data menggunakan studi literatur (Audit et al., 2024), dari artikel ilmiah, laporan pemerintah, dan survei lembaga resmi yang relevan untuk memberikan konteks tambahan dan dukungan bagi temuan dari wawancara dan diskusi. Data ini akan diambil dari sumber-sumber terpercaya dan diperiksa untuk relevansi dan kredibilitas. Sementara untuk metode analisis yang dilakukan melalui analisis kualitatif. Penelitian kualitatif ini menggunakan metode *content analysis*, dimana dimaksudkan untuk mengungkapkan dan memahami kenyataan-kenyataan yang terjadi pada lapangan sebagaimana mestinya, yang secara insentif, mendalami secara detail dan komprehensif melalui analisis dan penelaahan (Harnovinsah, 2019). Sehingga dapat dikatakan penelitian ini bisa memberikan keterangan secara detail mengenai latar belakang, sifat-sifat, dan karakter pada kasus-kasus yang terjadi dan suatu hal bersifat umum.

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahap. Pertama, data dikumpulkan dari berbagai sumber yang telah dipublikasikan sebelumnya, yang meliputi artikel ilmiah dan laporan survei. Setelah data terkumpul, peneliti melakukan proses penyaringan untuk memilih data yang paling relevan dengan topik penelitian. Data yang telah dipilih kemudian dianalisis dengan menggunakan metode analisis kualitatif, di mana peneliti mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dari hasil analisis, seperti dampak durasi penggunaan gadget terhadap kesehatan mental dan faktor-faktor yang mempengaruhi penggunaan gadget di kalangan remaja. Peneliti juga mempertimbangkan variabel sosial dan ekonomi, seperti akses terhadap teknologi di wilayah perkotaan dan pedesaan, untuk memahami bagaimana perbedaan akses memengaruhi pola penggunaan gadget dan kesehatan mental remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam konteks Indonesia, budaya kolektif dan hubungan sosial yang erat sering kali memperkuat penggunaan gadget, khususnya media sosial, sebagai sarana untuk tetap terhubung dengan lingkungan sosial. Hal ini menciptakan tekanan yang cukup besar bagi remaja untuk selalu terlibat dalam komunikasi digital, terutama melalui platform media sosial seperti Instagram, TikTok, dan WhatsApp. Tekanan sosial ini sering kali menyebabkan *Fear of Missing Out* (FOMO), di mana remaja merasa cemas jika mereka tidak mengikuti perkembangan terbaru atau tidak terlibat dalam interaksi sosial yang sedang berlangsung di media sosial. Dampaknya, remaja yang terlibat terlalu dalam kehidupan digital sering kali mengalami isolasi dari interaksi sosial nyata, yang mengakibatkan perasaan kesepian dan peningkatan risiko depresi.

Selain itu, di Indonesia, penggunaan gadget sering kali dipengaruhi oleh faktor ekonomi. Di daerah perkotaan, di mana akses terhadap teknologi lebih mudah dan terjangkau, remaja cenderung menghabiskan lebih banyak waktu di depan layar gadget. Sementara di daerah pedesaan, meskipun akses internet semakin meningkat, intensitas penggunaan gadget lebih terbatas. Penelitian oleh Arif (2022) menunjukkan bahwa remaja di perkotaan menggunakan gadget rata-rata lebih dari 4 jam sehari, sedangkan remaja di pedesaan rata-rata hanya menggunakan gadget selama 2-3 jam sehari. Perbedaan ini menunjukkan adanya keterkaitan antara aksesibilitas terhadap teknologi dan dampaknya terhadap kesehatan mental. Di wilayah dengan akses internet yang lebih luas, tekanan sosial yang dihadapi remaja juga lebih besar, yang sering kali memperburuk masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan stres.

Hal ini mendukung temuan penelitian sebelumnya bahwa lingkungan sosial dan aksesibilitas juga memainkan peran penting dalam menentukan seberapa besar dampak gadget terhadap kesehatan mental remaja. Selain itu, di daerah perkotaan, remaja seringkali lebih rentan terhadap tekanan sosial dari teman sebaya dan media sosial, yang dapat memperburuk masalah kecemasan dan depresi.

Penelitian juga menemukan bahwa ada perbedaan dalam pola penggunaan gadget antara remaja perempuan dan laki-laki. Remaja perempuan lebih cenderung menggunakan gadget untuk media sosial dan komunikasi, sedangkan remaja laki-laki lebih banyak menggunakan gadget untuk bermain *game online*. Kedua jenis aktivitas ini memiliki dampak yang berbeda pada kesehatan mental. Remaja perempuan yang terlalu sering menggunakan media sosial cenderung lebih rentan terhadap kecemasan sosial dan depresi akibat tekanan untuk memenuhi standar sosial yang tidak realistis, seperti jumlah "*like*" atau komentar positif. Sementara itu, remaja laki-laki lebih berisiko mengalami kecanduan *game* yang berdampak pada gangguan tidur dan penurunan prestasi akademik (Putri et al., 2022).

Remaja yang mengalami kecanduan gadget seringkali menunjukkan penurunan kualitas hubungan sosial di dunia nyata. Mereka lebih cenderung mengisolasi diri dan menggantikan interaksi sosial tatap muka dengan interaksi di dunia maya (Silva & Ali, 2021). Hal ini dapat menyebabkan berkurangnya kemampuan untuk membangun hubungan yang bermakna dan memperburuk masalah kesehatan mental seperti kesepian dan depresi. Di Indonesia, fenomena

ini semakin terlihat di kalangan remaja yang menggunakan gadget tidak hanya untuk hiburan, tetapi juga sebagai pelarian dari masalah sosial atau keluarga.

Dalam penelitian ini, hasil yang diperoleh menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan gadget dan kondisi kesehatan mental remaja. Berdasarkan data yang dikumpulkan dari berbagai sumber sekunder, seperti laporan Kementerian Kesehatan RI dan APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia), penggunaan gadget yang berlebihan dikaitkan dengan peningkatan masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan stres di kalangan remaja.

Durasi Penggunaan Gadget

Penelitian menemukan bahwa semakin lama durasi penggunaan gadget, semakin tinggi risiko remaja mengalami gangguan kesehatan mental. Data menunjukkan bahwa remaja yang menggunakan gadget lebih dari 3 jam per hari memiliki risiko lebih tinggi mengalami gejala kecemasan dan depresi. Gadget sering kali digunakan sebagai pelarian dari tekanan sosial dan emosional, yang semakin memperparah kondisi kesehatan mental remaja.

Jenis Aktivitas Gadget

Aktivitas tertentu di gadget, seperti bermain *game online* dan menghabiskan waktu di media sosial, juga menunjukkan hubungan kuat dengan munculnya gejala gangguan mental. Remaja yang menggunakan gadget terutama untuk media sosial sering kali merasa tertekan oleh ekspektasi sosial yang tidak realistis, seperti keharusan untuk selalu tampil sempurna atau mendapatkan banyak "*like*" dan komentar. Tekanan ini berdampak langsung pada peningkatan kecemasan dan depresi.

Selain dampak kesehatan mental, penggunaan gadget yang berlebihan juga berdampak pada kesehatan fisik remaja. Banyak remaja yang melaporkan mengalami sakit kepala, nyeri leher, dan gangguan penglihatan akibat penggunaan gadget dalam waktu yang lama tanpa istirahat. Posisi duduk yang salah saat menggunakan gadget juga meningkatkan risiko postur tubuh yang buruk, yang dalam jangka panjang dapat menyebabkan masalah kesehatan fisik yang lebih serius (Santoso, 2020).

Paparan Konten di Media Sosial

Media sosial menjadi platform utama yang memengaruhi kesehatan mental remaja. Konten yang mengandung nilai-nilai estetika fisik yang tidak realistis atau pameran gaya hidup yang glamor sering kali menciptakan perasaan rendah diri dan ketidakpuasan pada remaja. Paparan konten negatif yang berkepanjangan memperburuk suasana hati dan memicu kecemasan berlebih.

Gangguan Tidur dan Pola Tidur

Penggunaan gadget secara berlebihan juga berkontribusi pada gangguan tidur, yang pada gilirannya memengaruhi kesehatan mental secara keseluruhan. Banyak remaja yang melaporkan sulit tidur akibat terpapar cahaya dari layar gadget, serta ketergantungan pada interaksi *online* hingga larut malam. Hal ini menyebabkan kurangnya tidur berkualitas, yang berdampak pada kesehatan psikologis mereka.

Salah satu dampak terbesar dari penggunaan gadget yang berlebihan adalah perubahan pola tidur. Remaja yang menggunakan gadget hingga larut malam, terutama untuk bermain *game* atau berselancar di media sosial, sering kali mengalami gangguan tidur. Kurangnya tidur berkualitas mempengaruhi kesehatan mental mereka, membuat mereka lebih rentan terhadap stres, kecemasan, dan depresi. Lebih jauh lagi, kurang tidur memengaruhi kemampuan mereka untuk berkonsentrasi dan belajar di sekolah, yang pada akhirnya dapat berdampak negatif pada prestasi akademik mereka. Kebiasaan tidur yang terganggu juga memperburuk gejala fisik seperti sakit kepala, kelelahan, dan masalah postur tubuh.

Hasil penelitian ini mendukung banyak temuan sebelumnya yang menyoroti dampak negatif penggunaan gadget berlebih terhadap kesehatan mental remaja. Penggunaan gadget yang tidak terkontrol telah menjadi masalah kesehatan mental yang serius, terutama di era digital saat ini.

Kesehatan Mental Remaja di Era Digital:

Perubahan besar dalam pola hidup remaja akibat perkembangan teknologi digital telah berdampak signifikan pada kesehatan mental mereka. Gadget kini menjadi alat utama untuk berkomunikasi, bersosialisasi, dan mengakses informasi. Meskipun manfaatnya banyak, hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti meningkatnya tingkat kecemasan dan depresi. Remaja yang terbiasa menghabiskan waktu lebih dari 3 jam sehari dengan gadget menunjukkan peningkatan risiko depresi sebanyak 25 kali lipat dibandingkan mereka yang menghabiskan waktu lebih sedikit.

Pengaruh Durasi Penggunaan Gadget:

Durasi penggunaan gadget yang tidak terkontrol menjadi faktor kunci dalam timbulnya masalah kesehatan mental di kalangan remaja. Penggunaan gadget untuk media sosial atau bermain *game* secara berlebihan memengaruhi aspek emosional dan psikologis remaja. Mereka sering kali merasa lebih terisolasi secara sosial karena menghabiskan lebih banyak waktu di dunia maya daripada di dunia nyata. Hal ini memicu perasaan kesepian dan kecemasan yang berlebihan, karena interaksi sosial yang sehat tergantikan oleh interaksi digital yang cenderung dangkal.

Peran Media Sosial dalam Meningkatkan Tekanan Sosial:

Salah satu temuan penting dari penelitian ini adalah peran media sosial dalam menciptakan tekanan sosial yang besar bagi remaja. Sebagai generasi yang tumbuh bersama media sosial, remaja sering kali merasa perlu untuk terus-menerus mengikuti tren, menunjukkan penampilan terbaik mereka, dan mendapatkan validasi dari lingkungan digital mereka. Tekanan untuk tampil sempurna dan meraih banyak pengakuan sosial melalui "*like*" atau komentar menyebabkan stres yang signifikan pada sebagian besar remaja. Mereka merasa terjebak dalam lingkaran penilaian sosial yang tak berujung, yang memengaruhi harga diri mereka dan menciptakan kecemasan sosial yang mendalam.

Faktor Lingkungan Keluarga

Lingkungan keluarga juga memainkan peran penting dalam pengaruh penggunaan gadget terhadap kesehatan mental remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja yang kurang mendapatkan perhatian dari orang tua lebih rentan mencari pelarian melalui gadget.

Dalam banyak kasus, remaja menggunakan gadget sebagai cara untuk mengatasi stres atau masalah emosional yang tidak bisa mereka ungkapkan dalam lingkungan keluarga. Kurangnya komunikasi yang sehat dalam keluarga memperburuk kondisi ini, di mana gadget menjadi satu-satunya sarana yang mereka anggap dapat menghibur atau menenangkan mereka.

Dampak Kecanduan Gadget

Salah satu dampak serius dari penggunaan gadget yang berlebihan adalah munculnya kecanduan gadget. Kecanduan gadget ini tidak hanya memengaruhi kesehatan mental, tetapi juga menimbulkan masalah lain seperti penurunan kualitas hubungan sosial secara langsung dan gangguan pada perkembangan akademik. Remaja yang kecanduan gadget cenderung lebih sulit berkonsentrasi, kehilangan minat pada kegiatan sosial yang melibatkan interaksi fisik, dan lebih sering mengalami perubahan suasana hati yang tiba-tiba.

Pentingnya Edukasi dan Intervensi

Edukasi tentang dampak negatif penggunaan gadget perlu ditingkatkan baik di sekolah maupun di rumah. Orang tua dan guru berperan penting dalam memberikan pemahaman yang lebih mendalam kepada remaja tentang risiko penggunaan gadget yang berlebihan. Selain itu, intervensi berupa pembatasan waktu penggunaan gadget serta pengaturan konten yang diakses sangat diperlukan untuk menjaga kesehatan mental remaja di era digital ini. Remaja perlu diajarkan bagaimana menggunakan gadget secara sehat dan bijaksana, agar mereka bisa memanfaatkan teknologi tanpa mengorbankan kesejahteraan mental mereka.

Rekomendasi

Penelitian ini memberikan rekomendasi agar:

- a. Orang tua perlu lebih aktif dalam memantau penggunaan gadget anak-anak mereka. Hal ini dapat dilakukan melalui pembatasan waktu layar dan pengawasan konten yang diakses oleh remaja. Pemerintah dapat mengadakan program pendidikan bagi orang tua tentang pentingnya menjaga keseimbangan dalam penggunaan teknologi.
- b. Sekolah juga perlu mengadakan seminar atau pelatihan yang melibatkan orang tua dan guru, yang bertujuan untuk memberikan pemahaman lebih mendalam tentang pentingnya mendampingi remaja dalam menggunakan teknologi secara sehat. Program literasi digital yang disesuaikan dengan kebutuhan lokal dapat membantu meningkatkan kesadaran di kalangan remaja tentang risiko yang terkait dengan penggunaan gadget yang berlebihan, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan tidur. Pemerintah juga dapat mempertimbangkan untuk mengatur kebijakan yang membatasi akses ke aplikasi media sosial tertentu selama jam belajar untuk mencegah gangguan konsentrasi.
- c. Pemerintah perlu meningkatkan upaya dalam mempromosikan literasi digital di kalangan remaja, terutama yang berkaitan dengan penggunaan gadget yang sehat dan bertanggung jawab. Program-program edukasi yang berfokus pada kesehatan mental dan pengelolaan waktu penggunaan gadget perlu diintegrasikan ke dalam kurikulum sekolah. Misalnya, pemerintah dapat bekerja sama dengan Kementerian Pendidikan untuk mengembangkan modul-modul pembelajaran yang mengajarkan remaja tentang bahaya kecanduan gadget

dan cara-cara untuk menjaga keseimbangan antara aktivitas digital dan kehidupan sosial di dunia nyata.

- d. Sangat penting untuk meningkatkan kesadaran mengenai dampak negatif penggunaan gadget yang berlebihan. Kampanye kesehatan mental di sekolah dan masyarakat harus dilaksanakan secara lebih intensif untuk mengedukasi remaja tentang risiko kesehatan mental dan fisik akibat penggunaan gadget. Kampanye ini bisa mencakup sosialisasi tentang batasan waktu penggunaan gadget, pentingnya aktivitas fisik, serta cara mengelola stres tanpa bergantung pada gadget. Pemerintah juga bisa bekerja sama dengan sekolah dan komunitas untuk menciptakan program-program yang mendukung penggunaan gadget yang lebih sehat.
- e. Teknologi juga dapat digunakan untuk membatasi penggunaan gadget. Saat ini, sudah ada berbagai aplikasi yang dapat membantu orang tua mengatur batasan waktu penggunaan gadget oleh anak-anak mereka. Aplikasi tersebut dapat mengontrol akses ke aplikasi tertentu, memblokir konten yang tidak sesuai, dan memberikan laporan tentang durasi penggunaan gadget harian. Dukungan teknologi ini dapat menjadi alat penting dalam mengurangi risiko kecanduan gadget pada remaja.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa interaksi yang berlebihan dengan gadget, terutama melalui media sosial dan *game online*, memiliki dampak yang merusak pada kesehatan mental remaja. Dukungan dari keluarga, sekolah, dan pemerintah sangat penting untuk mengurangi dampak negatif ini dan membantu remaja menjalani kehidupan yang lebih sehat dan seimbang di era digital.

KESIMPULAN

Dari penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan di kalangan remaja berhubungan erat dengan peningkatan risiko gangguan kesehatan mental, seperti depresi, kecemasan, dan stres. Remaja yang menggunakan gadget lebih dari 3 jam per hari cenderung memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami masalah psikologis dibandingkan mereka yang menggunakan gadget dalam durasi yang lebih wajar. Selain itu, faktor eksternal seperti tekanan sosial dari media sosial dan paparan konten yang memengaruhi citra diri serta faktor internal seperti ketidakmampuan mengatur waktu turut berperan dalam memperburuk kondisi mental remaja. Penggunaan gadget yang tidak terkendali juga berdampak pada aspek lain dalam kehidupan mereka, termasuk penurunan interaksi sosial secara langsung dengan teman sebaya dan keluarga serta gangguan tidur, yang pada gilirannya memperparah kondisi kesehatan mental.

Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun teknologi digital dan gadget memberikan manfaat dalam berbagai aspek kehidupan, penggunaannya yang berlebihan dapat menimbulkan efek negatif yang signifikan, khususnya bagi perkembangan psikologis dan kesejahteraan mental remaja.

Pola penggunaan gadget yang dominan untuk aktivitas rekreatif seperti bermain *game* dan media sosial cenderung membuat remaja terjebak dalam kebiasaan yang tidak sehat, mengisolasi mereka dari interaksi sosial yang nyata dan membatasi partisipasi mereka dalam aktivitas fisik. Selain itu, penggunaan gadget hingga larut malam berpotensi mengganggu pola tidur yang penting untuk menjaga keseimbangan kesehatan mental. Hal ini memperkuat kesimpulan bahwa teknologi harus digunakan dengan bijak dan proporsional, khususnya oleh remaja yang sedang berada dalam fase perkembangan yang sangat penting. Oleh karena itu, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya kesadaran dan intervensi untuk mengatasi dampak negatif dari penggunaan gadget yang berlebihan di kalangan remaja.

Berdasarkan hasil penelitian ini, ada beberapa saran yang bisa diberikan untuk berbagai pihak yang terlibat dalam kehidupan remaja. Untuk remaja, sangat disarankan agar mereka lebih bijaksana dalam menggunakan gadget. Remaja perlu menyadari pentingnya membatasi durasi penggunaan gadget, terutama untuk aktivitas yang kurang produktif seperti bermain *game* atau menggunakan media sosial secara berlebihan. Selain itu, remaja juga disarankan untuk meningkatkan aktivitas fisik, berolahraga secara teratur, serta lebih sering terlibat dalam interaksi sosial di luar dunia digital untuk menjaga keseimbangan kesehatan mental. Menggunakan waktu dengan bijak dan seimbang antara aktivitas di dunia maya dan dunia nyata sangat penting untuk menjaga kesehatan fisik dan psikologis.

Untuk orang tua dan pendidik :

Peran mereka sangat krusial dalam membimbing dan mengawasi penggunaan gadget oleh remaja. Orang tua dan pendidik perlu memberikan edukasi tentang penggunaan gadget yang sehat dan seimbang, serta mendorong anak-anak dan siswa mereka untuk lebih terlibat dalam kegiatan yang bermanfaat secara sosial dan fisik. Pemberian contoh yang baik dan pengawasan yang tepat terhadap durasi dan jenis konten yang dikonsumsi oleh remaja di dunia maya juga sangat diperlukan. Selain itu, orang tua dan pendidik perlu memperhatikan tanda-tanda awal gangguan kesehatan mental pada remaja agar dapat segera memberikan bantuan atau merujuk mereka kepada tenaga ahli jika diperlukan.

Untuk pemerintah:

Khususnya Kementerian Kesehatan dan Kementerian Pendidikan, sangat disarankan untuk merumuskan kebijakan dan program yang mendukung kesehatan mental remaja di era digital. Salah satu bentuk intervensi yang dapat dilakukan adalah dengan menyusun regulasi yang membatasi penggunaan gadget di sekolah, misalnya dengan membatasi penggunaan ponsel selama jam sekolah, serta meningkatkan edukasi terkait dampak negatif penggunaan gadget berlebihan. Selain itu, pemerintah juga disarankan untuk meluncurkan kampanye nasional yang mengedukasi remaja, orang tua, dan masyarakat luas tentang pentingnya penggunaan gadget yang sehat dan seimbang untuk menjaga kesehatan mental.

Untuk peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat menjadi dasar bagi studi yang lebih mendalam tentang hubungan antara teknologi digital dan kesehatan mental remaja. Peneliti berikutnya disarankan untuk mengeksplorasi lebih jauh dampak spesifik dari jenis aplikasi tertentu, seperti media sosial atau *game*, terhadap kesehatan mental. Selain itu, studi longitudinal

yang mempelajari dampak jangka panjang penggunaan gadget terhadap perkembangan psikologis remaja juga perlu dilakukan. Penelitian lebih lanjut diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih komprehensif mengenai dampak penggunaan teknologi pada kesejahteraan psikologis remaja dan dapat digunakan untuk merumuskan intervensi yang lebih tepat dan efektif.

Dengan langkah-langkah ini, diharapkan semua pihak dapat bekerja sama dalam mengelola dampak teknologi terhadap kesehatan mental remaja, sehingga remaja dapat memanfaatkan teknologi secara sehat dan seimbang tanpa mengorbankan kesejahteraan psikologis mereka.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Tuhan Yang Maha Esa, keluarga, teman-teman, dan semua pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan dan penulisan peneliti ini untuk di jadikan jurnal ilmiah.

DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Adiratna, Y. R. N., & Sukaris, S. (2022). Evaluasi Penerapan E-Commerce Pada Perusahaan Distributor Pt Panahmas Dwitama Distrindo Jember. *Eqien-Jurnal Ekonomi Dan Bisnis*, 11(3), 1533–1541. <https://stiemuttaqien.ac.id/ojs/index.php/OJS/article/view/1228> (diakses pada tanggal 2 Oktober 2024).
- [2]. Arif, M. (2022). Profil Internet Indonesia 2022. *SRA Consulting*, June 1–104.
- [3]. Chowdhury, P., Smith, A., & Jones, L. (2021). *The Impact of Digital Media on Adolescent Mental Health: A European Perspective. Journal of Youth Studies*, 24(2), 145-165.
- [4]. Dwi Fikri, N. A. (2023). LITERATUR REVIEW: Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Kesehatan Mental Pelajar Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 11(2), 122–138. <https://doi.org/10.33650/jkp.v11i2.6774> (diakses pada tanggal 2 Oktober 2024).
- [5]. Hassan, R., Kim, S., & Park, H. (2022). *Technology Use and Its Mental Health Consequences in Asian Adolescents. Asian Journal of Psychology*, 37(3), 201-218.
- [6]. Kamaruddin, I., Leuwol, F. S., Putra, R. P., Aina, M., Suwarma, D. M., & Zulfikhar, R. (2023). Dampak Penggunaan Gadget pada Kesehatan Mental dan Motivasi Belajar Siswa di Sekolah. *Journal on Education*, 6(1), 307–316. <https://www.jonedu.org/index.php/joe/article/view/2944>. (diakses pada tanggal 2 Oktober 2024).
- [7]. Kusumaningrum, D. (2023). Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget Dengan Depresi, Kecemasan, Dan Stres Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri Di Kota Metro. July 1–23.
- [8]. Lee, S., & Choi, J. (2022). *Internet Addiction and Mental Health Outcomes in South Korean Adolescents: A Longitudinal Study. Journal of Mental Health*, 29(4), 289-299.
- [9]. Purnama, A. (2019). Pengaruh Gadget terhadap Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 6(2), 123-130.

- [10]. Putri, L. M., Febrina, C., & Mariyana, R. (2022). Kesehatan Mental Remaja Dalam Penggunaan Gadget. *REAL in Nursing Journal*, 5(1), 62. <https://doi.org/10.32883/rnj.v5i1.1684> (diakses pada tanggal 2 Oktober 2024).
- [11]. Rosmalina, A., & Khaerunnisa, T. (2021). Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja. *Prophetic: Professional Empathy Islamic Counseling Journal*, 4(1), 49. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v4i1.8755> (diakses pada tanggal 2 Oktober 2024).
- [12]. Santoso, B. (2020). Dampak Penggunaan Gadget pada Kehidupan Sosial Remaja di Era Digital. *Jurnal Teknologi Informasi dan Komunikasi*, 9(3), 200-215.
- [13]. Silvia Nur Rizki, & Suryati, T. (2022). Hubungan Kecanduan Gadget Dengan Emosi Dan Perilaku Remaja Usia 10-19 Tahun. *Buletin Kesehatan: Publikasi Ilmiah Bidang Kesehatan*, 6(2), 187–195. <https://doi.org/10.36971/keperawatan.v6i2.128> (diakses pada tanggal 2 Oktober 2024).
- [14]. Smith, J., Anderson, M., & Turner, A. (2023). *Social Media Use and Mental Health Among Adolescents: A US-Based Study*. *Pediatrics Journal*, 142(5), 1123-1135.
- [15]. Sultan, Rahayu, H. C., & Purwiyanta. (2023). Analisis Pengaruh Kesejahteraan Masyarakat Terhadap Pertumbuhan Ekonomi di Indonesia. *Jurnal Informatika Ekonomi Bisnis*, 5, 75–83. <https://doi.org/10.37034/infeb.v5i1.198> (diakses pada tanggal 2 Oktober 2024).
- [16]. Suswati, W. S. E., Yuhbaba, Z. N., & Budiman, M. E. (2023). Kesehatan Mental Pada Remaja Di Lingkungan Sekolah Menengah Atas Wilayah Urban Dan Rural Kabupaten Jember. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(3), 537–544.
- [17]. Swatika, P. (2018). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Psikologi Anak. *Holistika: Jurnal Ilmiah PGSD*, 2(1), 49–54.
- [18]. Taintor, Z. (2009). Addressing Mental Health Needs. *Terrorism and Public Health: A Balanced Approach to Strengthening Systems and Protecting People*. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195325256.003.0003> (diakses pada tanggal 2 Oktober 2024).
- [19]. Wahyudi, T. (2021). Peran Gadget dalam Peningkatan Literasi Digital Masyarakat. *Jurnal Komunikasi Indonesia*, 10(2), 150-165.
- [20]. Yusuf, M. (2021). Implikasi Penggunaan Gadget terhadap Kesehatan Mental dan Fisik Pengguna. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan*, 15(1), 101-110.