

PENGUNAAN GADGET TERHADAP KUALITAS TIDUR DAN KESEHATAN MENTAL REMAJA

Indyana Ummi Aisyah, Qoni'ah Nur Wijayani

Universitas Trunojoyo Madura

ARTICLE INFO

Article history:

Received Desember 2023

Revised Desember 2023

Accepted Desember 2023

Available online Desember 2023

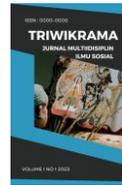
Kata kunci: Gadget, Kesehatan, Remaja



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.
Copyright © 2023 by Author. Published by Triwikrama

Abstrak

Penggunaan gadget telah menjadi hal yang lazim di kalangan masyarakat, tidak terkecuali dari generasi orang tua hingga anak-anak. Namun, penggunaan gadget yang berlebihan menghadirkan dampak yang signifikan terhadap kesehatan remaja. Gadget seringkali mengandung radiasi yang memiliki potensi mengganggu fungsi syaraf dan berbagai aspek kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk mendalami pengaruh penggunaan gadget terhadap kesehatan remaja, khususnya di SMPN 2 Bangkalan yang berlokasi di Kelurahan Bangkalan. Gadget, dalam berbagai bentuknya seperti smartphone, tablet, dan laptop, telah meresap menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari remaja. Kehadiran teknologi ini memberikan banyak manfaat dalam hal komunikasi, pembelajaran, dan hiburan. Namun, tidak dapat diabaikan bahwa penggunaan gadget juga menimbulkan kekhawatiran serius terkait dengan kesehatan remaja. Oleh karena itu, artikel ini dilakukan dengan tujuan mendalam mengungkap pengaruh gadget pada kesehatan remaja, dengan fokus terutama pada aspek fisik, mental, dan sosial. Untuk menggali informasi yang lebih mendalam, penelitian ini mengumpulkan data melalui berbagai metode, termasuk survei, wawancara, serta tinjauan literatur. Hasil penelitian menyoroiti bahwa penggunaan gadget yang berlebihan bisa membawa dampak negatif yang signifikan pada kesehatan remaja. Dampak-dampak ini mencakup peningkatan risiko obesitas, gangguan tidur, gangguan mental, dan gangguan interaksi sosial. Salah satu dampak yang paling terlihat adalah terkait dengan kesehatan fisik remaja. Penggunaan gadget yang berlebihan sering kali mengurangi waktu yang seharusnya dihabiskan untuk aktivitas fisik. Remaja cenderung lebih memilih berinteraksi dengan layar gadget daripada berpartisipasi dalam kegiatan fisik yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan mereka. Hal ini mengarah

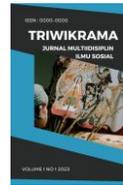


pada peningkatan risiko obesitas di kalangan remaja, yang pada gilirannya bisa membawa risiko serius seperti penyakit jantung, diabetes, dan masalah metabolisme lainnya. Selain itu, gangguan tidur juga menjadi perhatian serius. Penggunaan gadget di malam hari seringkali mengakibatkan paparan cahaya biru yang dapat mengganggu ritme alami tidur. Sebagai akibatnya, banyak remaja mengalami kesulitan tidur atau tidur yang tidak berkualitas, yang pada akhirnya mengganggu kesehatan fisik dan kinerja mereka. Selanjutnya, penggunaan gadget juga berdampak pada kesehatan mental remaja. Gangguan mental seperti kecemasan dan depresi dapat meningkat akibat tekanan yang diberikan oleh media sosial, eksposur terhadap konten yang tidak sehat, dan juga kurangnya interaksi sosial yang bersifat langsung. Gangguan mental ini, jika tidak ditangani dengan baik, dapat berdampak jangka panjang pada kesejahteraan remaja. Sebagai upaya preventif, penting untuk memberikan edukasi yang tepat kepada remaja tentang penggunaan gadget yang sehat dan bertanggung jawab. Orang tua, guru, dan pembimbing remaja harus berperan aktif dalam mengawasi dan membatasi waktu penggunaan gadget. Selain itu, perlu ditingkatkan pemahaman tentang pentingnya aktivitas fisik, tidur yang cukup, dan interaksi sosial dalam menjaga kesehatan remaja. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang risiko dan manfaat gadget, remaja dapat lebih bijak dalam menggunakan teknologi ini untuk mendukung perkembangan mereka tanpa mengorbankan kesehatan fisik, mental, dan sosial mereka.

Kata kunci:Gadget, Kesehatan, Remaja

Abstract

The use of gadgets has become common among the general population, ranging from parents to children. However, excessive gadget usage has significant implications for the health of adolescents. Gadgets often contain radiation that has the potential to disrupt nerve functions and various aspects of health. This research aims to delve into the impact of gadget usage on the health of adolescents, particularly those in SMPN 2 Bangkalan located in the Bangkalan District. Gadgets, in various forms such as smartphones, tablets, and laptops, have become an inseparable part of the daily lives of adolescents. The presence of this technology offers many benefits in terms of communication, learning, and entertainment. However, it cannot be ignored that gadget usage also raises serious concerns related to adolescent health. Therefore, this article is conducted with the deep-seated goal of uncovering the effects of gadgets on adolescent health, with a primary focus on the physical, mental, and social aspects. To obtain more profound insights, this research gathers data through various methods, including surveys, interviews, and literature reviews. The research

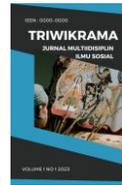


results highlight that excessive gadget usage can have significant adverse effects on adolescent health. These effects include an increased risk of obesity, sleep disturbances, mental disorders, and social interaction disruptions. One of the most apparent impacts relates to the physical health of adolescents. Excessive gadget usage often diminishes the time that should be allocated for physical activities. Adolescents tend to prefer interacting with gadget screens rather than engaging in physical activities crucial for their growth and development. This leads to an increased risk of obesity among adolescents, which, in turn, poses serious risks such as heart diseases, diabetes, and other metabolic disorders. Furthermore, sleep disturbances become a serious concern. The use of gadgets during nighttime often results in exposure to blue light, which can disrupt the natural sleep patterns. Consequently, many adolescents experience sleep difficulties or poor-quality sleep, ultimately affecting their physical health and performance. Additionally, gadget usage has an impact on the mental health of adolescents. Mental disorders like anxiety and depression may increase due to the pressures exerted by social media, exposure to unhealthy content, and a lack of direct social interaction. If not addressed properly, these mental disorders can have long-term consequences on adolescent well-being. As a preventive measure, it is essential to provide appropriate education to adolescents about healthy and responsible gadget use. Parents, teachers, and youth mentors should actively play a role in monitoring and limiting gadget usage. Furthermore, there is a need to enhance awareness of the importance of physical activity, sufficient sleep, and social interaction in maintaining adolescent health. With a better understanding of the risks and benefits of gadgets, adolescents can use technology more wisely to support their development without sacrificing their physical, mental, and social well-being.

Keywords: Gadget, Health, Adolescents

PENDAHULUAN

Isu yang berkaitan dengan penggunaan gadget muncul di SMP Negeri 2 Bangkalan setelah mewawancarai sepuluh siswa. Mereka mengamati dampak positif dan negatif media sosial pada kesehatan remaja. Ini menarik karena banyak remaja yang menyalahgunakan media sosial. Penggunaan gadget secara berlebihan dapat menyebabkan ketergantungan pada permainan gadget. Banyak remaja menggunakan

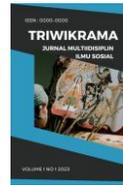


gadget selama 8 hingga 12 jam sehari, bahkan saat waktu tidur malam, dan beberapa bahkan hingga dini hari, mengganggu kualitas tidur mereka. Ini menunjukkan bahwa penggunaan gadget dapat mengganggu tidur karena pancaran sinar biru yang dapat mengganggu hormon alami. Menjaga tidur yang berkualitas penting untuk kesehatan.

Penggunaan gadget seharusnya membantu siswa memperluas pengetahuan mereka melalui internet, tetapi seringkali disalahgunakan. Banyak siswa terlalu terlibat dalam media sosial dan permainan, yang dapat mengakibatkan masalah tidur dan ketergantungan pada gadget. Masalah tidur dapat berdampak negatif pada kesehatan, termasuk stroke, penyakit jantung, hipertensi, obesitas, dan perilaku yang tidak stabil.

Penggunaan gadget saat ini umum, bahkan anak-anak mampu menggunakannya dengan baik. Terkadang, kurangnya pengawasan orang tua menyebabkan penggunaan gadget berlebihan, dengan orang tua yang tidak memahami efek positif dan negatifnya. Ini dapat mengubah perilaku anak, membuat mereka lebih tertutup, emosional yang tidak stabil, dan bahkan mendorong perilaku kenakalan remaja.

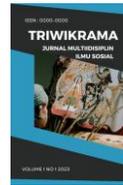
Mempelajari perkembangan manusia, terutama dalam hal penggunaan gadget, adalah penting untuk memahami perubahan yang mungkin terjadi. Gadget telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan remaja modern, dengan dampak pada kesehatan fisik, kesehatan mental, interaksi sosial, tingkat ketergantungan, dan perkembangan kognitif. Penelitian ini bertujuan untuk memahami lebih dalam dampak positif dan negatif penggunaan gadget pada kesehatan remaja serta upaya pencegahan yang dapat diambil.



Pemahaman akan pengaruh gadget pada kesehatan remaja penting agar tindakan yang sesuai dapat diambil untuk membimbing mereka dalam menggunakan teknologi secara sehat dan seimbang tanpa mengorbankan kesehatan mereka.

Penggunaan gadget pada saat ini telah menjadi hal yang umum dan tidak lagi dianggap aneh. Anak-anak bahkan telah menjadi sangat terampil dalam mengoperasikan gadget, bahkan seringkali lebih mahir daripada orang tua mereka. Kurangnya pengawasan dari orang tua terhadap anak-anak dapat mengakibatkan penggunaan gadget yang berlebihan. Terlebih lagi, orang tua yang mungkin tidak memahami sepenuhnya efek positif dan negatif dari penggunaan gadget. Terlalu banyak menggunakan gadget dapat mengubah psikologi anak, bahkan anak yang awalnya pendiam dapat menjadi pemarah atau bahkan melawan orang tua mereka karena terlalu asyik bermain gadget. Selain itu, perilaku malas juga bisa muncul karena anak terlalu asyik dengan gadget, sehingga mereka lupa waktu, belajar, beribadah, dan aktivitas penting lainnya.

Menurut E.B. Hurlock seperti yang dijelaskan dalam Marliani (2016: 59), psikologi perkembangan tidak hanya menjelaskan perkembangan fisik dan mental, tetapi juga menggambarkan perubahan perilaku yang sesuai dengan usia, sehubungan dengan gejala yang mendahuluinya dan konsekuensinya. Perubahan ini meliputi berbagai aspek, seperti perubahan ukuran fisik dan mental, perubahan proporsi, hilangnya ciri-ciri fisik tertentu, dan munculnya ciri-ciri baru. Perkembangan adalah suatu proses yang tidak dapat diulang kembali dan bergerak maju dalam suatu arah yang tetap.

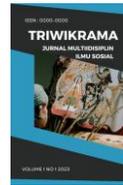


Selain itu, perkembangan juga terkait dengan proses belajar, terutama dalam hal apa yang akan berkembang terkait dengan perilaku belajar. Anita E dan Nicolich dalam Marliani (2016: 90) menyatakan beberapa prinsip umum dalam teori perkembangan, termasuk keragaman perkembangan manusia, perkembangan bertahap, dan perkembangan yang terjadi dalam rentang waktu tertentu.

Gadget, seperti smartphone, tablet, laptop, dan perangkat digital lainnya, telah menjadi bagian integral dari kehidupan remaja di era digital. Teknologi ini telah membawa perubahan besar dalam berbagai aspek kehidupan remaja, termasuk komunikasi, hiburan, pendidikan, dan produktivitas. Namun, seiring dengan perkembangan teknologi, muncul perhatian yang semakin besar tentang dampak gadget terhadap kesehatan remaja.

Kesehatan remaja adalah aspek penting dalam membentuk masa depan mereka, baik secara fisik maupun mental. Oleh karena itu, mengkaji pengaruh gadget pada kesehatan remaja adalah topik yang sangat relevan dalam konteks kesejahteraan generasi muda. Penelitian dan analisis mengenai dampak penggunaan gadget pada remaja memainkan peran krusial dalam memahami bagaimana teknologi modern ini memengaruhi kehidupan mereka.

Pengaruh gadget pada kesehatan remaja meliputi berbagai aspek, termasuk pengaruh pada kesehatan fisik, kesehatan mental, interaksi sosial, tingkat kecanduan, dan perkembangan kognitif. Dalam jurnal ini, kami akan mencoba untuk menjelaskan



dampak positif dan negatif dari penggunaan gadget pada kesehatan remaja, serta mengeksplorasi faktor-faktor yang memengaruhi tingkat penggunaan gadget dan bagaimana upaya pencegahan dapat dilakukan.

Pentingnya memahami pengaruh gadget terhadap kesehatan remaja adalah agar kita dapat mengambil tindakan yang tepat dalam membimbing mereka dalam penggunaan teknologi ini. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang bagaimana remaja dapat menjalani kehidupan digital mereka secara sehat dan seimbang, tanpa mengorbankan kesehatan mereka.

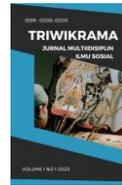
KAJIAN LITERATUR

Pengaruh fisik: Kurangnya Aktivitas Fisik: Remaja yang menghabiskan banyak waktu di depan layar gadget seringkali kurang bergerak. Ini dapat menyebabkan masalah kesehatan fisik seperti obesitas, gangguan postur, dan masalah tulang.

Pengaruh mental: Gangguan Tidur: Penggunaan gadget yang berlebihan di malam hari dapat mengganggu pola tidur remaja, menyebabkan kurang tidur dan masalah tidur lainnya. Ini dapat berdampak pada konsentrasi, suasana hati, dan kinerja sekolah.

Kecanduan Gadget: Beberapa remaja dapat mengalami kecanduan gadget, terutama media sosial. Ini dapat menyebabkan kecemasan, depresi, dan perasaan isolasi sosial.

Gangguan Perhatian dan Hiperaktivitas: Penggunaan gadget yang berlebihan juga telah dikaitkan dengan peningkatan risiko gangguan perhatian dan hiperaktivitas (ADHD) pada remaja.



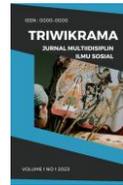
PEMBAHASAN

Terdapat argumentasi baik dan buruk tentang membolehkan remaja menggunakan teknologi, sehingga orang tua perlu memantau berapa lama anak-anak mereka bermain dengan perangkat tersebut. Walaupun teknologi memberikan akses yang luas kepada pengetahuan dan informasi bagi generasi muda, hal ini bisa menghasilkan dampak positif dan negatif, seperti merangsang ketergantungan dan mengalihkan perhatian mereka dari pelajaran. Penurunan fokus saat belajar, kadang-kadang tekanan emosional, gangguan tidur yang jarang, kurangnya interaksi dengan teman, serta seringnya membicarakan perangkat adalah indikator penggunaan yang berkelanjutan.

Penggunaan gadget telah menjadi hal yang umum dan penting dalam kehidupan sehari-hari. Gadget adalah perangkat elektronik yang memudahkan manusia untuk mengakses informasi, berkomunikasi, dan menyelesaikan beragam tugas dengan efisien dan mudah. Namun penggunaan gadget yang berlebihan juga dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental manusia (F. Hidayat et al., 2021). Beberapa dampak negatif dari penggunaan gadget adalah sebagai berikut (Mulyani, 2022)

PENGARUH GADGET TERHADAP KESEHATAN FISIK:

Pengaruh gadget terhadap kesehatan fisik remaja adalah hal yang semakin mendapat perhatian dalam era digital ini. Gadget seperti smartphone, tablet, dan laptop telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari remaja. Meskipun gadget ini memiliki manfaat yang signifikan dalam hal komunikasi, pembelajaran, dan hiburan,



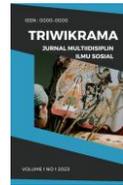
kita tidak boleh mengabaikan dampak negatifnya pada kesehatan fisik remaja. Dalam sub bab ini, kita akan membahas dua aspek utama pengaruh gadget terhadap kesehatan fisik remaja, yaitu obesitas dan gangguan tidur.

1. Obesitas

Salah satu dampak yang paling mencolok dari penggunaan gadget yang berlebihan pada remaja adalah peningkatan risiko obesitas. Gadget telah mengubah cara remaja menghabiskan waktu luang mereka. Alih-alih berpartisipasi dalam kegiatan fisik seperti bermain di luar, bersepeda, atau olahraga, mereka lebih cenderung menghabiskan waktu di depan layar gadget. Hal ini mengarah pada gaya hidup yang kurang aktif.

Kebanyakan remaja menghabiskan waktu di depan gadget mereka untuk bermain game, menonton video, atau mengakses media sosial. Waktu yang dihabiskan di dalam ruangan dengan gadget ini berarti waktu yang tidak dihabiskan untuk bergerak atau berolahraga. Kurangnya aktivitas fisik ini dapat menyebabkan peningkatan berat badan, yang pada gilirannya dapat meningkatkan risiko obesitas.

Obesitas adalah masalah kesehatan serius yang dapat berdampak pada kualitas hidup remaja. Obesitas dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, termasuk penyakit jantung, diabetes, tekanan darah tinggi, dan gangguan metabolisme. Selain itu, obesitas juga dapat memengaruhi kesehatan mental remaja, menyebabkan masalah seperti depresi dan kecemasan.



Untuk mengatasi masalah obesitas yang terkait dengan penggunaan gadget, penting untuk mempromosikan gaya hidup aktif. Orang tua, guru, dan pembimbing remaja perlu mendukung partisipasi mereka dalam kegiatan fisik yang sehat. Ini dapat mencakup berbagai aktivitas seperti bermain olahraga, bersepeda, atau sekadar berjalan kaki. Selain itu, penting untuk mengatur batas waktu yang dihabiskan di depan layar gadget dan mendorong remaja untuk menghabiskan lebih banyak waktu di luar ruangan.

2. Gangguan Tidur

Penggunaan gadget di malam hari dapat berdampak pada gangguan tidur remaja. Salah satu faktor utama yang berkontribusi pada gangguan tidur ini adalah paparan cahaya biru dari layar gadget. Cahaya biru ini dapat mengganggu produksi melatonin, hormon yang mengatur tidur.

Remaja seringkali cenderung menggunakan gadget mereka hingga larut malam, terutama untuk mengecek media sosial, menonton video, atau bermain game. Paparan cahaya biru dari layar gadget pada jam-jam tidur malam dapat menghambat tubuh mereka untuk masuk ke dalam mode tidur. Akibatnya, mereka mungkin mengalami kesulitan tidur atau tidur yang tidak berkualitas.

Gangguan tidur pada remaja adalah masalah serius yang dapat berdampak pada kesehatan fisik dan mental mereka. Kurang tidur dapat mengakibatkan kelelahan, penurunan konsentrasi, dan penurunan produktivitas. Selain itu, gangguan tidur dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan seperti obesitas, penyakit jantung, dan gangguan mood.



Untuk mengatasi gangguan tidur yang disebabkan oleh penggunaan gadget, ada beberapa langkah yang dapat diambil. Pertama, penting untuk mengatur kebiasaan tidur yang sehat. Ini mencakup menjaga jadwal tidur yang konsisten, menjauhkan gadget dari tempat tidur, dan menciptakan lingkungan tidur yang nyaman dan gelap. Orang tua juga dapat berperan dalam mengawasi waktu penggunaan gadget remaja di malam hari dan mengajak mereka untuk mengurangi paparan cahaya biru sebelum tidur.

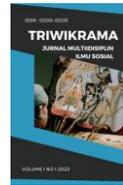
Selain itu, penting untuk memberikan pemahaman pada remaja tentang pentingnya tidur yang berkualitas bagi kesehatan fisik dan mental mereka. Mereka perlu menyadari bahwa kurang tidur dapat berdampak negatif pada performa sekolah, kesehatan, dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

PENGARUH GADGET TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA:

1. Depresi dan Kecemasan: Terlalu banyak waktu yang dihabiskan di media sosial atau terpapar konten yang tidak sehat dapat meningkatkan risiko depresi dan kecemasan pada remaja.

2. Ketergantungan: Ketergantungan pada gadget, terutama dalam bentuk permainan video atau media sosial, dapat menyebabkan masalah kesehatan mental, seperti gangguan pengendalian impuls, kurangnya perhatian, dan masalah perilaku.

Anak-anak dan remaja juga dapat merasakan dampak negatif dari penggunaan gadget. Penggunaan gadget yang berlebihan pada kelompok usia ini dapat mengganggu perkembangan psikologis dan sosial mereka, serta meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi, seperti yang dijelaskan oleh Utami & Thohir (2022). Selain itu, gadget juga dapat memengaruhi kemampuan anak-anak dan

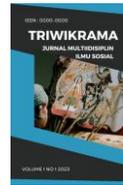


remaja dalam belajar, mengurangi motivasi belajar mereka karena menjadi sumber distraksi dan menghilangkan minat dalam pembelajaran, sebagaimana disebutkan oleh Lahiwu et al. (2021).

Maka dari itu, sangat penting untuk membatasi penggunaan gadget pada anak-anak dan remaja serta memberikan pengawasan yang tepat. Orang tua dan guru memiliki peran kunci dalam mengatur penggunaan gadget mereka dan menawarkan alternatif kegiatan bermanfaat seperti olahraga atau aktivitas sosial untuk meningkatkan keterampilan interpersonal.

Kesehatan mental mencakup kemampuan seseorang dalam mengelola emosi dan stres secara efektif. Kesehatan mental yang baik membantu individu mengatasi tekanan dan masalah dengan lebih baik, sehingga mengurangi risiko gangguan mental seperti kecemasan dan depresi. Gangguan mental dapat muncul akibat faktor genetik, lingkungan, dan gaya hidup, seperti yang dikemukakan oleh Tinambunan et al. (2021). Dalam konteks penggunaan gadget, faktor-faktor ini juga dapat memengaruhi kesehatan mental.

Misalnya, individu dengan faktor risiko genetik atau riwayat keluarga gangguan mental mungkin lebih rentan terhadap dampak negatif penggunaan gadget pada kesehatan mental mereka. Di sisi lain, gadget juga bisa bermanfaat bagi kesehatan mental, seperti memberikan akses ke informasi dan sumber daya kesehatan mental, atau sebagai sarana komunikasi dan membangun hubungan sosial, sebagaimana diungkapkan oleh Eva et al. (2021). Namun, penggunaan gadget yang berlebihan juga berpotensi memberikan

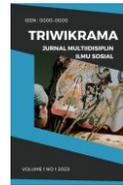


dampak negatif pada kesehatan mental, seperti yang disebutkan oleh Sya'diyah et al. (2021).

Penting untuk memperhatikan penggunaan gadget karena sebagian besar siswa sekarang cenderung bergantung pada gadget untuk berbagai keperluan, termasuk belajar. Namun, ketergantungan yang tidak terkendali pada gadget bisa menjadi penghalang bagi perkembangan siswa jika tidak digunakan dengan bijak. Penggunaan gadget yang berlebihan juga dapat merusak interaksi sosial dan motivasi belajar siswa, yang seharusnya menjadi fokus utama dalam proses pendidikan. Terlebih lagi, penggunaan gadget yang berlebihan dapat berdampak buruk pada kualitas tidur, dan pola tidur yang buruk ini dapat berkontribusi pada masalah kesehatan yang lebih serius, seperti stroke, penyakit jantung, hipertensi, dan obesitas. Oleh karena itu, sangat penting untuk mempertimbangkan dampak penggunaan gadget pada kesehatan dan perkembangan siswa.

Secara garis besar menunjukkan bahwa gangguan kualitas tidur di dunia beragam mulai 15,3% - 39,2%. Data di Indonesia menunjukkan sebagian besar kualitas tidur pada remaja yang kurang terpenuhi yaitu sebanyak 63%. Buruknya kualitas tidur dapat menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan. Keadaan yang dapat menimbulkan kualitas tidur yang buruk adalah pemakaian gadget yang berlebihan, baiknya penggunaan gadget dalam sehari hanya 2 jam perhari.

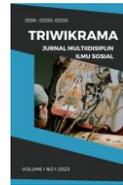
Mereka bergantung pada gadget dalam berbagai situasi, seperti membantu mereka mengerjakan tugas, mencari informasi, mencari bahan bacaan, dan mengikuti perkembangan terbaru. Namun, tanpa kesadaran mereka, ketergantungan pada gadget



yang dianggap sebagai alat bantu dalam studi atau pemantauan perkembangan justru dapat menjadi hambatan bagi pembelajaran mereka jika tidak digunakan dengan tepat dan bijak. Penelitian menunjukkan bahwa kematangan emosional adalah tingkat kedewasaan perkembangan emosi, di mana individu mampu mengenali emosi mereka sendiri dan mengungkapkannya dengan cara yang sesuai dan dapat diterima oleh orang lain. Individu yang memiliki kematangan emosional tidak akan mengekspresikan emosi secara berlebihan dan dapat mengendalikan emosi mereka sendiri.

Situasi seperti ini terlihat sehari-hari, terutama setelah sekolah. Penggunaan gadget tanpa pengawasan orang tua atau guru dapat berdampak negatif pada siswa, karena mereka sering lebih tertarik pada gadget daripada berinteraksi dengan teman sebaya mereka, seperti bermain bola atau melakukan aktivitas fisik. Sebagai contoh, peneliti pernah mencoba berbicara dengan seorang siswa yang tengah asyik bermain game di gadget, tetapi jawabannya lambat dan terlihat enggan. Bahkan, saat ditanya oleh guru, siswa juga melakukan hal yang sama dan tidak menjalin kontak mata dengan lawan bicaranya. Dengan demikian, penggunaan gadget dapat memiliki dampak negatif pada karakter anak, yang seharusnya baik menjadi buruk.

Dalam konteks penggunaan gadget dan kesehatan mental, penting untuk mencatat bahwa penggunaan gadget yang bijak dan seimbang tidak selalu berdampak negatif. Gadget juga dapat digunakan sebagai sumber informasi yang bermanfaat, alat komunikasi yang kuat, dan sarana untuk mengembangkan keterampilan. Oleh karena itu, penekanan harus diletakkan pada pendidikan yang tepat mengenai penggunaan gadget dan pemahaman akan potensi risiko yang terkait dengan penggunaan yang berlebihan atau tidak bijak.



Penting juga untuk mengenali tanda-tanda perubahan perilaku dan emosi pada remaja yang mungkin terkait dengan penggunaan gadget yang berlebihan. Orang tua dan guru harus bersedia untuk mendengarkan dan memberikan dukungan jika remaja mengalami kesulitan. Terlebih lagi, kesehatan mental remaja harus dipandang sebagai prioritas, dan sumber daya harus tersedia untuk membantu mereka mengatasi tantangan yang mungkin muncul seiring dengan perkembangan teknologi dan penggunaan gadget yang semakin meluas.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif. Metode penelitian kualitatif merupakan suatu cara yang digunakan untuk menjawab masalah penelitian yang berkaitan dengan data berupa narasi yang bersumber dari aktivitas wawancara, pengamatan, pengalihan dokumen. Untuk dapat menjabarkan dengan baik tentang pendekatan dan jenis penelitian, kehadiran peneliti, lokasi penelitian, sumber data, Teknik pengumpulan data, analisis data, dan pengecekan keabsahan temuan dalam suatu proposal dan laporan penelitian diperlukan pemahaman yang baik tentang masing-masing konsep tersebut.

Menurut Moleong (2017:6) penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian seperti perilaku, persepsi, motivasi, tindakan dan lain-lain secara holistik dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah. Penelitian kualitatif menurut



Hendryadi, et. al, (2019:218) merupakan proses penyelidikan naturalistik yang mencari pemahaman mendalam tentang fenomena sosial secara alami.

KESIMPULAN

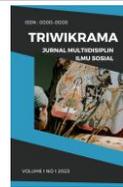
Berdasarkan analisis mengenai pengaruh penggunaan gadget terhadap kualitas tidur dan kesehatan remaja di sekolah, dapat disimpulkan bahwa penggunaan gadget secara berlebihan dapat berdampak negatif pada kesehatan mental siswa di sekolah. Beberapa dampak negatif yang mungkin terjadi termasuk kecanduan gadget, kurangnya interaksi sosial, kurangnya aktivitas fisik, gangguan tidur, dan tingkat stres yang meningkat. Dampak-dampak negatif ini akan mempengaruhi kesehatan mental siswa, seperti penurunan tingkat konsentrasi, peningkatan kecemasan dan depresi, serta penurunan tingkat kebahagiaan. Selain itu, penggunaan gadget secara berlebihan juga dapat mengurangi motivasi belajar siswa, karena siswa cenderung lebih tertarik pada gadget daripada kegiatan belajar. Karena itu, penting bagi orang tua dan guru untuk mengawasi dan membatasi penggunaan gadget oleh siswa serta menyediakan alternatif kegiatan yang dapat meningkatkan kesehatan mental dan motivasi belajar siswa. Alternatif tersebut meliputi berinteraksi sosial dengan teman sebaya, berpartisipasi dalam aktivitas fisik seperti olahraga, dan memperkaya pengetahuan melalui membaca buku atau mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sesuai dengan minat siswa. Dalam konteks penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa penggunaan gadget tidak selalu memberikan dampak positif pada kesehatan mental dan motivasi belajar siswa di sekolah. Oleh karena itu, diperlukan pengawasan dan pembatasan yang tepat dalam penggunaan gadget oleh

Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial

Volume 2, Number 9, 2023 pp 31-40

E-ISSN: 2988-1986

Open Access:



siswa agar tidak memberikan dampak negatif pada kesehatan mental dan motivasi belajar mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Andira, A. D., Usman, A. M., & Wowor, T. J. . (2022). Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan di Universitas Nasional. *Jurnal Promotif Preventif*, 4(2), 51–56. <https://doi.org/10.47650/jpp.v4i2.354>
- Keswara, U. R., Syuhada, N., & Wahyudi, W. T. (2019). Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), 233–239. <https://doi.org/10.33024/hjk.v13i3.1599>