



PENGARUH GADGET TERHADAP KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA UIN JAKARTA

Dr. Nasichah M.A¹, Zahratul Laila¹, Akmal Dinullah², Anisa Aulia³

¹UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Indonesia

ABSTRAK

Kesehatan mental sangat penting untuk perkembangan seseorang yang mana mental ini memiliki peran yang penting terhadap jiwa seseorang. Gadget juga memiliki peran yang penting untuk kehidupan kita, karena dengan gadget kita bisa mendapatkan segala macam informasi yang ingin kita ketahui. Namun dibalik itu semua, ada beberapa pengaruh dari gadget untuk kesehatan mental seseorang yang mana mental seseorang bisa memburuk akibat informasi atau apapun yang berkaitan dengan gadget. Untuk itu kami melakukan penelitian terkait pengaruh gadget terhadap kesehatan mental terutama bagi mahasiswa yang setiap harinya tidak lepas dari bermain gadget. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh penggunaan gadget terhadap kesehatan mental bagi mahasiswa UIN Jakarta. Penelitian ini melibatkan sampel mahasiswa UIN JKT yang aktif menggunakan gadget dalam kehidupan sehari-hari. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang mengukur intensitas penggunaan gadget, jenis konten yang dilihat dan dampaknya terhadap kesehatan mental. Studi ini menekankan pentingnya kesadaran terhadap penggunaan gadget yang seimbang dan perlu adanya edukasi mengenai manajemen waktu. Dalam konteks pendidikan tinggi, pemahaman yang lebih baik tentang

ARTICLE INFO

Article history:

Received Desember 2023

Revised Desember 2023

Accepted Desember 2023

Available online Desember 2023

Kata Kunci:

Gadget; Kesehatan mental; Media sosial; Mahasiswa

Keywords:

Gadget; Mental Health; Social Media; Students



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

kesehatan mental dan dampak gadget menjadi esensial untuk mendukung mahasiswa dalam mencapai potensi akademik dan kesejahteraan mereka.

ABSTRACT

Mental health is very important for a person's development, where mental health has an important role in a person's soul. Gadgets also have an important role in our lives, because with gadgets we can get all kinds of information that we want to know. But behind it all, there are several effects of gadgets on a person's mental health, where a person's mental health can worsen due to information or anything related to gadgets. For this reason, we conducted research regarding the influence of gadgets on mental health, especially for students who cannot be separated from playing with gadgets every day. The aim of this research is to find out how the use of gadgets affects the mental health of UIN Jakarta students. This research involved a sample of UIN JKT students who actively use gadgets in their daily lives. Data was collected using a questionnaire that measured the intensity of gadget use, the type of content viewed and its impact on mental health. This study emphasizes the importance of awareness of balanced use of gadgets and the need for education regarding time management. In the context of higher education, a better understanding of mental health and the impact of gadgets is essential to support students in achieving their academic potential and wellbeing.

*Corresponding author

E-mail addresses: anisa.aulia21@mhs.uinjkt.ac.id



1. PENDAHULUAN

Pendahuluan Menurut Pieper dan Uden (2006), kesehatan mental adalah suatu keadaan dimana seseorang tidak mengalami perasaan bersalah terhadap dirinya sendiri, memiliki estimasi yang realistis terhadap dirinya sendiri dan dapat menerima kekurangan atau kelemahannya, kemampuan menghadapi masalah-masalah dalam hidupnya, memiliki kepuasan dalam kehidupan sosialnya, serta memiliki kebahagiaan dalam hidupnya. Pada era globalisasi dan revolusi teknologi yang semakin pesat, penggunaan gadget telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari, terutama di kalangan mahasiswa. Universitas Islam Negeri (UIN) Jakarta sebagai institusi pendidikan tinggi yang berkomitmen pada pengembangan intelektual dan spiritual, tidak terlepas dari dampak perubahan pola hidup mahasiswanya yang semakin terkait erat dengan teknologi, khususnya gadget. Gadget, termasuk smartphone, tablet, dan laptop, telah menjadi teman setia bagi mahasiswa dalam menunjang proses pembelajaran, penelitian, dan interaksi sosial. Namun, seiring dengan manfaatnya, muncul pula keprihatinan terkait dampak negatif yang mungkin ditimbulkan, terutama terkait dengan kesehatan mental. Oleh karena itu, perlu untuk menggali lebih dalam mengenai bagaimana gadget mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa UIN Jakarta.

Salah satu aspek penting yang perlu diperhatikan adalah potensi dampak gadget terhadap kesehatan mental mahasiswa. Kesehatan mental menjadi fokus perhatian karena menjadi fondasi penting bagi kesejahteraan holistik individu, termasuk kemampuan belajar, interaksi sosial, dan adaptasi terhadap tekanan akademis. Dalam konteks ini, latar belakang penelitian ini akan membahas beberapa aspek kunci yang perlu dipertimbangkan dalam memahami pengaruh gadget terhadap kesehatan mental mahasiswa UIN Jakarta. Peran gadget dalam menciptakan ketergantungan perlu diperhatikan dengan serius. Mahasiswa cenderung menggunakan gadget sebagai sumber hiburan, informasi, dan interaksi sosial. Hal ini dapat mengarah pada kecanduan yang berpotensi merugikan kesehatan mental. Ketergantungan terhadap gadget dapat mengakibatkan gangguan tidur, penurunan konsentrasi, dan bahkan isolasi sosial karena lebih memilih interaksi virtual daripada kehidupan nyata. Selain itu, pengaruh media sosial pada kesehatan mental juga menjadi perhatian khusus. Mahasiswa sering terlibat dalam aktivitas media sosial untuk berkomunikasi, berbagi informasi, dan membangun jejaring. Namun, tekanan untuk menampilkan citra yang sempurna di media sosial dapat memicu perasaan tidak adekuat dan rendah diri, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kesehatan mental. Rasa cemburu, kecemasan sosial, dan depresi dapat menjadi dampak yang muncul dari interaksi intensif dengan media sosial.

Salah satu aspek utama yang perlu dipertimbangkan adalah peran gadget sebagai alat untuk mengatasi tekanan akademis. Mahasiswa sering kali menggunakan gadget sebagai sarana untuk mengelola jadwal, mengakses sumber belajar, dan berkomunikasi dengan rekan sejawat. Namun, terkadang tekanan akademis yang tinggi dapat mengubah gadget dari alat bantu menjadi sumber stres tambahan. Selain itu, perbedaan individu dalam cara mengatasi tekanan juga memerlukan perhatian. Beberapa mahasiswa mungkin dapat mengelola stres dengan baik melalui penggunaan gadget, sementara yang lain mungkin rentan terhadap tekanan yang muncul dari penggunaan yang tidak sehat. Faktor-faktor seperti kepribadian, tingkat kemandirian, dan dukungan sosial dapat memoderasi dampak gadget terhadap kesehatan mental mahasiswa. Gadget tidak hanya berperan dalam konteks akademis tetapi juga dalam aspek kehidupan sehari-hari mahasiswa. Penggunaan gadget untuk mengakses berita, hiburan, dan konten digital lainnya dapat mempengaruhi persepsi mahasiswa terhadap dunia di sekitar mereka. Dalam kasus ini, penelitian perlu menyoroti bagaimana eksposur terhadap informasi tertentu dapat membentuk pandangan dunia dan emosi mahasiswa. Aspek sosial dari penggunaan gadget juga memiliki dampak yang signifikan. Meskipun gadget memungkinkan mahasiswa untuk terhubung dengan rekan-rekan mereka, perlu diperhatikan apakah hubungan tersebut bersifat positif atau malah menyebabkan isolasi sosial. Ketergantungan pada komunikasi daring dapat menggantikan interaksi langsung, menyebabkan mahasiswa kehilangan keterampilan sosial yang penting untuk pengembangan pribadi dan profesional. Pentingnya literasi digital juga merupakan pertimbangan kunci. Mahasiswa perlu memiliki pemahaman yang mendalam tentang etika digital, privasi online, dan kemampuan untuk menyaring informasi yang diperoleh dari gadget. Ketidapahaman terhadap aspek-aspek ini dapat membuka peluang bagi masalah kesehatan mental, termasuk risiko cyberbullying, kecanduan daring, dan kekhawatiran terkait privasi.

Peran institusi pendidikan seperti UIN Jakarta dalam membimbing mahasiswa dalam penggunaan gadget menjadi faktor penentu. Program pembinaan, pelatihan literasi digital, dan dukungan kesehatan



mental harus diintegrasikan dalam lingkungan akademis. Upaya ini dapat membantu mahasiswa mengembangkan keterampilan pengelolaan waktu, stres, dan menjaga keseimbangan antara kehidupan online dan offline. Dengan melanjutkan penelitian ini, diharapkan dapat tercipta pemahaman yang lebih dalam tentang hubungan kompleks antara gadget dan kesehatan mental mahasiswa UIN Jakarta. Implikasi temuan penelitian ini dapat memberikan landasan untuk pengembangan kebijakan kampus, program intervensi, dan pedoman praktis guna meningkatkan kesejahteraan mahasiswa di tengah arus teknologi yang terus berkembang pesat. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang komprehensif tentang bagaimana gadget mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa UIN Jakarta. Langkah-langkah preventif dan intervensi yang dapat dilakukan oleh pihak universitas, pemerintah, dan masyarakat umum dapat dirancang untuk memitigasi dampak negatif, sambil memaksimalkan manfaat positif yang dapat diberikan oleh teknologi. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang berharga untuk meningkatkan kesejahteraan mahasiswa dalam menghadapi tantangan di era digital ini.

Tipe Artikel

Artikel Penulis Muhimmatul Hasanah dengan judul Pengaruh Gadget terhadap Kesehatan Mental Anak, penelitian ini menyatakan bahwa kesehatan mental yang tidak stabil atau kurang baik pada masa anak-anak dapat menyebabkan gangguan pada perilaku yang lebih serius akibat ketidakstabilan mental dan emosional, serta kehidupan sosial anak menjadi kurang baik. Kesehatan mental yang tidak stabil dalam penelitian ini menyatakan bahwa salah satu penyebabnya bisa dikarenakan penggunaan gadget yang berlebihan. Tidak bisa dipungkiri bahwa gadget dapat memberikan dampak positif maupun negative terhadap perkembangan anak. Pada penelitian ini berfokus pada gadget, kesehatan mental anak. Persamaan dari penelitian ini adalah penelitian dilakukan focus pada pengaruh gadget pada kesehatan mental. Perbedaan nya adalah pada obyek penelitian nya, obyek yang diteliti pada penelitian ini adalah anak-anak sedangkan penulis meneliti pada tingkat mahasiswa.

2. METODE

Pada penelitian kali ini menggunakan pendekatan deskriptif yang mana menjelaskan secara detail kejadian yang ada disekitar. Penelitian ini juga menggunakan metode penelitian kuantitatif yang mana metode ini menggunakan kuesioner terkait judul yang dijadikan penelitian dan objek yang dijadikan sasaran oleh peneliti. Pada metode ini juga dilengkapi dengan pertanyaan kepada beberapa mahasiswa terkait bagaimana pengaruh penggunaan gadget terhadap kesehatan mental yang mereka. peneliti bisa menilai seberapa besar pengaruh dari gadget terhadap kesehatan mental seseorang.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Apakah anda memakai gadget setiap hari?

Pada era modern sekarang semua teknologi didunia terus berkembang sangat pesat. Perkembangan teknologi berjalan seiring bertambahnya ilmu pengetahuan. Bahkan kecanggihan teknologi bisa dikatakan lebih pintar daripada manusia. Semakin pesatnya perkembangan zaman semakin banyak gadget canggih yang dapat digunakan dengan berbagai aplikasi yang mendukung untuk mengakses segala informasi yang dibutuhkan setiap hari. Pada penelitian ini 100% responden menjawab bahwa gadget memang dipakai setiap hari. Pertumbuhan dan perkembangan teknologi di Indonesia semakin pesat, sehingga peminat gadget semakin bertambah dan semua kalangan mahasiswa perlu memakai gadget.

2. Apakah anda merasa terikat terhadap gadget?

Kemajuan gadget pada era globalisasi telah berkembang sangat pesat. Hal ini membawa pengaruh terhadap keterikatan mahasiswa terhadap gadget. Pada penelitian ini sebanyak 82% responden mahasiswa menyatakan bahwa dirinya merasa terikat terhadap gadget.

3. Apakah gadget mempengaruhi hidup anda?



Bagi kalangan mahasiswa gadget seolah-olah sudah menjadi rumah bagi mereka, tiada hari tanpa membuka gadget bahkan hampir 24 jam tidak terlepas dari gadget. Pada penelitian ini 100% mahasiswa yang menjadi responden menyatakan bahwa gadget memang mempengaruhi kehidupannya.

4. Apakah anda memakai gadget untuk keperluan sehari-hari?

Pada era modern ini manusia disetting untuk mudah dalam melakukan kehidupan sehari-hari. Seperti kemudahan dalam berinteraksi, belajar, berbelanja, bekerja dan lain sebagainya. Semakin pesatnya perkembangan teknologi memunculkan berbagai sistem sehingga dalam memenuhi keperluan sehari-hari hanya dengan menggunakan gadget. Anthony Giddens berpendapat bahwa modernitas hubungan ruang dan waktu akan terputus dengan perlahan-lahan dan terpisah dari tempat, hal ini dapat disimpulkan bahwa manusia menciptakan interaksi atau untuk memenuhi keperluan sehari-hari yang baru tanpa harus bertemu secara langsung (Ritzer and Gooman, 2008). Pada penelitian ini pun menyatakan bahwa sebanyak 82% mahasiswa memakai gadget untuk keperluan sehari-hari. Hal ini relevan dengan kehidupan modern yang sudah canggih untuk memudahkan mahasiswa melakukan kegiatan sehari-hari.

5. Apakah gadget mempengaruhi gaya hidup anda?

Penelitian ini menyatakan bahwa sebanyak 70% mahasiswa yang menjadi responden menjawab gadget mempengaruhi gaya hidup mereka.

6. Apakah penggunaan gadget dapat mengganggu fokus belajar mahasiswa UIN Jakarta?

Mahasiswa UIN Jakarta mungkin rentan terhadap gangguan fokus karena banyaknya aplikasi dan fitur pada gadget mereka. Media sosial, aplikasi permainan, dan pesan instan dapat menjadi godaan konstan yang membuat sulit untuk mempertahankan konsentrasi selama sesi belajar. Sebagai contoh, ketika seorang mahasiswa sedang mencoba memahami materi pelajaran, notifikasi dari aplikasi media sosial atau pesan masuk dapat mengalihkan perhatian dengan cepat. Selain itu, fenomena multitasking juga dapat menjadi penyebab gangguan fokus. Meskipun banyak mahasiswa yang percaya bahwa mereka mampu melakukan beberapa tugas sekaligus, penelitian menunjukkan bahwa multitasking sebenarnya dapat mengurangi efisiensi dan kualitas pekerjaan.

Beberapa mahasiswa mungkin lebih mampu mengelola gangguan dari gadget daripada yang lain. Namun, sebagai lembaga pendidikan yang peduli terhadap prestasi akademis mahasiswa, UIN Jakarta dapat mengambil langkah-langkah proaktif untuk membantu mahasiswanya mengelola penggunaan gadget. Salah satu solusi yang dapat diterapkan adalah memberikan pelatihan atau workshop tentang manajemen waktu dan fokus. Mahasiswa dapat diajarkan strategi untuk mengurangi gangguan digital, seperti menetapkan waktu khusus untuk memeriksa ponsel atau menonaktifkan notifikasi selama sesi belajar intensif.

7. Apakah penggunaan gadget secara berlebihan dapat berkontribusi terhadap masalah kesehatan mental?

Penggunaan gadget secara berlebihan dapat memiliki dampak serius terhadap kesehatan mental, terutama di kalangan mahasiswa UIN Jakarta. Dalam era digital ini, mahasiswa cenderung menghabiskan waktu yang signifikan di depan layar gadget, seperti smartphone, tablet, dan laptop. Meskipun gadget memberikan kemudahan dalam akses informasi, komunikasi, dan hiburan, perlu ditekankan bahwa penggunaan yang berlebihan dapat menjadi penyebab berbagai masalah kesehatan mental. Perlu dipahami bahwa gadget dapat menjadi sumber stres. Mahasiswa sering kali terjebak dalam tekanan untuk tetap terhubung secara konstan melalui media sosial, email, dan aplikasi pesan instan. Rasa perlu untuk merespons setiap notifikasi dan menjaga keterlibatan online dapat menciptakan tingkat stres yang tinggi. Mahasiswa mungkin merasa terbebani oleh ekspektasi untuk selalu online, yang dapat menyebabkan kelelahan mental dan emosional. Aspek utama yang perlu



diperhatikan adalah dampak media sosial. Mahasiswa sering terpapar dengan konten yang membandingkan hidup mereka dengan orang lain, menciptakan tekanan untuk mencapai standar yang tidak realistis. Fenomena ini dapat meningkatkan tingkat kecemasan dan depresi, terutama jika mahasiswa merasa bahwa mereka tidak sejalan dengan gambaran "kesempurnaan" yang sering dipromosikan di media sosial.

Gadget juga dapat menyebabkan gangguan tidur, yang merupakan faktor kunci dalam kesehatan mental. Paparan cahaya biru dari layar gadget dapat mengganggu produksi melatonin, hormon yang mengatur siklus tidur. Mahasiswa yang menggunakan gadget di malam hari atau bahkan di tempat tidur dapat mengalami kesulitan tidur, yang pada gilirannya dapat menyebabkan kelelahan, penurunan mood, dan kesulitan konsentrasi.

8. Apakah anda merasa bahwa penggunaan gadget berdampak positif pada kesehatan mental mereka?

Penggunaan gadget dalam kehidupan sehari-hari dapat memiliki dampak yang kompleks pada kesehatan mental seseorang. Sementara banyak penelitian dan diskusi cenderung menyoroti potensi dampak negatif dari penggunaan gadget, tidak dapat diabaikan bahwa ada juga potensi dampak positif yang signifikan. Dalam konteks mahasiswa UIN Jakarta, di mana penggunaan gadget telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari, penting untuk memahami dan mengapresiasi kedua sisi dari persamaan ini. Gadget menyediakan akses yang tak terbatas ke sumber daya informasi. Mahasiswa dapat dengan mudah mengakses materi pembelajaran, jurnal akademis, dan referensi lainnya yang mendukung proses belajar mereka. Ini memberikan kemampuan untuk belajar secara mandiri dan mengembangkan pemahaman yang lebih mendalam tentang topik tertentu. Dengan aplikasi pembelajaran online, e-book, dan platform pembelajaran digital, mahasiswa memiliki fleksibilitas untuk merancang pengalaman belajar mereka sesuai dengan gaya belajar masing-masing.

Selain itu, komunikasi yang disediakan oleh gadget dapat meningkatkan kesejahteraan sosial dan emosional. Mahasiswa dapat tetap terhubung dengan teman-teman mereka, keluarga, dan rekan mahasiswa melalui berbagai aplikasi pesan instan, media sosial, dan panggilan video. Ini memberikan rasa keterhubungan yang penting, terutama di dunia yang serba cepat dan sering kali terpisah secara geografis. Kontak sosial yang dijaga melalui gadget dapat mengurangi tingkat kesepian dan memberikan dukungan sosial yang berharga. Adanya platform media sosial juga dapat memberikan ruang untuk membangun komunitas dan mendukung inisiatif positif. Mahasiswa dapat bergabung dalam kelompok studi online, forum akademis, atau komunitas dengan minat yang sama. Ini dapat menciptakan lingkungan di mana mereka dapat berbagi pengetahuan, pengalaman, dan dukungan, meningkatkan rasa identitas dan kepemilikan terhadap pengalaman kuliah mereka. Penting untuk diakui bahwa gadget dapat menjadi alat untuk meningkatkan produktivitas dan efisiensi. Aplikasi produktivitas, manajemen waktu, dan peringatan dapat membantu mahasiswa mengorganisir jadwal mereka, mengingat tenggat waktu, dan mengelola tugas sehari-hari.

Gadget dapat berperan dalam menciptakan kesempatan untuk belajar kolaboratif dan berbagi pengetahuan. Mahasiswa dapat menggunakan platform berbagi dokumen, grup diskusi online, atau bahkan aplikasi konferensi video untuk berkolaborasi dalam proyek-proyek akademis. Ini tidak hanya meningkatkan pengalaman belajar, tetapi juga dapat meningkatkan keterampilan sosial dan tim, yang merupakan aspek penting dalam persiapan karier. Aspek hiburan dari gadget juga tidak boleh diabaikan dalam konteks kesehatan mental. Saat digunakan dengan bijaksana, konten hiburan seperti musik, film, dan permainan video dapat menjadi outlet positif untuk meredakan stres dan meningkatkan mood. Setelah sesi belajar yang panjang atau tugas yang menuntun, mahasiswa dapat menggunakan gadget mereka untuk bersantai dan meregenerasi pikiran mereka. Dalam beberapa kasus, gadget dapat menjadi alat pelarian yang sehat dari stres akademis.

Kesimpulannya, penggunaan gadget pada mahasiswa UIN Jakarta dapat memberikan dampak positif yang signifikan pada kesehatan mental mereka. Dengan pengelolaan yang bijaksana, gadget dapat menjadi alat yang memperkaya pengalaman akademis dan sosial. Namun, perlu diingat bahwa penting untuk memahami batasan dan potensi risiko agar penggunaan gadget tetap seimbang dan mendukung kesejahteraan mental yang optimal. Dengan memahami kompleksitas ini, mahasiswa dan lembaga pendidikan dapat bekerja sama-sama untuk menciptakan lingkungan yang mendukung penggunaan



gadget secara positif. Dalam upaya ini, perlu diperkuat literasi digital di antara mahasiswa, dengan menyediakan panduan dan pelatihan mengenai penggunaan gadget yang sehat dan bertanggung jawab.

9. Apakah anda percaya bahwa penggunaan media sosial melalui gadget dapat meningkatkan kecemasan?

Penggunaan media sosial melalui gadget telah menjadi fenomena yang mendalam dan memengaruhi banyak aspek kehidupan, termasuk kesehatan mental. Dalam konteks ini, pertanyaan apakah penggunaan media sosial dapat meningkatkan kecemasan menuntut eksplorasi yang teliti dan mendalam. Jika kita menilik lebih dalam, dapat ditemukan bahwa interaksi di media sosial melalui gadget dapat memiliki dampak signifikan pada tingkat kecemasan seseorang, terutama di kalangan mahasiswa UIN Jakarta. Media sosial sering kali menciptakan platform untuk perbandingan sosial yang tidak sehat. Ketika mahasiswa melihat postingan teman-teman mereka yang mungkin menampilkan pencapaian, kebahagiaan, atau gaya hidup yang tampaknya sempurna, hal ini dapat memicu perasaan tidak memadai atau gagal pada individu yang melihatnya. Ini sering kali menyebabkan kecemasan sosial yang mungkin membuat mereka merasa tertekan untuk mencapai standar yang dianggap diterima oleh masyarakat virtual.

Ketidakpastian identitas online juga dapat menjadi penyebab kecemasan. Mahasiswa yang terlalu terlibat dalam media sosial mungkin merasa perlu untuk membangun citra diri yang sempurna secara online, yang mungkin tidak selaras dengan identitas mereka di dunia nyata. Menjaga kesesuaian antara identitas online dan offline dapat menciptakan tekanan tambahan dan menyebabkan kecemasan terkait ekspektasi yang mereka hadapi dari diri mereka sendiri dan orang lain. Interaksi di media sosial melibatkan pertukaran pesan dan respons yang seringkali bersifat instan. Mahasiswa yang terlibat dalam komunikasi online dapat mengalami kecemasan karena tekanan untuk merespons dengan cepat atau ketakutan akan penilaian orang lain terhadap konten yang mereka bagikan. Fenomena ini dapat menciptakan kecemasan sosial dan kinerja yang dapat memengaruhi kesejahteraan mental mereka. Paparan berlebihan terhadap berita dan informasi negatif di media sosial juga dapat berkontribusi pada kecemasan. Mahasiswa yang terus-menerus terpapar berita buruk, kontroversial, atau mengkhawatirkan melalui platform media sosial dapat mengalami peningkatan tingkat kecemasan, terutama jika informasi tersebut berkaitan dengan isu-isu yang menjadi perhatian pribadi atau sosial mereka. Aspek cyberbullying dan komentar negatif di media sosial juga harus dicermati. Mahasiswa yang menjadi korban intimidasi atau komentar merendahkan dapat mengalami peningkatan kecemasan dan bahkan depresi. Lingkungan media sosial yang tidak aman dapat menciptakan rasa takut dan kekhawatiran yang berkepanjangan, berpotensi memengaruhi kesehatan mental seseorang.

Tidak dapat diabaikan bahwa media sosial sering kali menjadi penyebab gangguan tidur. Mahasiswa yang menggunakan gadget mereka untuk terus-menerus terlibat dalam media sosial, terutama di malam hari, dapat mengalami kesulitan tidur. Kurangnya tidur yang berkualitas dapat menyebabkan peningkatan kecemasan, penurunan konsentrasi, dan gangguan kesehatan mental lainnya. Meskipun demikian, perlu diakui bahwa media sosial juga dapat memberikan dukungan sosial dan emosional. Mahasiswa dapat merasa terhubung dengan teman-teman dan keluarga mereka yang berjauhan melalui platform media sosial, memberikan dukungan ketika diperlukan. Grup atau komunitas online juga dapat menjadi sumber dukungan untuk masalah tertentu, seperti kesehatan mental atau kepentingan khusus. Tidak hanya itu, media sosial juga dapat menjadi alat untuk menyuarakan isu-isu penting dan meningkatkan kesadaran sosial. Mahasiswa dapat menggunakan media sosial untuk memperjuangkan perubahan positif, mendukung kampanye amal, atau menyuarakan opini mereka tentang isu-isu yang mereka pedulikan. Ini memberikan platform untuk berpartisipasi aktif dalam perubahan sosial dan dapat meningkatkan rasa keterlibatan dan tujuan hidup. Dalam mengatasi dampak kecemasan yang mungkin timbul dari penggunaan media sosial melalui gadget, penting untuk mengembangkan literasi digital dan kesehatan mental di kalangan mahasiswa. Fasilitas kampus dapat menyelenggarakan program pendidikan yang fokus pada pemahaman yang lebih baik tentang penggunaan media sosial yang sehat dan tanggung jawab. Ini dapat mencakup pelatihan keterampilan literasi digital, strategi manajemen stres, dan cara membangun citra diri yang sehat secara online.



Penting juga untuk mempromosikan budaya penggunaan media sosial yang bijaksana dan etis. Kampanye kesadaran dapat menyoroti bahaya cyberbullying, memberikan informasi tentang tanda-tanda kecemasan online, dan memperkuat kesadaran akan pentingnya mendukung satu sama lain dalam lingkungan virtual. Kerjasama antara lembaga pendidikan, mahasiswa, dan keluarga juga memiliki peran kunci dalam mengelola dampak kecemasan dari penggunaan media sosial. Edukasi yang berbasis bukti dan komunikasi terbuka dapat membantu menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental mahasiswa, baik di dunia maya maupun di dunia nyata. Dengan memahami secara lebih mendalam bagaimana interaksi di media sosial melalui gadget dapat mempengaruhi kecemasan, kita dapat mengembangkan strategi yang lebih efektif untuk merespons dan mengatasi dampak negatifnya. Ini merupakan langkah-langkah yang esensial untuk menciptakan lingkungan di mana mahasiswa dapat mengoptimalkan manfaat dari media sosial tanpa mengorbankan kesehatan mental mereka. Penting untuk mengeksplorasi beberapa strategi yang dapat diadopsi untuk mengurangi dampak kecemasan yang mungkin ditimbulkan oleh penggunaan media sosial melalui gadget. Pertama-tama, penting untuk membiasakan diri dengan prinsip-prinsip penggunaan media sosial yang sehat. Mahasiswa dapat diajak untuk secara kritis menilai konten yang mereka konsumsi dan memilih untuk terlibat dengan konten yang memberikan dampak positif pada kesejahteraan mereka.

10. Apakah anda sulit membatasi penggunaan gadget untuk studi dan istirahat?

Membatasi penggunaan gadget untuk studi dan istirahat merupakan tantangan yang dihadapi banyak individu di era digital ini, terutama di kalangan mahasiswa. Ketersediaan teknologi yang terus berkembang, akses mudah ke informasi, dan fitur hiburan yang menarik membuat gadget menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Namun, sekaligus menjadi ketergantungan yang potensial menghambat produktivitas dan kesejahteraan mental. Dalam konteks ini, mahasiswa di UIN Jakarta dan di tempat-tempat lain dihadapkan pada dilema bagaimana mengelola penggunaan gadget secara bijaksana agar dapat mendukung proses belajar dan memberikan waktu yang cukup untuk istirahat. Penting untuk memahami peran gadget dalam konteks kehidupan mahasiswa. Gadget, seperti laptop, smartphone, dan tablet, tidak hanya sebagai alat untuk belajar tetapi juga sebagai sarana komunikasi, hiburan, dan pekerjaan. Oleh karena itu, batasan yang diterapkan perlu mempertimbangkan berbagai aspek aktivitas mahasiswa. Dalam hal studi, penggunaan gadget dapat diperlukan untuk mengakses materi pembelajaran, sumber informasi, dan platform pembelajaran digital. Pemanfaatan aplikasi dan perangkat lunak pendidikan juga seringkali memerlukan koneksi digital. Namun, perlu diingat bahwa produktivitas tidak selalu berkorelasi positif dengan jumlah waktu yang dihabiskan di depan layar. Terlalu lama menggunakan gadget untuk belajar dapat menyebabkan kelelahan mental, penurunan fokus, dan bahkan dampak fisik seperti mata lelah.

Oleh karena itu, satu strategi untuk membatasi penggunaan gadget dalam konteks studi adalah dengan mengimplementasikan teknik manajemen waktu yang efektif. Mahasiswa dapat membuat jadwal belajar yang terstruktur, membagi waktu studi menjadi sesi yang terfokus dengan jeda istirahat di antaranya. Teknik ini membantu menjaga konsentrasi dan mencegah kelelahan mental yang berlebihan. Selain itu, aplikasi dan fitur pada gadget dapat dimanfaatkan untuk memantau dan mengelola waktu studi. Penggunaan alarm atau pengatur waktu otomatis pada gadget dapat membantu mahasiswa mengendalikan durasi waktu belajar mereka dan mencegah kecenderungan untuk terlalu lama berada di depan layar. Penggunaan teknologi untuk membantu manajemen waktu juga mencakup memanfaatkan aplikasi to-do list, reminder, dan kalender untuk memprioritaskan tugas dan tenggat waktu. Namun, penting untuk diingat bahwa penggunaan gadget tidak hanya terbatas pada studi. Mahasiswa juga membutuhkan waktu untuk istirahat, rekreasi, dan interaksi sosial. Oleh karena itu, membahas bagaimana membatasi penggunaan gadget untuk istirahat juga menjadi aspek penting dalam manajemen penggunaan teknologi.

Penting untuk menyadari dampak kesehatan mental dari penggunaan gadget yang berlebihan. Menjaga keseimbangan antara waktu studi dan waktu istirahat adalah kunci untuk mencegah kelelahan mental dan burnout. Penggunaan gadget untuk kegiatan rekreasi dan hiburan perlu dikelola dengan bijaksana agar tidak mengganggu tidur, waktu istirahat, atau interaksi sosial. Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan adalah membuat batasan waktu untuk penggunaan gadget di malam hari. Cahaya biru yang dipancarkan oleh layar gadget dapat mengganggu ritme tidur dan menyebabkan kesulitan



tidur. Dengan menetapkan waktu di mana gadget dimatikan atau digunakan secara minimal, mahasiswa dapat meningkatkan kualitas tidur mereka dan, pada gilirannya, kesejahteraan mental. Penting untuk menciptakan waktu tanpa gadget untuk meresapi momen kehidupan sehari-hari. Misalnya, menyediakan waktu untuk berolahraga, membaca buku fisik, atau berinteraksi langsung dengan teman-teman dapat memberikan istirahat dari dunia digital dan memberikan kesempatan untuk memperkuat kesehatan mental.

Mengkomunikasikan kebijakan ini juga menjadi langkah kunci. Mahasiswa perlu diberi pemahaman tentang pentingnya manajemen penggunaan gadget, termasuk bagaimana itu dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka. Pendidikan dan kampanye kesadaran di kampus dapat membantu menciptakan budaya di mana mahasiswa merasa didukung untuk mengambil kontrol atas penggunaan gadget mereka. Di samping itu, lembaga pendidikan juga dapat menyediakan sarana alternatif untuk studi dan istirahat yang tidak melibatkan penggunaan gadget. Perpustakaan tradisional, ruang baca, atau area santai dapat menjadi alternatif yang lebih menyehatkan untuk mengurangi paparan terus-menerus terhadap layar gadget. Dalam mengatasi tantangan ini, penting untuk diingat bahwa tujuan utamanya adalah menciptakan pola penggunaan gadget yang seimbang, mendukung, dan berkelanjutan. Memahami bahwa gadget adalah alat bantu, bukan tujuan utama, menjadi dasar untuk membentuk kebiasaan yang mendukung kesehatan dan keberhasilan akademis. Dengan mengambil pendekatan yang holistik dan membahas penggunaan gadget dalam konteks studi dan istirahat, mahasiswa dapat mengembangkan kebiasaan yang sehat dan berkelanjutan selama masa kuliah dan di masa depan. Penting untuk kita untuk mengeksplorasi lebih jauh tentang bagaimana mahasiswa dapat membatasi penggunaan gadget dalam konteks studi dan istirahat. Beberapa strategi yang dapat diterapkan melibatkan perubahan perilaku, pengaturan lingkungan, dan pengembangan kesadaran diri. Salah satu langkah konkret adalah mengidentifikasi pola penggunaan gadget yang mungkin tidak produktif atau merugikan. Mahasiswa dapat memulai dengan mencatat waktu dan jenis aktivitas yang mereka lakukan menggunakan gadget selama beberapa hari atau minggu. Dengan mengevaluasi data ini, mereka dapat mengidentifikasi area di mana penggunaan gadget mungkin berlebihan atau kurang efisien.

Buatlah jadwal studi yang teratur dan konsisten. Dengan membuat jadwal studi yang tetap, mahasiswa dapat menciptakan rutinitas yang memungkinkan otak mereka menyesuaikan diri dengan waktu belajar dan meningkatkan produktivitas. Jadwal ini harus mencakup waktu khusus untuk istirahat, rekreasi, dan aktivitas lainnya guna menjaga keseimbangan. Penting juga untuk menciptakan batasan waktu yang jelas antara studi dan waktu istirahat. Pergantian dari mode "belajar" ke mode "istirahat" dapat membantu menjaga keseimbangan dan memastikan bahwa waktu istirahat benar-benar dimanfaatkan untuk merefresh pikiran dan tubuh. Ini bisa melibatkan aktivitas fisik, meditasi, atau bahkan hanya berjalan-jalan sebentar di sekitar lingkungan. Keterlibatan dalam aktivitas sosial dan kelompok juga dapat membantu dalam membatasi penggunaan gadget. Bergabung dalam kelompok studi atau klub di kampus dapat memberikan mahasiswa alternatif yang sehat untuk menghabiskan waktu mereka, yang tidak selalu melibatkan penggunaan gadget. Interaksi sosial langsung juga dapat meningkatkan kesejahteraan mental dan mengurangi kecenderungan untuk terlalu fokus pada layar. Kesadaran diri juga memainkan peran kunci. Mahasiswa perlu secara teratur merefleksikan pola penggunaan gadget mereka dan menilai dampaknya pada kesehatan mental dan kinerja akademis mereka. Dengan lebih sadar akan kebiasaan mereka, mereka dapat dengan lebih efektif mengidentifikasi area di mana perubahan diperlukan.

Juga untuk menciptakan dukungan sosial dalam upaya membatasi penggunaan gadget. Mahasiswa dapat membentuk komunitas atau kelompok yang saling mendukung untuk menciptakan kebiasaan sehat dalam menggunakan teknologi. Melibatkan teman-teman atau rekan studi dalam usaha untuk membatasi penggunaan gadget dapat membuat perubahan tersebut lebih dapat diterima dan berkelanjutan. Selain itu, perlu diingat bahwa perubahan kebiasaan memerlukan waktu dan kesabaran. Mahasiswa mungkin mengalami tantangan dalam menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan ini, tetapi konsistensi dalam upaya mereka dapat membawa perubahan positif dalam jangka panjang. Menggunakan teknologi untuk membantu membatasi penggunaan gadget juga bisa menjadi solusi yang efektif. Ada aplikasi dan perangkat lunak yang dirancang khusus untuk membantu pengguna memonitor dan mengendalikan waktu yang dihabiskan di depan layar.



4. SIMPULAN DAN SARAN

Dari penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa gadget memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap kesehatan mental seseorang. Karena dampak yang diakibatkan dari gadget bisa merusak mental seseorang yang mana hal ini terjadi karena banyaknya informasi dan pengetahuan yang tidak seharusnya dilihat oleh orang lain. Banyaknya dampak negatif yang ditimbulkan dari gadget membuat mental seseorang menurun. Terlebih di zaman teknologi yang makin canggih ini membuat manusia tidak bisa lepas dari gadget karena kegunaan sekaligus kebutuhan yang harus di penuhi di dalam sebuah kehidupan. Teknologi yang menjadi kebutuhan sehari-hari manusia termasuk dalam berkomunikasi membuat manusia tidak bisa lepas dari gadget. Selain dampak negatif yang ditimbulkan, gadget juga memiliki dampak positifnya salah satunya adalah mudahnya berkomunikasi dengan orang lain baik dalam jarak jauh sekalipun. Karena kita sebagai manusia perlu adanya komunikasi baik secara langsung maupun tidak langsung. Dengan gadget juga kita bisa mendapatkan informasi dan ilmu pengetahuan yang belum kita ketahui. Berbagai macam informasi yang ada membuat wawasan kita meluas karena adanya akses internet yang membuat kita bisa mencari tahu tentang hal apa yang ingin kita tahu. Untuk itu, gunakanlah gadget sebaik mungkin demi menjaga kesehatan mental kita. Karena dengan berbagai macam dampak yang ditimbulkan, kita harus bisa meminimalisir penggunaan gadget agar mental kita tetap sehat. Penggunaan gadget seperlunya bisa membuat mental kita terjaga dari apa yang menjadi penyebab turunnya mental seseorang.

Mental yang sehat membentuk hidup yang tenang karena dengan mental yang kita miliki, kita akan merasa bahwa apa yang kita lakukan untuk diri kita sendiri maupun lingkungan sekitar. Untuk itu, perlu adanya pembatasan penggunaan gadget agar apa yang menjadi rusak nya mental dapat teratasi sebagaimana semestinya. Namun perlu di ingat bahwa gadget tidak akan membawa pengaruh negatif jika kita bisa membatasi penggunaan gadget yang mana tidak setiap saat kita harus menggunakan gadget baik untuk hal yang penting maupun tidak penting.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Kami berterima kasih kepada semua pihak yang telah bekerja sama dalam pembuatan penelitian ini. Semoga hasil penelitian ini bisa dijadikan pembelajaran serta pemahaman terkait judul yang digunakan.

6. DAFTAR PUSTAKA

- A. Daniansyah (2019). GADGET DAN BAHAYANYA TERHADAP MENTAL KEAGAMAAN REMAJA DI DUSUN SUKA KARYA DESA WAY HARONG KECAMATAN WAY LIMA KABUPATEN PESAWARAN. Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam.
- Suryanto (2021), Analisis Kesehatan Mental Mahasiswa Perguruan Tinggi Pada Awal Terjangkitnya Covid-19 di Indonesia . Jurnal Citizenship Virtues, 1(2). Hal 86
- J, R. G. (2004). _Teori Sosiologi Modern (Terjemahan Alimandan). Jakarta: Kencana.