

PENGARUH GADGET TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA

Veronika Papo Bage^{1*}

^{1*}D3 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mayapada, Jakarta, Indonesia

^{1*}Email: veronikapapobage@stikesmayapada.ac.id

Internet usage in Indonesia has increased by 196,714,070 people, especially among teenagers. The board of teachers is of the opinion that gadget addiction is a serious problem that requires early prevention efforts. Another partner problem is the attitude of students who are less concerned about reprimands, advice and direction from teachers and parents. Objective: Students of SMK Gapura Merah Putih understand and apply the wise use of gadgets to avoid mental disorders. The implementation team prepares materials and methods for compiling educational media used in the form of video shows, presentation slides for material presentation with lecture and question and answer methods and discussions with all students. Based on the output of statistical results, the significance value sig. (2 - tailed) <0.05, there is a correlation between the level of knowledge of students of SMK Gapura Merah Putih before being given health education and after being given health education about the effects of gadgets on adolescent mental health. These results indicate that by conducting health counseling, it is hoped that behavioral changes and the formation of healthy behavior can be achieved in students of SMK Gapura Merah Putih.

Keyword: Gadget, Mental Health, Young

* Corresponding author :

Email Address : email koresponden@gmail.com

Received : May 23, 2024; Revised : May 28, 2024; Accepted : May 30, 2024; Published : June 01, 2024

PENDAHULUAN

Gadget merupakan instrumen yang memiliki fungsi praktis dengan menyediakan berbagai aplikasi yang dapat menyajikan berbagai media berita, jejaring sosial, hobi, bahkan hiburan. Berada di zaman serba digital, perangkat teknologi pintar sudah menjadi kebutuhan. Tidak hanya orang dewasa, bahkan saat ini anak kecil pun turut memainkan gadget. Asosiasi penyelenggara jasa internet indonesia melaporkan bahwa sekitar 64,8% masyarakat indonesia merupakan pengguna internet aktif. Tahun 2019 penggunaan internet indonesia meningkat sebanyak 196.714.070

jiwa. Mayoritas masyarakat menggunakan internet setiap hari dengan persentase 95,4 %, menggunakan tablet sebanyak 19,7 % dan menggunakan komputer desktop sebanyak 9,5 % (Putri et al., 2022). Berdasarkan data hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) di mana tingkat penetrasi internet di kelompok usia 13-18 tahun mencapai 99,16% pada 2021-2022. Posisi kedua ditempati oleh kelompok usia 19-34 tahun dengan tingkat penetrasi internet sebesar 98,64%.

Remaja berasal dari bahasa latin yakni *adolenscence* yang artinya tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan. Usia tersebut merupakan perkembangan untuk menjadi dewasa, oleh karena itu pada masa ini peranan masyarakat, keluarga dan orang-orang sekitar berperan penting dalam membantu perkembangan remaja ke dewasa. Masa remaja berlangsung antara umur 12 tahun sampai 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria, rentan usia remaja dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu usia 12/13 tahun sampai dengan 17/18 tahun adalah remaja awal, dan usia 17/18 tahun sampai dengan 21/22 tahun adalah remaja akhir (Fitriana et al., 2021).

Gadget tentunya membawa pengaruh yang positif bagi kebanyakan orang seperti mendapatkan informasi terupdate, mempermudah interaksi, mempersingkat waktu dan jarak dan juga sebagai alat rekreasi di kala jenuh. Namun, tak jarang juga gadget membawa pengaruh negatif bagi sebagian orang, antara lain seperti; menjadi kurang konsentrasi, menjadi malas untuk berinteraksi dengan orang lain, berkurangnya motivasi bekerja atau belajar, akses informasi tanpa seleksi dan masih banyak lagi. Terpapar radiasi jangka panjang memiliki efek buruk pada kesehatan terutama, penglihatan, pikiran, dan organ vital lainnya. Oleh karena itu pentingnya remaja memahami efek dan implikasinya penggunaan gadget bagi kesehatan sehingga dapat melakukan pencegahan sejak dini (Marskole et al., 2021).

Kecanduan terhadap teknologi mendorong remaja terbiasa dalam menggunakan teknologi untuk mengatasi masalah kehidupannya. Dalam jangka panjang hal ini menyebabkan masalah psikologis yang terjadi seperti insomnia, lekas marah serta

depresi. Seringkali kecanduan internet ini membuat remaja malas dalam belajar. Remaja memiliki mekanisme buruk dalam menghadapi stres, mereka memilih apa yang bisa menghibur diri dimana semua ada di dalam gadget. Fenomena yang terjadi saat sekarang ini membuat remaja tidak bisa hidup tanpa gadget (Putri et al., 2022).

Berdasarkan hasil diskusi bersama dengan Dewan Guru SMK Gapura Merah Putih Jakarta bahwa ada kekhawatiran dengan kondisi siswa siswi yang sering tidak masuk sekolah karena kecanduan gadget. Disamping itu, munculnya keluhan orangtua wali murid yang menyatakan anaknya tidak serius belajar karena sibuk bermain gadget. Dewan guru beropini bahwa kecanduan gadget menjadi masalah serius yang membutuhkan upaya pencegahan sejak dini. Masalah mitra yang perlu mendapatkan perhatian selanjutnya adalah belum pernah diadakan penyuluhan kesehatan tentang pengaruh gadget terhadap kesehatan mental bagi remaja di SMK Gapura Merah Putih.

Permasalahan mitra lainnya adalah sikap dari siswa siswi yang kurang peduli terhadap teguran, nasehat dan arahan dari guru serta orangtua sehingga memerlukan bantuan pihak STIKes Mayapada untuk memberikan edukasi akan bahaya penggunaan gadget. Langkah awal untuk meminimalkan pengaruh gadget terhadap kesehatan mental remaja adalah melalui pemberian informasi. Melalui penyuluhan kesehatan diharapkan akan dapat dikembangkan upaya-upaya yang tepat untuk mencegah atau paling tidak mengurangi terjadinya dampak penggunaan gadget pada kesehatan mental remaja. Tujuan akhir penyuluhan kesehatan ini adalah siswa-siswi SMK Gapura Merah Putih lebih bijaksana dalam menggunakan gadget dan peduli terhadap dampak kesehatan mental sebagai akibat penggunaan gadget.

METODE PELAKSANAAN

Tim pelaksana mempersiapkan materi dan metode penyusunan media edukasi yang digunakan berupa tayangan video, slide presentasi untuk pemaparan materi dengan metode ceramah dan tanya jawab serta diskusi dengan seluruh siswa siswi.

Evaluasi kegiatan ini dengan menyebarkan kuisioner untuk diisi siswa siswi SMK Gapura Merah Putih yang diharapkan dapat memberikan umpan balik pemahaman dalam penyuluhan tentang penggunaan gadget yang bijak dan aman.

Pendidikan kesehatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai dampak menggunakan gadget yang berlebihan yang meliputi pengertian, nilai positif dan dampak negatif penggunaan gadget dan upaya pencegahannya. Pendekatan pendidikan kesehatan menggunakan contextual learning dengan metode interaktif dengan peserta. Partisipasi mitra adalah dengan menyediakan fasilitas pendukung kegiatan. Pelaksana pengabdian masyarakat memiliki kompetensi yang sesuai dengan permasalahan mitra. Kompetensi Tim pengabdian di bidang Keperawatan Medikal Bedah, Promosi Kesehatan, Perubahan Perilaku dan pengembangan masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Evaluasi Proses

Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan oleh dosen dan tiga mahasiswa program studi Diploma III Keperawatan. Apresiasi sangat baik diberikan oleh pihak SMK gapura Merah Putih karena telah membantu mengedukasi siswa dan siswi terhadap dampak penggunaan gadget bagi kesehatan mental. Penyuluhan dilaksanakan pada hari Senin, 05 Juni 2023 pada pukul 09.00 – 12.00 WIB. Selama proses kegiatan berlangsung siswa/i sangat antusias untuk mendengarkan paparan, bertanya dan menjawab pertanyaan yang diberikan oleh TIM. Jumlah peserta yang mengikuti penyuluhan yaitu 25 siswa/i.

Selama proses berlangsung, tim pengabdian masyarakat sangat komunikatif dan interaktif. Pesan dan kesan yang diberikan diakhir penyuluhan bersifat positif dan pihak SMK Gapura Merah Putih berharap kerjasama yang baik ini dapat bersifat jangka panjang guna meningkatkan pengetahuan kesehatan terhadap isu-isu yang sedang berkembang pada anak usia remaja. Dalam sambutan kepala sekolah SMK

Gapura Merah Putih berharap untuk waktu yang akan datang dapat dilakukan kegiatan penyuluhan kesehatan dengan topik “Seksualitas pada Remaja”. Niat baik tersebut tentu direspon baik oleh TIM sehingga akan dilakukan koordinasi kembali untuk kegiatan pengabdian masyarakat selanjutnya.

Evaluasi Hasil

Tabel 1. Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15 - 16 tahun	3	12.0	12.0	12.0
	17 - 18 tahun	22	88.0	88.0	100.0
	Total	25	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 1. menggambarkan bahwa 88% peserta berusia 17 – 18 Tahun. Peserta yang berusia 17 – 18 tahun berjumlah 22 orang dan peserta berusia 15 – 16 tahun berjumlah 3 orang. Hal ini menunjukkan bahwa peserta masuk dalam kategori usia remaja yang aktivitas kesehariannya tidak terlepas dari penggunaan gadget.

Tabel 2. Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	8	32.0	32.0	32.0
	Perempuan	17	68.0	68.0	100.0
	Total	25	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 2. menggambarkan bahwa 68,0% peserta yang hadir adalah remaja perempuan dan 32,0% peserta adalah remaja laki-laki. Seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Albursan et al (2022) menyatakan bahwa tidak terdapat adanya hubungan yang signifikan antara smartphone addiction dengan jenis kelamin.

Menurut Phillips dan Bianchi (dalam Mawarpury, 2020) Hal ini dikarenakan kedua jenis kelamin memiliki rasa ketertarikan yang sama pada perkembangan teknologi dan informasi terbaru.

Tabel 3. Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Sebelum diberikan Pendidikan Kesehatan	55.5600	25	9.18368	1.83674
	Setelah diberikan Pendidikan Kesehatan	76.0000	25	5.88076	1.17615

Pada output tabel 3. menggambarkan hasil statistik deskriptif yakni rata-rata nilai sebelum diberikan pendidikan kesehatan adalah 55,56 dan nilai rata-rata setelah diberikan pendidikan kesehatan adalah 76,00 yang diujikan kepada 25 siswa/i SMK Gapura Merah Putih. Karena nilai rata-rata hasil pre test kurang dari post test maka secara deskriptif ada perbedaan rata-rata hasil tingkat pengetahuan sebelum diberikan pendidikan kesehatan dan setelah diberikan pendidikan kesehatan.

Tabel 4. Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Sebelum diberikan Pendidikan Kesehatan - Setelah diberikan Pendidikan Kesehatan	-20.44000	11.79364	2.35873	-25.30818	-15.57182	-8.666	24	.000

Berdasarkan output hasil statistik pada tabel 4. dapat dilihat bahwa nilai signifikansi sig. (2 – tailed) < 0,05 maka terdapat korelasi antara tingkat pengetahuan siswa/i SMK Gapura Merah Putih sebelum diberikan pendidikan kesehatan dan

setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang pengaruh gadget terhadap kesehatan mental remaja. Hasil ini menunjukkan bahwa dengan dilakukannya penyuluhan kesehatan maka diharapkan dapat tercapainya perubahan perilaku dan terbentuknya perilaku sehat pada siswa/i SMK Gapura Merah Putih.

Tabel 5. Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Setelah diberikan	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
Pendidikan Kesehatan -	Positive Ranks	25 ^b	13.00	325.00
Sebelum diberikan	Ties	0 ^c		
Pendidikan Kesehatan	Total	25		

Output data statistik berdasarkan tabel 5. menunjukkan bahwa tidak adanya penurunan (pengurangan) dari nilai sebelum diberikan pendidikan kesehatan dan setelah diberikan pendidikan kesehatan. Pada tabel tersebut menunjukkan positive ranks adalah 25 yang bermakna bahwa 25 siswa dan siswi mengalami peningkatan pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan. Peningkatan tersebut adalah sebesar 13.00. Pada kolom ties menunjukkan angka 0 yang menunjukkan bahwa tidak ada nilai yang sama antara sebelum dilakukan pendidikan kesehatan dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan.

Tabel 6. Test Statistics^a

Z	-4.374 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Berdasarkan output pada tabel 6. diketahui asymp.sig.(2 – tailed) bernilai 0,000 lebih kecil dari $< 0,05$ artinya ada perbedaan hasil setelah dilakukan pendidikan kesehatan sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan siswa/i SMK Gapura Merah Putih Jakarta.

KESIMPULAN

Ada perbedaan hasil setelah dilakukan pendidikan kesehatan sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan siswa/i SMK Gapura Merah Putih Jakarta.

DAFTAR REFERENSI

- Agustin, R. P., Saidah, Q. I., Huda, N., Widayanti, D. M., Priyantini, D., Nurhayati, C., & Nurlela, L. (2019). the Relationship Between the Use of Gadget and Emotional Development of Preschool Children. *The Malaysian Journal of Nursing*, 11(02), 97–102. <https://doi.org/10.31674/mjn.2019.v11i02.011>
- Fitriana, F., Ahmad, A., & Fitria, F. (2021). PENGARUH PENGGUNAAN GADGET TERHADAP PERILAKU REMAJA DALAM KELUARGA. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 5(2), 182. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v5i2.7898>
- Kogoya, W., & Korwa, P. K. (2022). Sosialisasi Solusi Penanggulangan Dampak Negatif Gadget Bagi Remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat : Pemberdayaan, Inovasi Dan Perubahan*, 2(4), 43–54.
- Marskole, P., Yadav, R., Sethia, S., Parmar, S., Bhagora, R., & Parihar, L. (2021). A study on assessment of effects of electronic gadgets on mental and physical health among medical students in Central India. *International Journal Of Community Medicine And Public Health*, 9(1), 124. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20214812>
- Masturi, H., Hasanawi, A., & Hasanawi, A. (2021). Jurnal Inovasi Penelitian. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 1(10), 1–208.
- 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>

- Roy, A. K., & Chandel, D. N. (2022). The impact of electronic gadgets on the mental capacity , emotional abilities and social behaviour of addicted adolescents. *International Journal of Mechanical Engineering*, 7, 490–496.
- Sub-district, P., & Regency, B. (2020). The Effect of Gadget on Mental Health Status and Social Interactions in Students at Public Junior High School 3. 3(2016). <https://doi.org/10.30595/pshms.v3i.621>
- Swatika, P. (2018). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Anak. *Holistika: Jurnal Ilmiah PGSD*, 2(1), 49–54.
- Tafrihah, T., & Utanto, Y. (2022). The Role of Parents in Preventing Impact Gadget Addiction in Early Childhood. 29–32.
- Umadevi, S., & Yuvaraj, P. (2022). Overview on Health Illness Caused By Usage of Smart Electronic Gadgets Among the Student’S Community. *Intern ational Journal of Health Sciences*, 6(May), 9494–9506. <https://doi.org/10.53730/ijhs.v6ns2.7499>