

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Istilah “Gadget” telah digunakan oleh masyarakat Inggris sejak abad kesembilan belas. Kata ini merujuk pada sebuah benda yang digunakan oleh seseorang dengan memori yang terbatas. Ada juga yang mengatakan bahwa nama “Gadget” diciptakan untuk menghormati tiga orang yang mengerjakan Patung Liberty pada tahun 1889: Gaget, Gauther, dan Cie (Damaiyanti, Pratama, Destri, 2020). “Gadget” adalah istilah dalam bahasa Inggris untuk peralatan atau gawai baru yang memiliki fungsi praktis tertentu. Saat ini, “gadget” lebih sering merujuk pada alat elektronik dengan tujuan khusus, seperti komputer, ponsel, game, dan sebagainya (Mursidah, 2023). Gadget merupakan alat elektronik yang kompleks dengan beberapa aplikasi yang dapat menyajikan berbagai macam media, termasuk berita, jejaring sosial, hobi, dan hiburan. Gadget telah muncul sebagai alat komunikasi modern yang mempermudah operasional komunikasi manusia. (Sari, Susanti dan Hajimi, 2019).

Anak-anak dan remaja tertarik pada gadget karena mereka menawarkan akses ke berbagai aplikasi, termasuk permainan, film internet, dan alat pendidikan. Aplikasi-aplikasi ini ditampilkan dengan beragam warna dan karakter, yang memikat anak-anak dan menimbulkan kenikmatan yang berkepanjangan dalam menggunakan perangkat elektronik. Namun demikian, sangat penting untuk mengetahui bahwa penggunaan gadget yang berlebihan tidaklah tepat. Meskipun penggunaan gawai dapat memberikan dampak positif, seperti meningkatkan kreativitas dan kecerdasan anak melalui aplikasi edukasi, namun ada juga dampak negatif yang mungkin terjadi. Penggunaan gawai yang berlebihan dapat menyebabkan berkurangnya kesadaran situasional pada anak-anak, baik di dalam lingkungan keluarga maupun di masyarakat yang lebih

Hal ini dapat menyebabkan anak menjadi kurang mampu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan keluarga dan struktur sosial yang lebih luas. Menurut Vitrianingsih, Khodijah, dan Ceria (2018), anak-anak sering kali menunjukkan berkurangnya keterlibatan dalam interaksi sosial, yang mungkin berdampak pada perkembangan mereka secara keseluruhan.

Penggunaan perangkat elektronik yang berlebihan dan tidak sesuai dengan usia anak sering kali menyebabkan berkurangnya rasa kepedulian terhadap lingkungan sekitar, baik di dalam keluarga maupun di masyarakat luas (Puspitasari, 2019). Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, sekitar 16% atau 0,4 juta remaja di Indonesia mengalami masalah perkembangan. Masalah perkembangan yang tercakup dalam penelitian ini terdiri dari gangguan perkembangan motorik, gangguan pendengaran, keterlambatan bicara, dan kesulitan sosial-emosional (Nuraini dan Wardhani, 2023). Remaja mengalami gangguan dalam proses pertumbuhannya, yang mengakibatkan kesulitan sosial dan emosional yang berdampak buruk pada kapasitas perkembangan dan kesiapannya untuk bersekolah (Imron, 2017). Durasi penggunaan gawai dapat dikategorikan ke dalam tiga tingkatan: penggunaan tinggi (lebih dari 4 jam per hari), penggunaan sedang (sekitar 2 - 4 jam per hari), dan penggunaan rendah (kurang dari 2 jam per hari). Metrik utama untuk mengukur durasi penggunaan gadget adalah alokasi waktu harian yang didedikasikan untuk menggunakan gadget.

Gangguan emosional mengacu pada tantangan untuk beradaptasi dan menampilkan perilaku yang menyimpang dari norma yang diterima dalam kelompok usia atau komunitas tertentu. Perilaku ini berpotensi membahayakan diri sendiri atau orang lain (Suryani dan Yazia, 2023). Prevalensi penyakit emosional di kalangan remaja telah meningkat di berbagai negara, yang mengakibatkan masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan gangguan perilaku. Remaja dapat mengalami penyakit mental-emosional yang berkepanjangan yang dapat secara signifikan memengaruhi tahap perkembangan mereka selanjutnya.

Tahap perkembangan. Upaya yang konsisten dan berkelanjutan harus dilakukan untuk mencegah masalah emosional pada remaja. Metode pencegahan yang efektif adalah penerapan program pendidikan kesehatan yang berfokus pada regulasi emosi (Niman, Parulian, Junida, Septiono dan Warren, 2022).

Karakteristik emosi pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti lingkungan keluarga, lingkungan teman sebaya, lingkungan sekolah, lingkungan masyarakat, dan penggunaan media sosial. Teman sebaya adalah orang-orang yang memiliki usia dan tingkat kedewasaan yang sebanding. Remaja sangat diuntungkan dengan menerima dukungan emosional dari teman sebayanya, yang meliputi ekspresi empati, kepedulian, dan perhatian. Dukungan ini memainkan peran penting dalam menumbuhkan perasaan cinta dan meningkatkan harga diri mereka. Menurut Yunere, Anggraini, dan Vitri (2021), terdapat korelasi antara harga diri yang kuat dan kepercayaan diri yang tinggi, yang dapat bermanfaat bagi remaja dalam mengatasi tantangan emosional yang mungkin mereka hadapi.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), remaja adalah individu yang mengalami fase perubahan dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan, biasanya berkisar antara usia 12 hingga 24 tahun. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 25 Tahun 2014, remaja didefinisikan sebagai mereka yang berusia antara 10 hingga 18 tahun. Lebih lanjut, seperti yang dinyatakan oleh Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), remaja didefinisikan sebagai mereka yang berusia antara 10 dan 24 tahun dan belum menikah. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa remaja adalah tahap kehidupan di mana seseorang berada di usia belasan tahun. Saat ini, seseorang berada pada fase transisi di mana mereka belum terlihat sebagai orang dewasa yang sepenuhnya matang, tetapi mereka juga telah melampaui tahap menjadi anak-anak. Ini adalah fase transformasi dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan.

Masa remaja berlangsung dari usia 12 hingga 16 tahun, adalah periode yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan yang signifikan. Perkembangan yang cepat dari komponen fisik dan mental memiliki arti yang sangat penting.

Selama masa remaja awal, perlu dilakukan penyesuaian untuk mengembangkan sikap, nilai, dan minat baru. Selama transisi ke fase pertumbuhan berikutnya, pengalaman masa lalu akan memengaruhi pengalaman saat ini dan masa depan.

Masa remaja sering kali disertai dengan terjadinya perubahan sikap dan tindakan secara simultan, yang terkait erat dengan transformasi tubuh. Salah satu perubahan yang menonjol adalah peningkatan intensitas emosi yang terkait dengan perubahan fisik dan psikologis. Karena cepatnya perubahan emosi yang terjadi selama masa remaja, intensitas emosi menjadi lebih jelas, terutama menjelang akhir masa remaja (Sari, Susanti, & Hanjimi, 2019).

Remaja, selama tahap perkembangannya, membutuhkan kasih sayang atau hubungan yang aman (secure attachment) dan dorongan untuk berprestasi. Hubungan yang aman, atau keterikatan yang aman, membutuhkan interaksi yang positif dan penuh kasih sayang dengan orang lain, kehadiran figur yang dicintai, perasaan nyaman dalam interaksi sosial, kemampuan untuk berempati, dan tingkat kepercayaan yang tinggi pada orang yang dicintai. Jika kebutuhan remaja akan hubungan yang stabil tidak terpenuhi melalui keterlibatan langsung, mereka mungkin akan mencari cara untuk menarik perhatian, menciptakan komunikasi, dan meningkatkan hubungan dengan orang lain. Pendekatan efektif yang biasa digunakan adalah dengan menggunakan platform media sosial (Hepilita dan Gantas, 2018).

Masa remaja adalah masa yang ditandai dengan berbagai tahap pertumbuhan dan perkembangan. Selama fase ini, banyak perubahan yang terjadi yang mencakup komponen fisik, psikologis, budaya, dan interaksi sosial. Perubahan ini dibentuk oleh pengaruh keturunan dan lingkungan (Suryani dan Yazia, 2023). Remaja sering mengalami perselisihan di

lingkungan di luar lingkungan keluarga mereka. Individu dapat dengan mudah dipengaruhi oleh teman sebaya, panutan, dan perilaku lingkungan sekitar mereka, yang terkadang dapat menimbulkan ketidakpastian saat mengambil keputusan dalam menjalani hidup. Selain itu, remaja sering kali mengalami kekhawatiran terkait masalah pendidikan ketika mereka tidak mendapatkan bantuan yang memadai. Akibatnya, remaja tertentu

dapat melakukan kesalahan yang menimbulkan komplikasi baru, sehingga menghambat kemampuan mereka untuk mengatur emosi secara efektif (Sutha, 2016).

Orang tua harus berhati-hati saat memberikan akses ke perangkat elektronik kepada anak-anak, memastikan bahwa ada batasan waktu dan bahwa mereka memonitor dengan ketat konten yang terpapar pada anak-anak mereka. Selain itu, anak-anak juga disarankan untuk melakukan kegiatan konvensional seperti berolahraga atau bermain kelereng dengan teman sebayanya, karena hal ini dapat membantu pertumbuhan kognitif dan sosial mereka.

Setiap tahunnya, penggunaan perangkat elektronik terus meningkat di kalangan remaja. Menurut data dari Newzoo (2020), Cina memiliki persentase pengguna gadget tertinggi, yaitu 63,4% dari total global. Ini berarti ada sekitar 911.924.000 pengguna gawai aktif secara online pada tahun sebelumnya. Setiawan & Winarti (2021) memperkirakan bahwa jumlah pengguna gawai akan mencapai 3,9 miliar pada tahun 2022.

Menurut jajak pendapat tahun 2019 yang dilakukan oleh Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kominfo), sekitar 66,31% individu di Indonesia yang berusia antara 9 dan 19 tahun memiliki dan menggunakan perangkat elektronik. Proporsi rata-rata penggunaan gawai di kalangan remaja di Indonesia adalah 65,34%. Menurut Jayani (2019), Provinsi Sumatera Barat menduduki peringkat ketiga dalam hal penggunaan internet di Indonesia, dengan persentase 2,6%. Hal ini menempatkannya di belakang Provinsi Sumatera Utara, yang memiliki tingkat penggunaan

6,3%, dan Provinsi Lampung, yang memiliki tingkat penggunaan 3%. Laporan Digital Yearbook 2019 mengungkapkan bahwa jumlah pengguna media sosial di Indonesia terus meningkat secara konsisten, dengan tingkat pertumbuhan tahunan rata-rata 15%. Dari keseluruhan populasi 268,3 juta penduduk Indonesia, sekitar 150 juta adalah pengguna aktif media sosial. Rata-rata, setiap orang memiliki 11,2 akun media sosial. Di Indonesia, rata-rata durasi harian penggunaan media sosial di ponsel pintar adalah 3 jam 26 menit, melebihi rata-rata global yang hanya 2 jam 16 menit.

Survei tersebut mengungkapkan bahwa remaja di Desa Lambada Lhok, Kecamatan Baitussalam, Aceh Besar, memiliki intensitas penggunaan gawai yang sangat tinggi. Intensitas penggunaan yang tinggi ditandai dengan penggunaan gawai selama lebih dari 3 jam setiap harinya, dengan rata-rata penggunaan gawai oleh remaja selama 3-6 jam setiap harinya. Remaja memiliki kecenderungan untuk sering menggunakan YouTube, TikTok, dan game internet. Penggunaan gawai di kalangan remaja di Desa Lambada Lhok memiliki dampak yang baik terhadap komunikasi tatap muka dengan memberikan mereka akses informasi yang cepat dan memfasilitasi kontak sehari-hari. Namun demikian, penggunaan gawai di kalangan remaja di Desa Lambada Lhok memiliki dampak yang kurang baik terhadap komunikasi tatap muka. Hal ini termasuk perubahan dalam kebiasaan komunikasi langsung dan berkurangnya tingkat empati terhadap lingkungan sekitar, termasuk individu yang berinteraksi dengan mereka (Umam, 2022).

Berdasarkan analisis awal terhadap 10 siswa berusia antara 15 dan 17 tahun di SMK Kesehatan Mulia Karya Husada, ditemukan bahwa dari 10 siswa tersebut, 6 (60%) di antaranya menghabiskan lebih dari 2 jam setiap hari untuk menggunakan perangkat elektronik. Meskipun memiliki kondisi emosi yang secara umum positif, mereka kesulitan dalam mengatur emosi ketika mengalami kemarahan, menunjukkan ketidakpedulian terhadap tanggung jawab mereka ketika terlalu asyik bermain game, dan kurang percaya diri dengan kemampuan mereka sendiri. Sebaliknya, empat siswa

lainnya, yang merupakan 40% dari total siswa, menggunakan perangkat elektronik kurang dari dua jam per hari. Mereka memiliki emosi yang stabil, mampu mengidentifikasi dan mengelola emosi seperti kemarahan atau kesedihan, dan lebih suka bersosialisasi dengan teman dan memprioritaskan tugas daripada bermain.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti ingin melakukan penelitian untuk mengetahui “Hubungan Durasi Penggunaan Gadget dengan Gangguan Emosi Pada Remaja Di SMK Kesehatan Mulia Karya Husada”.

1.2 Rumusan Masalah

Bahwa penggunaan gadget, terutama di kalangan siswa SMK, telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari – hari. Meskipun memberikan kenyamanan dan kemudahan dalam akses informasi dan interaksi sosial, penggunaan gadget yang berlebihan dapat memiliki dampak negatif pada kesejahteraan mental remaja, termasuk gangguan emosi seperti kecemasan, depresi, dan stress. Oleh karena itu, penting untuk memahami dan meneliti hubungan durasi penggunaan gadget dengan gangguan emosi pada siswa SMK guna mendukung upaya pencegahan dan intervensi yang lebih efektif dalam mendukung kesehatan mental mereka di era digital ini. Berdasarkan rumusan masalah diatas dapat disimpulkan pertanyaan penelitian yaitu “Apakah ada Hubungan Durasi Penggunaan Gadget Dengan Gangguan Emosi pada Remaja di SMK Kesehatan Mulia Karya Husada?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan durasi penggunaan gadget dengan gangguan emosi pada Remaja di SMK Kesehatan Mulia Karya Husada.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden pada Remaja di SMK Kesehatan Mulia Karya Husada yang meliputi usia dan jenis kelamin.

- b. Mengidentifikasi durasi penggunaan gadget pada Remaja di SMK Kesehatan Mulia Karya Husada.
- c. Mengidentifikasi gangguan emosi pada Remaja di SMK Kesehatan Mulia Karya Husada.
- d. Menganalisis hubungan antara durasi penggunaan gadget dengan gangguan emosi pada Remaja di SMK Kesehatan Mulia Karya Husada.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan Memahami sejauh mana penggunaan gadget

berkontribusi terhadap gangguan emosi remaja dan Membantu dalam pengembangan teori-teori baru tentang dampak penggunaan gadget terhadap kesejahteraan emosional remaja.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Manfaat bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian tersebut diharapkan memberikan pemahaman mendalam tentang hubungan durasi penggunaan gadget dengan gangguan emosi padaremaja, sebagai evaluasi target penelitian selanjutnya.

b. Manfaat bagi responden

Hasil penelitian ini diharapkan mendapatkan pemahaman yang lebih baik serta mendapat pengetahuan baru tentang hubungan durasi penggunaan gadget dengan gangguan emosi pada siswa SMK.

c. Manfaat bagi SMK Kesehatan Mulia Karya Husada

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan dan kebijakanbagi pihak sekolah serta sebagai sumber informasi mengenai hubungan durasi penggunaan gadget dengan gangguan emosi.

d. **Manfaat bagi Universitas MH Thamrin**

Hasil penelitian ini diharapkan menambah referensi pustaka yang berhubungan tentang durasi penggunaan gadget dengan gangguan emosi pada siswa SMK.

e. **Manfaat bagi Siswa**

Hasil penelitian ini diharapkan siswa dapat belajar untuk menggunakan gadget secara produktif dan bertanggung jawab, misalnya dengan memanfaatkannya untuk tujuan pendidikan atau aktivitas kreatif, bukan hanya untuk hiburan semata dan dapat mengembangkan kebiasaan penggunaan gadget yang lebih sehat, seperti mengatur waktu layar dan membatasi paparan media sosial yang mungkin memengaruhi suasana hati mereka.