

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Permasalahan yang sering dihadapi dewasa ini yaitu fenomena kecanduan *gadget* yang telah menjamur di kalangan remaja. Perilaku remaja yang bertahan duduk berjam-jam \pm 3-4 jam setiap hari didepan gawai (*gadget*) yang terhubung dengan internet untuk menonton film lewat aplikasi *youtube*, *facebook* akan menimbulkan berbagai macam masalah salah satunya kesehatan mental (Mastari et al., 2024). Bahkan perilaku bermasalah yang muncul diantaranya yaitu agresif, hiperaktif, berbohong, *bullying*, menarik diri, kesepian, depresi, ketakutan serta adanya gangguan kepribadian antisosial pada remaja (L. M. Putri et al., 2022). Masalah yang sering kali terjadi seperti remaja menjadi malas, lupa waktu akan sholat, mudah marah bahkan jika *gadget* tersebut disita oleh orang tuanya maka remaja tersebut akan gelisah, marah dan mengamuk, hal ini dikarenakan remaja telah memiliki ikatan emosi dengan perangkat *mobile* pada *gadget* yang dimiliki bahkan remaja menghabiskan waktu rata-rata > 3 jam untuk berkutat di depan layar *gadget* dalam sehari (Silvia Nur Rizki & Suryati, 2022).

World Health Organization (WHO) mengungkapkan, sebanyak 93,52% penggunaan *gadget* oleh anak usia sekolah berada di usia 9-15 tahun dan penggunaan internet sebanyak 65,34% berusia 9-15 tahun. Umumnya anak-anak menggunakan internet untuk mengakses media sosial termasuk *youtube* dan game daring (WHO, 2024). Penggunaan *gadget* oleh remaja setiap tahunnya terus meningkat di negara maju dengan jumlah pengguna *gadget* terbesar yaitu 63,4% dari total pengguna *gadget* dunia sebanyak 911,924,000 dari total pengguna aktif *gadget* di negeri ini, sepanjang tahun lalu populasi pengguna yang aktif secara online di dunia. Pada tahun 2022, jumlah pengguna *gadget* diprediksi mencapai 3,9 miliar pengguna (D. Lestari et al., 2025).

Menurut data (Badan Pusat Statistik, 2021) melaporkan pengguna *gadget* pada usia remaja tahun 2021 di Indonesia sebanyak 90,54% telah memiliki telepon seluler. Tertinggi di pulau jawa tahun 2021 pengguna *gadget* mencapai total 62,76% untuk perkotaan dan perdesaan, masing-masing 67,13% untuk perkotaan dan 58,08% untuk daerah perdesaan. Kemenkes RI (2024), juga melaporkan sekitar 7% anak dan remaja mengalami gangguan kesehatan mental seperti gangguan keterlambatan perkembangan (motorik halus, kasar pendengaran, dan emosional). Dari data diatas diperkirakan 3% gangguan kesehatan mental pada anak disebabkan karena penggunaan gadget berlebih.

Menurut data (Kementerian Komunikasi dan Digital Republik Indonesia, 2020) rentang usia yang rentan mengalami kecanduan *gadget* adalah 13-18 tahun dan data yang dirilis oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia untuk periode tahun 2022-2023, jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai 215,63 juta orang. Terjadi peningkatan sebesar 1,17% dari jumlah sebelumnya yang mencapai 210,03 juta orang, Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2023). Secara regional, Jawa Timur menempati peringkat kelima dengan persentase 81,26%, sementara Banten berada di peringkat pertama dan DKI Jakarta di peringkat kedua (Tengkue et al., 2024).

Survei data awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 23 April 2025 di SMP Negeri 2 Kota Kediri diketahui jumlah seluruh siswa Kelas VII A, B Dan C Di sebanyak 100 orang, bahkan dari jumlah siswa tersebut telah memiliki gadget. Hasil studi pendahuluan dengan wawancara dan observasi kepada 10 siswa terungkap bahwa siswa di sekolah tersebut sebagian besar memiliki dan sudah terbiasa menggunakan *gadget* dan mahir menggunakannya dalam hal ini *gadget* yang sering digunakan siswa adalah *smartphone* dan akibatnya banyak siswa yang mengatakan bahwa dia lebih banyak memakai *gadget* dalam kesehariannya. Salah satu remaja juga mengatakan jika *gadget* tersebut disita oleh orang tuanya maka remaja tersebut akan gelisah, marah, dan mengamuk. Hasil observasi peneliti juga

diketahui rata-rata remaja banyak menghabiskan waktu sehari-hari di depan layar gadget ada yang membuka *youtube*, *game*, bahkan ada yang menggunakan sebagai sarana belajar seperti *coloring* dan lainnya (Hasil Studi Pendahuluan Dengan Wawancara Kepada Responden Di SMP Negeri 2 Kota Kediri, 2025).

Salah satu faktor yang mempengaruhi kesehatan mental remaja adalah penggunaan *gadget*. Kesehatan mental merupakan komponen mendasar dari definisi kesehatan (Aisyah Fitriah et al., 2023). Kesehatan mental yang baik adalah kondisi ketika batin kita berada dalam keadaan tenang dan tentram. Seseorang yang bermental sehat mempunyai kemampuan atau potensi diri secara maksimal dalam dirinya menghadapi tantangan hidup, serta menjalin hubungan positif dengan orang lain. Sebaliknya orang yang kesehatan mental terganggu akan mengalami gangguan suasana hati, kemampuan berfikir, serta kendali emosi dan pada akhirnya bias mengarah pada perilaku buruk (Mastari et al., 2024).

Perlu disadari kesehatan mental merupakan keadaan dimana setiap individu menyadari potensi yang dimilikinya dengan mampu menanggulangi tekanan hidup, bekerja secara produktif dan mampu memberikan kontribusi bagi lingkungan (Khansa Rahma, 2022). Kesehatan mental harus dijaga baik lahir maupun batin, saat ini yang menjadi perhatian lebih, baik yang masyarakat dewasa bahkan remaja termasuk golongan yang mudah mengalami gangguan mental atau depresi cukup tinggi (Rika Widianita, 2023). Banyaknya faktor yang berpengaruh terhadap kesehatan mental seperti faktor genetik, perubahan hormon, hingga pengalaman traumatis, percintaan, pertemanan, keluarga maupun tekanan hidup. Gejala yang timbul yaitu mudah marah, merasa putus asa, rendah diri, merasa cemas dan khawatir yang berlebihan (Fauzan, 2021).

Penggunaan gadget yang semakin meningkat di kalangan remaja membawa dampak signifikan pada kesehatan mental mereka. 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. Gadget berpengaruh terhadap perkembangan remaja, radiasi gadget dapat merusak saraf dan jaringan otak remaja apabila digunakan dengan sering. Gadget dapat menurunkan daya aktif serta kemampuan remaja dalam berinteraksi dengan orang lain (L. M. Putri et al., 2022).

Oleh karena itu kesadaran akan kesehatan mental perlu disadari setiap individu untuk mencegah berbagai dampak negatif yang terjadi. Peran orang tua, guru ataupun masyarakat di sekitarnya bahkan instansi kesehatan sangat diperlukan dalam mendukung serta mendampingi remaja yang memiliki gangguan kesehatan. Sosialisasi akan kesehatan mental perlu diterapkan baik di desa, sekolah dan tempat layanan publik. Pendampingan terhadap masyarakat terutama remaja yang membutuhkan harus dilakukan dengan maksimal untuk menekan angka penderita gangguan kesehatan. Dengan berbagai peran tersebut diharapkan masyarakat dewasa serta remaja dapat mengetahui pentingnya menjaga kesehatan mental.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Penggunaan *Gadget* Terhadap Kesehatan Mental Pada Siswa Kelas VII A, B Dan C Di SMP Negeri 2 Kota Kediri”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka masalah dapat dirumuskan adalah adakah “Pengaruh Penggunaan *Gadget* Terhadap Kesehatan Mental Pada Siswa Kelas VII A, B Dan C Di SMP Negeri 2 Kota Kediri?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penggunaan *gadget* terhadap kesehatan mental pada siswa Kelas VII A, B dan C di SMP Negeri 2 Kota Kediri.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi penggunaan *gadget* pada siswa Kelas VII A, B dan C di SMP Negeri 2 Kota Kediri
- b. Mengidentifikasi kesehatan mental pada siswa Kelas VII A, B dan C di SMP Negeri 2 Kota Kediri
- c. Menganalisis pengaruh penggunaan *gadget* terhadap kesehatan mental pada siswa Kelas VII A, B dan C di SMP Negeri 2 Kota Kediri

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan agar dapat memperkaya konsep atau teori yang menyokong perkembangan pengetahuan dibidang ilmu Kebidanan, khususnya pengetahuan yang terkait “Pengaruh Penggunaan *Gadget* Terhadap Kesehatan Mental Pada Siswa Kelas VII A, B Dan C Di SMP Negeri 2 Kota Kediri”.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Diharapkan agar dapat memberikan dan menambah wawasan bagi peneliti dan menerapkan ilmu dan memberikan solusi mengenai “Pengaruh Penggunaan *Gadget* Terhadap Kesehatan Mental Pada Siswa Kelas VII A, B Dan C Di SMP Negeri 2 Kota Kediri”.

b. Bagi Remaja

Diharapkan agar remaja dapat menggunakan gadget dengan lebih bijak dan menjadi wadah bagi remaja untuk memenuhi kebutuhan dan dukungan kesehatan mental asal digunakan secara baik dan benar. Oleh karena itu, penting untuk menggunakan gadget secara bijak agar dampak negatif terhadap kesehatan mental dapat diminimalkan.

c. Bagi Orang Tua

Diharapkan agar orang tua perlu memahami pengaruh gadget bagi anak. Sehingga anak dapat membatasi penggunaan gadget dan perkembangan anak dapat berkembang dengan baik oleh karena peran orangtua sangat penting dalam memberikan dan melakukan pengawasan dan pengontrolan penggunaan gadget pada remaja.

d. Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan agar Sekolah khususnya guru bimbingan dan konseling semakin berpera aktif dalam mengawasi dan memberikan layanan untuk siswa di sekolah tentang pengaruh penggunaan *gadget* terhadap kesehatan mental pada siswa. Selain itu penting adanya deteksi dini mengenai gangguan psikologis yang terjadi dengan anak kecanduan gadget dengan membinakerjasama dengan lintas sector seperti Puskesmas.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan agar dapat dijadikan sebagai masukan dan data dasar bagi penelitian selanjutnya dan dapat meneliti faktor lain yang mempengaruhi kesehatan mental siswa.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian : “Pengaruh Penggunaan *Gadget* Terhadap Kesehatan Mental Pada Siswa Kelas VII A, B Dan C Di SMP Negeri 2 Kota Kediri”

| No | Author | Nama Jurnal Vol, No, Tahun | Judul | Metode (Desain, sample, Variable, Instrumen, Analisis) | Hasil Penelitian | Perbedaan Penelitian | Link Jurnal |
|----|----------------------------|---|--|---|--|--|---|
| 1 | (Susilo et al., 2020) | <i>Jurnal Muara Pendidikan</i> Vol. 9 No. 2 (2024) E-ISSN 2621-0703 https://doi.org/10.52060/mp.v9i2.2449 P-ISSN 2528-6250 | Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Kesehatan Mental Siswa SMK | D : metode kuantitatif deskriptif S : 178 orang V : Independen : penggunaan gadget Dependen : kesehatan mental siswa SMK I : Kuesioner A : uji ANOVA | Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh penggunaan gadget terhadap kesehatan mental siswa di SMK Negeri 3 Bungo, Dengan nilai t-hitung variabel Penggunaan Gadget adalah 6,249 yang lebih besar dari nilai t-tabel 1,690, menunjukkan bahwa hipotesis alternatif (Ha) diterima dan hipotesis nol (H0) ditolak. Artinya “Terdapat Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Kesehatan Mental di SMK Negeri 3 Bungo | Variabel sebelumnya : penggunaan gadget, kesehatan mental siswa SMK Variabel sekarang : penggunaan gadget, kesehatan mental | https://www.ejournal.ummuba.ac.id/index.php/mp/article/view/2449 |
| 2 | (L. M. Putri et al., 2022) | <i>REAL in Nursing Journal (RNJ) Research of Education and Art</i> | Kesehatan Mental Remaja Dalam Penggunaan Gadget | D : desain kuantitatif S : 139 orang V : kesehatan mental remaja dalam penggunaan gadget I : Kuesioner A : metode deskriptif | Hasil penelitian menunjukkan bahwa 3,7% responden mengalami keterlambatan menyelesaikan kegiatan sesuai rencana, 11,4% responden mengalami kurang konsentrasi dalam belajar, 20,2 % responden mengalami perasaan | Variabel sebelumnya : kesehatan mental remaja dalam penggunaan gadget Variabel sekarang : penggunaan gadget, | https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=Kesehatan+Mental+ |

| | | | | | | | |
|---|------------------------------|--|---|---|--|---|---|
| | | <i>Link in Nursing Journal, Volume 5, No. 1 April, 2022 e-ISSN : 2685-1997 p-ISSN : 2685-9068, https://ojs.fdk.ac.id/index.php/Nursing/index</i> | | | hampa tanpa gadget, 11% mengalami perasaan ketergantungan dengan teman di dunia maya daripada teman di dunia nyata, 17,2 menyatakan tidak pernah melewatkan berita terbaru lewat gadget, 10,6% responden merasa marah bila dibatasi bermain gadget. Penelitian ini menunjukkan bahwa anak remaja mengalami berbagai respon yang tidak bisa mereka kendalikan | kesehatan mental | Remaja+D alam+Pen gunaan+ Gadget&bt nG= |
| 3 | (R. R. Lestari et al., 2023) | <i>Communitiy Development Journal Vol.4 No.3 Tahun 2023, Hal. 6125- 6129</i> | Pelatihan Tentang Pengaruh Gadget Terhadap Kesehatan Mental Bagi Anak Dan Remaja | D : Pengabdian masyarakat S : 50 orang V : Independen : pengaruh gadget Dependen : kesehatan mental bagi anak dan remaja I : Penyuluhan A : persiapan, pelaksanaan, evaluasi | Hasil penelitian menunjukan bahwa adanya antusiasme peserta pelatihan terhadap jenis pelatihan ini. Peserta pelatihan tidak malu bertanya tentang generasi di era digital, peran pendidikan keluarga dalam era digital, teknologi versus dunia anak dan remaja, dan pengaruh gadget terhadap kesehatan mental bagi anak dan remaja | Variabel sebelumnya : pengaruh gadget, kesehatan mental bagi anak dan remaja Variabel sekarang : penggunaan gadget, kesehatan mental | https://jurnal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/cdex/article/view/17814 |
| 4 | (Mastari et al., 2024) | <i>Marsipature Hutane: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat https://jurnal.devitara.or.id/index.php/abdimas/article/view/22</i> | Dampak Penggunaan Gadget Pada Kesehatan Mental Remaja Di SMA Swasta Nur Ihsan Medan | D : Pengabdian masyarakat S : 40 siswa V : penggunaan gadget pada kesehatan mental remaja I : Konseling A : persiapan, | Hasil penelitian menunjukan bahwa pelaksanaan pengabdian masyarakat ini memberikan hasil yang signifikan dalam meningkatkan kesehatan mental remaja di SMA Swasta Nur Ihsan. Intervensi yang dilakukan berhasil mengurangi penggunaan gadget yang | Variabel sebelumnya : penggunaan gadget pada kesehatan mental remaja Variabel sekarang : penggunaan gadget, kesehatan mental | https://jurnal.devitara.or.id/index.php/abdimas/article/view/22 |

| | | | | | | |
|---|----------------------|---|---|---|--|--|
| | | <i>al.devitara .or.id/index.php/abdimas Volume 1, No 01 tahun 2024 E-ISSN 3032-3282</i> | | pelaksanaan, evaluasi | berlebihan dan memberikan dukungan psikologis yang diperlukan | |
| 5 | (Pesak et al., 2024) | <i>(JIKMA) JURNAL ILMIAH KESEHATAN MANADO https://jikma.net DOI: doi..... e-ISSN 2829-6516 Vol. 3 No. 3 (November 2024)</i> | Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kesehatan Mental Pada Siswa Smp Negeri 4 Passi Tahun 2024 | D : desain <i>cross-sectional</i> yang diuji secara kuantitatif S : 55 orang V : Independen : penggunaan gadget Dependen : kesehatan mental pada siswa I : Kuesioner A : uji <i>chi-square</i> | Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 55 responden yang dinilai, 40% adalah laki-laki, terbanyak dari umur 13 tahun 43,6%, dan berasal dari kelas IX 40%. Dari uji statistik yang dilakukan, didapatkan nilai $p=0.010$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara penggunaan gadget dengan kesehatan mental. | Variabel sebelumnya : https://jurnal.jikma.net/index.php/jikma/article/view/16 Variabel sekarang : 1 |