



BAHAYA GADGET

Terhadap Kesehatan Mental Remaja > >

Dini Nurbaeti Zen, S.Kep., Ners., M.Kep.

Daniel Akbar Wibowo, S.Kep., Ners., M.M., M.Kep.

BAHAYA GADGET TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA

BAHAYA GADGET TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA

Dini Nurbaeti Zen, S.Kep., Ners., M.Kep.
Daniel Akbar Wibowo, S.Kep., Ners., M.M., M.Kep.



BAHAYA GADGET TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA

© Penerbit Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia (PRCI)

Penulis:

Dini Nurbaeti Zen, S.Kep., Ners., M.Kep.
Daniel Akbar Wibowo, S.Kep., Ners., M.M., M.Kep.

Editor: Rusli

Cetakan Pertama: September 2024

Cover: Tim Penyusun

Tata Letak: Tim Kreatif PRCI

Hak Cipta 2024, pada Penulis. Diterbitkan pertama kali oleh:

Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia
ANGGOTA IKAPI JAWA BARAT
Pondok Karisma Residence Jalan Raflesia VI D.151
Panglayungan, Cipedes Tasikmalaya – 085223186009

Website: www.rcipress.rcipublisher.org
E-mail: rumahcemerlangindonesia@gmail.com

Copyright © 2024 by Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia
All Right Reserved

- Cet. I –: Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia, 2024
Dimensi : 14,8 x 21 cm

ISBN 978-623-8750-48-1

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak buku ini dalam bentuk dan dengan
cara apapun tanpa izin tertulis dari penulis dan penerbit

Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang
Hak Cipta Pasal 72

Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang Hak Cipta
Pasal 72

Barang siapa dengan sengaja melanggar dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam pasal ayat (1) atau pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling sedikit 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp.1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).

Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta terkait sebagai dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

KATA PENGANTAR

Buku ini berjudul, "Bahaya Gadget Terhadap Kesehatan Mental Remaja." Dalam era digital saat ini, gadget telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, terutama di kalangan remaja. Meskipun teknologi menawarkan berbagai kemudahan dan akses informasi, penggunaannya yang berlebihan dapat membawa dampak negatif, terutama terhadap kesehatan mental.

Buku ini disusun untuk memberikan wawasan mendalam tentang bagaimana gadget dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis remaja. Melalui penjelasan yang komprehensif dan studi kasus yang relevan, kami berharap pembaca dapat memahami risiko yang ada serta cara-cara untuk memitigasinya.

Kami ingin mengajak pembaca untuk lebih kritis dalam menggunakan teknologi, sekaligus mendorong diskusi tentang keseimbangan antara dunia digital dan kehidupan nyata. Semoga buku ini bermanfaat bagi orang tua, pendidik, dan remaja itu sendiri dalam menghadapi tantangan zaman modern.

Terima kasih atas perhatian dan minat Anda. Selamat membaca!

September 2024

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI	ii
BAB 1 PERKEMBANGAN REMAJA.....	1
A. Teori Teori Perkembangan Remaja	1
B. Tumbuh Kembang Remaja.....	2
C. Implikasi Bagi Tenaga Kesehatan	5
BAB 2 GADGET DAN PERANANNYA DALAM KEHIDUPAN REMAJA	6
A. Definisi Gadget.....	6
B. Sejarah Perkembangan Gadget.....	6
C. Jenis Gadget Yang Digunakan Remaja.....	7
D. Manfaat Gadget Bagi Remaja	8
BAB 3 KESEHATAN MENTAL REMAJA.....	10
A. Definisi Kesehatan Mental	10
B. Menjaga Kesehatan Mental.....	11
C. Tanda dan Gejala Terganggunya Kesehatan Mental ..	12
D. Dampak Jangka Panjang Gangguan Kesehatan Mental.....	13
E. Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja.....	14
BAB 4 GADGET DAN DAMPAKNYA PADA KESEHATAN MENTAL.....	17
A. Penurunan Aktivitas Fisik.....	18

B. Gangguan Tidur.....	18
C. Kecemasan dan Depresi.....	19
D. Gangguan Interaksi Sosial.....	21
E. Keterbatasan Kemampuan Komunikasi.....	21
BAB 5 DAMPAK NEGATIF GADGET TERHADAP	
KESEHATAN MENTAL	23
A. <i>Cyberbullying</i> dan Tekanan Sosial	23
B. Efek Isolasi Sosial	24
C. Penurunan Konsentrasi dan Produktivitas	25
BAB 6 STRATEGI MENGURANGI DAMPAK NEGATIF	
GADGET.....	26
A. Pembatasan Waktu Penggunaan Gadget	26
B. Meningkatkan Kesadaran Diri dan Kontrol Emosi	27
C. Menggunakan Teknologi dengan Bijak	27
D. Pengawasan Penggunaan Gadget dari Keluarga dan Sekolah	28
E. Membuat Jadwal Aktivitas yang Seimbang.....	28
F. Membangun Minat dan Hobi	29
G. Mendorong Interaksi Sosial secara Langsung	29
H. Dukungan dari Pakar Kesehatan Mental	30
BAB 7 PENTINGNYA DETEKSI DINI KECEMASAN PADA	
REMAJA UNTUK MENCEGAH GANGGUAN MENTAL.....	32
A. Pengertian Kecemasan pada Remaja	32
B. Penyebab Kecemasan pada Remaja.....	32
C. Gejala Kecemasan pada Remaja	34

D. Dampak Kecemasan yang Tidak Terdeteksi pada Remaja.....	35
E. Pentingnya Deteksi Dini Kecemasan pada Remaja.....	35
F. Cara Deteksi Dini Kecemasan pada Remaja.....	36
G. Strategi Mengelola Kecemasan pada Remaja.....	37
H. Strategi Deteksi Dini Kecemasan pada Remaja.....	37
BAB 8 MENGEMBANGKAN KETAHANAN DIRI (RESILIENSI) PADA REMAJA.....	41
A. Pentingnya Resiliensi pada Remaja	41
B. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Resiliensi pada Remaja.....	42
C. Cara Mengembangkan Resiliensi pada Remaja.....	43
D. Jenis-Jenis Resiliensi pada Remaja	46
E. Faktor-Faktor yang Menghambat Pengembangan Resiliensi pada Remaja.....	47
F. Langkah-Langkah Praktis untuk Meningkatkan Resiliensi pada Remaja.....	49
G. Dampak Positif Resiliensi dalam Kehidupan Remaja.....	50
H. Peran Pendidikan dalam Membangun Resiliensi Remaja.....	51
BAB 9 PENUTUP	53
REFERENSI.....	56
PROFIL PENULIS.....	58

BAB 1

PERKEMBANGAN REMAJA

Masa remaja merupakan periode transisi kritis antara masa kanak-kanak dan dewasa, yang ditandai dengan perubahan fisik, kognitif, emosional, dan sosial yang signifikan. Dalam bidang keperawatan anak dan psikologi perkembangan, pemahaman mengenai perkembangan remaja sangat penting untuk memberikan intervensi yang tepat dalam mendukung kesehatan fisik dan mental mereka. Pada bab ini, akan dibahas teori-teori perkembangan remaja, aspek-aspek perkembangan fisik, kognitif, sosial, dan emosional, serta implikasi bagi kesehatan dan keperawatan.

A. Teori Teori Perkembangan Remaja

Beberapa teori perkembangan yang relevan untuk memahami masa remaja adalah:

- **Teori Psikososial Erik Erikson**

Menurut Erikson, remaja berada dalam tahap perkembangan "Identitas vs. Kebingungan Identitas." Pada tahap ini, remaja berupaya mencari jati diri, mengeksplorasi peran sosial, nilai-nilai, dan keyakinan. Jika mereka gagal membangun identitas yang kuat, akan muncul kebingungan identitas yang dapat memengaruhi kesehatan mental.

- **Teori Kognitif Jean Piaget**

Dalam teori Piaget, remaja memasuki tahap perkembangan kognitif "Operasional Formal." Pada tahap ini, kemampuan berpikir abstrak, logis, dan berpikir hipotetis berkembang. Hal ini memungkinkan remaja untuk memecahkan masalah secara lebih kompleks dan mempertimbangkan berbagai sudut pandang.

- **Teori Perkembangan Moral Lawrence Kohlberg**

Menurut Kohlberg, remaja mulai berpindah dari moralitas konvensional (berfokus pada norma sosial dan hukum) menuju tahap moralitas pascakonvensional, di mana mereka lebih kritis terhadap aturan yang ada dan mengembangkan prinsip moral pribadi yang lebih matang.

B. Tumbuh Kembang Remaja

1. Perubahan Fisik Remaja

Pada masa remaja, perubahan fisik yang paling menonjol terjadi akibat pubertas, yang mencakup:

- **Perubahan Hormonal**

Pubertas ditandai oleh peningkatan hormon seks seperti estrogen pada perempuan dan testosteron pada laki-laki, yang menyebabkan perubahan dalam sistem reproduksi, pertumbuhan tulang, dan perkembangan otot.

- **Pertumbuhan Fisik**

Remaja mengalami percepatan pertumbuhan (growth spurt), yang meliputi peningkatan tinggi badan dan berat badan secara signifikan. Masa ini juga ditandai dengan perkembangan ciri-ciri seksual sekunder, seperti pembesaran payudara pada perempuan dan perubahan suara pada laki-laki.

2. Perkembangan Kognitif Remaja

Perkembangan kognitif remaja menurut Piaget memungkinkan mereka untuk:

- **Berpikir Abstrak dan Hipotetis**

Remaja dapat merenungkan ide-ide abstrak seperti keadilan, cinta, dan etika. Mereka juga dapat memikirkan skenario "bagaimana jika" dan mempertimbangkan berbagai kemungkinan solusi untuk masalah tertentu.

- **Metakognisi**

Remaja mulai memiliki kesadaran yang lebih tinggi tentang proses berpikir mereka sendiri (metakognisi), yang membantu dalam strategi belajar dan pemecahan masalah.

3. Perkembangan Sosial dan Emosional Remaja

Dalam aspek sosial dan emosional, remaja mengalami perubahan seperti:

- **Pencarian Jati Diri**

Salah satu aspek penting dalam perkembangan remaja adalah pencarian identitas. Remaja sering kali bereksperimen dengan berbagai peran dan nilai dalam upaya menemukan diri mereka yang sebenarnya.

- **Hubungan Sosial**

Hubungan dengan teman sebaya menjadi sangat penting dalam tahap ini. Pengaruh teman sebaya dapat memengaruhi keputusan, nilai, dan perilaku remaja. Tekanan teman sebaya dapat menjadi faktor risiko untuk masalah kesehatan mental.

- **Perkembangan Emosional**

Remaja cenderung mengalami emosi yang lebih intens dan fluktuatif. Stres, kecemasan, dan perubahan mood sering terjadi sebagai bagian dari adaptasi terhadap perubahan hormonal dan tekanan sosial.

C. Implikasi Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga Kesehatan berperan penting dalam mendukung remaja untuk mengembangkan identitas yang sehat, mengatasi masalah emosional, dan mempromosikan perilaku sehat. Pendekatan yang bersifat kolaboratif dengan keluarga dan komunitas juga sangat penting untuk meningkatkan kesejahteraan remaja.

Di era digital, penggunaan gadget yang berlebihan pada remaja menjadi isu yang signifikan. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan gadget yang tidak terkontrol berhubungan dengan masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi. Oleh karena itu, penting untuk memberikan edukasi dan intervensi yang tepat bagi remaja dan orang tua mengenai penggunaan teknologi yang sehat. (Zen., dkk, 2024)

BAB 2

GADGET DAN PERANANNYA DALAM KEHIDUPAN REMAJA

A. Definisi Gadget

Gadget adalah perangkat elektronik portabel yang dirancang untuk memenuhi kebutuhan spesifik penggunaannya, baik untuk keperluan komunikasi, hiburan, atau produktivitas. Jenis gadget yang umum meliputi ponsel, tablet, laptop, dan konsol game. Gadget telah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari, terutama bagi remaja yang menggunakannya untuk berbagai keperluan, mulai dari berkomunikasi hingga bermain game. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Pew Research Center, 95% remaja Amerika Serikat memiliki akses ke smartphone. Hal ini mencerminkan tren global bahwa gadget semakin mendominasi kehidupan sehari-hari remaja di seluruh dunia.

B. Sejarah Perkembangan Gadget

Perkembangan gadget dimulai dengan alat-alat komunikasi dasar seperti telegraf pada abad ke-19, yang kemudian berkembang menjadi radio dan televisi pada abad ke-20. Pada tahun 1973, Motorola memperkenalkan ponsel pertama, yang menjadi tonggak awal revolusi teknologi

gadget. Sejak saat itu, perkembangan teknologi gadget berkembang pesat. Pada tahun 2007, Apple merilis iPhone, yang menjadi pendorong utama era smartphone modern. Kemajuan teknologi ini membuat gadget semakin canggih dan berfungsi lebih dari sekadar alat komunikasi; kini, gadget juga digunakan untuk multimedia, pendidikan, dan hiburan .

C. Jenis Gadget Yang Digunakan Remaja

Remaja saat ini menggunakan berbagai jenis gadget, dengan smartphone menjadi perangkat yang paling dominan. Smartphone digunakan untuk mengakses media sosial, bermain game, dan menonton video. Selain smartphone, laptop dan tablet juga digunakan oleh remaja, terutama untuk keperluan pendidikan dan belajar daring. Menurut laporan dari Statista, sebanyak 90% remaja di bawah usia 18 tahun memiliki akses ke perangkat digital seperti smartphone dan laptop . Gadget lainnya seperti konsol game (misalnya PlayStation, Xbox, Nintendo Switch) juga banyak digunakan oleh remaja untuk tujuan hiburan.

Menurut survei yang dilakukan oleh **Common Sense Media pada tahun 2020**, rata-rata remaja menghabiskan sekitar 7-9 jam sehari menggunakan gadget, baik untuk berkomunikasi, bermain game, atau menonton video . Sebagian besar dari waktu ini dihabiskan di media sosial, seperti Instagram, TikTok, dan YouTube. Penggunaan gadget juga meningkat selama pandemi COVID-19, di mana pembelajaran daring menjadi keharusan, menyebabkan

peningkatan signifikan dalam waktu penggunaan gadget bagi remaja.

D. Manfaat Gadget Bagi Remaja

1. Dampak Positif Penggunaan Gadget dalam Pendidikan, Kreativitas, dan Sosialisasi

Gadget telah membawa banyak manfaat positif bagi remaja, terutama dalam bidang pendidikan. Akses internet melalui gadget memungkinkan remaja untuk mencari informasi, mengikuti kursus online, dan terhubung dengan teman sekelas melalui platform seperti Google Classroom atau Zoom. Menurut penelitian dari **UNESCO**, akses ke teknologi telah membantu meningkatkan literasi digital di kalangan remaja dan mempermudah mereka dalam mengakses materi pembelajaran yang bervariasi .

Selain itu, gadget juga berperan dalam mengembangkan kreativitas remaja. Aplikasi desain grafis, pengeditan video, dan platform musik memungkinkan remaja untuk mengekspresikan kreativitas mereka. Misalnya, banyak remaja menggunakan TikTok atau YouTube untuk berbagi karya kreatif mereka, baik dalam bentuk video, musik, atau seni visual. Hal ini memberikan peluang baru bagi remaja untuk berinovasi dan mengembangkan bakat mereka di era digital .

2. Peran Gadget dalam Membantu Remaja Mengakses Informasi dan Berkomunikasi

Gadget, terutama smartphone, mempermudah remaja untuk mengakses informasi secara instan. Mereka dapat menemukan jawaban atas pertanyaan mereka dalam hitungan detik melalui mesin pencari seperti Google. Gadget juga mempermudah komunikasi melalui aplikasi pesan instan seperti WhatsApp, Telegram, dan Line, yang memungkinkan remaja untuk tetap terhubung dengan keluarga dan teman-teman .

Selain itu, media sosial juga menjadi platform utama bagi remaja untuk berkomunikasi dan bersosialisasi. Menurut laporan dari **Pew Research Center**, lebih dari 72% remaja menggunakan media sosial setiap hari untuk berinteraksi dengan teman-teman . Ini menunjukkan bahwa gadget telah menjadi alat utama bagi remaja dalam menjaga hubungan sosial dan tetap terhubung dengan dunia luar.

BAB 3

KESEHATAN MENTAL REMAJA

A. Definisi Kesehatan Mental

Menurut **World Health Organization (WHO)**, kesehatan mental adalah suatu keadaan sejahtera di mana individu menyadari kemampuan dirinya, dapat mengatasi tekanan hidup yang normal, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya . Kesehatan mental mencakup kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial. Hal ini berpengaruh pada cara seseorang berpikir, merasa, dan bertindak ketika menghadapi kehidupan sehari-hari.

Menurut ahli psikologi, seperti **Sigmund Freud**, kesehatan mental juga terkait dengan kemampuan individu dalam menyeimbangkan tiga aspek utama kepribadian, yaitu id, ego, dan superego, sehingga seseorang mampu mengelola konflik internal dan eksternal dengan baik . Sementara itu, **Abraham Maslow** dalam teori *hierarchy of needs* menekankan bahwa kesehatan mental yang baik dicapai ketika kebutuhan dasar manusia terpenuhi, dan individu dapat mencapai aktualisasi diri.

B. Menjaga Kesehatan Mental

Ada beberapa elemen yang penting dalam menjaga kesehatan mental:

1. Keseimbangan Emosi

Kesehatan mental erat kaitannya dengan kemampuan individu dalam mengatur dan menyeimbangkan emosinya. Remaja yang memiliki kesehatan mental yang baik biasanya mampu mengenali perasaannya dan mengekspresikannya dengan cara yang sehat. Mereka juga memiliki kemampuan untuk menghadapi situasi stres dengan pendekatan yang rasional.

2. Interaksi Sosial

Hubungan yang sehat dengan orang lain merupakan elemen penting dalam menjaga kesehatan mental. Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan lingkungan sekitar sangat berperan dalam membentuk kestabilan emosional remaja. Menurut **Erik Erikson**, seorang psikolog perkembangan mengatakan bahwa salah satu tugas utama perkembangan remaja adalah mencari identitas melalui hubungan sosial yang kuat.

3. Pengendalian Stres

Pengelolaan stres adalah keterampilan penting untuk kesehatan mental yang baik. Stres yang berlebihan dapat mengganggu kesejahteraan mental seseorang. Dalam teori *coping* menurut **Lazarus dan Folkman** menyebutkan bahwa mekanisme coping, baik secara emosional maupun

problem-focused, membantu individu dalam mengelola tekanan hidup sehari-hari dengan cara yang efektif .

C. Tanda dan Gejala Terganggunya Kesehatan Mental

Kesehatan mental yang terganggu seringkali muncul melalui beberapa gejala awal yang umum pada remaja. Berikut adalah beberapa gejala yang perlu diperhatikan:

1. Kecemasan Berlebihan

Remaja yang mengalami gangguan kecemasan seringkali merasa tegang, gelisah, atau takut secara berlebihan, bahkan terhadap hal-hal yang seharusnya tidak menimbulkan kekhawatiran. Menurut penelitian dari **American Psychological Association (APA)**, gangguan kecemasan merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang paling umum pada remaja .

2. Depresi

Remaja yang mengalami depresi menunjukkan tanda-tanda seperti kesedihan yang mendalam, kehilangan minat terhadap aktivitas yang sebelumnya disukai, perubahan pola tidur dan makan, serta rasa putus asa. **Beck's Depression Inventory (BDI)** adalah alat yang sering digunakan untuk mengukur tingkat depresi pada individu, termasuk remaja.

3. Isolasi Diri

Remaja yang merasa kewalahan dengan perasaannya mungkin akan mulai menjauh dari teman-teman dan

keluarga. Isolasi sosial ini sering menjadi tanda awal bahwa remaja tersebut sedang menghadapi masalah kesehatan mental.

D. Dampak Jangka Panjang Gangguan Kesehatan Mental

Jika gangguan kesehatan mental pada remaja tidak ditangani dengan baik, hal ini dapat berdampak pada berbagai aspek kehidupan mereka, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang:

1. Masalah Akademik

Remaja yang mengalami gangguan kesehatan mental seringkali mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, yang dapat mengganggu prestasi akademis mereka. Penelitian menunjukkan bahwa remaja dengan gangguan mental cenderung memiliki performa akademik yang lebih rendah dibandingkan dengan remaja yang sehat secara mental.

2. Masalah Sosial dan Relasional

Kesehatan mental yang terganggu dapat menyebabkan masalah dalam hubungan sosial, termasuk dengan teman sebaya dan keluarga. Remaja mungkin merasa sulit untuk menjalin dan mempertahankan hubungan yang sehat, yang dapat menyebabkan isolasi sosial.

3. Risiko Gangguan Mental yang Lebih Serius

Jika tidak mendapatkan intervensi yang tepat, gangguan mental pada remaja dapat berkembang menjadi gangguan yang lebih serius di masa dewasa, seperti gangguan bipolar, skizofrenia, atau gangguan kepribadian lainnya.

E. Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja

1. Perubahan Hormon dan Perkembangan Otak pada Remaja

Masa remaja adalah periode perkembangan yang signifikan, baik secara fisik maupun mental. Salah satu faktor yang sangat mempengaruhi kesehatan mental pada remaja adalah perubahan hormon yang terjadi selama pubertas. Peningkatan hormon seperti estrogen dan testosteron dapat memengaruhi mood dan perilaku. Penelitian oleh **Steinberg (2005)** menunjukkan bahwa perubahan hormon ini sering kali dikaitkan dengan perubahan emosional yang intens, seperti suasana hati yang cepat berubah dan perasaan yang lebih sensitif.

Selain itu, perkembangan otak remaja juga berperan penting. Bagian otak yang bertanggung jawab atas pengambilan keputusan dan pengendalian emosi, yaitu prefrontal cortex, belum sepenuhnya matang selama masa remaja. **Giedd (2008)** dalam penelitian neurosainsnya menunjukkan bahwa perkembangan otak remaja yang belum selesai membuat mereka lebih rentan terhadap perilaku impulsif dan sulit mengelola emosi.

2. Pengaruh Lingkungan Sosial, Keluarga, dan Sekolah terhadap Kesehatan Mental

Lingkungan sosial juga memainkan peran penting dalam kesehatan mental remaja. Hubungan yang sehat dengan keluarga, teman, dan sekolah dapat menjadi faktor pelindung terhadap gangguan kesehatan mental. Sebaliknya, hubungan yang buruk atau tekanan dari lingkungan sosial dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan mental pada remaja. **Bronfenbrenner** dalam teori ekologi perkembangannya menekankan bahwa perkembangan individu dipengaruhi oleh berbagai lapisan lingkungan yang saling berinteraksi, termasuk keluarga, sekolah, dan komunitas .

a. Pengaruh Keluarga

Dukungan emosional dari keluarga sangat penting dalam membentuk kesehatan mental yang positif pada remaja. **Baumrind (1966)** dalam teorinya mengenai pola asuh menyebutkan bahwa pola asuh yang demokratis, yang memberikan keseimbangan antara kasih sayang dan batasan, cenderung menghasilkan remaja yang lebih sehat secara mental.

b. Pengaruh Sekolah

Tekanan akademik, bullying, dan hubungan dengan teman sebaya di sekolah juga dapat memengaruhi kesehatan mental remaja. **Olweus (1993)** menekankan bahwa bullying di sekolah merupakan salah satu faktor utama yang dapat memicu masalah kesehatan mental, termasuk kecemasan dan depresi.

c. Pengaruh Media Sosial

Selain keluarga dan sekolah, media sosial juga memiliki dampak besar pada kesehatan mental remaja. Menurut penelitian dari **Royal Society for Public Health (RSPH)**, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi pada remaja, terutama karena tekanan untuk selalu tampil sempurna secara online.

BAB 4

GADGET DAN DAMPAKNYA PADA KESEHATAN MENTAL

Jika gadget digunakan secara berlebihan maka akan menimbulkan berbagai dampak. Waktu layar yang berlebihan, terutama di kalangan remaja, dapat memberikan dampak negatif pada kesehatan mental. Menurut penelitian dari **Twenge et al. (2018)**, remaja yang menghabiskan lebih dari lima jam sehari di depan layar cenderung mengalami peningkatan gejala depresi dan kecemasan dibandingkan mereka yang menggunakan gadget kurang dari dua jam sehari. Penggunaan gadget yang berlebihan juga dikaitkan dengan penurunan kesejahteraan emosional, ketidakmampuan untuk mengendalikan emosi, serta gangguan dalam membentuk identitas diri yang sehat.

Penelitian dari **American Academy of Pediatrics (AAP)** menunjukkan bahwa terlalu banyak waktu layar dapat mengurangi kemampuan remaja untuk beristirahat secara mental, meningkatkan stres, dan memperburuk kualitas tidur, yang semuanya berkontribusi pada masalah kesehatan mental. Waktu yang dihabiskan di media sosial juga sering kali menyebabkan perbandingan diri dengan orang lain, yang dapat memicu perasaan rendah diri dan meningkatkan risiko depresi.

A. Penurunan Aktivitas Fisik

Penggunaan gadget yang berlebihan sering kali mengakibatkan penurunan aktivitas fisik, yang secara tidak langsung berpengaruh pada kesehatan mental. Remaja yang menghabiskan waktu terlalu banyak di depan layar cenderung kurang bergerak, yang dapat mempengaruhi suasana hati dan tingkat energi mereka. **World Health Organization (WHO)** menyarankan agar remaja melakukan setidaknya satu jam aktivitas fisik setiap hari untuk mendukung kesehatan mental dan fisik yang optimal. Kurangnya aktivitas fisik juga berhubungan dengan meningkatnya risiko obesitas dan gangguan tidur, yang pada akhirnya memperburuk kesehatan mental.

B. Gangguan Tidur

Cahaya biru yang dipancarkan oleh layar gadget seperti smartphone, tablet, dan komputer dapat mengganggu produksi hormon melatonin dalam tubuh. **Melatonin** adalah hormon yang berperan penting dalam mengatur siklus tidur dan bangun tubuh. Menurut **Harvard Medical School**, paparan cahaya biru pada malam hari dapat menekan produksi melatonin lebih dari cahaya lainnya, yang menyebabkan gangguan pada siklus tidur alami atau ritme sirkadian.

National Sleep Foundation melaporkan bahwa remaja yang sering menggunakan gadget sebelum tidur mengalami kesulitan untuk tertidur dan cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk. Ini berujung pada kelelahan mental di

siang hari, yang mengganggu konsentrasi, memori, dan performa akademik mereka.

Penggunaan gadget sebelum tidur juga berhubungan langsung dengan kelelahan mental. Remaja yang sering bermain game atau menggunakan media sosial sebelum tidur biasanya mengalami kesulitan untuk tertidur, yang mengakibatkan kurang tidur dan kelelahan kronis. Menurut **Cain & Gradisar (2010)**, gangguan tidur yang berkepanjangan dapat menyebabkan penurunan performa kognitif, seperti kesulitan berkonsentrasi, memori jangka pendek yang terganggu, dan kemampuan pemecahan masalah yang menurun. Semua ini berkontribusi pada meningkatnya risiko masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi.

C. Kecemasan dan Depresi

Media sosial telah menjadi bagian penting dari kehidupan remaja, namun penggunaannya yang berlebihan memiliki dampak negatif terhadap kesehatan mental. **Haidt & Twenge (2021)** menyatakan bahwa remaja yang terlalu sering menggunakan media sosial, seperti Instagram atau TikTok, cenderung lebih cemas, merasa tidak aman, dan kurang puas dengan diri mereka sendiri. Alasan utama dari kondisi ini adalah kecenderungan untuk membandingkan diri dengan orang lain di media sosial, yang sering kali menampilkan gambaran ideal yang tidak realistis.

Penelitian dari **Royal Society for Public Health (RSPH)** menemukan bahwa penggunaan platform media sosial dapat memicu masalah citra tubuh, rasa cemas yang tinggi, dan perasaan ketidakberdayaan. Remaja yang terlalu banyak mengonsumsi konten media sosial sering kali merasa mereka tidak cukup "baik" atau "sempurna" dibandingkan dengan orang-orang yang mereka lihat secara online, yang dapat menyebabkan perasaan rendah diri dan ketidakpuasan dengan kehidupan mereka.

Komparasi sosial, atau kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain, adalah fenomena umum di media sosial. Remaja sering kali merasa tekanan untuk mengikuti standar kecantikan, kesuksesan, atau popularitas yang ditampilkan oleh pengguna media sosial lainnya. **Festinger's Social Comparison Theory (1954)** menjelaskan bahwa individu cenderung mengukur nilai diri mereka berdasarkan perbandingan dengan orang lain, dan media sosial memfasilitasi komparasi ini dengan cara yang tidak sehat.

Selain komparasi sosial, cyberbullying juga merupakan masalah yang serius di dunia maya. Menurut penelitian dari **Patchin & Hinduja (2015)**, cyberbullying berdampak langsung pada kesehatan mental remaja, dengan banyak korban mengalami kecemasan, depresi, dan bahkan keinginan untuk bunuh diri. Lingkungan online yang penuh dengan ejekan, hinaan, dan pelecehan dapat meningkatkan perasaan isolasi dan memperburuk masalah mental yang ada.

D. Gangguan Interaksi Sosial

Ketergantungan pada gadget atau **internet addiction** adalah fenomena di mana individu, termasuk remaja, merasa tidak dapat lepas dari gadget mereka. Menurut **Young (1998)**, kecanduan internet dan gadget ditandai dengan penggunaan gadget yang kompulsif, hingga mengabaikan aspek penting kehidupan sehari-hari, seperti interaksi sosial dan tanggung jawab akademik. Kecanduan ini dapat mengisolasi remaja dari dunia nyata, membuat mereka lebih memilih berinteraksi secara virtual dibandingkan bertatap muka dengan orang lain.

Penelitian dari **Kuss & Griffiths (2011)** menunjukkan bahwa remaja yang kecanduan gadget cenderung mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan sosial yang sehat. Mereka lebih mungkin merasa nyaman berinteraksi secara online daripada secara langsung, yang akhirnya dapat merusak kemampuan komunikasi interpersonal mereka. Hal ini berdampak pada kemampuan mereka dalam memahami emosi, membaca bahasa tubuh, dan berempati terhadap orang lain.

E. Keterbatasan Kemampuan Komunikasi

Ketergantungan pada gadget dapat menyebabkan penurunan kemampuan komunikasi tatap muka. Menurut **Turkle (2015)**, terlalu sering berkomunikasi melalui pesan teks, chat, atau media sosial dapat membuat individu merasa canggung dan tidak nyaman dalam situasi komunikasi langsung. Remaja yang terbiasa berkomunikasi