

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa ketika seseorang telah tumbuh dan berkembang menuju ke arah yang lebih matang, baik itu kematangan fisik, sosial dan juga psikologis (Widiyastuti, 2011, p. 17). Seseorang yang memasuki masa remaja memiliki tugas yang harus dilakukan agar tidak mengalami kesulitan dalam kehidupan sosialnya. Seorang remaja harus menerima kekurangan maupun kelebihan fisiknya, mampu mencapai kemandirian emosional, mampu mengendalikan diri serta mampu bergaul dengan baik (Putro, 2017, pp. 29–30). Remaja masa kini lahir pada era digital yang tumbuh bersama teknologi-teknologi canggih, bahkan ada yang sejak bayi sudah terpapar oleh teknologi, karena dibesarkan bersama teknologi dan alat digital seperti *gadget*, remaja zaman sekarang bisa dikatakan sebagai kelompok yang melek informasi (Anna, 2017, p. 1). Informasi kini dapat diakses dengan mudah oleh siapa pun baik itu anak-anak maupun orang tua melalui alat yang disebut *gadget* (Wijarnoko, 2016, p. 3).

Gadget atau gawai merupakan suatu alat yang dirancang dengan lebih canggih untuk membantu mengakses informasi dengan praktis. Alat canggih tersebut sering di jumpai dan bahkan sudah banyak digunakan dikalangan masyarakat seperti laptop, *smartphone* dan tablet. *Smartphone* merupakan jenis *gadget* yang paling digemari dikalangan masyarakat khususnya remaja (Wijarnoko, 2016, p. 3).

Data dari *Deloitte Global Mobile Consumer Survey* tahun 2014 tercatat sebesar 89% responden di Singapura yang menggunakan *smarphone* dan pengguna *smarphone* terbanyak adalah remaja usia 18-24 tahun sebesar 91% (Deloitte, 2014, p. 9). Data dari *Common Sense Media Use In America* (2014) yang melibatkan 1240 orang tua dan anak-anak mereka usia 12-18 tahun di Amerika Serikat, 66% merasa bahwa anak remaja terlalu banyak menghabiskan waktu mereka untuk bermain *smarphone*, 80% remaja melihat *smarphone* mereka setidaknya beberapa kali dalam satu jam, 72% remaja mengecek dan harus segera membalas pesan pada jejaring sosial (Pininta, 2016, pp. 1-2). Hamayana dalam Wijarnoko mengatakan di Indonesia terdapat 5-10% pengguna *gadget* yang terbiasa menyentuh *gadget* mereka sebanyak 100-200 kali dalam sehari (Wijarnoko, 2016, p. 6) survei online oleh *Culture Expert Croowt DNA* di Indonesia pengguna *smarphone* didominasi oleh remaja usia 13-24 tahun.

Gadget memang memiliki banyak manfaat sehingga tidak heran jika banyak remaja yang menggunakannya. Manfaat yang bisa didapatkan dari *gadget* yaitu dapat membantu mengurus tiket secara online, sebagai media hiburan, bermain media sosial seperti *Facebook*, *Youtube*, *Line*, *Whatsapp*, *Instagram* dan *Twitter*, membantu mencari alamat, membeli barang, serta memesan makanan (Wijarnoko, 2016, p. 3). *Gadget* membantu memenuhi kebutuhan sehari-hari dan memiliki dampak positif, namun penggunaan *gadget* yang berlebihan juga dapat menimbulkan dampak negatif bagi penggunanya.

Dampak negatif *gadget* dapat mengakibatkan gangguan perubahan postur tubuh seperti *text neck* atau *forward head posture* (Jemadu, 2018, p. 1), Priyal melakukan penelitian yang membuktikan jika terdapat hubungan antara kecanduan *gadget* dengan terjadinya *text neck* ($p < 0,001$) (Shah dan Sheth, 2018, p. 3). Studi dari *Havard Healt Publication* menyatakan bahwa tubuh manusia memiliki siklus normal untuk tetap terjaga di siang hari dan terlelap di malam hari, namun sinar dari layar *gadget* akan memengaruhi produksi melatonin di otak sehingga memengaruhi siklus tidur dan waktu terlelap di malam hari menjadi terganggu (Bohang dan Fatimah, 2017, p. 1). Pendapat tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Jarmi bahwa terdapat hubungan antara durasi penggunaan gadget terhadap kualitas tidur ($p = 0,004$) (Jarmy dan Rahayuningsih, 2017, p. 5). Individu yang sering bermain *gadget* saat malam sebelum tidur juga beresiko mengalami gangguan pada mata karena cahaya dari layar *gadget* (Jemadu, 2018, p. 1) pernyataan tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Christo menyatakan adanya hubungan antara lama penggunaan smartphone dengan fungsi penglihatan ($p = 0,033$) (Rumampuk, 2016, p. 4). *Gadget* juga dapat mengakibatkan *texting thumb*, ketulian serta penggunaan *gadget* terlalu lama akan beresiko mengalami kecanduan (Jemadu, 2018, p. 1).

Kecanduan atau ketergantungan merupakan keadaan ketika individu tergantung pada sesuatu, dalam hal ini individu memiliki ketergantungan terhadap *gadget* dalam memenuhi kebutuhannya sehari-hari (Christyaningsih dan Yolanda, 2017, p. 2). Seseorang yang kecanduan menggunakan *gadget*

lebih lama dari penggunaan normalnya dan seseorang dikatakan kecanduan jika penggunaan *gadget* sampai mengganggu kesehatan dan aktivitas sehari-hari orang tersebut (Christyaningsih dan Yolanda, 2017, p. 2). Kecanduan *gadget* dibagi menjadi beberapa kategori yaitu kecanduan *game online*, media sosial dan tontonan porno (Tashandra, 2018, p. 13) seseorang yang telah kecanduan akan lebih banyak menghabiskan waktunya bersama *gadget* dibandingkan dengan orang disekitarnya. Survei dari *Common Sense Media Use in America* (2014) menemukan 36% orang tua selalu berdebat dengan anak mereka mengenai penggunaan perangkat dan 77% dari orang tua merasa jika anak mereka tidak fokus saat kumpul bersama keluarga, remaja kerap berjalan dari kelas ke kelas dengan menatap layar ponsel tanpa memperhatikan jalan dan akan berpaling dari layar setelah akan menaiki tangga, perilaku tersebut juga sering terjadi di luar sekolah (Pininta, 2016, p. 2). Seseorang yang mengalami kecanduan akan merasa sangat panik dan gelisah jika jauh dari *gadget* mereka (Septania and Chandra, 2018, p. 1). Pernyataan tersebut sejalan dengan survei yang dilakukan oleh *Headmaster' and Headmistresses Conference (HMC)* yang mencatat 45% remaja mengecek ponsel sebelum tidur, 68% remaja menggunakan ponsel sebelum tidur dan 10% merasa gelisah jika tidak mengecek ponsel sebelum tidur (Maharani, 2016, p. 2). Hasil survei tersebut menunjukkan jika banyak remaja yang memilih mengorbankan waktu tidur mereka dengan bermain *gadget* padahal waktu tidur yang cukup sangat penting bagi remaja untuk

perkembangan otak dan memulihkan energi yang hilang saat mereka terjaga dan beraktivitas di siang hari (Shabrina, 2018, p. 2).

Perilaku kecanduan *gadget* muncul karena penggunaan *gadget* yang tidak dibarengi dengan pengetahuan dan kebijakan penggunaan *gadget* yang baik. Farhan mengatakan jika dampak buruk *gadget* terjadi karena orang tua terlalu dini memberikan *gadget* pada anak tanpa memberikan pengetahuan mengenai bahaya *gadget*, walaupun disekolah telah memberi himbauan melarang siswa untuk membawa *gadget* ke sekolah namun diluar sekolah siswa dapat menggunakan *gadget* dengan bebas tanpa pendampingan orang dewasa (Bakri, 2017, pp. 2–3). Young (2006) menyatakan kecanduan dipengaruhi oleh enam faktor yaitu akses gratis, penggunaan tidak terstruktur, bebas dari kontrol orang tua, dukungan guru, tidak ada pengawasan terhadap apa yang dilakukan serta intimidasi sosial dan ketersaingan (Young, 2004, p. 406) maka dari itu penting bagi remaja untuk diberikan pendidikan bahaya *gadget* dan pendampingan agar meminimalkan terjadinya dampak buruk dari *gadget*.

Pendidikan kesehatan merupakan usaha yang dilakukan dengan memberikan informasi kepada orang lain dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan merubah perilaku sehat orang tersebut menjadi seperti yang diinginkan (Fitriani, 2011, p. 71). Pendidikan diberikan untuk membantu membentuk jati diri generasi muda menjadi lebih berkualitas, pendidikan dapat diberikan oleh orang tua, guru di sekolah, atau orang lain yang menguasai topic, dalam proses pendidikan harus dapat menyampaikan ilmu

atau informasi , dan dapat merubah sikap perilaku yang tidak baik menjadi baik termasuk cara bijak penggunaan *gadget* (Arifin, 2019, p. 5). Seminar mengenai pengaruh *gadget* pada postur dan perkembangan motorik anak pernah dilakukan oleh KEMENKES RI pada tahun 2018 di kota Lawang, Bambang melakukan penelitian dengan hasil yang menyatakan ada perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan stimulasi penggunaan *gadget* aman pada anak balita ($p < 0,001$) (Pangan *et al.*, 2017, p. 572). Pemberian edukasi saja tidak cukup, remaja masih tetap menggunakan *gadget* mereka apalagi jika sudah diluar sekolah dan tanpa pengawasan orang tua. Faktor tidak ada pengawasan dijelaskan Young jika kurangnya pengawasan atau pendampingan menyebabkan kecanduan semakin meningkat, sehingga perlu dilakukan pendampingan untuk meminimalisir kecanduan (Young, 2004, p. 406).

Pendampingan merupakan upaya yang dilakukan untuk mendidik individu mengenai masalah yang berhubungan dengan kesehatan dan memberi dukungan dalam pencapaian tujuan yang berhubungan dengan kesehatan individu (Palmer, 2012, p. 91). Pendampingan selain dari orang tua dapat diberikan oleh orang dewasa lain, oleh guru disekolah, atau oleh partner sebaya, pendampingan dapat diberikan untuk memanejemen perilaku remaja menggunakan *gadget* yang berlebihan (Turner, 2015, p. 1; Moedia, 2016, p. 1). Pendampingan memiliki prinsip *mentoring* dan dapat diberikan dengan cara *coaching*, *teaching* dan *sharing*, salah satu bentuk *mentoring* adalah *e-mentoring* dimana pendampingan dapat dilakukan dengan jarak jauh melalui

komunikasi elektronik. Remaja perlu diberikan pendampingan untuk mencapai pembentukan diri yang positif.

Studi pendahuluan yang dilakukan pada enam siswa di SMA Methodist 1 Palembang pada tanggal 21 Februari 2019 hasil wawancara didapatkan tiga siswa menjawab bermain *gadget* selama lima jam sebelum tidur, satu siswa menjawab bermain *gadget* selama enam jam sebelum tidur dan dua siswa lainnya menjawab bermain *gadget* sampai mereka ketiduran. Keenam siswa mengaku dalam seminggu mereka setiap hari selalu bermain *gadget* sebelum tidur. Tiga siswa mengatakan sering merasa pegal pada telapak tangan dan jari tangan, keenam siswa mengaku merasa perih dimata dan satu siswa menjawab sering merasa nyeri pada leher, bahkan keenam siswa mengaku menghabiskan malam minggu dengan bermain *gadget* sampai begadang, seorang siswa mengatakan jika disekolah mereka pernah diberikan himbauan untuk membatasi diri dalam bermain *gadget* oleh guru mereka namun ia juga mengaku jika perilaku bermain *gadget*nya tidak banyak berubah hanya berhenti menggunakan saat *gadget*nya sedang di charger atau *gadget* dalam keadaan panas.

Hasil studi pendahuluan yang telah peneliti lakukan menunjukkan jika siswa masih menggunakan *gadget* dengan berlebih sampai menimbulkan gejala buruk pada tubuh berdasarkan fenomena tersebut peneliti tertarik untuk meneliti mengenai perbedaan ketergantungan bermain *gadget* pada siswa kelas X yang diberikan edukasi dan pendampingan dengan edukasi tanpa pendampingan.

B. Rumusan Masalah

Gadget merupakan alat canggih yang menyediakan berbagai banyak fitur yang dapat memanjakan namun juga memiliki dampak buruk bagi penggunanya. Penggunaan *gadget* yang berlebih dapat menimbulkan kecanduan, membuat seseorang tidak bisa lepas dari *gadget*. Pengguna yang paling sering menggunakan *gadget* adalah remaja, masa dimana seseorang mengalami transisi dari anak-anak menuju masa dewasa, mulai mencari identitas diri, memiliki perkembangan emosional yang labil dan harus mampu berbaaur dengan teman sebaya mereka. Salah satu penggunaan *gadget* didominasi oleh remaja adalah karena faktor pergaulan yang menuntut remaja untuk menggunakan *gadget* agar mendapat pengakuan dari teman sebayanya dan sebagai sarana pembuktian diri kepada teman-temannya. kecanduan *gadget* pun dapat menimbulkan perubahan perilaku agresif pada remaja. Salah satu faktor yang mempengaruhi kecanduan adalah kurangnya informasi dan pendampingan, meski sudah diberikan himbauan mengenai penggunaan *gadget* tidak cukup untuk merubah perilaku remaja karena edukasi hanya bersifat sementara jika tidak diingatkan terus menerus akan lupa sehingga dibutuhkan untuk dilakukan pendampingan yang dapat dirasakan langsung agar remaja dapat memanaajemen diri dan menggunakan *gadget* dengan bijak. Maka peneliti dapat merumuskan masalah penelitiannya adalah “bagaimana perbedaan ketergantungan *gadget* pada siswa kelas X yang diberikan edukasi dan pendampingan dengan edukasi tanpa pendampingan?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Tujuan penelitian diketahui analisis perbedaan ketergantungan *gadget* pada siswa kelas X yang diberikan edukasi dan pendampingan dengan edukasi tanpa pendampingan di SMA Methodist 1 Palembang.

2. Tujuan khusus

- a. Diketahui karakteristik responden: umur, jenis kelamin, pekerjaan orang tua dan pendidikan orang tua.
- b. Diketahui distribusi frekuensi ketergantungan *gadget* sebelum diberikan edukasi dan pendampingan.
- c. Diketahui distribusi frekuensi ketergantungan *gadget* sebelum diberikan edukasi tanpa pendampingan.
- d. Diketahui distribusi frekuensi ketergantungan *gadget* sesudah diberikan edukasi dan pendampingan.
- e. Diketahui distribusi frekuensi ketergantungan *gadget* sesudah diberikan edukasi tanpa pendampingan.
- f. Diketahui analisis perbedaan ketergantungan *gadget* sebelum dan sesudah diberikan edukasi dan pendampingan
- g. Diketahui analisis perbedaan ketergantungan *gadget* sebelum dan sesudah diberikan edukasi tanpa pendampingan.
- h. Diketahui analisis perbedaan ketergantungan *gadget* sesudah diberikan edukasi dan pendampingan, dengan edukasi tanpa pendampingan.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi siswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan pengetahuan mengenai bahaya *gadget* serta diharapkan siswa dapat membatasi diri dalam bermain *gadget*.

2. Bagi sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada guru sehingga pihak sekolah dapat memberikan edukasi dan pendampingan terhadap siswanya disekolah mengenai bahaya bermain *gadget*.

3. Bagi institusi pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi kepada dosen dan mahasiswa dan dapat dijadikan refrensi ilmiah untuk mahasiswa di Universitas Katolik Musi Charitas.

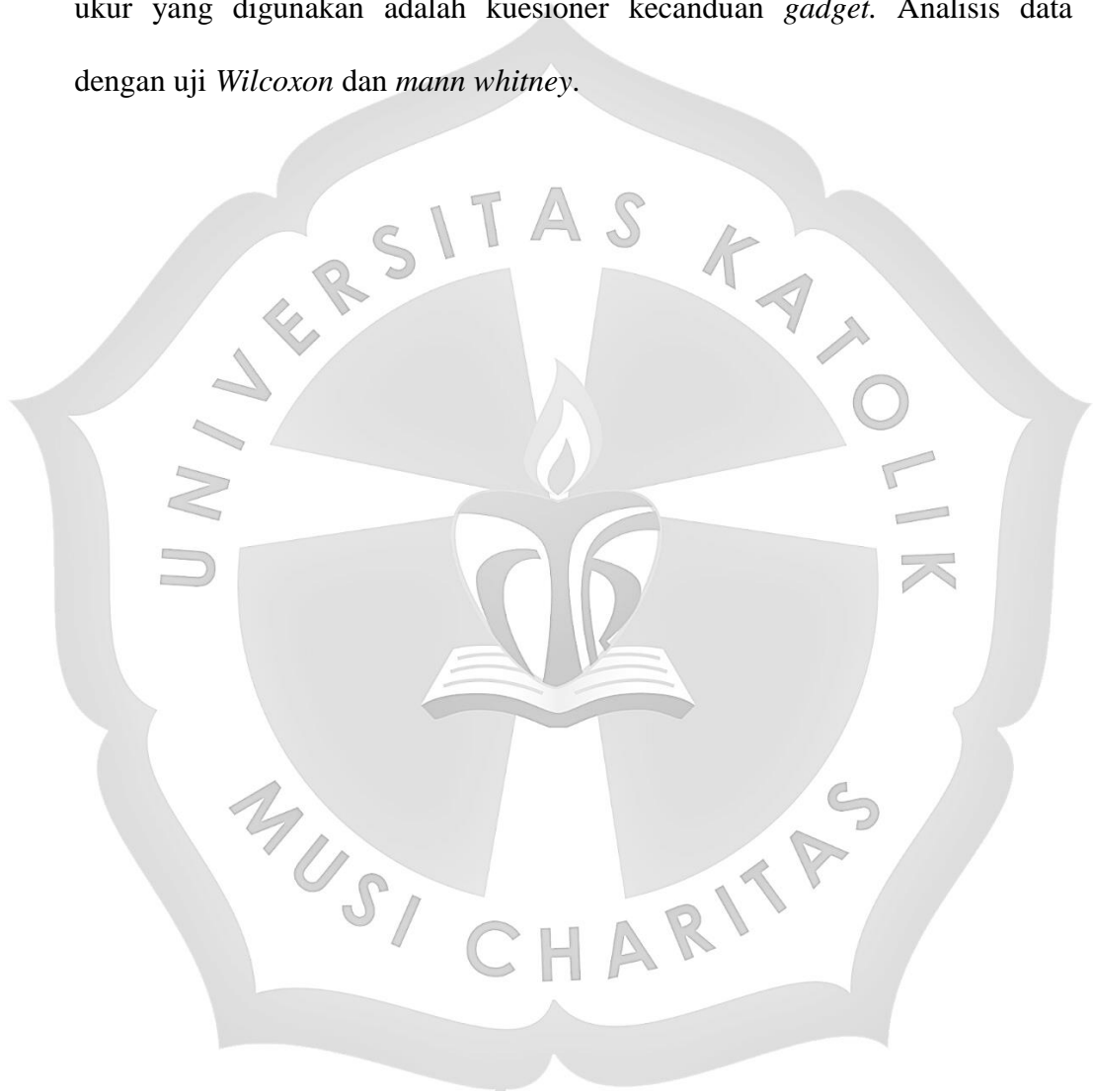
4. Bagi penelitian selanjutnya

Penelitian ini diharapkan menjadi penelitian terkait masalah bahaya *gadget* dengan jenis penelitian yang berbeda yaitu kualitatif.

E. Ruang Lingkup dan Batasan

Penelitian ini termasuk lingkup komunitas yang difokuskan untuk mengetahui adakah perbedaan ketergantungan *gadget* pada siswa kelas X yang diberikan edukasi dan pendampingan dengan edukasi tanpa pendampingan. Desain penelitian yang digunakan *quasy experiment* dengan rancangan *two group pre test* dan *post test design*. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa

kelas X IPS 2 dan IPS 3 di Methodist 1 Palembang, sebanyak 49 responden teknik pengambilan sampel yang dilakukan adalah dengan *total sampling*. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 24 Mei 2019 di SMA Methodist 1 Palembang. Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian kuantitatif, alat ukur yang digunakan adalah kuesioner kecanduan *gadget*. Analisis data dengan uji *Wilcoxon* dan *mann whitney*.



F. Penelitian Terkait

1.1 Tabel Penelitian Terkait

No	Nama peneliti/tahun	Judul Penelitian	Hasil	Persamaan	Perbedaan	
					Penelitian terkait	Penelitian saat ini
1	Armaya Jarmi, Sri Intan Rahayu dan Ningsih /2017	Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja	Hasil penelitian membuktikan ada hubungan yang signifikan antara penggunaan gadget ($p < 0,001$), waktu penggunaan gadget ($p=0,008$), dan aktivitas penggunaan gadget ($p=0,026$) dengan kualitas tidur pada emaja	Jenis penelitian kuantitatif	<ol style="list-style-type: none"> Variabel independen penggunaan <i>gadget</i>, waktu penggunaan <i>gadget</i>, dan aktivitas penggunaan <i>gadget</i> Variabel dependen kualitas tidur Desain <i>cross sectional study</i> Populasi siswa-siswi smp Negeri 1 Banda Aceh dan sampel sebanyak 92 orang dengan teknik pengambilan sampel <i>proposional</i> 	<ol style="list-style-type: none"> Variabel independen edukasi dan pendampingan Variabel dependen ketergantungan <i>gadget</i> Desain <i>quasi experiment, two group pre test and post test</i> Populasi seluruh siswa kelas X yang bermain <i>gadget</i> sebelum tidur di SMA Methodist 1 Palembang dan pengambilan sampel dengan teknik <i>total sampling</i>

No	Nama peneliti/tahun	Judul Penelitian	Hasil	Persamaan	Perbedaan	
					Penelitian terkait	Penelitian saat ini
					<i>random sampling</i> 5. Alat ukur berupa kuesioner dalam bentuk skala <i>guttman</i> Analisis data dengan uji <i>chi-square</i>	5. Alat ukur berupa kuesioner dalam bentuk skala <i>likert</i> Analisis data dengan uji <i>wilcoxon, mann-whitney</i>
2	Ahmad Ramadhan Asif dan Farid Agung Rahmadi /2017	Hubungan tingkat kecanduan gadget dengan gangguan emosi dan perilaku remaja usia 11-12 tahun	Hasil penelitian membuktikan ada hubungan yang signifikan antara tingkat kecanduan gadget dengan gangguan emosi dan perilaku dengan nilai ($p=0,002$)	Jenis penelitian kuantitatif	1. Variabel independen tingkat kecanduan <i>gadget</i> 2. Variabel dependen gangguan emosi dan perilaku 3. Desain penelitian <i>cross sectional</i> 4. Populasi 81 dan sampel sebanyak 75 diambil secara <i>purposive sampling</i> 5. Alat ukur berupa kuesioner SAS-SV (<i>Smartphone Addicton Scale-</i>	1. Variabel independen edukasi dan pendampingan 2. Variabel dependen ketergantungan <i>gadget</i> 3. Desain <i>quasi experiment, two group pre test and post test</i> 4. Populasi seluruh siswa kelas X yang bermain gadget sebelum tidur di SMA Methodist 1

No	Nama peneliti/tahun	Judul Penelitian	Hasil	Persamaan	Perbedaan	
					Penelitian terkait	Penelitian saat ini
					6. Analisis data menggunakan uji <i>chi-square</i>	Palembang dan pengambilan sampel dengan teknik <i>total sampling</i> 5. Alat ukur kuesioner kecanduan 6. Analisis data dengan uji <i>wilcoxon, mann-whitney</i>
3	Priyal Shah Megha Sheth dan	P. <i>Corelation of Smartphone Use</i> S. <i>Addiction with Text Neck Syndrome and SMS Thumb in Physiotheraphy Student</i>	Hasil penelitian membuktikan ada hubungan sedang positif antara kecanduan dan Text Neck dengan nilai ($p < 0,001$) ada hubungan sedang positif antara kecanduan dan SMS Thumb dengan nilai ($p < 0,001$)	Jenis penelitian kuantitatif	1. Variabel independen <i>Smartphone Use Addiction</i> 2. Variabel dependen <i>Text Neck Syndrome and SMS Thumb</i> 3. Desain penelitian observasi analitik 4. sampel sebanyak 100 sampel diambil dengan	1. Variabel independen edukasi dan pendampingan 2. Variabel dependen ketergantungan <i>gadget</i> 3. Desain <i>quasi experiment, two group pre test and post test</i> 4. Populasi seluruh siswa kelas X

No	Nama peneliti/tahun	Judul Penelitian	Hasil	Persamaan	Perbedaan	
					Penelitian terkait	Penelitian saat ini
					teknik <i>random sampling</i> 5. Alat ukur berupa kuesioner <i>SAS-SV (Smartphone Addiciton Scale-Short Version)</i> 6. Analisis data menggunakan uji <i>spearman</i>	yang bermain gadget sebelum tidur di SMA Methodist 1 Palembang dan pengambilan sampel dengan teknik <i>total sampling</i> 5. Alat ukur kuesioner kecanduan 6. Analisis data dengan uji <i>wilcoxson, mann-whitney</i>