

INTENSITAS PENGGUNAAN GADGET PADA SISWA SMP SWASTA DI LUBUK PAKAM

Yohana Beatry Sitanggang^{1*}, Siti Saidah Nasution², Wardiyah Daulay³

¹⁻³School of Nursing, University of North Sumatera

Email Korespondensi: yohanabeatrys@gmail.com

Disubmit: 25 Mei 2024

Diterima: 07 Oktober 2024

Diterbitkan: 01 November 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i11.15373>

ABSTRACT

Intensity of gadget use is the level of gadget use in humans which is thought to be influenced by several characteristics, namely characteristics related to self Alone and the environment. This research was conducted on junior high school children. Intensity of gadget use among junior high school children in Lubuk Pakam school students This research method use is descriptive. The research results show the of the 48 respondents who used gadgets the highest was in the medium category as much as 89.6% (43 respondents). After conducting research, the results showed that the intensity of gadget use in teenagers (junior high school) was highest in the moderate category, so it was suggested that parents need to monitor the duration of gadget use in children to prevent addiction and reduce other negative impacts.

Keywords: *Intensity Of Gadget Use, Adolescent*

ABSTRAK

Intensitas penggunaan gadget merupakan tingkat penggunaan gadget pada manusia yang diduga dipengaruhi oleh beberapa karakteristik yaitu karakteristik yang berkaitan dengan diri sendiri dan lingkungan. Penelitian ini dilakukan pada anak SMP. Intensitas penggunaan gadget pada siswa SMP di sekolah Lubuk Pakam. Penggunaan metode penelitian ini bersifat deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan dari 48 responden yang menggunakan gadget paling tinggi berada pada kategori sedang sebanyak 89,6% (43 responden). Setelah dilakukan penelitian, diperoleh hasil bahwa intensitas penggunaan gadget pada remaja (SMP) paling tinggi berada pada kategori sedang, sehingga disarankan agar orang tua perlu memantau durasi penggunaan gadget pada anak untuk mencegah kecanduan dan mengurangi dampak negatif lainnya.

Kata Kunci: Intensitas Penggunaan Gadget, Remaja

PENDAHULUAN

Intensitas penggunaan gadget adalah Tingkat penggunaan *gadget* pada manusia diduga dipengaruhi oleh beberapa karakteristik yaitu karakteristik yang berkaitan dengan diri sendiri maupun lingkungannya. Perilaku remaja dalam menggunakan *gadget* dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan perubahan dan terganggunya kegiatan sehari-hari, misalnya saja melupakan tugasnya untuk belajar, lupa untuk makan, minum serta kebersihan diri (Mumbasithoh et al., 2021).

Intensitas penggunaan gadget ini dinamakan *nomofobia* yang berasal dari istilah 'no-mobile-phone-phobia' *sindrome* ini menyerang banyak orang dari berbagai kalangan dan usia, akan tetapi golongan yang paling banyak terkena *sindrome nomofobia* ini adalah anak-anak milenial yang sangat suka dan selalu ada rasa ingin update dengan hal-hal yang baru tentang sesuatu. Intensitas penggunaan *gadget* tidak hanya terdapat di Indonesia namun di seluruh dunia. Gadget memiliki efek pancaran radiasi yang diyakini dapat mempengaruhi kesehatan penurunan fungsi pengelihat dan pendengaran serta perubahan pola tidur yang cenderung terganggu (Tarigan, 2018).

Gadget juga dapat menyebabkan gangguan interaksi sosial dengan lingkungan dan berkurangnya kegiatan fisik akibat intensitas penggunaan *gadget* (Tarigan, 2018). Aktifitas masyarakat saat ini yang semakin tinggi menyebabkan pola perilaku masyarakat berubah.

KAJIAN PUSTAKA

Penggunaan *gadget* dapat berpengaruh terhadap perilaku seseorang, di antaranya teman sebaya selalu mementingkan diri

mereka sendiri karena *gadget* sudah jadi bagian dari hidupnya (Kumala et al., 2019). Seorang remaja dapat menghabiskan sedikitnya 8 jam sehari untuk menggunakan fasilitas internet, baik itu untuk proses belajar ataupun bermain game online (APJII, 2020).

Dalam kata lain minimal 8 jam sehari seorang remaja kurang melakukan aktivitas fisik. Masalah yang paling menonjol akibat penggunaan *gadget* pada anak dan remaja adalah menumbuhkan sifat individual, dimana anak dan remaja lebih senang hanya melihat *gadget* dibandingkan bersosialisasi dengan orang sekitarnya. Apabila fenomena seperti ini terjadi dalam waktu yang lama akan menimbulkan krisis sosial dan kurangnya rasa percaya diri dari remaja (Pitrianti & Ahmat, 2021); (Simanjuntak, 2022).

Beberapa faktor yang berpengaruh dalam perilaku intensitas penggunaan *gadget* menurut Kwon, dkk (2013) yaitu gangguan dalam kehidupan setiap harinya, pemakaian *gadget* selalu digunakan meski mengakibatkan beberapa masalah kesehatan misalnya fisik, social, serta psikis yang sering muncul dan kemungkinan besar dikarenakan atau diperburuk dengan penggunaan *gadget*. Menurut Agusta dalam (Maretha Mudiarni, 2017) menyatakan bahwa hal yang menjadikan seseorang menggunakan *gadget*:

1. Faktor Internal

Ada beberapa faktor yang menggambarkan sikap seseorang diantaranya adalah sebagai berikut:

- a) Pencarian sensasi tingkat tinggi diartikan sebagai kebutuhan sensorik yang bermacam-macam, baru, dan kompleks serta keinginan individu untuk

- berani mengambil resiko baik sosial dan fisik.
- b) Harga diri rendah yaitu evaluasi diri sendiri terhadap kualitas atau harga diri menjadi seseorang.
 - c) Kepribadian dan sikap *ekstrovert*
 - d) Kontrol diri rendah dimana kemampuan seseorang untuk dapat merancang, membimbing, mengurus, dan memberikan pengarahan serta tindakan untuk mendapatkan sesuatu yang diinginkan
2. Faktor situasional adalah faktor yang terdiri dari faktor penyebab yang dapat mengakibatkan penggunaan gadget untuk mencari solusi yang dapat membuat seseorang merasa senang secara psikis ketika menghadapi persoalan yang tidak mereka inginkan. Akibatnya seseorang akan terganggu rutinitas dan mengalihkan perhatiannya dengan menggunakan *gadget*.
 3. Faktor sosial merupakan faktor yang menyebabkan intensitas penggunaan *gadget* sebagai cara untuk saling berkomunikasi dan tetap terhubung dengan orang lain. Hal ini membuat seseorang akan senantiasa menggunakan *gadget* untuk berkomunikasi dan cenderung sungkan berinteraksi secara tatap muka dengan orang lain.
 4. Faktor eksternal merupakan faktor yang berhubungan dari luar diri seseorang. Faktor eksternal berhubungan dengan tingginya terpaan media terhadap gadget serta fitur yang ada didalamnya. Faktor ini berkaitan dengan seberapa besar dampak dari media sosial dalam mempengaruhi seseorang untuk memenuhi kebutuhan *gadget*nya.
Dampak psikologis akibat dari intensitas penggunaan *gadget* yang terlalu lama menurut (Chusna, 2017) adalah sebagai berikut:
 1. Sulit konsentrasi dimana penggunaan terhadap *gadget* mengakibatkan mahasiswa cepat malas, sedih dan mudah emosi karena tidak menggunakan *gadget* yang dimilikinya dan mahasiswa akan merasa senang dengan menggunakan *gadget*nya sehingga membuat sulit berinteraksi dengan orang lain.
 2. Malas beraktivitas karena penggunaan *gadget* yang berlebihan seperti: ketika menonton youtube, bermain game, whatsapp, tiktok, facebook, twitter, snack vidio dll mengakibatkan mahasiswa sering terlambat makan, dan juga kelelahan.
 3. *Introvert* perilaku kecanduan penggunaan *gadget* dapat mengakibatkan bahwa gadget itu adalah yang terpenting dalam dirinya. Mereka akan merasa sedih jika tidak menggunakan *gadget* dalam melakukan kegiatan sehari-hari.
 4. Depresi yaitu gangguan emosional yang dapat mengakibatkan perasaan gelisah dan sedih terus-menerus. Perasaan kecewa sangat berpengaruh terhadap cara individu bersikap, berperilaku, dapat mengakibatkan masalah emosional serta masalah fisik.
 5. *Nomophobia* atau *Mobilephone Phobia* adalah seseorang akan memiliki rasa cemas yang berlebihan apabila tidak menggunakan *gadget*. Individu akan lebih senang

menghabiskan sebagian waktu mereka menggunakan *gadget*, sehingga waktu sosial yang dimilikinya akan semakin berkurang.

Adapun dampak negatif penggunaan *gadget* lebih spesifik menurut *badwilan* dalam *Utaminingsi* menyatakan sebagai berikut:

1. Aspek Psikologis dimana pesan yang disampaikan mengandung ajakan negatif dan sejenisnya, seperti pesan singkat melalui *gadget* dapat mempengaruhi keadaan psikologis individu. Contohnya adalah penyebaran pesan, foto, maupun video yang bersifat porno. Mudah mengakses dan mengeluarkan pesan melalui *gadget* dapat berdampak buruk, terutama pada generasi Z.
2. Aspek Sosial yang sering terjadi dalam pergaulan ialah ketika seseorang yang terus menerus mengaktifkan *gadget*nya sehingga menimbulkan suara atau bunyi yang keras. Hal ini jelas akan mengganggu konsentrasinya serta membuat panik orang yang berada disekitarnya. Misalnya saat berada di tempat umum seperti: Bank, Puskesmas, Tempat Ibadah dan lain-lain. Selain itu juga penggunaan *gadget* secara tidak langsung dapat mengurangi kualitas dan kuantitas interaksi melalui *gadget* seringkali informasi yang masuk salah arti (Akbari, 2019).

Dampak Positif dan Negatif Menggunakan *Gadget* Penggunaan *gadget* memiliki dampak positif dan negatif, salah satu dampak positif yang didapat adalah semakin mudah dan cepatnya mendapatkan informasi. Khususnya informasi dalam bidang pendidikan, banyaknya

penelitian yang mudah diperoleh, juga biaya akses yang relatif murah, hanya membutuhkan kuota internet yang memadai (Hyangsewu, 2021).

Memudahkan dalam berkomunikasi, lebih bijak dalam memilah beritaberita yang tersebar di internet, dapat dengan mudah meng- up date berita berita terbaru, ada juga *gadget* dapat meningkatkan harga diri seseorang tanpa disengaja, memudahkan kita untuk mempunyai banyak teman, dan karena adanya *gadget* kita cenderung kreatif. Tetapi tidak menutup kemungkinan munculnya dampak negatif. Untuk mencegah kejadian ini saat remaja menggunakan *gadget* memerlukan pengawasan dari orang tua (Fitriana et al., 2021).

Dampak negatif dalam penggunaan *gadget* yaitu membuat mahasiswa menjadi ketergantungan dalam menggunakan *gadget*, penggunaan yang disebabkan karena penyalahgunaan *gadget* itu sendiri, kesulitan dalam bersosialisasi akibat cenderung emosional, menggunakan *gadget* tidak sesuai dengan kondisi lingkungan (Safitri, 2024).

Perilaku remaja dalam menggunakan *gadget* dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan perubahan dan terganggunya kegiatan sehari-hari, misalnya saja melupakan tugasnya untuk belajar, lupa untuk makan, minum serta kebersihan diri (Mumbasithoh et al., 2021)

(Kumala et al., 2019). Seorang remaja dapat menghabiskan sedikitnya 8 jam sehari untuk menggunakan fasilitas internet, baik itu untuk proses belajar ataupun bermain game online (APJII, 2020). Dalam kata lain minimal 8 jam sehari seorang remaja kurang melakukan aktivitas fisik. Masalah yang paling menonjol akibat penggunaan *gadget* pada anak dan remaja adalah menumbuhkan sifat individual,

dimana anak dan remaja lebih senang hanya melihat *gadget* dibandingkan bersosialisasi dengan orang sekitarnya. Apabila fenomena seperti ini terjadi dalam waktu yang lama akan menimbulkan krisis sosial dan kurangnya rasa percaya diri dari remaja (Pitrianti & Ahmat, 2021).

Adapula perubahan bentuk perilaku mahasiswa dengan adanya *gadget* diantaranya yaitu dari segi perilaku sosial *gadget* membuat mahasiswa menjadi *Apatis* maksud dari *apatitis* ialah sikap cuek atau acuh tak acuh sehingga menyebabkan seseorang menjadi tidak tanggap terhadap aspek emosional, sosial, maupun kehidupan fisik, kemudian *gadget* membuat mahasiswa menjadi kurang berinteraksi dengan lingkungan (Ati, 2019), karena adanya *gadget* membuat mahasiswa menjadi malas untuk berfikir. Adapula jika dilihat dari segi gaya hidup, *gadget* membuat mahasiswa menjadi gengsi karena ada beberapa mahasiswa

yang menggunakan *gadget* untuk menaikkan status sosial mereka, *gadget* membuat mahasiswa menjadi boros. Penelitian ini melihat gambaran intensitas penggunaan *gadget* pada anak remaja (SMP) (Rahman, 2020).

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu deskriptif. populasi penelitian yaitu anak SMP kelas IX-2 dan IX -3 Swasta Serdang Murni Lubuk Pakam dengan jumlah sampel 48 responden. Jenis pengambilan sampel yaitu *eccidental sampling*. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur intensitas penggunaan *gadget* adalah dengan menggunakan kuesioner yang sudah uji validitas dan reliabilitas. Penelitian ini sudah dilakukan uji etik dengan nomor surat 228/KEPK/USU/2024. Uji yang digunakan dalam penelitian adalah deskripsi analitik yaitu univariat.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Demografi Siswa SMP Swasta Serdang Murni Lubuk Pakam.

Karakteristik	(n=48)	
	f	%
Kelas		
IX 2	18	37.5
IX 3	30	62.5
Usia		
13 tahun	0	0
14 tahun	30	62.5
15 tahun	18	37.5
16 tahun	0	0
Jenis Kelamin		
Laki-laki	26	54.2
Perempuan	22	45.8
Hobby		
Basket	18	37.5
Menyanyi	12	25.0

Melakukan tindakan diluar	3	6.3
Menonton	2	4.2
Berenang	4	8.3
Informatika	3	6.3
Melakukan kreativitas	1	2.1
Memasak	1	2.1
Main Game	4	8.3
< 1 jam	6	12.5
1 - 3 jam	16	33.3
3 - 5 jam	20	41.7
> 5 jam	6	12.5
Penggunaan Gadget		
Setiap waktu luang	20	41.7
Saat pelajaran berlangsung	0	0
Mengirim pesan singkat/telpon	2	4.2
Mengunduh aplikasi	4	8.3
Mencari informasi	6	12.5
Mendengar musik	3	6.3
Bermain game	8	16.6
Terjemahan	1	2.1
belanja	2	4.3
Dampak penggunaan		
Kepala pusing	22	45.8
Tangan kaku dan mata merah	26	54.2

Hasil penelitian berdasarkan usia mayoritas 14 tahun sebanyak 62,5%, berdasarkan jenis kelamin mayoritas laki-laki 54,2%, berdasarkan hobby mayoritas bermain

basket 37,5%, berdasarkan lama penggunaan gadget 3-5 jam 41,7 %, berdasarkan penggunaan gadget yaitu setiap waktu luang 41,7% dan dampak penggunaan gadget yaitu tangan kaku dan mata merah 54,2%.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Intensitas Penggunaan Gadget

Intensitas penggunaan gadget	n=48	
	f	%
Rendah	2	4.2
Sedang	44	91.7
Tinggi	2	4.2

Hasil yang diperoleh dari intensitas penggunaan gadget yaitu

mayoritas pada kategori sedang 91,7%.

PEMBAHASAN

Penelitian intensitas penggunaan gadget mayoritas pada kategori sedang sebanyak 91,7% hal ini disebabkan oleh beberapa faktor. Fakto-faktor yang mempengaruhi intensitas penggunaan gadget yaitu gaya hidup masyarakat yang sudah semakin dinamis dikarenakan tuntutan dari berbagai pekerjaan dan tugas akademik, sehingga dapat memicu terjadinya perubahan pola perilaku. Hal ini juga dapat menyebabkan dampak negatif seperti tangan kaku dan mata merah yaitu sebanyak 54,2%, hal ini menyebabkan gangguan pada kesehatan fisik anak remaja (SMP). Sehingga jika hal ini terus terulang setiap hari bisa menyebabkan dampak yang lebih parah bagi kesehatan mata dan tangan serta perilaku (kecanduan) anak remaja.

Pada hasil penelitian ini dalam kategori penggunaan gadget diperoleh hasil bahwa ada 41,7% menggunakan waktu luang untuk bermain gadget, padahal waktu luang bisa dimanfaatkan untuk mengasah hobby dan melakukan kegiatan lain yang menunjang peningkatan akademik yaitu dapat berupa les mata pelajaran dan ekstrakurikuler. Hasil penelitian ini mengharuskan keterlibatan orangtua dalam mengatur kegiatan anak remaja di luar jam sekolah. Berdasarkan penelitian terkait, ditemukan bahwa mayoritas remaja mempunyai kontrol diri yang sedang (23 orang), sebanyak 7 orang dengan kontrol diri yang rendah, dan tidak ada yang memiliki kontrol diri tinggi. Dari kategorisasi tersebut dapat dijelaskan bahwa remaja dalam penelitian ini memiliki kontrol diri yang cukup baik. Kontrol diri yang baik akan berdampak pada berbagai

domain dalam kehidupan (Suhartanti, 2016)). Penggunaan yang tidak terkontrol, tidak dapat mengendalikan diri, dan berlebihan dalam penggunaan gadget merupakan ciri perilaku kecanduan gadget (Mumbaasitoh, 2021).

Kecanduan gadget terjadi ketika individu tidak dapat bersikap disiplin terhadap kehidupannya. Penelitian yang dilakukan Adlya dkk (2020) terhadap 275 siswa mengenai pengaruh self-control dengan disiplin pada siswa menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan disiplin pada siswa. Penelitian Putri & Prasetyaningrum (2018) juga menemukan hubungan kontrol diri dengan intensitas bermain game online pada siswa sekolah dasar. Semakin tinggi kontrol diri pada siswa semakin rendah intensitas bermain game online pada siswa. Besarnya nilai sumbangan kontrol diri sebesar 64,6% menunjukkan intensitas bermain game online lebih dipengaruhi oleh kontrol diri, selebihnya dipengaruhi oleh variabel yang lainnya (Dalimunthe, 2024).

KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini yaitu intensitas penggunaan gadget sangat mempengaruhi perilaku dan berdampak negatif terhadap penggunaan gadget baik dalam kesehatan fisik maupun mental anak remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbari, S. (2019). Dampak Gadget Terhadap Interaksi Sosial Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Prodi Pengembangan Masyarakat Islam Fakultas Dakwah & Komunikasi Uin Ar-Raniry).
- Ati, N. U., & Abidin, A. Z. (2019). Gadget Dan Mahasiswa (Studi Tentang Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Mahasiswa Di Universitas Brawijaya). *Respon Publik*, 13(3), 21-29.
- Dalimunthe, S. F., Simanjourang, V. B., Pulungan, R. A., & Domianda, P. (2024). Trend Penggunaan Media Sosial Dalam Interaksi Sosial Remaja. *Kultura: Jurnal Ilmu Hukum, Sosial, Dan Humaniora*, 2(5), 152-158.
- Deswita, Dkk. (2023). Sosialisasi Perkembangan Pola Pikir Remaja Di Era Globalisasi Dan Teknologi. *Journal Of Social Outreach*, 2, No.1.
- Fitriana, A. A. (2020). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Remaja Dalam Keluarga. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, Volume 05 Nomor 02, Issn:2548-4044.
- Frances Jumoke Oloidi, P. A. ((2022)). Academic Burnout Among Undergraduate History Students Effect Of An Intervention. *Medicine*, 101:7 .
- Hastri Rosiyanti, Rahmita Nurul Muthmainnah. (2018). Penggunaan Gadget Sebagai Sumber Belajar Mempengaruhi Hasil Belajar Pada Mata Kuliah Matematika Dasar. *Jurnal Pendidikan Matematika*, 4 No. 2, 2614-8234.
- Hyangsewu Pandu, Dkk. (2021). Efek Penggunaan Gadget Terhadap Social Behavior Mahasiswa Dalam Dimensi Globalisasi. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 14 (2), 127-136.
- Hyangsewu, P., Islamy, M. R. F., Parhan, M., & Nugraha, R. H. (2021). Efek Penggunaan Gadget Terhadap Social Behavior Mahasiswa Dalam Dimensi Globalisasi. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 14(2), 127-136.
- Kurnia, I. (August 2015). Intensitas Penggunaan Smartphone Dan Perilaku Komunikasi (Studi Pada Pengguna Smartphone Di Kalangan Mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Telkom). *Article In Jurnal Sosioteknologi* , Volume 14, Nomor 2 See Discussions, Stats, And Author Profiles For This Publication At: <https://www.researchgate.net/publication/307528945>.
- Masnaini, M. (2021). *Komunikasi Guru Dan Orang Tua Dalam Mengatasi Perilaku Menyimpang Pada Peserta Didik Akibat Penggunaan Gadget Di Madrasah Aliyah Ma'had Ddi Pangkajene Kabupaten Sidrap* (Doctoral Dissertation, Iain Parepare).
- Mumbaasithoh, L., Ulya, F. M. A., & Rahmat, K. B. (2021). Kontrol Diri Dan Kecanduan Gadget Pada Siswa Remaja. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(1), 33-42.
- Nurmala, I. (2020). *Mewujudkan Remaja Sehat Fisik, Mental Dan Sosial:(Model Intervensi Health Educator For Youth)*. Airlangga University Press.
- Pandu Hyangsewu, M. R. (2021). Efek Penggunaan Gadget Terhadap Social Behavior Mahasiswa Dalam Dimensi Globalisasi. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 127-136 Available Online At: <http://journal.uny.ac.id/index.php/jpip>.

- Rahman, M. H., Kencana, R., & Nurfaizah, S. P. (2020). *Pengembangan Nilai Moral Dan Agama Anak Usia Dini: Panduan Bagi Orang Tua, Guru, Mahasiswa, Dan Praktisi Paud*. Edu Publisher.
- Rozalia, M. F. (2017). Hubungan Intensitas Pemanfaatan Gadget Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas V Sekolah Dasar. *Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Sekolah Dasar (Jp2sd)*, 5(September 2017), 722-731.
<https://doi.org/10.22219/Jp2sd.Vol5.No2.722-731>
- Safitri, D. R., & Rahdiana, N. (2024). Sosialisasi Edukasi Bahaya Gadget Pada Anak Usia Dini Dalam Mewujudkan Pendidikan Desa Yang Berkualitas Di Sd Negri 01 Kertasari Rengasdengkok. *Abdimajurnal Pengabdian Mahasiswa*, 3(1), 1-8.
- Simanjuntak, J., & Wulandari, I. S. M. (2022). Gangguan Emosi Dan Perilaku Remaja Akibat Kecanduan Gadget. *Malahayati Nursing Journal*, 4(4), 1057-1065.
- Suhartanti, L. (2016). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Narcissistic Personality Disorder Pada Pengguna Instagram Di Sma N 1 Seyegan. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(8).
- Ulfah, M. (2020). *Digital Parenting: Bagaimana Orang Tua Melindungi Anak-Anak Dari Bahaya Digital?*. Edu Publisher.