

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja adalah masa peralihan dari anak-anak ke dewasa. Masa remaja awal dimulai pada saat anak-anak dengan kematangan seksual pada usia 13 sampai 17 tahun, sedangkan masa remaja akhir usia 18 tahun dimana remaja dinyatakan dewasa secara hukum. Masa remaja merupakan masa yang banyak menarik perhatian karena sifat-sifat khasnya dan peranannya yang menentukan dalam kehidupan individu dalam masyarakat dewasa. Perkembangan psikis remaja merupakan perubahan yang terjadi pada jiwa, pikiran, dan emosi seseorang menjadi lebih matang atau dewasa dalam menghadapi kehidupan yang berbeda ketika masa kanak-kanak (Shilphy A,2020). Menurut World Health Organization (2019), masa remaja merupakan proses tumbuh kembang penting yang akan dilewati seseorang dan merupakan proses peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa yang ditandai dengan perkembangan psikis, sosial, biologis, dan kognitif. Remaja juga mengalami tahapan menuju kemandirian sosial dan ekonomi, membangun identitas, akuisi kemampuan untuk kehidupan masa dewasa serta kemampuan bernegosiasi. Dalam perkembangan ini remaja juga mengalami beberapa bentuk masalah.

Masalah emosi dan perilaku pada remaja muncul serta memiliki dampak seperti: depresi, kecemasan serta gangguan emosional ini merupakan masalah yang cukup serius, selain memiliki dampak terhadap perkembangan, gangguan emosi dan perilaku pada remaja juga menurunkan produktivitas serta kualitas hidup mereka. Masalah ini juga seringkali dikaitkan dengan berbagai stressor psikososial, sebagai contoh: pola asuh orang tua yang inadkuat, kekerasan dalam rumah tangga, hubungan dengan teman sebaya, sosial ekonomi, kemiskinan serta kecanduaan *gadget*. Stressor psikososial tersebut mempengaruhi proses perkembangan kognitif remaja sehingga anak lebih memandang negatif lingkungan sekitar dan juga persepsi yang negatif mengenai dirinya. Disamping itu, stressor psikososial juga berkaitan dengan peningkatan emosi negatif, perilaku disruptif dan impulsif, serta

menimbulkan cara-cara interaksi yang negatif sehingga berdampak pada hubungan dengan teman sebaya yang tidak optimal (Saripediarti, 2017).

Gangguan emosional merupakan ketidakmampuan dalam perkembangan serta menurun produktivitas kualitas hidup remaja dimana remaja mengalami perubahan emosional yang dapat berkembang patologis. Gangguan emosional dapat timbul jika terdapat suatu konflik dalam proses penyesuaian diri dengan lingkungan dan pengalamannya (Desinigrum, 2017).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (2018) menyatakan bahwa prevalensi gangguan mental emosional penduduk Indonesia usia 15 tahun ke atas meningkat menjadi 9,8%, atau sekitar 12 juta penduduk. Angka ini meningkat dibandingkan tahun 2013 yaitu sebesar 6%. WHO menyatakan bahwa depresi termasuk tinggi bahkan berpotensi menjadi beban terbesar nomor dua pada tahun 2020 dan beban pertama tahun 2030 mendatang.

Era globalisasi saat ini, teknologi terus menerus melakukan inovasi untuk mengembangkan teknologi yang lebih canggih. Salah satu perkembangan teknologi yang sangat marak digunakan adalah *gadget*. *Gadget* adalah salah satu teknologi yang tentu saja tidak lepas dari kehidupan sehari-hari dan merupakan salah satu teknologi paling disukai oleh segala usia. *Gadget* istilah dalam bahasa Inggris yaitu perangkat elektronik kecil yang memiliki tujuan dan fungsi khusus untuk menguduh informasi-informasi terbaru dengan berbagai teknologi maupun fitur terbaru di media sosial (Dewanti, 2016).

Perkembangan teknologi informasi yang cepat dari penjuru dunia membawa budaya luar yang berbeda dengan budaya Indonesia. Nilai-nilai budaya asing tersebut dirasakan oleh remaja begitu berbeda dengan nilai spiritual yang telah diajarkan. Situasi ini dapat menimbulkan kebingungan dalam diri remaja sehingga memicu konflik nilai yang berakibat terjadinya penyimpangan perilaku. Pesatnya perkembangan teknologi ini dapat mempengaruhi perkembangan emosional remaja (Lintang, 2018). Berdasarkan data Kementerian Komunikasi dan Informasi RI tahun 2018, terdapat 64% pengguna jejaring sosial di Indonesia adalah kelompok remaja, penggunaan *gadget* yang semakin berkembang di kalangan remaja ini menimbulkan berbagai macam perubahan sikap dan perilaku di kalangan remaja itu sendiri (Asmaya, 2015). Menurut Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet

(APJII), Pengguna internet 2017 mencapai 142,26 juta jiwa (54,68%) dari seluruh jumlah penduduk Indonesia.

Penggunaan berbagai fitur *gadget* seperti, *youtube*, *instagram*, dan salah satu game *online* yang berlebihan akan berdampak negatif. Dampaknya adalah kurangnya bersosialisasi dengan lingkungan sekitar. Hal ini sangat mengkhawatirkan, karna remaja yang terus-menerus menggunakan *gadget* akan menjadikan sebuah kegiatan atau ketergantungan. Tidak dipungkiri remaja saat ini lebih senang bermain *gadget* ketimbang belajar atau mengembangkan bakat mereka. Untuk itu penggunaan *gadget* pada remaja perlu dibatasi. Fenomena penggunaan *gadget* dikalangan remaja tidak asing lagi dan sudah ramai dibicarakan, remaja cenderung tidak memperhatikan bahkan tidak sadar dengan penggunaan *gadget* yang berlebihan dapat menimbulkan efek samping yaitu gangguan emosi salah satunya (Yolanda, 2019).

Fenomena di Indonesia sendiri menunjukkan penggunaan *gadget* pada remaja melebihi frekuensi 3 jam sehari yang umumnya seputar akses media sosial, bermain *game* yang justru dilakukan diwaktu-waktu istirahat (Mufli, 2017). Penggunaan *gadget* sendiri bila lebih dari 4 jam sehari akan memperparah kecenderungan adiksi. Sehingga kualitas istirahat remaja pun berkurang, bahkan dapat mengurangi kualitas interaksi dengan orangtuanya. Tingginya pemakaian *gadget* dapat mengganggu proses pembelajaran sebagaimana penggunaannya bisa mencapai 5 sampai 7 jam perhari untuk sosial media. Durasi ini jauh melebihi pemanfaatan *gadget* remaja pada konteks akademik, contohnya penggunaan aplikasi *facebook* sebagai media sosial terpopuler, bisa secara berlebihan dapat memprediksi semakin rendahnya prestasi akademik.

Kecanduaan *gadget* semakin tinggi pada remaja, maka pikiran, energi dan waktu yang ia miliki akan tersita. Ia akan selalu hidup diluar realita yang ada, tanpa merasakan interaksi yang sesungguhnya. Indikator kecanduaan *gadget* contohnya: keasyikan bermain *gadget* dan lupa waktu, menunjukkan kegelisahan ketika tidak bermain *gadget*, semakin lama durasi bermain *gadget* semakin bertambah, tanpa adanya interaksi sosial, kemampuan untuk memahami dan mengendalikan emosi yang dirasakan oleh diri sendiri dan juga orang lain, dan menggunakan perasaan-perasaan itu untuk mengarahkan pikiran dan tindakan sangatlah penting bagi remaja itu sendiri (Desiningrum, 2017). Paparan layar *gadget* melepaskan

hormon *dopamine*, zat kimia yang memiliki peran penting dalam sistem otak yang berhubungan dengan pembentukan sifat ketergantungan atau kecanduaan. Kecanduaan tidak hanya terhadap zat saja, akan tetapi juga pada aktivitas tertentu yang dilakukan berulang-ulang dan menimbulkan dampak negatif.

Berdasarkan hasil penelitian Wulandari (2019), Gangguan mental dan emosional pada anak yang mengalami kecanduaan *gadget* peneliti menunjukkan dari 100 responden sebanyak 66% dan sebanyak 41% yang mengalami gangguan mental emosional. Sebagian besar mengalami kecanduaan *gadget* dan sebagian besar anak berisiko mengalami gangguan emosional. Dinie (2017), menyatakan bahwa salah satu masalah yang sering dihadapi remaja dalam proses perkembangannya adalah mencapai kemandirian emosional

Hal ini sejalan dengan penelitian Baderi (2020), Hubungan *gadget addiction* terhadap emosi dan perilaku remaja menyatakan *gadget* hasil penelitian menunjukkan mengalami *gadget addiction* tinggi dengan emosi dan perilaku abnormal sebanyak 48,9%. Berdasarkan hasil ini menunjukkan sebagian besar responden mengalami *gadget addiction* tinggi hal ini yang menyebabkan emosi dan perilaku responden sebagian besar responden dalam kategori *borderline*.

Berdasarkan hasil survei pendahuluan dilanjutkan dengan wawancara yang penulis lakukan terhadap beberapa siswa MAN Muara Enim, didapatkan data dari 10 siswa terdapat 6 siswa dengan kondisi emosional tergolong cukup baik dimana siswa tersebut mengungkapkan belum bisa mengelola emosi pada dirinya ketika marah, sering melalaikan tugas yang diberikan ketika asik bermain *game* serta kurang percaya akan kemampuan dirinya sendiri, sedangkan 4 siswa dengan kondisi emosional tergolong baik dimana siswa tersebut mengungkapkan mampu mengenali emosi pada dirinya ketika marah maupun sedih, suka bersosialisasi dengan teman dan mengutamakan tugas dari pada harus bermain *gadget*.

Kemudian, survei pendahuluan dilanjutkan dengan melakukan wawancara yang peneliti lakukan kepada guru bimbingan konseling MAN Muara Enim didapatkan informasi siswa bermain *gadget* saat jam sekolah dan memiliki *gadget* sendiri. Guru berpendapat bahwa bermain *gadget* ada dampak positifnya dan negatifnya. Dampak positif bermain *gadget* untuk mengakses ilmu dan mata pelajaran sebagai referensi tambahan dalam belajar.

Akan tetapi dampak negatif yang dirasakan lebih banyak seperti bermain *gadget* di jam belajar, malas belajar, ketergantungan terhadap *gadget*, mudah tersinggung, tidak percaya diri, kurang dapat mengekspresikan emosi. Siswa lebih banyak menghabiskan waktunya dengan bermain *gadget*.

Dari uraian diatas, kecanduaan *gadget* memberi dampak bagi remaja. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui hubungan kecanduaan *gadget* dengan gangguan emosional pada remaja.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu adakah “Hubungan Kecanduaan *Gadget* dengan Gangguan Emosional pada Remaja ?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana Hubungan kecanduaan *gadget* dengan gangguan emosional pada remaja

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui distribusi frekuensi kecanduaan *gadget* pada remaja
- b. Mengetahui gangguan emosional pada remaja
- c. Mengetahui hubungan kecanduaan *gadget* dengan gangguan emosional pada remaja

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Keilmuan

Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan ilmu dalam meningkatkan refrensi bidang keperawatan khususnya mengenai hubungan kecanduaan *gadget* dengan gangguan emosional pada remaja

2. Bagi Institusi Keperawatan dan Profesi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu pelayanan kesehatan khususnya keperawatan jiwa dalam memberikan sebuah informasi dan sumbangan penelitian mengenai gangguan emosional remaja dalam bidang kesehatan mental remaja.

3. Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan melalui guru bimbingan konseling diharapkan dapat memberikan konseling dan mengarahkan remaja supaya kebutuhannya terpenuhi dan kepribadiannya berkembang kearah yang lebih baik.

