

Dampak Penggunaan Gadget Pada Kesehatan Mental Remaja Di SMA Swasta Nur Ihsan Medan

¹Ekawaty Suryani Mastari, ²Fitri Aidani Ulfa Hrp, ³Fahmi Irsan Nasution,

⁴Ahmad Yayang Saputra, ⁵Jane Alesha

^{1,2,3,4,5} Program Studi S1 Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Institut Kesehatan Helvetia
Medan

e-mail: ekawaty49@gmail.com

ABSTRACT

Mental health problems have become an unresolved health problem in the midst of society, both at the global and national levels. Especially during the COVID-19 pandemic, mental health problems will be increasingly difficult to solve. The increasingly worrying condition of people's mental health will affect national productivity. According to WHO, mental health refers to a person's well-being condition, when a person is aware of his or her abilities, is able to manage his or her stress and adapts well, can work productively, and contributes to his environment. Current technological developments also affect mental health, including the use of gadgets. Gadgets make it easy to access information, communicate with others, and do various online activities. However, excessive use of gadgets can have a negative impact on the mental and physical health of users, especially at the age of children and adolescents. The influence of gadgets can result in children being hampered in interacting even in the family environment, easily bored and difficult to concentrate, especially in learning, and interfering with their cognitive development. According to a survey in Indonesia according to Research by Kominfo and the United Nations Children's Fund (2014), the use of social media and digital is an integrated part of the daily life of young people in Indonesia. The study found that 98% of the children and adolescents surveyed knew about the internet and that 79.5% of them were internet users. In addition, there are still few parents who supervise their children when accessing the internet or playing layer media. Prevention and handling of metal health disorders due to the use of gadgets requires the role of various parties, including government policies, parents and families, and the role of the school environment. Socialization in the environment around children, especially schools, is one of the keys.

Keywords: *Mental health, gadgets, concentration disorders, cognitive impairment*

Copyright © 2024 Marsipature Hutanabe.

All rights reserved is Licensed under a [Creative Commons Attribution- NonCommercial 4.0 International License \(CC BY-NC 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan komponen mendasar dari definisi kesehatan. 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 bisa mengarah pada perilaku buruk (Kementerian Kesehatan, 2018). Berdasarkan Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa, kesehatan jiwa didefinisikan sebagai kondisi dimana seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial. Individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya.

Anak yang sehat secara mental mempunyai kemampuan untuk berkembang secara psikologis, emosional, kreatif, intelektual dan spiritual (Suryanto, 2017).

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. 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. 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. Kesadaran akan kesehatan mental perlu disadari setiap individu untuk mencegah berbagai dampak negatif yang terjadi. Peran orang tua ataupun masyarakat di sekitarnya bahkan instansi kesehatan sangat diperlukan dalam mendukung serta mendampingi masyarakat yang memiliki gangguan kesehatan. Sosialisasi akan kesehatan mental perlu diterapkan baik di desa, sekolah dan tempat layanan publik. Pendampingan terhadap masyarakat 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.

Menurut Kementerian Kesehatan (2017) menyebutkan sekitar 7% anak 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. Survei di Indonesia menurut Riset Kominfo dan United Nations Children's Fund (2014) penggunaan media sosial dan digital menjadi bagian yang menyatu dalam kehidupan sehari-hari pada anak muda di Indonesia. Studi ini menemukan bahwa 98% dari anak-anak dan remaja yang disurvei tahu tentang internet dan bahwa 79,5% diantaranya adalah pengguna internet. Selain itu, masih sedikit orang tua yang mengawasi anak-anak mereka ketika mengakses internet atau bermain media layar.

Gadget merupakan salah satu dari sekian banyak alat komunikasi yang berkembang sangat pesat di Indonesia. Industri gadget terus menerus membuat suatu inovasi baru dengan menintegrasikan teknologi - teknologi pendukung pada gadget. Melalui gadget manusia dapat berinteraksi antara satu dengan lainnya, sehingga gadget menjadi fenomena unik yang berkembang di dalam masyarakat. Berbagai fitur-fitur canggih pada gadget memudahkan manusia untuk memenuhi kebutuhan hidupnya dengan sangat pesat dan mudah (Ramadhan 2017). Hasil penelitian yang dilakukan Profesor Sonia Livingstone dari London School of Economic didapatkan sebanyak 47% dari orang tua mengungkapkan bahwa anak mereka banyak menghabiskan waktu sehari di depan layar gadget ada yang membuka youtube, game, bahkan ada yang menggunakan sebagai sarana belajar seperti coloring dan lainnya. Sedangkan sebanyak 43% lainnya mengaku bahwa anak mereka telah memiliki ikatan emosi dengan perangkat mobile yang dimiliki seperti menangis, marah jika gadget mereka diambil. Rata-rata anak, dari survei itu, menghabiskan waktu rata-rata lebih dari tiga jam untuk berkutat di depan layar gadget dalam sehari.

METODE

Penggunaan gadget yang semakin meningkat di kalangan remaja membawa dampak signifikan pada kesehatan mental mereka. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengidentifikasi dampak penggunaan gadget pada kesehatan mental remaja di SMA

Dampak Penggunaan Gadget Pada Kesehatan Mental Remaja Di SMA Swasta Nur Ihsan Medan.

Ekawaty Suryani Mastari, et.al

Swasta Nur Ihsan Medan dan menyediakan intervensi yang tepat untuk mengurangi dampak negatif tersebut.

Tahap Persiapan

Koordinasi dengan pihak sekolah merupakan langkah awal yang sangat penting. Pertemuan dengan kepala sekolah dan guru dilakukan untuk membahas tujuan, manfaat, dan rencana kegiatan program ini. Dukungan dan izin resmi dari pihak sekolah sangat diperlukan untuk kelancaran pelaksanaan program. Selain itu, tim pengabdian yang terdiri dari psikolog, konselor, dan relawan dibentuk dan dilatih secara khusus untuk memastikan semua anggota memahami tujuan dan metode program. Sosialisasi program dilakukan kepada siswa, guru, dan orang tua melalui surat edaran, poster, dan presentasi untuk memberikan pemahaman awal mengenai pentingnya kesehatan mental dan dampak penggunaan gadget.

Tahap Pelaksanaan

Penilaian awal kesehatan mental siswa dilakukan menggunakan kuesioner standar seperti DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scales) dan SDQ (Strengths and Difficulties Questionnaire). Sesi wawancara individu juga dilakukan untuk siswa yang menunjukkan gejala signifikan. Workshop untuk siswa berisi materi tentang kesehatan mental, cara mengenali tanda-tanda masalah, dan strategi coping melalui aktivitas interaktif seperti diskusi kelompok dan role-playing. Seminar untuk guru dan orang tua membahas peran mereka dalam mendukung kesehatan mental remaja dan cara mengenali tanda-tanda masalah serta melakukan intervensi awal.

Sesi konseling individu dan kelompok disediakan untuk siswa yang membutuhkan, dengan keterlibatan psikolog profesional untuk memberikan dukungan mendalam. Program peer support dibentuk dengan melibatkan siswa sebagai peer counselor, yang bertujuan menciptakan lingkungan yang suportif di mana siswa dapat berbagi pengalaman dan mendapatkan dukungan dari teman-temannya. Aktivitas ekstrakurikuler seperti yoga, seni, musik, dan olahraga diorganisir untuk mendukung kesehatan mental siswa, membantu mengurangi stres, dan meningkatkan kesejahteraan emosional.

Tahap Evaluasi dan Tindak Lanjut

Evaluasi program dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang sama seperti pada penilaian awal untuk menilai perubahan dalam kesehatan mental siswa setelah intervensi. Wawancara dan diskusi kelompok dengan siswa, guru, dan orang tua juga dilakukan untuk mendapatkan umpan balik. Laporan hasil program disusun mencakup temuan, analisis, dan rekomendasi untuk tindakan lebih lanjut, yang kemudian diserahkan kepada pihak sekolah. Program tindak lanjut dirancang berdasarkan hasil evaluasi, dengan melibatkan pihak sekolah dan komunitas dalam perencanaan dan pelaksanaan program lanjutan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat yang berfokus pada dampak penggunaan gadget terhadap kesehatan mental remaja di SMA Swasta Nur Ihsan Medan telah menghasilkan temuan yang menarik. Hasil menunjukkan bahwa 30% siswa mengalami tingkat stres sedang hingga tinggi, 25% menunjukkan gejala kecemasan, dan 20% mengalami depresi. Sebagian besar siswa yang mengalami masalah kesehatan mental melaporkan penggunaan gadget yang tinggi, dengan rata-rata penggunaan lebih dari 5 jam per hari. Data ini menunjukkan adanya korelasi antara penggunaan gadget yang berlebihan dan masalah kesehatan mental. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta, khususnya siswa,

Dampak Penggunaan Gadget Pada Kesehatan Mental Remaja Di SMA Swasta Nur Ihsan Medan.

Ekawaty Suryani Mastari, et.al

memiliki tingkat kesadaran yang cukup rendah mengenai dampak negatif penggunaan gadget yang berlebihan.

Sebanyak 40 siswa mengikuti sesi konseling individu atau kelompok. Dari sesi ini, terungkap bahwa banyak siswa merasa terbebani oleh tekanan akademis dan masalah interpersonal, yang diperburuk oleh penggunaan gadget yang berlebihan. Intervensi psikologis membantu siswa mengembangkan strategi coping yang lebih sehat dan mengurangi ketergantungan pada gadget. Hal ini terlihat dari hasil pre-test yang menunjukkan bahwa banyak peserta yang belum mengetahui hubungan antara penggunaan gadget dengan masalah seperti kecemasan, depresi, dan gangguan tidur.



Gambar 1. Sosialisasi dampak penggunaan Gadget di SMA Swasta Nur Insan

Kelompok dukungan sebaya berhasil dibentuk dan diikuti oleh 30 siswa. Peer counselor yang dilatih menunjukkan kemampuan dalam membantu teman-temannya mengelola stres dan kecemasan. Aktivitas ini juga mempromosikan lingkungan sekolah yang lebih suportif dan terbuka. Program seni, musik, dan olahraga diikuti oleh sekitar 50 siswa secara rutin. Kegiatan ini membantu mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional siswa. Klub kesehatan mental yang dibentuk berfungsi sebagai platform bagi siswa untuk berbagi pengalaman dan saling mendukung dalam menjaga kesehatan mental.

Evaluasi pasca intervensi menunjukkan penurunan signifikan dalam tingkat stres, kecemasan, dan depresi di antara siswa yang berpartisipasi dalam program ini. Secara khusus, rata-rata tingkat stres menurun sebesar 15%, kecemasan menurun sebesar 20%, dan depresi menurun sebesar 10%. Umpan balik dari siswa, guru, dan orang tua sangat positif, dengan banyak yang meminta agar program ini dilanjutkan dan diperluas. Setelah mengikuti kegiatan, terjadi peningkatan yang signifikan pada tingkat pengetahuan peserta. Hal ini dapat dilihat dari hasil post-test yang menunjukkan peningkatan skor rata-rata pengetahuan peserta. Selain itu, berdasarkan tanggapan peserta, banyak dari mereka yang

merasa kegiatan ini bermanfaat dan membuka wawasan baru. Mereka juga menyatakan akan berusaha untuk lebih bijak dalam menggunakan gadget setelah mengikuti kegiatan ini.

Pembahasan

Hasil awal menunjukkan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan berkorelasi dengan tingginya tingkat stres, kecemasan, dan depresi. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa penggunaan gadget yang tidak terkendali dapat berdampak negatif pada kesehatan mental remaja. Peserta yang menghabiskan waktu terlalu banyak untuk bermain game online atau menonton konten yang tidak sesuai cenderung mengalami masalah kesehatan mental yang lebih serius. Sebaliknya, peserta yang memiliki dukungan sosial yang kuat dari keluarga dan teman cenderung lebih mampu mengatasi dampak negatif penggunaan gadget. Intervensi yang dilakukan berhasil mengurangi waktu penggunaan gadget dan membantu siswa mengembangkan kebiasaan yang lebih sehat.

Workshop dan seminar berhasil meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang kesehatan mental di kalangan siswa, guru, dan orang tua. Pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya kesehatan mental dan strategi coping yang efektif memberikan dampak positif yang signifikan. Partisipasi yang tinggi menunjukkan antusiasme dan kebutuhan akan informasi dan dukungan dalam mengelola kesehatan mental.

Sesi konseling memberikan dampak positif yang signifikan bagi siswa yang mengalami masalah kesehatan mental. Pendekatan yang lebih personal dan mendalam dalam konseling membantu siswa mengidentifikasi dan mengatasi sumber stres dan kecemasan mereka. Dukungan psikologis yang kontinu sangat penting dalam membantu siswa mengembangkan mekanisme coping yang sehat dan efektif. Kelompok dukungan sebaya membuktikan efektivitasnya dalam menciptakan lingkungan yang suportif dan mengurangi stigma terhadap masalah kesehatan mental. Siswa merasa lebih nyaman berbagi dan mencari dukungan dari teman-temannya. Program ini juga mempromosikan keterlibatan aktif siswa dalam mendukung kesejahteraan mental mereka dan teman-temannya.

Hasil program menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental pada siswa sering kali berdampak negatif pada prestasi akademik mereka. Namun, dengan adanya intervensi yang tepat, siswa berhasil mengatasi masalah ini, yang pada akhirnya meningkatkan kinerja akademis mereka. Selain itu, keterlibatan komunitas sekolah, termasuk guru, orang tua, dan siswa, terbukti sangat penting dalam mendukung kesehatan mental remaja. Kolaborasi antara berbagai pihak memastikan dukungan yang berkelanjutan bagi siswa, menciptakan lingkungan yang lebih mendukung.

Intervensi yang dilakukan tidak hanya memperbaiki kesehatan mental siswa, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Siswa yang dapat mengelola stres dan kecemasan dengan baik menunjukkan peningkatan dalam interaksi sosial dan kepuasan hidup. Program ini juga berhasil meningkatkan kesadaran publik mengenai dampak negatif penggunaan gadget yang berlebihan dan pentingnya kesehatan mental. Edukasi yang diberikan kepada orang tua dan guru membantu menciptakan lingkungan yang lebih mendukung bagi siswa, menegaskan peran penting dukungan komunitas dalam kesejahteraan mental remaja.

KESIMPULAN

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 berlebihan dan memberikan dukungan psikologis yang diperlukan. Keberlanjutan program ini sangat penting untuk memastikan manfaat yang diperoleh dapat terus dirasakan oleh siswa dan komunitas sekolah. Rekomendasi untuk tindakan lebih lanjut termasuk peningkatan frekuensi workshop, perluasan program peer support, dan integrasi kegiatan ekstrakurikuler yang mendukung kesehatan mental ke dalam kurikulum sekolah. Keberhasilan program ini dapat menjadi model bagi sekolah lain dalam mengatasi masalah kesehatan mental remaja.

REFERENSI

- American Psychiatric Association (2018). What is Mental Illness?. Diakses pada 10 November 2018 dari <https://www.psychiatry.org/patients-families/what-is-mental-illness>
- Cooper, M., Hooper, C., & Thompson, M. Child and Adolescent Mental Health: Theory and Practice. United Kingdom: Edward Arnold Ltd. 2005
- Dunn, K. Understanding mental health problems: Mind programme (National Association for Mental Health). London: Mind. 2016
- Herrman, H., et al. Promoting Mental Health: Concepts, Emerging Evidence, Practice. A Report of the WHO. Geneva: World Health Organization. 2005
- Nolen, Hoeksema, Fredrikson, B. L., Loftus, G.R., and Wagenaar, W.A. Atkinson & Hilgard's Introduction to Psychology, 15th edition. United Kingdom: Cengage Learning EMEA. 2009
- Remschmidt, H., et al. The Mental Health of Children and Adolescents: An Area of Global Neglect. England: John Wiley & Sons, Ltd. 2007
- O'Reilly, M & Lester, J.N. The Palgrave Handbook of Child Mental Health. UK: Pgrave Macmillan. 2015
- Ayu, I.M., Titik,R., & Yuli,S. (2020). Preschoolers' mental health status based on their mobile gadget usage. In Journal of Physics: Conference Series (Vol.1469, No.1, p. 012054). IOP Publishing.
- Royke, A., Langingi, C., Mongkau, F. M., Tumiwa, F., Akbar, H., & Barat, M. (2021). Penggunaan Gadget Pada Kesehatan Mental Relationships The Role Of Family In Avoiding The Negative Impact Of Gadget Using On Mental Health School Age Children In Dulangon Village , Kecamatan Lolak. 4(1), 11–19.
- Santrock, J.W. Child Development 13th Edition. New York: McGraw Hill. 2011
- Santrock, J.W. Adolescence 15th Edition. New York: McGraw Hill. 2014
- Schoon, Ingrid. Risk and Resilience: Adaptations in Changing Times. London: Cambridge University Press. 2006
- WHO. Prevention and promotion in mental health. Mental health: evidence and research. 2002