

Dampak Gadget Dalam Kesehatan Mental

Aji Wicaksono¹, Christian Karrel^{2*}, Retno Palupi³

^{1,2,3}Program Studi Teknik Informatika, Fakultas Teknik, Universitas Kristen Teknologi Solo

E-mail : wicaksono.2018@gmail.com, christiankarrel2015@gmail.com, palupiretno748@gmail.com

*Koresponden email: wicaksono.2018@gmail.com

Diterima : 17 April 2025

Disetujui:30 Mei 2025

ABSTRAK

Penggunaan gadget telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan modern, terutama dengan meningkatnya ketergantungan terhadap teknologi dalam berbagai aspek kehidupan, mulai dari komunikasi hingga pendidikan dan hiburan. Meskipun memberikan banyak kemudahan, penggunaan gadget yang berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan mental, khususnya pada anak-anak dan remaja yang masih berada dalam tahap perkembangan psikologis. Beberapa studi menunjukkan bahwa waktu layar yang berlebihan dapat mengganggu pola tidur, meningkatkan kecemasan, dan menyebabkan gangguan konsentrasi. Selain itu, penggunaan media sosial melalui gadget dapat memicu perbandingan sosial yang tidak sehat, meningkatkan tekanan sosial, dan menurunkan harga diri. Fenomena FOMO (Fear of Missing Out) dan cyberbullying juga menjadi faktor penyebab meningkatnya stres dan depresi pada pengguna aktif media digital. Isolasi sosial akibat kurangnya interaksi tatap muka turut memperburuk kondisi mental individu, yang sering kali tidak disadari hingga menimbulkan dampak jangka panjang. Oleh karena itu, penting untuk membangun kesadaran akan penggunaan gadget yang sehat, baik di lingkungan keluarga maupun institusi pendidikan. Edukasi tentang literasi digital, pengaturan waktu layar, serta pengembangan aktivitas fisik dan sosial di dunia nyata perlu digalakkan sebagai upaya preventif terhadap gangguan kesehatan mental. Penelitian lebih lanjut juga diperlukan untuk mengevaluasi dampak jangka panjang serta strategi intervensi yang efektif dalam mengurangi risiko psikologis akibat penggunaan gadget.

Kata Kunci : *Gadget, Kesehatan mental, Kecanduan digital, Media sosial, Gangguan tidur*

ABSTRACT

The use of gadgets has become an inseparable part of modern life, especially with the growing reliance on technology for communication, education, and entertainment. While gadgets offer numerous conveniences, excessive use can negatively impact mental health, particularly among children and adolescents who are still in critical stages of psychological development. Various studies have shown that prolonged screen time may disrupt sleep patterns, increase anxiety levels, and lead to difficulties in concentration. Furthermore, the use of social media through gadgets can trigger unhealthy social comparisons, elevate social pressure, and reduce self-esteem. Phenomena such as FOMO (Fear of Missing Out) and cyberbullying are also contributing factors to rising levels of stress and depression among active digital users. Social isolation resulting from reduced face-to-face interaction further exacerbates mental health conditions, often going unnoticed until long-term consequences emerge. Therefore, it is essential to promote awareness regarding healthy gadget usage, both in family settings and educational institutions. Educating individuals on digital literacy, implementing screen time management, and encouraging physical and social activities in the real world are necessary preventive measures against mental health disorders. Further research is also needed to evaluate the long-term impacts and to develop effective intervention strategies to reduce psychological risks associated with gadget use.

Key word: *Gadgets, Mental health, Digital addiction, Social media, Sleep disorders*

1.Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital telah mengubah secara fundamental cara manusia berinteraksi, bekerja, dan mengakses informasi. Gadget seperti smartphone, tablet, dan laptop kini menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari, tidak hanya bagi kalangan dewasa, tetapi juga anak-anak dan remaja. Penggunaan gadget telah membawa banyak kemudahan, mulai dari komunikasi instan, hiburan, hingga pembelajaran daring. Namun, di balik manfaat tersebut, muncul kekhawatiran mengenai dampak jangka panjang terhadap kesehatan mental penggunanya, terutama akibat penggunaan yang tidak terkontrol.

Kesehatan mental adalah aspek krusial dalam menentukan kualitas hidup individu. Gangguan seperti kecemasan, stres, depresi, hingga gangguan tidur kini banyak ditemukan pada kelompok usia muda yang merupakan pengguna aktif gadget. Penggunaan gadget dalam durasi yang panjang, terutama untuk konsumsi media sosial atau game online, diketahui dapat memicu reaksi psikologis negatif seperti perasaan tidak aman, kesepian, hingga rendah diri. Hal ini semakin diperparah oleh tren perbandingan sosial, cyberbullying, dan kecanduan digital yang tumbuh seiring masifnya penggunaan platform digital.

Fenomena ini telah menjadi perhatian banyak peneliti dan praktisi kesehatan mental. Sejumlah studi menemukan bahwa penggunaan gadget berlebih berkorelasi dengan menurunnya kualitas tidur, penurunan kemampuan konsentrasi, serta melemahnya relasi sosial secara langsung. Anak-anak dan remaja, yang berada dalam fase perkembangan emosional dan sosial, menjadi kelompok yang paling rentan mengalami dampak negatif tersebut. Mereka yang terlalu lama menggunakan gadget cenderung menarik diri dari lingkungan sekitar dan menunjukkan penurunan kemampuan komunikasi interpersonal.

Oleh karena itu, penting untuk mengevaluasi kembali pola penggunaan gadget dalam kehidupan modern. Penelitian mengenai dampaknya terhadap kesehatan mental menjadi sangat relevan untuk memberikan pemahaman menyeluruh kepada masyarakat mengenai risiko yang ada. Selain itu, temuan dari berbagai studi dapat menjadi dasar untuk merumuskan strategi penggunaan teknologi yang lebih sehat dan seimbang. Dengan pendekatan yang tepat, gadget dapat tetap menjadi alat yang bermanfaat tanpa mengorbankan aspek psikologis dan emosional penggunanya.

3. Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode tinjauan pustaka (literature review) dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Data dikumpulkan dari berbagai jurnal ilmiah yang membahas dampak penggunaan gadget terhadap kesehatan mental. Kriteria inklusi meliputi publikasi dalam lima tahun terakhir yang relevan dengan topik penelitian. Analisis data dilakukan dengan mengidentifikasi temuan-temuan utama dari setiap sumber dan menyusun sintesis untuk memahami dampak gadget pada kesehatan mental.

3.1 Hasil Dan Pembahasan

3.1.1 Dampak Negatif Gadget terhadap Kesehatan Mental

Perkembangan teknologi digital dalam dua dekade terakhir telah menghadirkan perubahan besar dalam pola hidup manusia, termasuk dalam aspek komunikasi, hiburan, dan pembelajaran. Namun, di balik kemudahan yang ditawarkan oleh gadget, berbagai penelitian menunjukkan adanya dampak signifikan terhadap kesehatan mental, khususnya pada kelompok usia produktif dan remaja. Penggunaan gadget yang berlebihan terbukti berkorelasi kuat dengan berbagai gangguan psikologis seperti kecemasan, stres, depresi, hingga isolasi sosial.

Menurut peneliti, remaja yang menghabiskan waktu lebih dari empat jam per hari menggunakan gadget menunjukkan tingkat kecemasan sosial yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang menggunakan gadget secara moderat. Salah satu penyebab utama dari fenomena ini adalah paparan berlebihan terhadap media sosial yang menciptakan kondisi psikologis yang disebut *social comparison* atau perbandingan sosial. Ketika individu terus menerus melihat kehidupan ideal yang ditampilkan orang lain, muncul perasaan rendah diri, ketidakpuasan terhadap diri sendiri, serta tekanan untuk menampilkan citra sempurna secara daring. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat berkembang menjadi gejala depresi ringan hingga berat.

Lebih lanjut, penggunaan gadget juga berdampak terhadap ritme sirkadian tubuh, khususnya melalui paparan cahaya biru dari layar [1]. Peneliti juga menjelaskan bahwa cahaya biru menghambat produksi melatonin, hormon yang berfungsi untuk mengatur siklus tidur dan bangun seseorang. Gangguan tidur yang terjadi akibat

penggunaan gadget pada malam hari menyebabkan kualitas tidur menurun secara drastis. Individu yang mengalami kurang tidur atau tidur tidak berkualitas berisiko tinggi mengalami gangguan emosional, penurunan konsentrasi, serta penurunan fungsi eksekutif otak yang memengaruhi kemampuan pengambilan keputusan dan manajemen diri [6].

Dampak sosial dari penggunaan gadget yang tidak terkontrol juga menjadi sorotan penting dalam kajian ini. Peneliti menyatakan bahwa keterlibatan digital yang intensif berkontribusi terhadap penurunan interaksi sosial tatap muka. Hal ini berdampak langsung terhadap kemampuan individu dalam menjalin hubungan interpersonal, empati, serta keterampilan komunikasi sosial. Dalam banyak kasus, individu merasa lebih nyaman berinteraksi melalui media digital dibandingkan dengan interaksi langsung, yang pada akhirnya dapat memicu rasa keterasingan dan kesepian emosional, meskipun secara virtual terhubung dengan banyak orang [3].

Selain aspek psikologis dan sosial, dampak negatif gadget juga tercermin dalam konteks akademik dan kognitif. Peneliti menemukan bahwa siswa yang menggunakan gadget secara berlebihan mengalami penurunan motivasi belajar, gangguan konsentrasi, serta kecenderungan untuk menunda-nunda pekerjaan (prokrastinasi). Gangguan ini diperparah oleh pola multitasking digital yang terbentuk dari kebiasaan berpindah aplikasi dan fokus secara cepat, yang sebenarnya merusak fokus jangka panjang dan efisiensi belajar. Notifikasi yang terus-menerus juga menciptakan distraksi yang berkelanjutan sehingga individu mengalami *attention residue*, yaitu kondisi ketika otak kesulitan untuk beralih sepenuhnya dari satu tugas ke tugas lainnya. [4]

Peneliti menambahkan bahwa penggunaan gadget secara intensif turut memengaruhi pembentukan karakter, di mana siswa menjadi lebih individualistik, ego-sentris, dan kurang memiliki kepekaan sosial. Hal ini berpotensi menciptakan generasi yang kurang peduli terhadap isu kolektif dan lebih fokus pada dunia personal digitalnya. Ketika interaksi sosial dikalahkan oleh kenyamanan berinteraksi dengan perangkat, terjadi pergeseran nilai-nilai kemanusiaan seperti empati, toleransi, dan kepedulian sosial [2].

3.1.2 Perspektif Luas dan Strategi Penanggulangan

Jika ditelaah secara lebih luas, dampak negatif penggunaan gadget mencerminkan terjadinya ketidakseimbangan antara laju perkembangan teknologi dan kesiapan psikososial individu dalam menghadapinya. Dalam masyarakat modern yang hiperterhubung (*hyperconnected*), terdapat tekanan untuk terus terhubung dan mengikuti arus informasi secara real-time, yang pada akhirnya menciptakan kelelahan digital (*digital fatigue*) dan kejemuhan mental.

Kondisi ini mengindikasikan perlunya intervensi multidisipliner yang tidak hanya melibatkan individu, tetapi juga keluarga, lembaga pendidikan, pembuat kebijakan, dan penyedia teknologi. Strategi pencegahan harus mencakup pendekatan edukatif dan struktural. Secara individu, penggunaan fitur pembatasan waktu layar (*screen time*), *digital wellbeing*, serta pengaturan notifikasi merupakan langkah awal untuk mengontrol paparan digital. Penggunaan gadget sebaiknya dibatasi pada jam-jam produktif, serta dihindari setidaknya satu jam sebelum tidur.

Lebih lanjut, pola hidup yang seimbang perlu dikembangkan, di mana aktivitas fisik, hobi kreatif, interaksi sosial langsung, dan waktu istirahat menjadi bagian dari rutinitas harian. Edukasi literasi digital juga perlu ditanamkan sejak usia dini, agar individu mampu membedakan antara informasi valid dan hoaks, serta memahami cara berinteraksi yang sehat di ruang digital.

Dari sisi institusional, sekolah dan universitas dapat menerapkan kebijakan yang mendorong *digital mindfulness*, seperti hari bebas gadget atau program *digital detox*. Pemerintah juga dapat membuat regulasi yang membatasi iklan berlebihan pada aplikasi digital serta mendorong kampanye kesehatan mental yang terintegrasi dengan teknologi.

Dengan pendekatan yang menyeluruh dan kolaboratif, penggunaan gadget tidak harus menjadi ancaman bagi kesehatan mental, melainkan dapat menjadi alat yang mendukung produktivitas, kreativitas, dan koneksi sosial jika digunakan secara bijak dan proporsional.

4. Kesimpulan

Penggunaan gadget yang tidak terkontrol dapat berdampak buruk pada kesehatan mental, termasuk meningkatkan risiko kecemasan, depresi, gangguan tidur, dan menurunnya interaksi sosial. Oleh karena itu, diperlukan kesadaran dan strategi yang tepat dalam mengelola penggunaan gadget agar manfaat teknologi dapat

dirasakan tanpa mengorbankan kesehatan mental. Dengan langkah-langkah pencegahan yang tepat, individu dapat memanfaatkan teknologi secara optimal tanpa mengalami dampak negatif yang berlebihan.

5. Singkatan

FOMO : Fear of Missing Out

6.Daftar Pustaka:

- [1] M. Jannah, I. M. F. R. M. M. F. och T. C. S. Az-Zahra, "Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Emosional Remaja," *Mutiara: Jurnal Penelitian dan Karya Ilmiah*, p. 93–106, 2023.
- [2] Rahmandani, F. A., Tinus, & Ibrahim, M. M., "Analisis Dampak Penggunaan Gadget (Smartphone) Terhadap Kepribadian dan Karakter (KEKAR) Peserta Didik di SMA Negeri 9 Malang," *Jurnal Civic Hukum*, p. 18–44, 2018.
- [3] J. Gabriela och B. Mau, "Dampak Penggunaan Gadget terhadap Perkembangan Perilaku Anak Remaja Masa Kini," *Jurnal Excelsis Deo*, p. 5(1), 2021.
- [4] Kamaruddin, I.; Leuwol, F. S.; Putra, R. P.; Aina, M.; Suwarma, D. M.; Zulfikhar, R., "Dampak Penggunaan Gadget pada Kesehatan Mental dan Motivasi Belajar Siswa di Sekolah," *Journal On Education*, pp. 307-316, 2023.
- [5] I. e. a. Juliani, "Hubungan Tingkat Kecanduan Gadget dengan Gangguan Emosi dan Perilaku Remaja Kelas 8," *Jurnal Keperawatan BSI*, p. 10(1), 2022.
- [6] R. J. C. e. a. Lahiwu, "Hubungan Kebiasaan Penggunaan Gadget dengan Status Mental Kecerdasan Emosional pada Anak Sekolah di SD Negeri 1 Tahun Kabupaten Sangihe," *Jurnal KESMAS*, p. 10(2), 2021.