

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Gadget adalah sebuah teknologi berupa telepon genggam yang mempunyai kemampuan seperti atau lebih canggih dari komputer. Perkembangan dan penyebaran gadget di Indonesia bahkan seluruh dunia sudah sangat pesat. Menurut lembaga riset *digital marketing emarketer* memperkirakan pengguna *Gadget* aktif di Indonesia pada tahun 2018 lebih dari 100 juta jiwa, sehingga Indonesia merupakan negara pengguna telepon pintar terbanyak ke-4 setelah China, India, dan Amerika (KOMINFO, 2015).

Dari sebuah penelitian yang dilakukan oleh University of Western Australia, melalui sebuah survei yang dilakukan kepada 2.600 murid-murid sekolah soal lamanya mereka melihat layar *gadget*, menemukan 45% anak-anak berusia 8 tahun menghabiskan waktu lebih dari dua jam, sementara bagi yang berusia 16 tahun jumlahnya mencapai 80%. Data penelitian ini menunjukkan bahwa adanya ketergantungan pada anak terhadap gadget (Hariyanto, 2016).

Menurut hasil observasi penelitian Maulida yang dilakukan kepada beberapa keluarga di salah satu daerah di Yogyakarta pada tahun 2013, menunjukkan sejak menggunakan *gadget*, ketika di rumah anak menjadi susah diajak berkomunikasi, tidak peduli terhadap sekitar dan kurang berespon pada saat orang tua mengajaknya berbicara bahkan berani membantah ataupun marah. Remaja saat ini menghabiskan enam jam sehari untuk memainkan ponsel pintar mereka. Anak-anak yang saat ini berusia 10 tahun, rata-rata melihat layar berbeda dari *gadget* mereka di rumah dan bahkan menonton dua atau lebih layar pada saat yang sama. Remaja akhirnya akan tumbuh menjadi pecandu komputer, televisi, dan *gadget*. Hal tersebut tidak berbeda dengan mereka yang kecanduan alkohol. Paparan layar gadget dapat menginduksi pelepasan hormon *dopamine* yang berperan penting dalam pembentukan sifat ketergantungan atau kecanduan (Maulida, 2013).

Emosi adalah merupakan bentuk yang kompleks dari organisme, yang melibatkan perubahan fisik dari karakter yang luas dalam bernafas, denyut nadi, produksi kelenjar dan lain-lain, serta dari sudut mental adalah suatu keadaan senang atau cemas, yang ditandai dengan adanya perasaan yang kuat, dan biasanya dorongan nyata dari suatu tingkah laku. Jika emosi itu sangat kuat akan terjadi gangguan terhadap fungsi intelektual, tingkat diasosiasi dan kecenderungan terhadap tindakan yang bersifat tidak terpuji. Individu akan melakukan pengamatan yang baik jika disertai emosi yang baik, begitu sebaliknya akan melakukan pengamatan yang buruk jika disertai emosi yang buruk (Darwis, 2006).

Kesehatan fisik adalah keadaan di mana mental, fisik dan kesejahteraan sosial seseorang berfungsi secara normal. Jika keadaan tersebut tidak berfungsi secara normal maka dapat dikatakan bahwa kesehatan fisik seseorang terganggu (Stephens, 2002).

Kenyamanan dan kecanggihan gadget menyebabkan para pengguna terlena dan menjadi malas bergerak serta beraktivitas fisik termasuk juga olah raga. Saat ini orang semakin sadar akan pentingnya beraktivitas fisik teratur termasuk berolah raga 1 jam setiap hari, 3-5x/minggu akan tetapi karena ketergantungan terhadap gadget, maka waktu yang dihabiskan untuk duduk diam tidak berjalan lebih panjang dibanding waktu yang dihabiskan untuk berolahraga. Fenomena ini dikenal sebagai "*Active couch potato*" (seseorang yang aktif berolahraga tetapi teronggok diam di sofa). Para pecandu gadget akan menggunakan dan menatap gadget-nya setiap saat bahkan saat menjelang tidur. Sinar yang dipancarkan oleh layar gadget merupakan radiasi yang jika diterima oleh mata dalam jangka waktu tertentu dapat mengganggu pola tidur seseorang. Pola tidur seseorang dipengaruhi oleh siklus gelap terang lingkungan sekelilingnya yang akan menentukan kualitas tidur. Jika tidur kurang berkualitas maka produksi beberapa hormon dalam tubuh akan terganggu. Akibatnya efek yang seharusnya terjadi selama seseorang tidur, misalnya pembuatan dan penyimpanan energi, perbaikan dan regenerasi sel tubuh akan terganggu. Kebutuhan tidur yang tidak terpenuhi akan berdampak pada penurunan memori, kelelahan kronis, sakit kepala dan tentu saja penurunan tingkat kebugaran (Agustiningih, 2018).

Berdasarkan hal tersebut di atas, peneliti tertarik untuk meneliti Dampak Ketergantungan *Gadget* Terhadap Kualitas Gangguan Emosi Dan Kesehatan Fisik Siswa SMP negeri 85 Jakarta Selatan.

I.2 Rumusan Masalah

Tingginya angka penggunaan gadget pada remaja menjadi sumber masalah yang serius bagi masyarakat dan khususnya bagi individu itu sendiri. Kecanduan gadget diduga dapat memengaruhi emosi dan kesehatan fisik anak. Individu akan melakukan pengamatan yang baik jika disertai emosi yang baik, begitu sebaliknya akan melakukan pengamatan yang buruk jika disertai emosi yang buruk. Begitu juga dengan kesehatan fisik anak yang dipengaruhi oleh fisik, mental, dan juga sosial anak. Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis merumuskan apakah dampak ketergantungan *gadget* terhadap dampak terhadap gangguan emosi dan kesehatan fisik.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak dari ketergantungan *gadget* terhadap gangguan emosi dan kesehatan fisik siswa/siswi SMP 85 Negeri Jakarta Selatan.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui dampak ketergantungan *gadget* terhadap gangguan emosi siswa/siswi SMP Negeri 85 Jakarta Selatan
- b. Mengetahui dampak ketergantungan *gadget* terhadap kesehatan fisik siswa/siswi SMP Negeri 85 Jakarta Selatan

I.4 Manfaat Penelitian

- a. Manfaat penelitian ini diharapkan bisa memberi wawasan pengetahuan terhadap dampak negatif ketergantungan *gadget*.
- b. Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pembelajaran tentang pentingnya pengawasan seorang tua terhadap anak akan ketergantungan teknologi *gadget*