

LITERATUR REVIEW: Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Kesehatan Mental Pelajar Di Masa Pandemi Covid-19

**Nayli Arista Dwi Fikri¹ , Novia Vindayani¹,
Rodhiatul Jannah¹, Winarsih¹, Maulidiyah
Junnatul Azizah Heru¹**

¹²³ Universitas Nurul Jadid, Email :
noviavindayani24@gmail.com

Abstract

*The number of students using gadgets during the pandemic has increased very rapidly. The use has an impact on mental health from the emotional, psychological, and social aspects. **Objective:** to review the literature on the effect of using gadgets on students' mental health during the COVID-19 pandemic. **Method:** The method used in this literature review is to select a topic, then determine keywords to search for journals using English and Indonesian through several databases, including Google Scholar, PubMed, and Science Direct. **Results:** This literature review shows that the use of gadgets has a positive and negative impact on students' mental health. The positive impact that arises is that students continue to communicate with friends even during the pandemic. As for the negative impact, students become lazy to study, get angry easily, and lack socialization because they play gadgets more often than playing with friends around them. **Conclusion:** The use of gadgets during the pandemic can improve the mental health of children and adolescents, but their use must be considered and limited so as not to cause addiction.*

Keywords: *Gadgets, Student Mental Health, COVID-19
Pandemic*

Abstrak

Jumlah penggunaan gadget pada pelajar di masa pandemi mengalami peningkatan yang sangat pesat. Penggunaan tersebut memberikan dampak terhadap kesehatan mental dari aspek emosional, psikologi, dan sosial. **Tujuan:** untuk mereview literatur tentang pengaruh penggunaan gadget terhadap kesehatan mental pelajar di masa pandemi COVID-19. **Metode:** yang digunakan dalam literature review ini yaitu dengan melakukan pemilihan topik, kemudian menentukan kata kunci untuk pencarian jurnal dengan menggunakan bahasa inggris dan bahasa indonesia melalui beberapa database antara lain Google Scholar, PubMed, dan Science Direct. **Hasil:** literature review ini menunjukkan bahwa penggunaan gadget memiliki dampak positif dan negatif pada kesehatan mental pelajar. Dampak positif yang muncul yaitu pelajar tetap berkomunikasi dengan temannya meskipun dalam masa pandemi. Sedangkan untuk dampak negatifnya yaitu pelajar menjadi malas belajar, mudah marah, dan menjadi anak yang individualis dan kurang bersosialisasi karena lebih sering bermain gadget daripada bermain dengan teman lingkungan sekitar. **Kesimpulan:** Penggunaan gadget di masa pandemi dapat meningkatkan kesehatan mental anak dan remaja, namun penggunaannya harus tetap diperhatikan dan dibatasi agar tidak menimbulkan kecanduan.

Kata Kunci: Gadget, Kesehatan Mental Pelajar, Pandemi COVID-19

PENDAHULUAN

Pandemi yang terjadi akibat COVID-19 mengharuskan beberapa negara menerapkan lockdown dan karantina sebagai bentuk pencegahan (Singha, 2020). Beberapa dampak yang ditimbulkan akibat karantina adalah pembatasan fasilitas umum, pusat pembelanjaan, tempat wisata serta tempat makan, dan penutupan sekolah (Agung, 2020). Adanya pembatasan dan keharusan untuk tinggal disuatu tempat dalam jangka waktu tertentu juga menimbulkan masalah baru, yakni masalah psikologis (Imran et al, 2020). Masalah psikologis yang muncul dapat dirasakan dari berbagai kalangan dan umur (Al-Balushi & Essa, 2020). Penutupan sekolah secara global merupakan salah satu dampak yang terlihat cukup signifikan dibanding dengan beberapa sektor yang lain, dalam arti sekolah ditutup secara total dimana beberapa fasilitas yang

lain masih diizinkan untuk beroperasi. Tentunya hal ini berdampak pada psikologis usia pelajar, terutama anak (Saurabh & Ranjan, 2020).

World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa 5-25% dari anak-anak usia 3-5 tahun yang terpapar smartphone menderita gangguan perkembangan. Berbagai masalah perkembangan anak, seperti keterlambatan motorik, bahasa, dan perilaku sosial dalam beberapa tahun terakhir ini semakin meningkat. Sekitar 9,5% sampai 14,2% anak usia 3-5 tahun memiliki masalah sosial emosional yang berdampak negatif terhadap perkembangan dan kesiapan sekolahnya. Di Asia, sebagai benua terbanyak populasinya di dunia memiliki pengguna internet pada smartphone sebanyak 1,08 milyar (Agustina & Hermansyah, 2020). Menurut World Health Organization (2017) pada umumnya gangguan mental yang terjadi adalah gangguan kecemasan dan

gangguan depresi. Diperkirakan 4,4% dari populasi global menderita gangguan depresi, dan 3,6% dari gangguan kecemasan. Jumlah penderita depresi meningkat lebih dari 18% antara tahun 2005 dan 2015. Depresi merupakan penyebab terbesar kecacatan di seluruh dunia. Lebih dari 80% penyakit ini dialami orang-orang yang tinggal di negara yang berpenghasilan rendah dan menengah.

Dampak psikologis ini bervariasi antara anak yang satu dengan anak yang lain. Tetapi alasan paling umum dengan penutupan sekolah dan beberapa pembatasan lainnya membuat kurangnya aktivitas di luar ruangan, kelompok aktivitas, kurangnya interaksi langsung dengan teman sebaya, guru, atau bahkan orang tua hal ini sangat memengaruhi psikologi dan kesehatan mental anak (Al-Balushi & Essa, 2020). Beban penyakit mental yang signifikan dari usia muda dan produktif kehidupan orang dewasa berakar

kuat dari tahun-tahun awal (usia anak sekolah dini dan dasar), perhatian yang cermat terhadap kesehatan mental anak dikarantina diperlukan untuk menghindari konsekuensi jangka panjang (Imran et al, 2020). Pembelajaran jarak jauh atau daring adalah solusi untuk anak agar tetap melanjutkan pendidikan. Dalam keadaan ini, anak dituntut untuk lebih berkonsentrasi, menghadapi situasi yang tidak lagi ideal bertatap muka dengan guru dan teman sebaya yang kemudian mengalami kelelahan akibat menatap layar gadget selama berjam-jam tanpa henti (Al-Balushi & Essa, 2020).

Mencegah dampak dari penggunaan gadget terhadap anak maka perlu dilakukan pembatasan penggunaan gadget dalam waktu 8 jam dalam 1 hari, hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jap Tji Beng, Sri Tiatri, Fenny Lusiana & Vivien H (2020). Berdasarkan temuan lapangan tambahan dan studi dari

sumber lain, penelitian tersebut menunjukkan bahwa penggunaan gadget yang baik adalah 8 jam sehari Sehingga dilakukan literature review terkait pengaruh gadget terhadap gangguan mental di masa pandemi.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah literature review dengan menggunakan basis data elektronik melalui jurnal dari nasional maupun internasional seperti Pubmed, ScienceDirect , Google scholar. Kriteria inklusi yang di gunakan oleh penulis adalah dengan membatasi artikel atau jurnal yang diterbitkan lima tahun terakhir mulai dari tahun 2016 sampai 2021. Jurnal mempunyai judul dan isi sesuai dengan tujuan penelitian, full teks, dan keterkaitan dengan keperawatan. Jurnal yang di temukan oleh peneliti dipilih sesuai dengan kriteria inklusi. Peneliti menghapus artikel yang telah di keluarkan, menelaah jurnal yang memenuhi kriteria dan mengelompokkan sesuai dengan hasil penelitian

untuk di lanjut kepada pembahasan.

HASIL

Tabel 1. Ringkasan Hasil Artikel

Penulis dan Tahun	Judul	Sampel dan Metode Penelitian	Hasil
(Nila Zaimatus Septiana, 2021)	Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Dan Kesejahteraan Sosial Remaja Dimasa Pandemi Covid-19	Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain ekplanatori	Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh antara penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan sosial remaja dimasa pandemi covid-19.
Septiana, 2021	Dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan sosial anak dimasa pandemi covid-19	Desain penelitian ini pendekatan kuantitatif	Terdapat pengaruh antara penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan sosial anak dimasa pandemi covid-19.
Muhammad Iqbal Ulil Amri, Reza Syehma Bahtiar, Desi Eka	Dampak Penggunaan <i>Gadget</i> Terhadap Kemampuan Interaksi	Kuantitatif	Hasil analisis artikel tersebut menunjukkan bahwa terdapat dampak positif dan negatif

Pratiwi, 2020	Anak Sekolah Dasar Pada Situasi Pandemi COVID-19		penggunaan gadget. Dampak positifnya yaitu anak bisa berinteraksi dengan teman dimanapun berada, bisa belajar online di situasi pandemi, sedangkan untuk dampak negatif yaitu anak lebih sering bermain gadget daripada bermain dengan teman lingkungan sekitar sehingga menjadi anak individualis.
Setianingsih, Amila Wahyuni Ardani, Firiana Noor Khayati, 2018	Dampak penggunaan gadget pada anak usia prasekolah dapat meningkatkan resiko gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktifitas	Penelitian ini menggunakan desain studi kuantitatif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara penggunaan gadget dengan resiko gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktifitas pada anak
Muhammad Sufyan As-Tsauri,	Experiences of Patients in Turkey with	10 partisipan, wawancara	Hasil penelitian menunjukkan bahwa

<p>Bambang Samsul Arifin & Tarsono, 2021</p>	<p>Breast Cancer throughout the COVID-19 Efek Penggunaan Smartphone Berkelanjutan Di Masa Pandemi Covid-19 Terhadap Perkembangan Psikologis Anak</p>	<p>mendalam, Oktober sampai Desember 2021. Kriteria pasien: Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif</p>	<p>penggunaan smartphone berkelanjutan berdampak positif dan negatif pada perkembangan psikologis anak. Dampak positif yang muncul berkenaan dengan aspek sosial yaitu tetap berkomunikasi dengan teman-temannya meskipun dalam masa pandemi Covid-19. Adapun dampak negatif yang muncul khususnya pada anak yang menggunakan smartphone lebih dari 2 jam sehari dan tanpa pengawasan orang tua yaitu berkenaan dengan aspek emosional dan sosial anak seperti anak menjadi malas belajar, mudah marah, meniru</p>
--	--	---	--

			perilaku yang tidak berfaerah serta menggunakan sebagian besar waktu untuk bermain game online.
Nurul Hasanah, Mph. Arifin Hakim, Khaerudin Yusuf, 2020	Dampak penggunaan gadget terhadap perkembangan sosio emosional anak di RA DPW I Kanwil Depag Provinsi Sulawesi Tengah	Menggunakan metode kuantitatif	Kurangnya pengawasan dan ketegasan serta contoh orang tua membuat anak menjadi kecanduan gadget. Kecanduan tersebut menyebabkan anak menjadi agresif dan tidak terkontrol
Baderi, Dessy Ekawati, 2020	Hubungan gadget addiction terhadap emosi dan perilaku	Menggunakan metode penelitian kuantitatif	Terdapat hubungan antara gadget addiction terhadap emosi dan perilaku siswa di SMPN 1 peterongan
Jauharotur Rihlah, Destita Shari & Ayu Rizki Anggraeni, 2021	Dampak Penggunaan Gadget Di Masa Pandemi Covid19 Terhadap Perkembangan Bahasa Dan Sosial Anak	Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode korelasional dengan	hasil yang diperoleh yakni dampak penggunaan gadget di masa pandemi Covid-19 berpengaruh negatif terhadap

	Usia 5-6 Tahun	teknik random sampling	perkembangan bahasa dan sosial anak usia 5-6 tahun dengan nilai pengaruh 25.3% di TK Khadijah Pandigiling.
Titik Mukarroma , 2019	Dampak Penggunaan Gadget Pada Perkembangan Sosial Anak Usia Dini Di Dusun Setia Bumi Kecamatan Seputih Banyak	Penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif	Penggunaan gadget pada anak usia dini di Dusun Setia Bumi Kecamatan Seputih Banyak mempunyai pengaruh terhadap perkembangan sosial anak usia dini seperti contohnya anak menonton konten yang ada unsur kekerasannya, jika disalah gunakan sang anak akan mempraktekkan kepada teman-temannya dan anak akan menjadi sedikit arogan
Milana Abdilah Subarkah,	Pengaruh gadget terhadap	Menggunakan pendekatan	Gadget memang dibutuhkan untuk sarana

2019	perkembangan anak	kuantitatif	komunikasi tetapi pengawasan orang tua harus selalu dilakukan agar tidak terjadi kecanduan pada anak
Ilga Maria & Ria Novianti, 2020	Efek Penggunaan Gadget pada Masa Pandemi Covid-19 terhadap Perilaku Anak	Menggunakan pendekatan kuantitatif	Efek kecanduan gadget yaitu anak akan kurang bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya, secara parsial dan simultan, intensitas penggunaan smartphone berpengaruh signifikan terhadap perilaku komunikasi sehingga berdampak pada psikologis anak, terutama krisis percaya diri dan perkembangan fisik.
Diah Putri Islamy, 2021	Pengaruh Penggunaan Smartphone pada Pembelajaran	Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif	Penggunaan smartphone yang berlebihan dapat menimbulkan

	Jarak Jauh di Masa Pandemi Covid-19 Terhadap Interaksi Sosial Siswa		berbagai permasalahan interaksi sosial pada siswa seperti kurangnya nilai etika kesopanan santunan siswa terhadap lingkungan sekitarnya baik teman, keluarga, guru dan masyarakat, kurangnya kepedulian siswa terhadap kegiatan di sekitarnya, menimbulkan sikap egoisme yang tinggi.
--	---	--	---

PEMBAHASAN

Gadget merupakan suatu bentuk eletroni yang di gunakan sebgai komunikasi oleh manusia seperti handphon, komputerdan lainnya. Gadget saat ini marak di perbincangkan oleh masyarakat karena kecanggihan teknologi gadget diciptakan dalam bentuk perangkat kecil yang fleksibel dan nyaman di bawa kemana saja. Awalnya penggunaan gadget hanya di gunakan oleh orang dewasa saja namun di jaman modern sekarang banyak di gunakan oleh anak-anak (Nurul,dkk, 2019). Sofian & Triana, (2021) dalam penelitiannya menyatakan bahwa gadget memberikan dampak positif dan negatif bagi anak. Penggunaan gadget dapat menjadi media pemebelajaran dan hiburan di masa pandemi COVID-19. Selain itu Gadget juga dapat meningkatkan kemampuan kognitif, perkembangan bahasa,dan perkembangan seni.

Disisi lain penggunaan gadget yang

berlebihan memberi dampak negatif bagi perilaku anak, diantaranya ketidakstabilan emosional yang mengakibatkan ana mudah marah, emosi, gelisah, dan bahkan menggurung diri. Gadget dapat membuat anak menjadi terganggu perkembangan sosialnya yang diakibatkan terlalu menghabiskan waktunya di depan layar gadget. Kesehatan mental merupakan kondisi dimana individu memiliki kesejahteraan yang tampak dari dirinya yang mampu menyadari potensinya sendiri, memiliki kemampuan untuk mengatasi tekanan hidup normal pada berbagai situasi dalam kehidupan, mampu bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya (Abdulatif & Abdulatif, 2021). Vebionita, dkk (2021) dalam penelitiannya menyatakan bahwa ada dampak negative yang besar dari penggunaan gadget di masa pandemic

covid-19 yakni anak kesulitan melakukan kontak dengan orang lain saat berinteraksi, dan tidak dapat berkomunikasi secara non-verbal. Menurut Nurul, dkk (2019) dalam penelitiannya juga berpendapat bahwa kurangnya pengawasan dan ketegasan serta contoh orang tua membuat anak menjadi kecanduan gadget. Kecanduan tersebut menyebabkan anak menjadi agresif dan tidak terkontrol. Mengutip dari jargon yang digunakan oleh WHO, "there is no health without mental health" menandakan bahwa kesehatan mental perlu dipandang sebagai sesuatu yang penting sama seperti kesehatan fisik. Mengenali bahwa kesehatan merupakan kondisi yang seimbang antara diri sendiri, orang lain dan lingkungan membantu masyarakat dan individu memahami bagaimana menjaga dan meningkatkannya.

Hasil review dari 15 artikel di atas menunjukkan bahwa penggunaan gadget

memiliki dampak positif dan negatif pada kesehatan mental pelajar. Dampak positif yang muncul yaitu pelajar tetap berkomunikasi dengan temannya meskipun dalam masa pandemi. Sedangkan untuk dampak negatifnya yaitu pelajar menjadi malas belajar, mudah marah, dan menjadi anak yang individualis dan kurang bersosialisasi karena lebih memilih bermain dengan gadget daripada dengan temannya di lingkungan sekitar.

SIMPULAN

Dari beberapa penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa penggunaan gadget di masa pandemi dapat meningkatkan kesehatan mental anak dan remaja, namun penggunaannya harus tetap diperhatikan dan dibatasi agar tidak menimbulkan kecanduan.

DAFTAR PUSTAKA

Abdulatif, Sofian & Lestari, Triana. (2021). Pengaruh Gadget Terhadap

- Perkembangan Sosial Anak di Masa Pandemi . *Jurnal Pendidikan Tambusai*.
- Agung, I. M. (2020). Memahami Pandemi COVID-19 dalam Perspektif Psikologi Sosial. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*.
- Agustina & Hermansyah. (2020). Study Case Control Penggunaan Smartphone Berdasarkan Karakteristik Anak Usia 3-6 Tahun Di Kecamatan Peusangan Kabupaten Bireuen. *An-Nadaa : Jurnal Kesehatan Masyarakat*
- Al-Balushi, B., & Essa, M. M. (2020). The Impact of COVID-19 on Children-Parent's Perspective. *International Journal of Nutrition, Pharmacology, Neurological Disease*.
- Beng T, Tiatri S, Lusiana V & Vivien H. (2020). *Learning Trough KMS Model Using Video Conference to Optimize the Absorptive Capacity of Vocational School Students During COVID 19 Pandemic*.
- Imran, et al. (2020). Psychological Burden of Quarantine in Children and Adolescents: A Rapid Systematic Review and Proposed Solutions. *Pak J Med Sci*.
- Novitasari, Nurul. (2019). Strategi Pendampingan Orang Tua Terhadap Intensitas Penggunaan Gadget Pada Anak. *Al Hikmah: Indonesian Journal Of Early Childhood Islamic Education*
- Putri, V.M & Eliza. (2021) The Impact of Negative Gadgets on Children's Language Development during

the Covid-19
Pandemic.
*International Journal
of Emerging Issues
in Early Childhood
Education.*

Saurabh, K., & Ranjan, S.
(2020). Compliance
and Psychological
Impact of
Quarantinein
Children and
Adoloscents due to
COVID-19
Pandemic. *The
Indian Journal of
Pediatrics.*

Singha, T. (2020). A
Review of
Coronavirus
Disease-2019
(COVID-19). *He
Indian Journal of
Pediatrics.*