

Dampak dari fitur-fitur gawai yang bisa mempengaruhi pola pikir remaja

Nelli Silviasari

Program Studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: nlyslvii@gmail.com

Kata Kunci:

Social Media, Kesehatan Mental, dan Ketergantungan

Keywords:

Social Media, Mental Health, and Dependency

ABSTRAK

Selain narkoba, ada social media yang membuat siapa saja sulit hidup tanpa gawai khususnya para remaja. Dari kalangan tua atau muda, kecil atau dewasa, miskin atau kaya semua pasti memiliki media elektronik. Social media memiliki banyak manfaat bagi kehidupan, tapi juga memiliki dampak negatif yang sangat merugikan, jika penggunaannya tidak ada batasan. Dari beberapa seramnya dapat negatif dari social media, sebenarnya yang menjadi masalah sekarang banyak dari orang tua lalai akan pengawasan penggunaan social media pada anak. Diakibatkan dari kelalaian tersebut banyak anak yang kecanduan social media hingga mengganggu pendidikan, pola pikir, serta bisa mengganggu kesehatan mentalnya (stres, depresi, kejiwaan). Metode penelitian yang digunakan adalah kajian pustaka, ditemukan 9 artikel yang relevan untuk ditinjau dan dianalisis dengan dampak dari fitur-fitur gawai yang bisa mempengaruhi pola pikir remaja. Dengan sumber data yang diperoleh melalui website Google scholar, website publish or perish, dan website-website lain. Data tersebut berupa jurnal, artikel, dokumen dan e-book.

ABSTRACT

Apart from drugs, there is social media that makes it difficult for anyone to live without a device, especially teenagers. From young or old, young or old, poor or rich, all must have electronic media. Social media has many benefits for life, but it also has a very detrimental negative impact, if there are no restrictions on its use. From some of the horrors that can be negative from social media, actually what is the problem now is that many parents neglect to supervise the use of social media in children. As a result of this negligence, many children are addicted to social media to the point that it interferes with their education, mindset, and can interfere with their mental health (stress, depression, psychology). The research method used was a literature review, 9 relevant articles were found to be reviewed and analyzed with the impact of gadget features that can influence adolescent mindsets. With data sources obtained through the Google Scholar website, publish or perish websites, and other websites. The data is in the form of journals, articles, documents and e-books.

Pendahuluan

Sosial media telah membawa perubahan besar dari cara kita berinteraksi yang sebelumnya harus bertatap muka sekarang sudah canggi interaksi lintas negara melalui social media. Masifnya perkembangan media social yang didukung dengan ketersediaan jaringan internet yang pesat, menjadikan akses informasi sudah ada di genggaman (Cahyani & Pangestuti, 2023). Beberapa media social yang sering digunakan seperti, whatsapp, Instagram, youtube, tiktok, dan banyak lainnya. Media sosial adalah



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

sebuah media online, dengan para penggunanya bisa dengan mudah berpartisipasi, berbagi, dan menciptakan isi meliputi blog, jejaring sosial, wiki, forum dan dunia virtual (Ainiyah, 2018). Fitur-fitur semakin bertambah banyak yang memudahkan penggunanya dalam mengakses segala hal, karena perkembangan teknologi yang semakin canggih. Bahkan sistem belanja telah mengalami perubahan dan kemajuan terutama dengan munculnya belanja online.

Pada era 5.0 perkembangan teknologi sudah sangat canggih. Gawai merupakan teknologi yang super canggih pada zaman sekarang dan sangat portabel (mudah dibawa kemana saja). Dalam Bahasa Inggris gawai didefinisikan sebagai sebuah benda elektronik kecil yang memiliki berbagai fungsi khusus. Perangkat pada gawai telah menjadi barang integral dalam kehidupan manusia. Fitur-fitur yang dimuat dalam gawai telah merevolusi cara individu berkomunikasi dengan dunia sekitar.

Salah satu fitur yang terdapat pada gawai ini juga dimanfaatkan oleh Lembaga pendidikan untuk menjadi salah satu media pembelajaran. Salah satu penerapannya E-learning, yang digunakan untuk proses belajar mengajar menggunakan website dalam penyampaian materinya. Yang bisa diakses dimanapun dan harus terhubung dengan internet. Pendidikan memiliki peran penting dalam membentuk generasi baru yang berkualitas dan berdaya saing. Salah satu fitur ini telah menjadi pembuka pintu menuju pengalaman yang lebih praktis dan produktif.

Penelitian ini bersifat kualitatif yang menitik beratkan pada pengkajian, pembacaan, menganalisis yang bersifat deskriptif dan teoritis dari data yang dikumpulkan. Metode yang digunakan adalah kajian Pustaka, yaitu analisis beberapa teori yang bersumber dari jurnal atau artikel sebagai bahan rujukan dalam penelitian. Data yang dikumpulkan dari beberapa web seperti google scholar dan publish or perish, berupa jurnal, dokumen, artikel, e-book, dan sumber-sumber lainnya. Ditemukan 9 artikel yang berkaitan dengan tema penelitian.

Pembahasan

Social media merupakan layanan digital yang terdapat pada gawai yang terhubung pada internet, tujuannya untuk berinteraksi, komunikasi, dan mencari sumber dari segala informasi. Social media menjadi pilihan bagi kalangan remaja untuk berinteraksi secara virtual. Ketika membuka gawai kita akan disuguhkan dengan beberapa jenis social media yang mengandung banyak konten, entah itu konten yang mengedukasi atau malah menjerumuskan penggunanya secara tidak langsung. Karena konten yang dimuat beragam bentuk dan isinya kita sebagai pengguna harus bijak dalam menggunakan. Jika dirasa konten yang dilihat atau diakses kurang disarankan atau merugikan lebih baik segera dihapus, dilewati, atau dilaporkan, agar akan-akun yang menayangkan hal tersebut segera diblokir. Seperti video pornografi yang dapat memberikan dampak negative karena perilaku yang ditampilkan dapat membuat siapapun yang melihatnya meniru adegan tersebut (Wahyuni, 2016).

Permasalahan yang terjadi saat ini kurangnya pemahaman masyarakat tentang bagaimana cara beretika bijak dalam berkomunikasi *virtual*. Pemahaman yang kurang bagi remaja khususnya karena kurangnya literasi dan bersosialisasi di social media. Ini

penyebab para remaja sangat rentan untuk menjadi terpaan “hoax” atau berita palsu (Ainiyah, 2018). Selain dari kurangnya pemahaman remaja, pemahaman orang tua dalam mengatur jam gawai pada anaknya itu sangat penting. Karena jika hal ini diabaikan akan berdampak buruk bagi kehidupan anak dari segi pendidikan, social, dan Kesehatan mental. Kesehatan mental merupakan suatu keadaan emosional dan psikologis yang baik, dimana individu dapat memanfaatkan kemampuan kognisi dan emosi, berfungsi dalam komunitasnya, dan memenuhi kebutuhan hidup (Wulandari & Hermiati, 2019a). Kesehatan mental merupakan keadaan di mana individu merasa sejahtera. Gangguan Kesehatan mental, emosi dan tingkah laku merupakan masalah mengenai perkembangan intelektual anak serta dapat mengganggu produktivitas, kualitas hidup, dan tumbuh kembang anak. Kesehatan mental anak perlu dijaga, karena sekarang social media bisa menjatuhkan mental orang apalagi anak-anak dengan cyberbullying, para pengguna social media yang kurang bertanggung jawab akan menghujani komentar yang pedas. Hal ini bisa menjadikan anak trauma dengan sosialisasi di dunia nyata karena terbayang-bayang akan cyberbullying yang pernah dia alami di dunia maya. cyberbullying adalah teknologi internet untuk menyakiti orang lain dengan cara sengaja dan diulang-ulang” (Rifauddin, 2016).

Selain masalah Kesehatan mental anak ada banyak juga fitur-fitur yang menyajikan kegiatan yang membuat penggunaanya ketergantungan contohnya game online. Seorang anak jika sudah sibuk dengan gawai maka cenderung emosional, ketika gawai tersebut diambil orang tua maka akan memberontak, menangis, memukul, dan tantrum. Jika hal ini dilakukan tanpa penganganan yang benar maka Kesehatan metal anak akan terganggu (Wulandari & Hermiati, 2019b). Perlu diwaspadai jika anak sudah nyaman dengan dunia maya dan menghiraukan dunia bermain dengan teman sebaya. Gawai akan menarik anak pada kehidupan sosialnya acuh terhadap dilingkungan keluarga maupun sosialnya. Ada banyak juga fitur yang menyebabkan ketergantungan atau mendewasakan anak sebelum waktunya jika digunakan tidak sesuai etika. Paparan pada konten pornografi yang menyebabkan merosotnya nilai moral. Dan jika hal ini tidak dihentikan dengan cepat, ditakutkan akan mempraktekan apa yang sering dia lihat pada temen atau siapapun itu. Dari sinilah bibit-bibit pelaku Tindakan asusila.

Sebenarnya banyak fitur yang jika digunakan dengan benar akan bermanfaat bagi manusia. Seperti aplikasi tiktok, youtube atau Instagram jika digunakan sebagai media dakwah akan sangat membantu masyarakat yang kurang faham masalah agama. Konten dakwah media sosial yang sering kali dijumpai di media sosial, memiliki jenis yang bermacam-macam seperti tulisan (status, quotes, artikel), gambar (foto,, infografis, GIF), Audio (podcast), maupun video. Dan konten yang termuat harus sesuai dengan ayat al-quran atau al-hadist. Tetapi dari sekian banyak manfaat media dakwah melalui internet, banyak peluang kekeliruan saat memahami isi dakwah. Karena mungkin sulitnya memahami peajaran yang dipaparkan kemudian juga tidak ada ustad atau ustadzah yang membimbing dan memberi solusi.

Penggunaan gawai secara berlebihan dapat mengganggu aktivitas remaja pada umumnya. Remaja yang hanya sibuk dengan gawai, akan memiliki beberapa dampak negative. Seperti insomnia, Penggunaan gadget termasuk dalam faktor behavioral penyebab insomnia (Huda, 2021). Penggunaan gawai, leptop, tablet sebelum tidur akan

mengurangi kualitas tidur seseorang. Dan batas yang diberikan untuk bermain gawai sehari hanya 4 jam saja, jika lebih dari itu akan mengganggu kualitas tidur manusia. Yang kemudian akan berimbas pada Kesehatan fisik, jika sudah sakit akan berdampak pada turunnya konsentrasi belajar, dan jika prestasinya turun otomatis akan mendapatkan tekanan dari orangtua dan ejekan dari kawan yang akhirnya mengganggu Kesehatan mental (stress, depresi, dan kejiwaan).

Rendahnya kemampuan berfikir kritis dan kurangnya pemanfaatan media pembelajaran terbilang masih tinggi di Indonesia (Hidiyah et al., n.d.). karena saat ini semua mahasiswa pasti menggunakan gawai yang terhubung dengan internet untuk menyelesaikan tugas-tugas. Jadi sekarang bukan bersaing fikiran tapi bersaing melalui kemahiran internet. Metode diskusi online banyak diterapkan di berbagai lembaga pendidikan khususnya di perguruan tinggi Islam (Ardiansyah & Meillynia, 2022). Pengguna social media terbanyak diduduki oleh kalangan mahasiswa, dan penggunaan gawai yang cenderung akan ketergantungan dengan gawai. Penggunaan internet yang implusif tentunya akan berdampak buruk bagi mahasiswa terutama dalam bidang akademik. Ketergantungan yang berdampak negative pada bidang akademik, seperti tugas yang ditunda-tunda, karena ingin bermain gawai yang hanya membuang-buang waktu. Dan akhirnya tugasnya terantar tidak dikerjakan, atau dikerjakan tapi tidak sesuai ketentuan yang menjadikan tugas tersebut tidak berbobot semestinya.

Social media bukan hanya berdampak negative bagi kehidupan manusia, social media adalah pelarian jika pikiran sedang penat dengan pekerjaan atau rumah tangga. Seperti konten podcast, Banyak masyarakat yang menerima podcast sebagai media baru yang dapat menhibur serta informatif (Lavircana et al., n.d.). Tidak hanya hiburan yang didapat melainkan juga informasi-informasi terbaru karena bahasa yang digunakan mudah diterima dan biasanya yang memberikan informasi adalah narasumber asli, jadi informasi yang dipaparkan valid adanya.

ketergantungan social media ini merupakan masalah penting yang harus segera ditangani oleh para orangtua untuk selalu membatasi jam bermain handphone-nya dan orang tua dituntut untuk memberikan pendampingan selama proses pembelajaran daring. Dan diusahakan bagi orang tua untuk selalu mengawasi dan memeriksa apa saja yang diakses anaknya. Penting untuk memiliki kesadaran diri tentang etika penggunaan gawai dan membatasi waktu didepan layar. Dan menjaga keseimbangan antara kehidupan dunia maya dengan dunia nyata.

Kesimpulan dan Saran

Gawai merupakan teknologi baru yang memuat banyak fitur yang berhubungan dengan kehidupan nyata. Akibat penggunaan gawai secara berlebihan akan mengakibatkan ketidakseimbangan antara dunia maya dengan dunia nyata. Semua individu hanya bisa mengunggulkan salah satunya atau bersikap ditengah-tengah. Tidak terlalu mementingkan dunia maya karena akan menjauhkan kita dari masyarakat. Begitupun sebaliknya jika hanya mementingkan dunia nyata dan melupakan dunia maya, akan menjadi individu yang kolot atau kurang updet. Karena sekarang informasi diujung dunia akan menyebar sangat cepat lewat social media. Yang menjadi masalah, banyak

remaja yang kurang bijak dalam mengatur waktunya didepan layar gawai, hal ini jika dilakukan terus menerus tanpa adanya perbaikan akan merusak generasi emas bangsa.

Perlu diingat bahwa mengatasi ketergantungan pada gawai memerlukan usaha dan waktu. Jadi harap menjalani dan menikmati progresnya dan menjalankan Langkah-langkah secara benar dan bertahap. Berikut ada beberapa saran yang dapat diterapkan untuk mengurangi atau ketergantungan pada gawai:

1. Membatasi secara mandiri penggunaan gawai, untuk dapat mengurangi penggunaan gawai anda perlu menghapus beberapa aplikasi yang tidak benar-benar berguna dalam kehidupan atau menonaktifkan notifikasi dari fitur-fitur yang kurang penting.
2. Jangan bawa gawai di tempat tidur, teruh gawai ditempat yang berbeda agar tidur anda berkualitas. Atau bisa juga dengan menggunakan aplikasi bantuan pengelola penggunaan gawai untuk mengatur atau memberi pengingat untuk istirahat.

Daftar Pustaka

- Ainiyah, N. (2018). Remaja Millenial dan Media Sosial: Media Sosial sebagai Media Informasi Pendidikan bagi Remaja Millenial. *Jurnal Pendidikan Islam Indonesia*, 2(2), 221–236. <https://doi.org/10.35316/jpii.v2i2.76>
- Ardiansyah, A., & Meillynia, B. V. (2022). *Pembelajaran di Era Emergency Remote Teaching: Analisis Faktor Penghambat Partisipasi Diskusi Online Mahasiswa dan Strategi untuk Mengatasinya*. 9(1).
- Cahyani, R. O., & Pangestuti, R. (2023). Fear of missing out (FoMO) dengan social comparison pada mahasiswa pengguna Instagram. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 20(1), 568–578. <https://doi.org/10.18860/psikoislamika.v20i1.20567>
- Hidiyah, T. M., Bachri, S., & Mkumbachi, R. L. (n.d.). *Penggunaan Media Video Animasi Berbasis Geospasial dalam Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kritis Submateri Mitigasi Bencana Tsunami*.
- Huda, C. (2021). *Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang* 202.
- Lavircana, R., Herman, M., & Humaidi, M. A. (n.d.). *Penggunaan Podcast sebagai Media Hiburan dan Informasi di Banjarmasin*.
- Rifauddin, M. (2016). Fenomena Cyberbullying pada Remaja. *Khizanah al-Hikmah : Jurnal Ilmu Perpustakaan, Informasi, dan Kearsipan*, 4(1), 35–44. <https://doi.org/10.24252/kah.v4i1a3>
- Wahyuni, H. (2016). *Faktor Resiko Gangguan Stress Pasca Trauma pada Anak Korban Pelecehan Seksual*. 1.
- Wulandari, D., & Hermiati, D. (2019a). Deteksi Dini Gangguan Mental dan Emosional pada Anak yang Mengalami Kecanduan Gadget. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(1), 382–392. <https://doi.org/10.31539/jks.v3i1.843>