

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

World Health Organization (2024) menjelaskan masa remaja merupakan tahap kehidupan yang terletak di antara masa kanak-kanak dan dewasa, yang berlangsung dari usia 10 hingga 19 tahun. Pada titik istimewa dalam kehidupan seseorang ini, mereka dapat membangun dasar untuk kesehatan yang prima seumur hidup, sedangkan menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes), remaja adalah kelompok usia 10-18 tahun. Jumlah penduduk Indonesia menurut golongan umur 15-19 tahun sebanyak 22.122.887 dan usia 20-24 22.287.527 (BPS, 2024). Remaja saat ini sangat rentan terhadap bahaya yang ditimbulkan oleh teknologi, yang terus menerus berinovasi, baik secara langsung maupun tidak langsung. Perkembangan teknologi ini dapat memengaruhi yang dapat memengaruhi pendewasaan perilaku dan karakter remaja dan sangat rentan terhadap berbagai risiko yang mungkin muncul. Pertumbuhan media elektronik berlangsung dengan sangat cepat, terlihat dari munculnya berbagai bentuk dan fungsi *smartphone* (gawai). Penggunaan perangkat ini tidak hanya terbatas pada kalangan remaja dan dewasa, tetapi juga anak-anak usia dini yang mulai terpapar dengan penggunaan gawai (Sutriningsih, 2022).

Gawai merupakan salah satu elemen penting dalam perkembangan teknologi yang terus-menerus menghadirkan inovasi terbaru untuk mempermudah berbagai aktivitas manusia. Dengan demikian, teknologi dapat dipahami sebagai bahasa secara umum, sedangkan gawai berfungsi sebagai

bahasa yang lebih spesifik. Salah satu karakteristik yang membedakan gawai dari perangkat elektronik lainnya adalah unsur inovasi, yang menunjukkan bahwa setiap hari gawai selalu dilengkapi dengan teknologi terkini yang membuat kehidupan manusia menjadi lebih efisien (Anggraini, 2019).

Ketergantungan adalah keadaan di mana tubuh atau pikiran kita secara negatif merasa perlu atau menginginkan sesuatu agar dapat berfungsi dengan baik. Salah satu bentuk ketergantungan yang kini banyak terjadi adalah ketergantungan terhadap perangkat elektronik. Kecanduan terhadap perangkat ini dapat muncul ketika seorang anak mengalami ketergantungan fisik dan psikologis untuk terus-menerus menggunakan gawai, sehingga mengabaikan lingkungan di sekitarnya. Ketergantungan ini dapat menjadi salah satu gangguan dalam perkembangan anak (Anggraini, 2019).

Remaja sering kali tidak merespons ketika dipanggil saat mereka sedang fokus pada layar gawai. Namun, secara psikologis, hal ini tidak berbeda dengan perilaku anak-anak saat mereka benar-benar asyik bermain video game di *smartphone* atau komputer, di mana perbedaannya terletak pada keputusan remaja itu sendiri mengenai kapan mereka akan berhenti bermain. Berbagai stresor psikososial dapat memengaruhi perkembangan anak hingga mereka mencapai usia dewasa, salah satunya adalah kemajuan serta penggunaan ilmu pengetahuan dan teknologi. Fenomena ini terus meningkat setiap tahunnya dan berdampak pada perkembangan remaja, seperti peningkatan hiperaktivitas, kesulitan berkonsentrasi, serta perasaan sedih atau bosan yang lebih sering dirasakan dalam interaksi dengan teman sebaya, terutama terkait dengan masalah mental dan emosional (Wiguna, 2017).

Mengacu Dimitri Mahayana, seorang pakar IT di Institut Teknologi Bandung (ITB), sekitar 5-10% orang yang menderita gawai mania atau kecanduan menyentuh gawai mereka sebanyak 100-200 kali per hari. Orang yang bergantung pada gawai akan menyentuh gawai setiap 4,8. Jika durasi aktivitas produktif manusia adalah 16 jam, atau setara dengan 960 menit setiap harinya. Seseorang yang terlalu bergantung pada perangkat elektronik dapat mengalami kesulitan dalam keterampilan hidup dasar seperti memperhatikan pelajaran di kelas atau bercakap-cakap dengan orang lain dikarenakan mereka tidak dapat mengalihkan pandangan dari gawai. Bahkan, jika terpisah dari perangkat tersebut, mereka akan merasakan kecemasan. (Dalillah, 2019). Jumlah orang yang terhubung pada tahun 2024 adalah 221.563.479 orang dari total populasi 278.696.200 orang pada tahun 2023, menurut statistik yang diterbitkan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia untuk studi tahun 2024. Berdasarkan usia pengguna internet terbanyak dengan urutan prosentase 34,40% adalah usia 12-27 tahun, 30,62% usia 28-43 tahun, 18,98% usia 44-59 tahun, 9,17% kurang dari 12 tahun, 6,58% usia 60-78 tahun, dan di urutan terakhir sebanyak 0,24% usia 79 tahun keatas (APJJI, 2024).

Lebih dari 19% remaja Indonesia mengalami ketergantungan pada gawai, menurut jajak pendapat yang dilakukan terhadap remaja dari 34 wilayah di Indonesia. Lebih tepatnya, 19,3% remaja dan 14,4% dewasa muda ditemukan mengalami ketergantungan. Sebanyak 2.933 anak muda mengalami peningkatan 59,7% dalam penggunaan internet setiap harinya, dari 7,27 menjadi 11,6 jam (Putri *et al.*, 2024). Sebanyak 31,4% remaja di Jakarta mengalami ketergantungan terhadap internet. Dari jumlah tersebut, 7 dari 10 remaja

perempuan mengalami ketergantungan pada media sosial, sementara 9 dari 10 remaja laki-laki mengalami ketergantungan pada permainan daring (Siste, 2019). Aspek internal, eksternal, sosial, serta situasional merupakan pengaruh potensial terhadap penggunaan gawai oleh remaja. Menggunakan terlalu banyak perangkat elektronik pada remaja dapat berdampak negatif karena hal ini dapat mengurangi kemampuan mereka untuk memfokuskan perhatian dan meningkatkan kemandirian dalam melaksanakan tugas-tugas yang harus dilakukan secara mandiri (Gabriela & Mau, 2021). Hasil dari sebuah studi yang mensurvei 100 remaja di DKI Jakarta mengenai tingkat kontrol diri dan kecenderungan mereka untuk bergantung pada *smartphone* mengungkapkan bahwa hal yang sebaliknya terjadi pada remaja yang mempunyai kontrol diri yang tinggi. Remaja lebih cenderung bergantung pada *smartphone* mereka jika mereka tidak mempunyai kontrol diri. Proporsi orang yang bergantung pada *smartphone* mereka ialah 15% dikarenakan kurangnya kontrol diri dan 85% dikarenakan masalah lain yang tidak berhubungan dengan belajar (Riyadi et al., 2023). Sejalan dengan penelitian tersebut peneliti melakukan evaluasi terhadap data kunjungan poli PKPR Puskesmas Pasar Minggu dan di dapatkan data kasus ketergantungan gawai sebanyak 50 pasien dengan kriteria usia 15-18 tahun dengan prosentase sebanyak 42% pada perempuan dan 58% pada laki-laki (Laporan Tahunan Puskesmas Pasar Minggu, 2023).

Sekolah menengah ialah salah satu tingkat pendidikan; siswa yang terdaftar di sekolah ini biasanya berkisar antara usia dua belas hingga delapan belas tahun. Keinginan untuk terhubung dengan orang lain dan menemukan penerimaan di lingkungan sekitar merupakan ciri khas masa remaja, yang menandai peralihan

dari masa kanak-kanak ke masa dewasa.(Monk, 2000). Berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 19 Desember 2024 yang dilaksanakan di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 37 Jakarta dengan wakil kesiswaan dan guru yang mengajar mengatakan bahwa terkait penggunaan gawai saat ini sekolah tidak melarang siswa dan siswi untuk menggunakan gawai baik dalam proses pembelajaran maupun saat sedang berada di lingkungan sekolah. Beliau menyampaikan saat ini gawai membantu dalam proses pembelajaran walaupun terkadang beberapa siswa dan siswi kerap di temukan bermain gawai saat pelajaran berlangsung. Saat di konfirmasi mengenai jurusan yang paling sering terpapar gawai beliau menyebutkan bahwa jurusan perhotelan lebih sering terpapar gawai hal itu di sebabkan karena beberapa mata pelajaran yang menunjang untuk menggunakan gawai seperti teknik komunikasi, administrasi perhotelan dan beberapa mata pelajaran lainnya.

Peneliti menyebarkan kuesioner dengan beberapa pertanyaan untuk mengumpulkan data dari 30 orang. Masing-masing dari 30 orang yang ikut serta dalam penelitian ini menggunakan beberapa jenis perangkat elektronik ditemukan bahwa dari 30 partisipan 100% merupakan pengguna gawai. Sebanyak 6% partisipan (2 orang) menggunakan gawai kurang dari 1 tahun, sementara 3% (1 orang) telah menggunakan gawai selama 1 tahun. Sebagian besar, yaitu 90% (27 orang), telah menggunakan gawai lebih dari satu tahun. Ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta telah memanfaatkan perangkat tersebut dengan periode waktu lebih dari 12 bulan. partisipan menggunakan gawai lebih dari 1 tahun. Dalam hal frekuensi pemeriksaan gawai per hari, 6% partisipan (2 orang) memeriksa gawai 1-5 kali, 24% (7 orang) memeriksa 6-10 kali, dan 70%

(21 orang) tidak dapat dihitung frekuensi pemeriksaan gawainya per hari. Dapat disimpulkan bahwa mayoritas partisipan tidak dapat menghitung berapa kali mereka memeriksa perangkat mereka setiap harinya, yaitu sebanyak 21 orang (70%). Durasi penggunaan perangkat oleh partisipan bervariasi setiap harinya. Hasil menunjukkan bahwa peserta yang memafaatkan perangkat dibawah satu jam per hari menunjukkan persentase sebanyak 0% (tidak ada partisipan), sedangkan yang menggunakan antara 1-4 jam per hari mencapai 20% (6 partisipan), sebanyak 50% (15 partisipan) dari mereka menghasibiskan waktu 5-7 jam setiap hari dan lebih dari 7 jam per hari mencapai 30% (9 partisipan). Setelah dilakukan analisis dari data tersebut, bahwa penggunaan gawai selama 5-7 jam per hari mendominasi kebiasaan partisipan. Dalam hal aplikasi yang paling sering digunakan, media sosial menempati urutan teratas dengan 83% partisipan, sementara *online shop* dan *game online* masing-masing digunakan oleh 7% dan 10% partisipan. Ketika siswa menunjukkan ketertarikan yang lebih besar terhadap konten media sosial dibandingkan dengan mencari materi pelajaran yang telah ditentukan oleh guru, hal ini dapat mengakibatkan penurunan minat dan motivasi peserta didik dalam proses belajar. Akibatnya, pemahaman serta kemampuan peserta didik untuk mencapai tujuan dari proses pembelajaran yang diharapkan juga akan terpengaruh. (Nurlina, 2015).

Remaja rentan terhadap gelombang perubahan emosional, kognitif, fisik, dan psikologis yang disebabkan oleh ketergantungan mereka pada gawai. Para remaja dapat menemukan dukungan dalam terapi *Self Help Group*, sebuah lingkungan informal di mana mereka dapat berbicara dengan orang lain yang memahami apa yang mereka alami, menetapkan serta bekerja untuk mencapai

tujuan bersama, dan memanfaatkan kekuatan satu sama lain untuk mengatasi tantangan. Sebelum terapi, 71% siswa bergantung pada perangkat elektronik; setelah mengikuti terapi *Self Help Group*, angka tersebut turun menjadi 40%. Kesimpulannya setiap remaja memiliki hubungan yang erat satu sama lain, dan semua remaja berpartisipasi secara aktif dalam kelompok yang berkontribusi pada efektivitas penyelesaian masalah pada kelompok tersebut (Pebrina *et al.*, 2020).

Berdasarkan informasi yang telah dikumpulkan, penulis merasa terdorong untuk membentuk kelompok khusus bagi remaja di Sekolah Menengah Kejuruan dengan menggunakan terapi *self help group*. Oleh karena itu, judul penelitian yang diusulkan adalah “Pengaruh *Self Help Group* (SHG) terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Tingkat Ketergantungan Penggunaan Gawai pada Remaja Kelas X di SMK Negeri 37 Jakarta”.

1.2 Perumusan Masalah

Bagaimana “Pengaruh *Self Help Group* (SHG) terhadap Pengetahuan, Sikap dan Tingkat Ketergantungan Penggunaan Gawai pada Remaja Kelas X di SMK Negeri 37 Jakarta”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan utama dari riset ini adalah mengetahui bagaimana Pengaruh *Self Help Group* (SHG) terhadap Pengetahuan, Sikap dan Tingkat Ketergantungan Penggunaan Gawai pada Remaja Kelas X di SMK Negeri 37 Jakarta.

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Mengetahui distribusi frekuensi karakteristik, pengetahuan, sikap dan tingkat ketergantungan penggunaan gawai sebelum dan sesudah pada remaja kelas X di SMK Negeri 37 Jakarta

1.3.2.2 Mengetahui pengaruh *self help group* terhadap pengetahuan, sikap dan tingkat ketergantungan penggunaan gawai pada remaja sebelum dan sesudah pada remaja kelas X di SMK Negeri 37

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Pelayanan

Pelaksanaan *self help group* diharapkan dapat menurunkan tingkat ketergantungan penggunaan gawai pada remaja dengan tujuan meningkatkann mutu kesehatan, maka keuntungan yang di peroleh adalah :

1.4.1.1 Pedoman bagi perawat dalam memfasilitasi pelaksanaan *self help group* pada remaja dengan ketergantungan penggunaan gawai.

1.4.1.2 Meningkatkan kualitas asuhan keperawatan komunitas pada remaja khususnya di SMK Negeri 37 Jakarta

1.4.2 Manfaat Pendidikan

1.4.2.1 *Self help group* sebagai terapi kelompok menjadi salah satu alternatif untuk mengatasi tingkat ketergantungan penggunaan gawai

1.4.2.2 Sebagai *evidence base* untuk penelitian selanjutnya terutama tentang tingkat ketergantungan penggunaan gawai dan terapi *self help group*.

1.4.3 Manfaat Penelitian

1.4.3.1 Menggunakan pendekatan teoritis dan metodologis yang paling efektif guna menyelesaikan permasalahan tingkat ketergantungan penggunaan gawai pada remaja melalui salah satu terapi kelompok *self help group*.

1.4.3.2 Riset ini menyediakan informasi penting yang dapat digunakan sebagai titik awal untuk studi-studi berikutnya, khususnya terkait terapi kelompok dalam menangani ketergantungan gawai pada remaja

