

## Dampak Penggunaan Gadget Berlebihan Terhadap Kesehatan Fisik dan Mental Remaja

Anggreini Angelina Tengku<sup>1</sup>, Adika Putri Manein<sup>2</sup>, Angelica Elisabeth<sup>3</sup>, Irene Preisilia Ilat<sup>4</sup>  
Institut Agama Kristen Negeri Manado  
[anggreiniatengku188@gmail.com](mailto:anggreiniatengku188@gmail.com), [adikamanein86@gmail.com](mailto:adikamanein86@gmail.com), [mingguangelica@gmail.com](mailto:mingguangelica@gmail.com),  
[ireneilat@iakanmanado.ac.id](mailto:ireneilat@iakanmanado.ac.id)

### Abstrak:

Arikel ini dibuat dengan tujuan untuk mengetahui tentang dampak dari penggunaan gadget secara berlebihan terhadap kesehatan fisik dan mental remaja. Penelitian ini dilakukan dengan dilatar belakangi oleh keadaan yang ada di saat ini yang dimana perkembangan sudah semakin pesat terutama dalam hal perkembangan teknologi. Dimana teknologi sudah masuk dalam aspek kehidupan manusia dengan berbagai kemudahan yang diberikan. Terutama di kalangan remaja, gadget menjadi suatu hal yang sangat menarik, untuk itu banyak remaja yang memilih menghabiskan waktu mereka dengan gadget dari pada melakukan aktivitas lainnya. Berkaitan dengan ini maka sangat diperlukan untuk memberikan edukasi kepada remaja tentang dampak dari penggunaan gadget yang berlebihan bagi mereka. Karena gadget jika penggunaannya sudah tidak sesuai maka akan berdampak buruk pada remaja baik secara fisik maupun mental. Metode penelitian yang digunakan adalah metode studi kepustakaan atau kajian kualitatif deskriptif berbasis literatur yang berupa buku maupun jurnal ilmiah, dengan teknik pengumpulan datanya yaitu melalui analisis isi literatur. Hasil dari penelitian ini yaitu penggunaan gadget secara tidak tepat dan berlebihan ini berdampak pada kesehatan remaja, yang jika dilihat dari pengaruh terhadap kesehatan fisik itu bisa mengakibatkan obesitas, gangguan tidur, sakit kepala, bahkan sampai kepada kanker otak. Sementara untuk dampak secara mental itu bisa membuat remaja mengalami stres, depresi, gangguan kecemasan, penurunan motivasi belajar dan ketergantungan terhadap gadget.

**Kata Kunci:** Remaja, Dampak, Gadget, Kesehatan

## PENDAHULUAN

Penggunaan gadget berlebihan dalam masa remaja bisa sangat berpengaruh dan membawa dampak yang sangat terasa terhadap kesehatan mental remaja. Gadget seperti laptop, smartphone, tablet dan perangkat lainnya sudah menjadi hal penting bagi remaja, yang mempengaruhi pola perilaku, kegiatan, dan interaksi dengan lingkungan. Peningkatan penggunaan gadget di kalangan remaja telah mengubah pola perilaku mereka secara signifikan. Aktivitas yang seharusnya positif dan bermanfaat seperti makan, mandi, beribadah, mengerjakan tugas sekolah, membantu orang tua, dan lainnya menjadi terabaikan. Remaja yang sebelumnya aktif kini cenderung menjadi pasif karena ketergantungan pada gadget. Pemakaian gadget yang di luar batas pada remaja bisa memberikan penyebab pada gangguan kesehatan mental yang sering kali diabaikan oleh orang tua. Gangguan ini bisa mempunyai dampak yang berpengaruh bagi kesehatan fisik dan perubahan emosional serta intelegensial pada remaja. Misalnya, penurunan kualitas mental dan masalah emosional. Meskipun gejala gangguan mental emosional tidak selalu terlihat sejelas penyakit fisik lainnya, konsekuensinya bisa sangat serius kalau tidak ada pemulihan atau pengobatan secara cepat. Untuk itulah, penting untuk memberikan perhatian khusus terhadap kesehatan mental remaja.

Perkembangan teknologi yang cepat saat ini telah membuat penggunaan gadget menjadi kebutuhan utama bagi banyak orang, termasuk remaja. Sebagian besar remaja menggunakan gadget sebagai cara untuk membuktikan kehebatan diri mereka kepada lingkungan sekitar agar diterima. Perkembangan teknologi setiap hari juga mulai mempengaruhi perkembangan remaja itu sendiri. Remaja yang sebelumnya aktif menjadi lebih pasif karena ketergantungan pada gadget, lebih memilih untuk menghabiskan waktu dengan menggunakan gadget daripada melakukan aktivitas lainnya. Penggunaan gadget tidak hanya terbatas pada mengerjakan tugas sekolah, tetapi sebagian besar waktu dihabiskan untuk melihat media sosial dan berkomunikasi dengan teman-teman.

Penggunaan gadget dalam hidup manusia sehari-hari sudah menjadi bagian yang tak lepas dalam segala aktivitas yang dilakukan terutama di kalangan remaja. Gadget, sebagai alat komunikasi, memiliki berbagai fungsi yang memanfaatkan fitur dan aplikasi terbaru untuk mempermudah kehidupan manusia. Gadget dianggap lebih kompleks dibandingkan dengan alat elektronik lainnya karena memiliki fungsi dan karakteristik yang berbeda. Namun, meskipun membantu dalam berkomunikasi, penggunaan gadget yang diluar batas normal bisa memiliki dampak negatif pada kesehatan fisik dan mental remaja. Penggunaan gadget yang berlebihan menjadi perhatian serius karena dapat menyebabkan gangguan tidur, meningkatkan risiko obesitas, masalah postur tubuh, dan bahkan masalah penglihatan akibat paparan layar yang terlalu lama. Secara mental, penggunaan gadget yang berlebihan dapat meningkatkan risiko kecemasan, stres, depresi serta mengurangi kemampuan sosial dan interaksi langsung dengan lingkungan sekitar. Dengan pemahaman yang mendalam tentang konsekuensi negatif ini, kerjasama antara orang tua, pendidik, dan masyarakat menjadi krusial dalam mengembangkan strategi yang sehat dan berkelanjutan untuk mengatur penggunaan gadget oleh remaja. Penggunaan gadget yang sudah di luar batas/berlebihan dapat memiliki dampak yang sangat buruk terhadap perkembangan dan kesejahteraan anak atau remaja. Salah satu dampaknya adalah penurunan aktivitas fisik yang seharusnya dilakukan oleh remaja, serta penggunaan gadget dalam durasi yang terlalu lama dapat mengakibatkan masalah pada kesehatan mata dan kesehatan otak (Wardhani& Yuliati, 2021). Remaja yang kecanduan smartphone cenderung memiliki kemampuan kognitif yang menurun, kesulitan membedakan antara realitas dan virtualitas, serta memiliki peluang yang lebih kecil untuk meraih prestasi di sekolah (Has et al., 2020).

## **METODE PENELITIAN**

Dalam penelitian ini, kami menggunakan pendekatan studi literatur untuk mengeksplorasi efek dari penggunaan gadget yang berlebihan terhadap kesehatan fisik dan mental remaja. Informasi yang peneliti peroleh dalam artikel ini bersumber dari berbagai macam literatur, termasuk buku, artikel ataupun jurnal yang membahas dampak penggunaan gadget yang berlebihan terhadap kesehatan fisik dan mental remaja. Melalui analisis literatur ini, kami mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana penggunaan gadget yang diluar batas wajar/normal mempengaruhi pola perilaku, interaksi sosial, dan kesejahteraan mental remaja. Temuan dari studi literatur ini akan menjadi dasar untuk merumuskan rekomendasi kebijakan dan intervensi yang lebih efektif dalam mengelola penggunaan media sosial di kalangan remaja.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### ***Pengertian, Konsep dan Karakteristik Remaja***

Remaja adalah suatu fase dalam proses pertumbuhan dan perkembangan manusia. Secara etimologis, kata "remaja" berasal dari bahasa Latin "*adolescere*" yang berarti "tumbuh" atau "menuju kematangan". Oleh karena itu, masa remaja dapat diinterpretasikan sebagai tahap pertumbuhan manusia menuju kedewasaan, baik secara fisik maupun psikis. Menurut Salzman seperti yang disampaikan dalam karya yang ditulis oleh Syamsu, masa remaja merupakan periode perkembangan di mana ketergantungan pada orang tua mulai berubah menjadi kemandirian, refleksi diri, minat seksual, pertimbangan moral, serta kepedulian terhadap nilai-nilai estetika. (Yusuf, 2016) yang dalam hal ini remaja sudah mulai memperhatikan diri mereka dan sudah mulai muncul kepekaan terkait segala hal yang ada dalam lingkungan terdekat mereka.

Beberapa pandangan mengenai definisi masa remaja, seperti yang disampaikan oleh Diane dan Sally dalam artikel yang dikutip oleh Saputro, melihat masa remaja sebagai fase transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa. Umumnya, fase ini dimulai sekitar usia 12 atau 13 tahun dan berakhir ketika seseorang memasuki masa dewasa muda, sekitar akhir belasan hingga awal dua puluhan tahun (Saputro, 2018). Jean Piaget, dari perspektif psikologis, menggambarkan masa remaja sebagai periode ketika individu mulai menyatu dengan dunia orang dewasa. Pada tahap ini, remaja mulai merasakan kesetaraan dengan orang dewasa, terutama dalam hal hak-hak mereka (Nasution, 2007). Firdaus dan Marsudi juga menegaskan bahwa remaja adalah fase perkembangan yang menjembatani masa kanak-kanak dan dewasa, disertai perubahan signifikan dalam aspek biologis, kognitif, dan emosional (Firdaus & Marsudi, 2021). Selain itu, WHO (World Health Organization) mendefinisikan remaja sebagai individu yang berada dalam rentang usia 10 hingga 19 tahun (Oktavia, 2020).

Berdasarkan berbagai pandangan para ahli mengenai remaja di atas, dapat disimpulkan bahwa remaja adalah sebuah fase perkembangan yang krusial dalam kehidupan manusia. Tahap ini merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa, yang ditandai oleh perubahan signifikan baik secara fisik maupun psikologis. Masa remaja adalah waktu di mana individu mulai mencari identitas diri mereka. Pengalaman dan kejadian selama masa ini memiliki peran penting dalam membentuk arah dan tujuan hidup mereka di masa mendatang.

Masa remaja memiliki berbagai karakteristik yang khas. Dalam artikel yang ditulis oleh Suryandari, disebutkan sepuluh ciri umum yang biasanya ada pada remaja, yaitu: 1) Kemampuan untuk menjalin hubungan dewasa dengan teman sebaya. 2) Kemampuan menerima dan belajar menjalankan peran sosial sebagai pria atau wanita dewasa. 3) Kemampuan menerima keadaan fisik mereka dan memanfaatkannya secara optimal. 4) Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan figur dewasa lainnya. 5) Memilih dan mempersiapkan karier masa depan yang sesuai dengan minat dan bakat mereka. 6) Mengembangkan sikap positif terhadap pernikahan, kehidupan keluarga, dan peran sebagai orang tua. 7) Mengembangkan kemampuan intelektual dan pemahaman yang dibutuhkan sebagai anggota masyarakat. 8) Memperoleh perilaku yang bertanggung jawab secara sosial. Karakteristik-karakteristik ini merupakan gambaran umum dari perkembangan remaja (Suryandari, 2020).

## **Pengertian Gadget**

Dalam bukunya, R. Agusli mengutip definisi Merriam Webster tentang gadget sebagai perangkat mekanik atau elektronik yang memiliki penggunaan praktis (Agusli, 2008). Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), gadget, yang juga dikenal sebagai gawai, adalah alat elektronik atau mekanik dengan fungsi praktis. Istilah ini sering kali digunakan untuk merujuk pada telepon seluler atau ponsel, yaitu perangkat telekomunikasi elektronik yang canggih dan mudah dibawa. Gadget dirancang untuk kenyamanan pengguna dan dapat terhubung ke jaringan tanpa kabel. Perangkat ini bertujuan untuk memudahkan komunikasi manusia dan kini telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari.

Beberapa ahli juga memberikan definisi mengenai gadget. Derry (2013) mendefinisikan gadget sebagai perangkat elektronik yang dibuat untuk memudahkan tugas manusia dengan fungsi yang praktis dan efisien. Manumpil (2015) menyebut gadget sebagai alat teknologi yang berkembang pesat dan memiliki fungsi khusus, seperti smartphone. Menurut Osland, seperti yang dikutip oleh Effendi (2013: 2), gadget adalah perangkat elektronik kecil dengan berbagai fungsi yang dirancang untuk kemudahan penggunaan.

Dari penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa gadget adalah alat elektronik yang dirancang untuk praktis dan membantu pekerjaan manusia menjadi lebih mudah. Gadget merupakan versi modern dari perangkat elektronik lama yang penggunaannya lebih rumit. Jika dahulu komunikasi dilakukan melalui telepon berkabel, kini gadget memungkinkan komunikasi yang lebih mudah dan dapat dilakukan kapan saja dan di mana saja. Kehadiran gadget sangat berkontribusi terhadap era globalisasi, memudahkan akses informasi, dan membuat komunikasi lebih efisien.

Saat ini, gadget dapat dianggap sebagai salah satu teknologi yang paling berpengaruh dalam kehidupan manusia. Perangkat ini mempermudah berbagai aspek kehidupan, mulai dari berkomunikasi, mencari informasi, hingga menikmati hiburan. Gadget telah menyederhanakan dan membuat komunikasi menjadi lebih efisien. Berbagai kelompok usia, dari anak-anak hingga orang dewasa, semakin terampil dalam menggunakan gadget. Oleh karena itu, gadget telah menjadi bagian penting dari kehidupan modern.

## **Kesehatan Remaja**

Selama masa remaja, pertumbuhan dan perkembangan fisik berlangsung dengan cepat. Perubahan signifikan yang terjadi terutama adalah dalam hal tinggi dan berat badan. Pada anak perempuan, tinggi badan cenderung meningkat sekitar 5,5 inci dalam dua tahun menjelang menstruasi pertama, dan kemudian melambat menjadi sekitar 1 inci per tahun setelah menstruasi, hingga berhenti di sekitar usia 18 tahun (Hurlock, 1990). Sementara itu, pada anak laki-laki, pertumbuhan tinggi biasanya dimulai pada usia sekitar 12,8 tahun dan mencapai puncaknya pada usia 14 tahun, lalu berlanjut hingga sekitar usia 15,3 tahun. Setahun setelah memasuki masa pubertas, peningkatan tinggi badan pada remaja laki-laki paling terlihat. Pertumbuhan ini kemudian menurun hingga berhenti pada usia 20 atau 21 tahun. Masa pubertas pada remaja membawa banyak perubahan fisik yang signifikan. Keadaan seperti suara menjadi melengking, payudara membesar, pinggul membesar, tumbuh bulu ketiak dan beberapa bagian tubuh serta menstruasi akan dialami oleh remaja dan

perlu adanya edukasi pada remaja mengenai ini. Kemudian pada remaja pria akan terjadi perubahan pada suara yang membesar, tumbuh jakun, jambang dan rambut di beberapa bagian tubuh serta mengalami mimpi basah. Hal ini lumrah terjadi pada remaja baik remaja laki-laki maupun perempuan.

Pola hidup yang sehat sangat perlu dimiliki oleh remaja tidak hanya orang dewasa yang dimana dalam masa pertumbuhan dan perkembangan fisiknya remaja membutuhkan asupan yang bernutrisi untuk menunjang pertumbuhannya. Aktivitas fisik dan asupan bergizi akan menjauhkan remaja dari gangguan fisik yang nantinya tidak hanya berdampak secara fisiologis atau yang kelihatan, tetapi akan berdampak juga terhadap mental remaja. Gangguan fisik yang mungkin akan dialami remaja apabila tidak terpenuhi nutrisinya, misalnya remaja akan rentan terkena obesitas, gizi buruk, stunting, dan anemia pada remaja putri yang mengalami menstruasi akan tetapi kecukupan nutrisi akan menghindarkan remaja dari gangguan kesehatan fisik diatas yang nantinya juga akan berdampak pada kesehatan mentalnya.

Kesehatan mental adalah keadaan di mana seseorang mampu mengatasi tekanan dan tantangan dalam hidup, memenuhi kebutuhan emosional dan sosial, serta menjalani kehidupan yang penuh kebahagiaan dan makna (Hariyanto et al., 2016). Kesehatan mental mencakup berbagai aspek seperti perasaan bahagia, kestabilan emosional, kemampuan beradaptasi dengan lingkungan sosial, serta kemampuan menghadapi stres dan tekanan. Pada remaja, kesehatan mental sangat penting dan memerlukan perhatian khusus dari lingkungan sekitarnya. Karena mental remaja masih dalam tahap perkembangan dan cenderung rapuh, kurangnya perhatian dan penanganan yang tepat dapat berdampak negatif di masa mendatang.

Gunarsa berpendapat bahwa perkembangan psikologis sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor fisiologis (Gunarsa, 1991). Selain itu, genetika juga memainkan peran penting dalam pertumbuhan dan perkembangan mental seseorang. Pada masa remaja, individu sangat rentan terhadap pengaruh lingkungan sosial. Ini karena masa remaja ditandai dengan ketidakseimbangan dan gejolak emosi. Remaja seringkali merasa bingung oleh berbagai tantangan seperti kekecewaan, penderitaan, konflik yang meningkat, pertentangan dan krisis dalam penyesuaian diri, serta impian dan fantasi. Mereka juga menghadapi dinamika pacaran dan percintaan, serta perasaan terasing dari dunia dewasa dan norma budaya.

Pada tahap awal masa remaja, individu sering kali kesulitan membedakan antara realitas dan imajinasi karena pengaruh imajinasi masa kanak-kanak masih sangat kuat. Di fase ini, remaja cenderung berpikir kritis, abstrak, dan memiliki kebebasan berpikir, meskipun kurangnya pengalaman hidup sering menjadi penghalang. Mereka memiliki keingintahuan yang besar karena munculnya cara berpikir baru, namun sering kali merasa ragu untuk mengekspresikan diri karena takut gagal akibat kurangnya pengetahuan yang memadai.

Pemahaman tentang konsep diri sangat penting pada remaja awal, terutama dalam cara mereka berinteraksi dengan lingkungan sosial. Emosi mereka sering tidak stabil, membuat mereka rentan mengalami ledakan emosi, menarik diri dari interaksi sosial, atau merasa kehilangan semangat, bersalah, dan frustrasi saat menghadapi ancaman terhadap identitas mereka.

Saat beralih ke remaja akhir, mereka mulai tertarik pada pertanyaan-pertanyaan yang lebih dalam seperti "mengapa," "apa," dan "bagaimana," yang

menandakan pemikiran yang lebih matang dan dewasa. Proses perkembangan ini memperluas cakrawala kognitif dan sosial mereka. Pemikiran mereka menjadi lebih abstrak, logis, dan idealis, memungkinkan mereka untuk mengevaluasi ide-ide mereka sendiri dan juga ide-ide orang lain, serta mempertimbangkan perspektif orang lain tentang diri mereka. Selain itu, mereka cenderung lebih teliti dalam menginterpretasikan dan memantau dinamika dalam dunia sosial.

Pada tahap remaja akhir, pengalaman individu telah menjadi lebih beragam, dan mereka tertarik untuk menjelajahi berbagai bidang pekerjaan. Mereka memiliki kemampuan berpikir abstrak yang tajam dan cenderung menikmati diskusi, debat, serta menantang ide-ide yang sudah ada sebelumnya. Remaja pada tahap ini juga cenderung egosentris dan sering memiliki pandangan yang lebih tinggi dari kenyataan. Mereka sering menunjukkan emosi seperti rasa takut, kemarahan, dan kasih secara lebih terbuka. Emosi yang intens ini membutuhkan dukungan dan pengawasan yang kuat dari orang tua mereka.

### ***Dampak Penggunaan Gadget Berlebihan Terhadap Kesehatan Fisik dan Mental Remaja***

Tak bisa dipungkiri bahwa zaman sekarang ini perkembangan sudah begitu pesat, baik itu di bidang pendidikan, industri, komunikasi, informasi, maupun teknologi. Perkembangan yang begitu pesat ini sangatlah berpengaruh terhadap kehidupan manusia baik itu pengaruh positif maupun pengaruh negatif. Pengaruh positif dari perkembangan zaman ini yaitu mempermudah pekerjaan manusia baik dalam aspek Pendidikan, komunikasi informasi maupun dalam kehidupan sehari-hari. Selain dampak positif perkembangan yang ada ini membawa juga pengaruh negatif yaitu dimana manusia sudah mulai ketergantungan dengan berbagai macam kemudahan yang disebabkan oleh kemajuan perkembangan teknologi informasi dan komunikasi.

Kita pun bisa melihat saat ini aspek kehidupan manusia tidak lepas dari teknologi yang dalam hal ini berkaitan dengan gadget. Penggunaan gadget di kalangan masyarakat sudah menjadi suatu hal yang biasa dilakukan bahkan sudah menjadi kebiasaan hidup masyarakat yang ada di zaman modern saat ini (Apriliani & Sari, 2024). Penggunaan gadget ini sudah meluas di masyarakat tak terkecuali oleh remaja. Jika melihat keadaan saat ini yang paling banyak menggunakan gadget adalah remaja atau pemuda dan memang gadget bisa memberikan banyak manfaat bagi remaja dalam hal mencari informasi terbaru untuk menambah wawasan dan pengetahuan mereka, tapi di samping itu gadget juga bisa membawa pengaruh negatif bagi mereka jika penggunaannya sudah melewati batas wajar/berlebihan dan hal ini bisa memberikan dampak yang buruk bagi kesehatan fisik maupun mental manusia.

Remaja sering kali menghabiskan banyak waktu dengan bermain gadget, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik mereka. Penggunaan gadget dapat mempengaruhi kesehatan mereka melalui beberapa cara berikut: (1) *Obesitas*: Aktivitas menggunakan gadget sering menggantikan waktu yang seharusnya digunakan untuk kegiatan fisik seperti bermain di luar, bersepeda, atau berolahraga. Remaja yang lebih sering duduk dan bermain dengan gadget cenderung kurang bergerak, yang dapat menyebabkan peningkatan berat badan dan risiko obesitas. Ketidakseimbangan antara asupan kalori dan aktivitas fisik ini mengarah pada peningkatan berat badan yang tidak sehat. (2) *Gangguan Tidur*. Bermain gadget pada malam hari dapat mengganggu pola tidur remaja karena paparan cahaya biru dari

layar. Cahaya biru ini dapat menghambat produksi hormon melatonin, yang penting untuk mengatur siklus tidur. Akibatnya, remaja mungkin mengalami kesulitan untuk tidur atau tidur mereka menjadi tidak nyenyak, mempengaruhi kualitas istirahat mereka (Aisyah & Wijayani, 2023). (3) *Sakit Kepala*. Penggunaan gadget dalam waktu yang lama dapat menyebabkan sakit kepala karena radiasi dari layar. Stres pada mata dan postur tubuh yang buruk selama bermain gadget juga dapat berkontribusi pada masalah ini, meningkatkan risiko sakit kepala yang sering dialami oleh remaja yang terlalu banyak menggunakan gadget. (4) *Kerusakan Mata*. Penggunaan gadget yang berlebihan dapat merusak mata dan bahkan menyebabkan gangguan penglihatan. Radiasi dari layar gadget dapat menyebabkan ketegangan mata, rasa sakit, dan iritasi. Dalam jangka panjang, ini bisa berkembang menjadi masalah penglihatan yang lebih serius, termasuk penurunan tajam penglihatan atau kebutaan (Kamaruddin et al., 2023).

Penggunaan gadget yang tidak terkendali dapat membawa konsekuensi serius bagi kesehatan fisik remaja, menunjukkan perlunya pengelolaan waktu layar yang lebih baik dan dorongan untuk lebih banyak aktivitas fisik. Penggunaan gadget berlebihan ini mengakibatkan akibat buruk dari paparan radiasi elektromagnetik yang sangat membahayakan bagian tubuh manusia. Selain beberapa dampak diatas, ada juga beberapa dampak yang dialami akibat penggunaan gadget secara berlebihan ini seperti yang dikutip dari (Nuramdiani, 2023) dalam hasil penelitian terbaru mengungkapkan radiasi dari gadget ini dapat berakibat pada tingginya resiko mengalami kanker otak serta infertilitas. Selain itu dampak lain dari radiasi gelombang yang dihasilkan dari penggunaan gadget bisa berupa pusing, demam, gangguan sistem syaraf, kanker bahkan juga bisa berdampak hingga kematian, hal ini tergantung dari berapa besar radiasi yang diterima oleh tubuh.

Penggunaan gadget secara berlebihan tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik remaja, tetapi juga dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka, termasuk: 1) *Kecemasan dan Depresi*: Penggunaan gadget yang berlebihan dapat menyebabkan remaja mengalami gangguan kecemasan dan depresi. Hal ini disebabkan oleh konsumsi yang berlebihan terhadap konten yang tidak sehat di platform seperti YouTube atau TikTok, atau penggunaan media sosial yang dapat meningkatkan risiko kecemasan dan depresi. Remaja seringkali mengalami kecemasan dan depresi jika mereka tidak dapat mengakses gadget mereka atau tidak memiliki akses ke media sosial atau konten video. Kecemasan dan depresi ini sering kali muncul ketika remaja kecanduan bermain game online, terutama saat mengalami masalah koneksi internet atau kehabisan kuota data. 2) *Ketergantungan pada Gadget*: Ketergantungan pada gadget, terutama dalam bentuk video, game online, atau media sosial, dapat menyebabkan masalah kesehatan mental seperti masalah perilaku, kurangnya perhatian, serta perilaku menutup diri dari lingkungan sekitar demi fokus pada gadget (Aisyah & Wijayani, 2023). 3) *Menurunnya Motivasi Belajar*, teknologi jika digunakan dengan baik dan juga tepat maka akan membawa keuntungan bagi remaja, khususnya dalam hal pendidikan mereka. Karena melalui gadget, mereka bisa mendapatkan berbagai informasi terupdate dan juga mereka bisa lebih mudah belajar karena dengan adanya internet mereka bisa menambah wawasan dan pengetahuan. Tapi sangat disayangkan kebanyakan remaja cenderung salah menggunakan teknologi yang ada, mereka lebih cenderung menggunakan gadget untuk kesenangan diri mereka sendiri seperti bermain game online maupun penggunaan media sosial yang tidak tepat, hal ini bisa menyebabkan turunnya motivasi belajar mereka, karena mereka lebih tertarik dengan game dan media sosial

dari pada belajar, bahkan ada yang sampai malas sekolah dan hanya fokus dengan gadget. 4) *Stres*, Penggunaan gadget yang sudah diatas batas normal bisa membuat remaja sampai mengalami stres, karena ketergantungan mereka terhadap gadget, jadi jika gadget rusak atau hilang remaja yang sudah ketergantungan akan mengalami stres (Agustina & Priambodo, 2021).

### ***Peran Orang Tua, Guru Agama dan Gereja dalam Mengatasi Kecanduan Gadget Pada Remaja***

Pengaruh yang besar dari penggunaan gadget yang secara berlebihan ini tentunya harus mendapat perhatian yang lebih bagi orang tua, bahkan bagi guru agama dan gereja. Orang tua, guru agama dan gereja memiliki peran yang sangat penting dalam mencegah ataupun menanggulangi remaja agar tidak terlalu candu dengan gadget. Orang tua dalam hal ini bisa mendampingi remaja serta bisa memberikan arahan, mengawasi dan juga bisa membatasi jam penggunaan gadget. Orang tua juga bisa menetapkan beberapa peraturan kepada remaja untuk bisa menggunakan gadget dengan baik dan efektif, orang tua sebagai sosok yang bisa dibillang memiliki waktu yang paling banyak dengan remaja harus bisa mengontrol penggunaan gadget bagi remaja, harus ada waktu tertentu untuk menggunakan gadget agar remaja bisa terkontrol dalam menggunakannya.

Selanjutnya, peran guru pendidikan agama Kristen Menurut Hia dan Keluanan (2023), guru PAK berperan penting untuk mengatasi dampak penggunaan gadget berlebihan pada kesehatan fisik dan mental remaja. Walaupun gadget bisa memberikan manfaat dalam proses pembelajaran dan mencari informasi, gadget juga bisa membawa dampak negatif pada fisik dan mental remaja jika digunakan secara berlebihan dan tidak bertanggung jawab.

Adapun menurut Boiliu (2020) peran guru PAK dalam menghadapi hal ini yaitu: (a) Memberikan edukasi terkait penggunaan gadget dengan bertanggung jawab dan sesuai dengan nilai-nilai kekristenan. Guru PAK dapat memberikan pengajaran secara kosnsiten tentang seperti apa penggunaan gadget yang benar dan bertanggung jawab serta sesuai dengan ajaran agama, misalnya guru PAK dapat membahas mengenai waktu yang sehat dalam menggunakan gadget, etika dalam bermain teknologi sehingga kesehatan fisik dan mental remaja tetap terjaga. (b) Membimbing remaja dalam memahami dampak penggunaan gadget berlebihan terhadap kesehatan fisik dan mental melalui diskusi. Guru PAK memberikan kesempatan bagi remaja dalam mengembangkan keterampilan berpikir kritisnya melalui diskusi, sehingga remaja dapat terdorong untuk melihat dampak negative dari penggunaan gadget yang berlebihan terhadap kesehatannya dan mencari cara untuk mengatasi keadaan ini. (c) Menyediakan alternatif selain gadget dalam pembelajaran. Pembelajaran di zaman sekarang tidak lepas dari gadget, tetapi guru PAK perlu untuk menyediakan alternative lain yang nantinya dapat mengurangi penggunaan gadget pada remaja khususnya dalam pembelajaran, misalnya dengan memilah materi yang bisa disampaikan dengan metode lain seperti karya wisata, kegiatan sosia, diskusi kelompok dan metode lain yang tidak bergantung pada gadget. (d) Menjalin kerja sama dengan orang tua dan gereja dalam memberikan dukungan yang konsisten dan pesan yang sejalan. Guru PAK perlu berkolaborasi dengan orang tua dan gereja, agar dapat saling membantu dan memberikan dukungan yang konsisten dalam memantau penggunaan gadget pada remaja, agar edukasi tidak hanya berhenti di sekolah tetapi di mana saja anak berada seperti rumah dan gereja.

Selain orang tua dan guru agama Kristen, gereja juga memiliki peran penting dalam membantu remaja mengatasi kecanduan gadget. Berikut beberapa cara gereja dapat berkontribusi: (1) *Pendampingan Pastoral*. Gereja bisa memberikan bimbingan pastoral yang lebih fokus untuk mencegah dan mengatasi masalah remaja terkait penggunaan gadget yang berlebihan. Melalui pendampingan ini, remaja bisa lebih memahami dampak buruk dari penggunaan gadget secara berlebihan terhadap kesehatan fisik dan mental mereka (Edy Widiawati & Hendra Sugiman, 2014). (2) *Pengajaran dan Pengarahan*. Gereja dapat memberikan edukasi dan panduan yang lebih baik tentang penggunaan gadget yang seimbang dan berkelanjutan. Ini membantu remaja untuk mengetahui manfaat dari penggunaan gadget yang sehat serta batasan-batasannya. (3) *Pengawasan dan Disiplin*. Gereja dapat bekerja sama dengan orang tua dalam mengawasi dan mendisiplinkan penggunaan gadget oleh remaja. Pengawasan ini dapat membantu meminimalkan dampak negatif dari penggunaan gadget yang berlebihan pada kesehatan fisik dan mental remaja. (4) *Pengembangan Karakter*. Gereja dapat mendukung remaja dalam membentuk karakter yang lebih baik dengan mendorong penggunaan gadget secara seimbang. Ini membantu mereka memahami dan menerapkan nilai-nilai spiritual dan moral yang lebih tinggi. (5) *Pengajaran Firman Tuhan*. Gereja dapat memanfaatkan gadget untuk membantu remaja mempelajari firman Tuhan secara lebih seimbang. Hal ini tidak hanya memperkaya pemahaman mereka tentang nilai-nilai spiritual dan moral tetapi juga mengurangi dampak negatif dari penggunaan gadget yang berlebihan terhadap kesehatan fisik dan mental mereka (Afandi & Yahya, 2018).

Dengan pendekatan-pendekatan ini, gereja dapat memainkan peran signifikan dalam membantu remaja mengelola penggunaan gadget mereka dengan cara yang lebih sehat dan bermakna.

## **KESIMPULAN**

Masa remaja adalah periode krusial dalam perkembangan manusia, di mana individu mengalami perubahan besar dari masa kanak-kanak menuju dewasa, dengan perkembangan signifikan baik secara fisik maupun psikologis. Pada tahap ini, remaja mulai mencari identitas diri, dan pengalaman yang mereka lalui sangat mempengaruhi arah hidup mereka di masa depan. Di tengah kemajuan teknologi saat ini, gadget memiliki dampak yang sangat besar dalam kehidupan sehari-hari, terutama bagi remaja yang sangat aktif dalam penggunaannya. Gadget telah menjadi bagian integral dari kehidupan remaja modern. Penggunaan gadget yang bijaksana dapat memberikan manfaat besar bagi remaja, seperti memudahkan akses informasi, mendukung proses belajar, memberikan hiburan, dan memfasilitasi komunikasi. Namun, jika penggunaannya tidak terkontrol atau berlebihan, hal ini dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental mereka. Pengaruh negatif dari penggunaan gadget yang berlebihan tidak boleh diabaikan, karena bisa mengganggu pertumbuhan dan perkembangan remaja. Oleh karena itu, pengawasan dari orang tua sangat penting untuk mencegah dampak buruk yang mungkin timbul dari penggunaan gadget yang berlebihan. Kesehatan fisik dan mental yang terjaga dengan baik sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan remaja. Selain peran orang tua, pendidik agama dan gereja juga berperan penting dalam memberikan pendidikan dan membantu mengatasi masalah kecanduan gadget pada remaja.

## REFERENSI

- Afandi, Yahya. (2018). *Gereja Dan Pengaruh Teknologi Informasi 'Digital Ecclesiology*. FIDEI: Jurnal Teologi Sistematis dan Praktika 1, no. 2 : 270–283.
- Agustina, N., & Priambodo, A. (2021). *Pengaruh penggunaan gadget terhadap motivasi belajar siswa mengikuti pembelajaran pjok selama covid-19*. Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, 9 (1).
- Agusli R. (2008). *Panduan Koneksi Internet 3G & HSDPA di Handphone & Komputer*. Jakarta: Mediakita
- Aisyah U I & Wijayani Q. (2023). *Gangguan Gadget Terhadap Kualitas Tidur dan Kesehatan Mental Remaja*. Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial, 2 (9).
- Apriliani L D & Sari R. (2023). *Dampak Kecanduan Gadget Terhadap Kesehatan Mental Remaja Pada Siswa Kelas VII MTS Yabis Pasirlangu*. Madani: Jurnal Ilmuan Multidisiplin, 1 (12).
- Boiliu, Fredik Melkias. (2020). *Peran Pendidikan Agama Kristen Di Era Digital Sebagai Upaya Mengatasi Penggunaan Gadget Yang Berlebihan Pada Anak Dalam Keluarga Di Era Disrupsi 4.0*. Real Didache: Journal Of Christian Education 1, no. 1 : 25–38
- Derry. (2013). *Bila Si Kecil Bermain Gadget : Panduan Bagi Orang Tua Untuk Memahami Faktor-Faktor Penyebab Anak Kecanduan Gadget*. Jakarta: Bisakimia.
- Edy. Iis Widiawati & Hendra Sugiman. (2014). *Pengaruh Penggunaan Gadget terhadap Daya Kembang Anak*. Jakarta: Universitas Budi Luhur.
- Firdaus & Marsudi. (2021). *Konseling Remaja dan Kecanduan Gadget Melalui Terapi Kognitif Behavior*. STUDIA: Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa, 6 (1).
- Gunarsa. S & Gunarsa.Y.(1991). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: Gunung Mulia
- Hariyanto,K.D., Naryoso, A., & Sos,S. (2016). *Pengaruh Intensitas Mengakses Fitur-fitur gadget dan tingkat kontrol orang tua terhadap keehatan mental anak*.
- Has, E. M. M., Istianah, N., & Qona'ah, A. (2020). *The correlation between intensity of smartphone usage with social media addiction, fear of missing out, and need for touch among adolescents*. International Journal of Psychosocial Rehabilitation, 24 (9).
- Hia, Keluanan. (2023). *Peran Guru Pendidikan Agama Kristen Terhadap Pengaruh Gadget Bagi Perkembangan Moral Peserta Didik*. Sinar Kasih: Jurnal Pendidikan Agama dan Filsafat, no. 1 : 76-91
- Hurlock. E. (1990). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Penerbit Erlangga

- Kamil. M. K. (2016). *Pengaruh Gadget Berdampak Kepada Kurangnya Komunikasi Tatap Muka Dalam Kehidupan Sehari-hari*. Skripsi.Tidak Diterbitkan. Fakultas Dakwah dan ilmu Komunikasi IAIN Lampung.
- Manumpil dkk. (2015). *Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Tingkat Prestasi Siswa Di SMA Negeri 9 Manado*, Jurnal Keperawatan, 3 (2)
- Nasution K Inri. (2007). *Perilaku Merokok pada Remaja*. Medan: Universitas Sumatra Utara.
- Nuramdiani Dian. (2023). *Edukasi Bahaya Radiasi Elektromagnetik dari Penggunaan Gadget Berlebihan Pada Anak dan Remaja*, 7 (3).
- Octavia Shilphy. (2020). *Motivasi Belajar dalam Perkembangan Remaja*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Saputro K. (2018). *Memahami Ciri Dan Tugas Perkembangan Masa Remaja*. Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama, 17 (1).
- Yusuf Syamsu. (2016). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Wardhani, I. K., & Yuliati, I. (2021). *Gadget Pada Kesehatan Remaja Di Salah Satu Paroki*. Jurnal Penelitian Kesehatan, 11(2).