

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Era modern saat ini identik dengan era masyarakat digital. Setiap aktivitas manusia akan digerakan melalui serangkaian teknologi digital. Hal ini membuat setiap orang hanya melakukan serangkaian transaksi atau interaksi melalui simbol-simbol digital. Interaksi antar manusia digerakan dengan teknologi serba digital. Dengan kemajuan ini menunjuk kepada gaya hidup yang praktis dan instan. Sekarang ini hampir semua aktivitas kehidupan di dominasi oleh alat bantu yang serba modern sebagai hasil dari kemajuan IPTEK, sehingga aktivitas jasmani hampir tidak di fungsikan dan dampaknya sangat mempengaruhi pola hidup manusia yang berakibat pada krisis gerak serta gangguan fisik yang berkenaan dengan kesehatan dan kebugaran (Farinda, 2018).

Kemudahan yang didapat pun bisa mengubah gaya hidup seseorang menjadi gaya hidup sedenter. *Sedentary lifestyle* merupakan gaya hidup kurang gerak, seorang yang mempunyai gaya hidup ini memiliki kebiasaan tidak banyak melakukan kegiatan fisik atau tidak melakukan Gerakan. *Sedentary lifestyle* adalah gaya hidup yang santai, seperti duduk, bebaring, membaca, menonton televisi, bermain *mobile phone*, dan lain-lain (Desmawati, 2019). Kemudian, seseorang diberikan kemudahan yang luar biasa dalam penggunaan teknologi, semisal penggunaan aplikasi cepat saji untuk makanan dan minuman, alat-alat elektronik yang memudahkan penggunanya untuk bermalas-malasan yang pada akhirnya adalah terjadi perilaku sedenter dimana pengeluaran energi yang sangat rendah dalam aktivitas seperti duduk, menonton, dan bermain game di depan layar monitor (Al-domi et al. 2019).

Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh WHO (2019) 4 dari 5 remaja di seluruh dunia mempunyai gaya hidup sedenter. Temuan ini didasarkan pada survei terhadap 1,6 juta siswa di 146 negara dan wilayah yang menyatakan bahwa 81% remaja berusia 11-17 tahun tidak melakukan aktivitas fisik ringan hingga sedang setidaknya selama satu jam sehari, karena menghabiskan banyak waktu di depan perangkat elektronik.

Penggunaan *gadget* yang berlebih dapat menyebabkan kebugaran badan menjadi menurun karena sebagian besar waktunya di habiskan untuk duduk dan bersantai. Rata-rata penggunaan *gadget* dalam sehari lebih dari 380 menit, 87% melaporkan penggunaan ponsel terjadi saat duduk dan 70% penggunaan ponsel untuk bersantai (Barkley dan Leep, 2016).

Berdasarkan hasil survei dari Kemenkominfo pada tahun 2016 mencatat ada sekitar 93,4 juta pengguna internet di Indonesia. Sementara, pengguna *smartphone* ada sekitar 80 juta. Dan pengguna *smartphone* yang tinggi Indonesia menjadi negara ke 4 dengan pengguna *smartphone* terbesar didunia setelah Cina, India dan Amerika. Kemajuan teknologi yang sekarang ini memberikan banyak perubahan dan perubahan gaya hidup di masyarakat yang menjadi faktor penyebab gaya hidup sedenter, keadaan ini tentu akan berdampak pada kesehatan dan apabila terjadi dalam jangka waktu yang lama akan berdampak juga pada produktivitas seseorang.

Selain menyebabkan perubahan gaya hidup, *gadget* juga membuat interaksi sosial yang idealnya harus bertatap muka secara langsung sekarang tidak harus bertatap muka, interaksi antar manusia kini secara perlahan tergantikan dengan interaksi manusia dengan *gadget*. Kapanpun dan dimanapun manusia selalu bergantung pada *gadgetnya*. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan terhadap 30 orang remaja menunjukkan bahwa 100% remaja memiliki gadget, 75% remaja mengatakan bahwa mereka sering mengabaikan orang-orang disekitar mereka karena asik dengan gadget mereka. Selain itu 70% remaja mengatakan mereka lebih suka berinteraksi dengan orang lain melalui gadget mereka daripada berinteraksi langsung/ tatap muka (Krisnana et al. 2020)

Kemudahan bersosialisasi saat menggunakan *gadget* justru membuatnya terlihat anti sosial dalam kehidupan nyata. Interaksi sosial yang terjadi melalui media juga akan memperlemah interaksi sosial di dalam masyarakat. Kualitas dan kuantitas komunikasi tatap muka juga menurun akibat penggunaan *gadget* (Elsobeihi, 2017). Akan tetapi Jamun dkk (2019) mengatakan bahwa dengan adanya gadget dapat memperluas interaksi sosial karena tidak mengenal ruang dan waktu. Interaksi sosial juga tidak hanya terjadi dengan orang-orang yang sudah saling mengenal sebelumnya. Gadget selalu memberi peluang terciptanya relasi dan interaksi sosial baru meskipun tidak secara langsung.

Permasalahan yang terjadi pada generasi saat ini adalah banyaknya remaja yang kecanduan *gadget* yang berdampak pada psikologis terutama pada kepercayaan diri dan juga perkembangan fisik (Nugraha, 2013). Hal ini sejalan dengan pendapat Syahyudin (2019) yang mengatakan penggunaan *gadget* secara berlebih dapat menjadikan anak tidak peduli dengan lingkungannya dan dapat menjadikan anak ini menjadi introvert dan mempunyai perilaku anti sosial. Akan tetapi meskipun memiliki sikap yang introvert tidak menutup kemungkinan di dalam dunia sosial para remaja dapat berinteraksi dengan baik (Bian, 2014) karena para remaja dapat mengekspresikan diri mereka dalam aplikasi-aplikasi yang ada dalam gadget tanpa harus merasa malu karena mereka hanya berinteraksi melalui gadget.

Penggunaan *gadget* juga membuat remaja mempunyai gaya hidup baru yaitu gaya hidup sedenter dimana gaya hidup yang tidak banyak melakukan aktivitas fisik. Interaksi yang dilakukan dalam *gadget* tidak mengajarkan keterampilan sosial yang sehat. Revolusi elektronik ini meresahkan karena mengubah pola gerak remaja dan mendorong mereka untuk lebih banyak duduk dan kurang aktif yang dikaitkan dengan kesehatan mental dan sosial (Fuadah dkk, 2021). Dengan penggunaan gadget para remaja akan selalu duduk dan berdiam diri dalam jangka waktu yang cukup lama namun ketika mereka memainkan gadget, kreatifitas dalam berfikir akan terus berjalan (Inyang, 2015) karena ketika bermain game yang membutuhkan strategi mereka akan berfikir apa yang harus mereka lakukan agar bisa memenangkan game tersebut.

Menurut Hoare at al. (2016) gaya hidup sedenter mengakibatkan remaja mengalami kecemasan, ide bunuh diri, kesepian, stress dan tekanan psikologi. Selain itu masa remaja adalah masa periode yang sangat tinggi untuk timbulnya gangguan mental (Kessler at al. 2007). Penggunaan gadget yang berlebihan dapat menyebabkan masalah seperti depresi, kesepian, masalah kenyamanan sosial dan masalah lain (Suhana 2018). Selain kesehatan mental yang terganggu, kebugaran dan kesehatan fisik juga akan ikut terganggu. Lucas, Ward and Brain (2008) Mengidentifikasi gaya hidup sedenter sebagai penyebab utama obesitas pada pekerja pria dan wanita. Seseorang yang tidak bergerak akan menyerap dan menyimpan banyak kalori karena berkurangnya pengeluaran energi. Kalori yang

tidak diinginkan ini memicu obesitas. Hal tersebut akan sangat fatal apabila terjadi pada remaja yang masih dalam masa pertumbuhan.

Fenomena yang terjadi pada remaja saat ini merupakan dampak dari perubahan global, dimana semua orang di seluruh dunia tidak bisa lepas dengan yang mananya *gadget*. Dengan *gadget* semua informasi dan kebutuhan yang dibutuhkan dapat di akses dengan mudah. *Gadget* juga menyebabkan gangguan sosial seperti gangguan interaksi sosial dengan lingkungan dan berkurangnya kegiatan fisik akibat kecanduan *gadget* (Tarigan, 2018). Selain itu kecanduan *gadget* juga dapat mempengaruhi kesehatan seperti penurunan fungsi penglihatan efek dari pancaran radiasi yang ditimbulkan dari layar *gadget* dan pendengaran serta perubahan pola tidur yang cenderung terganggu. Banyak remaja yang terganggu kesehatan dan pola tidurnya akibat terlalu lama menggunakan *gadget*, salah satu kegiatan yang sering dilakukan adalah bermain game *online* yang mengakibatkan lupa akan pola makan dan waktu istirahat.

Masa remaja merupakan periode pertumbuhan dan perkembangan yang cepat ditandai dengan plastisitas neuron, perkembangan identitas, dan pembentukan pola perilaku yang dapat meningkatkan atau mengurangi kesehatan mental. Dengan demikian, penting untuk mengidentifikasi paparan lingkungan selama usia ini yang dapat mengurangi perkembangan gangguan kesehatan mental dan perilaku sosial di kemudian hari.

Ada beberapa penelitian yang sebelumnya pernah dilakukan seperti penelitian yang dilakukan oleh Barkley et al. (2018) Pada penelitiannya menyebutkan bahwa ponsel memberikan rekreasi terhadap setiap orang akan tetapi jika dilakukan dalam waktu yang lama maka akan timbul aktivitas kurang gerak, dan ponsel juga dapat membatu dan menghambat dalam pelaksanaan aktivitas fisik. Selain itu Muduli (2014) mengatakan penggunaan *Gadget* dalam jangka waktu lebih dari 6 jam memiliki dampak negatif bagi kesehatan. Seperti masalah dalam berpikir logis, sakit kepala, kecemasan, depresi dan lain-lain. Kemudian Fuadah (2021) mengatakan perilaku sedentary lebih banyak menghabiskan waktunya untuk bermain sendiri, lebih sedikit bergerak dan kurang berinteraksi dengan lingkungan luar, tentunya juga akan mempengaruhi perilaku remaja baik secara individu maupun terhadap orang lain.

Dapat disimpulkan dari beberapa pendapat tersebut bahwa penggunaan gadget yang berlebihan akan mengubah gaya hidup karena kurangnya aktivitas fisik dan hanya akan berdiam diri dengan duduk atau berbaring dalam jangka waktu yang lama, *gadget* juga dapat menjadi rekreasi dengan penggunaan yang sesuai dengan kebutuhan. Selain gaya hidup *gadget* juga dapat berpengaruh terhadap interaksi sosial dan kesehatan mental karena dengan gadget setiap orang akan berinteraksi dengan mudah dengan orang jaraknya jauh, sebaliknya dengan orang yang dekat jaraknya akan menjadikannya jauh karena terlalu sibuk memainkan gadget sendiri tanpa melihat lingkungan sekitarnya. Akan membuat seseorang menyendiri dan menarik diri dari lingkungannya akibat *gadget* dan gaya hidup sedenter sehingga dapat mengakibatkan depresi, stres, kecemasan dan gangguan kesehatan lainnya.

Penelitian ini akan membahas tentang hubungan penggunaan *gadget* dan gaya hidup sedenter dengan interaksi sosial dan kesehatan mental, secara khusus berfokus pada remaja. Karena sebelumnya belum ada yang meneliti variabel tersebut secara mendalam.

1.2 Rumusan Masalah

- 1.2.1. Apakah terdapat hubungan penggunaan *gadget* dengan interaksi sosial pada remaja?
- 1.2.2. Apakah terdapat hubungan penggunaan *gadget* dengan kesehatan mental pada remaja?
- 1.2.3. Apakah terdapat hubungan gaya hidup sedenter dengan interaksi sosial pada remaja?
- 1.2.4. Apakah terdapat hubungan gaya hidup sedenter dengan kesehatan mental pada remaja?

1.3 Tujuan Penelitian

Secara umum hasil penelitian ini memberikan sebuah informasi secara teoritis secara teoritis berdasarkan aplikasi dilapangan. Penetapan tujuan sangatlah penting sebagai awal untuk kegiatan selanjutnya. Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu:

- 1.3.1. Untuk mengetahui hubungan antara penggunaan *gadget* dengan interaksi sosial pada remaja.
- 1.3.2. Untuk mengetahui hubungan penggunaan *gadget* dengan kesehatan mental pada remaja.

1.3.3. Untuk mengetahui hubungan gaya hidup sedenter dengan interaksi sosial pada remaja.

1.3.4. Untuk mengetahui hubungan gaya hidup sedenter dengan kesehatan mental pada remaja.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka yang diharapkan oleh penulis melalui penelitian ini adalah manfaat secara teoritis dan praktis yang dipaparkan sebagai berikut:

1.4.1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada pembaca mengenai hubungan penggunaan *gadget* dan gaya hidup sedenter dengan interaksi sosial dan kesehatan mental pada remaja.

1.4.2. Manfaat Praktis

Secara praktis manfaat penelitian ini akan berguna untuk peneliti, pengajar dan orang tua diharapkan menambah pengetahuan dan wawasan tentang penggunaan *gadget*, gaya hidup sedenter, interaksi sosial dan kesehatan mental sehingga dapat mengontrol para siswa dan anak dalam aktivitas sehari-hari.

1.5 Struktur Organisasi

Struktur yang ada dalam penelitian ini diawali dengan BAB I Pendahuluan, terdiri dari latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi. BAB II Kajian Teori, terdiri dari kajian teori, hipotesis dan penelitian terdahulu. BAB III Metode Penelitian, terdiri dari metode penelitian, perencanaan penelitian, pengumpulan data, rancangan analisis data, rancangan sintesis data. BAB IV Hasil Penelitian dan pembahasan. BAB V Penutup, terdiri dari simpulan, implikasi dan rekomendasi. Daftar Pustaka dan terakhir lampiran-lampiran.