

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan teknologi digital yang pesat telah membawa perubahan signifikan dalam kehidupan sehari-hari, termasuk pada kelompok remaja. *Gadget* seperti smartphone dan tablet kini tidak hanya digunakan sebagai sarana komunikasi, tetapi juga sebagai media pembelajaran, hiburan, dan interaksi sosial. Kondisi ini menyebabkan peningkatan durasi penggunaan *gadget* (*screen time*) pada remaja, sehingga menjadikan mereka kelompok yang rentan terhadap paparan layar berlebih.

Dua dekade terakhir, teknologi digital meningkat pesat yang menyebabkan meningkatnya penggunaan *gadget* di berbagai belahan dunia. Secara global, prevalensi *problematic smartphone use* pada remaja mencapai 31% (Yang *et al.*, 2022). Data menunjukkan bahwa kebanyakan orang menghabiskan rata-rata sekitar 6 jam 45 menit di depan layar setiap hari pada tahun 2024–2025, termasuk penggunaan ponsel, komputer, tablet, dan televisi. Angka ini mencerminkan sekitar 42–47% dalam sehari digunakan untuk aktivitas berbasis layar. Tren ini menunjukkan bahwa *screen time* global telah meningkat dari dekade sebelumnya dan menjadi bagian struktur kehidupan modern, bukan hanya tren sementara.

Di kawasan Asia Tenggara, pengguna internet termasuk salah satu yang paling aktif di dunia dalam mengonsumsi konten digital. Laporan Digital 2025 menyebutkan bahwa rata-rata pengguna di kawasan ini

menghabiskan banyak waktu pada media video dan media sosial setiap minggunya, dengan beberapa kelompok usia muda menunjukkan paparan layar yang tinggi setiap hari. Analisis global juga menempatkan negara-negara Asia Tenggara seperti Filipina, Malaysia, Thailand, dan Indonesia di antara negara dengan rata-rata *screen time* harian yang tinggi, yaitu sekitar 7–9 jam per hari, menunjukkan bahwa paparan layar merupakan fenomena regional yang signifikan. Kondisi ini relevan dengan kesehatan mental remaja karena durasi penggunaan perangkat digital yang tinggi berkaitan dengan peningkatan risiko stres, kecemasan, dan gangguan tidur pada kelompok usia muda.

Survei nasional selama masa pandemi juga melaporkan bahwa sekitar 19,3% remaja di Indonesia mengalami tanda-tanda adiksi internet, yang berkaitan erat dengan perilaku penggunaan *gadget* yang tidak terkendali. Data dari Badan Pusat Statistik (2024) menunjukkan bahwa lebih dari 72% penduduk Indonesia telah terhubung ke internet. Sementara, data Kominfo menunjukkan 65,34% remaja usia 9-19 tahun sangat tinggi penggunaan *smartphone*. menggambarkan tingginya paparan digital yang turut meningkatkan risiko penggunaan *gadget* berlebihan pada remaja.

Secara konseptual, penggunaan *gadget* yang bermasalah berada pada spektrum perilaku, mulai dari penggunaan intensif hingga pola penggunaan yang berisiko. Kwon *et al.* (2013) mendefinisikan *smartphone addiction* sebagai pola penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan sulit dikendalikan sehingga berpotensi mengganggu fungsi sosial, akademik, dan

emosional individu. Untuk mengidentifikasi risiko tersebut, dikembangkan instrumen *Smartphone Addiction Scale–Short Version* (SAS-SV) yang menilai aspek kehilangan kontrol, preokupasi terhadap smartphone, serta dampak penggunaan terhadap aktivitas sehari-hari.

Dalam konteks remaja, intensitas penggunaan *gadget* merupakan bagian dari pola perilaku sehari-hari yang semakin sulit dipisahkan dari aktivitas belajar, hiburan, dan interaksi sosial. Tingginya durasi penggunaan *gadget* atau *screen time* pada remaja tidak selalu mencerminkan kondisi kecanduan secara klinis, tetapi dapat menunjukkan adanya pola penggunaan yang berpotensi berdampak pada kesejahteraan psikologis apabila tidak dikelola secara seimbang. Pada masa perkembangan remaja, kemampuan regulasi emosi dan kontrol diri masih terus berkembang, sehingga paparan *gadget* yang tinggi perlu mendapatkan perhatian sebagai salah satu faktor yang dapat memengaruhi kesehatan mental. Oleh karena itu, penelitian ini memandang penggunaan *gadget* dalam konteks perilaku remaja sehari-hari dan menempatkannya sebagai dasar pengembangan intervensi promotif dan preventif untuk mendukung kesehatan mental remaja.

Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa kelompok usia remaja (13-18 tahun) merupakan populasi yang paling rentan terhadap penggunaan *gadget* yang bermasalah. Hal ini terjadi karena pada masa remaja terjadi perkembangan pesat dalam aspek psikososial, pencarian identitas, dan kebutuhan akan koneksi sosial secara daring (Rahmawati, 2021). Remaja usia 13-18 tahun sangat rentan mengalami penggunaan *gadget* yang bermasalah

karena prefrontal cortex yang belum matang sehingga kontrol impuls masih lemah. Pada masa remaja awal ini, kebutuhan akan validasi sosial juga meningkat sehingga remaja mudah terikat dengan interaksi digital seperti likes dan komentar (Flannery, *et al.*, 2024). Selain itu, lingkungan yang sangat digital dan akses *gadget* tanpa batas berkontribusi pada tingginya risiko adiksi (Supini, *et al.*, 2024).

Penggunaan *Gadget* secara bermasalah pada remaja di Indonesia telah menyebar ke berbagai wilayah salah satunya Daerah Istimewa Yogyakarta. Pola penggunaan *gadget* pada remaja juga menunjukkan arah penggunaan *gadget* yang berlebihan. Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) didapatkan bahwa 80% warga jogja diatas 5 tahun menggunakan *gadget* dan mengakses internet dengan prevalensi terbesar di kota Yogyakarta dengan 90% pengguna. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa penggunaan *gadget* dominan berupa hiburan dan media sosial, yang berdampak pada penurunan intensitas interaksi sosial langsung (Aulia, 2020). Penelitian lain di Bantul menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan *gadget* yang tinggi dengan gangguan kualitas tidur, mudah lelah, dan perubahan emosi pada remaja (Rahmawati, 2021). Hal ini menunjukkan bahwa risiko penggunaan *gadget* yang bermasalah pada remaja di Yogyakarta tidak hanya terkait dengan durasi penggunaan, tetapi juga telah berdampak pada kesehatan mental dan fungsi sosial mereka (Sari, 2022).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi penggunaan *gadget* yang bermasalah adalah dengan menerapkan program

intervensi berbasis perubahan perilaku. Intervensi pengurangan penggunaan *gadget* secara bertahap (*gradual screen time reduction*) terbukti dapat meningkatkan kontrol diri, kualitas tidur, serta kesejahteraan psikologis remaja (Oxford & Lee, 2021). Selain itu, pendekatan yang mengarahkan remaja untuk mengganti penggunaan *gadget* dengan aktivitas alternatif yang sehat, seperti olahraga, kegiatan sosial, atau hobi kreatif, dapat membantu mengurangi ketergantungan sekaligus meningkatkan regulasi emosi (Shin & Li, 2022).

Scoping review oleh (Ding & Li, 2023) menunjukkan bahwa intervensi penurunan kecanduan digital yang efektif pada anak dan remaja umumnya melibatkan pendekatan pengaturan perilaku (*behavioral regulation*), peningkatan interaksi sosial, serta pemberian aktivitas alternatif yang sehat. Selain itu, meta-analisis oleh (Meynadier, 2024) menemukan bahwa rendahnya kemampuan *mindfulness* berkaitan dengan meningkatnya penggunaan media sosial yang problematik, sehingga intervensi yang mendorong kesadaran diri dan kontrol diri menjadi penting dalam konteks penggunaann *gadget*.

Penelitian di Indonesia juga mendukung pendekatan penguatan aktivitas non-digital dan keterampilan kesejahteraan psikologis sebagai strategi peningkatan kesehatan mental remaja di era digital (Farah Aulia, 2023). Oleh karena itu, pendekatan intervensi yang tidak hanya membatasi *gadget*, tetapi juga menggantinya dengan aktivitas positif, terbukti lebih

efektif untuk menurunkan penggunaan *gadget* dan meningkatkan kesehatan mental.

Program *Gadget-Free Quest* merupakan salah satu bentuk intervensi tersebut, yaitu program pengurangan penggunaan *gadget* secara bertahap melalui pengaturan jadwal, refleksi diri (*self-monitoring*), serta peningkatan keterlibatan dalam aktivitas non-digital seperti olahraga, kegiatan sosial, dan hobi kreatif. Program ini berpotensi memperbaiki kualitas tidur, meningkatkan konsentrasi belajar, memperluas relasi sosial langsung, serta meningkatkan kontrol diri dan kesehatan mental remaja secara keseluruhan. (Sari, 2022)

Konsep *Gadget-Free Quest* di lingkungan sekolah dapat disejajarkan dengan program digital detox terstruktur: periode terencana bebas *gadget*, disertai aktivitas alternatif yang konstruktif, sosial, fisik, dan reflektif. Literatur mutakhir menekankan bahwa intervensi yang tidak sekadar melarang, tetapi juga mengaktifkan sumber daya positif seperti dukungan sosial, keterampilan regulasi emosi, dan aktivitas bermakna cenderung memberikan dampak lebih baik dan bertahan lama pada penurunan penggunaan bermasalah dan peningkatan kesejahteraan (Hu *et al.*, 2025)

SMP Muhammadiyah 7 Yogyakarta berada di wilayah dengan akses teknologi digital yang tinggi dan wilayah padat penduduk sehingga siswanya sangat mudah terpapar perangkat digital dalam aktivitas sehari-hari. PBM yang terkadang menggunakan *gadget*, akses internet yang luas, serta penggunaan *gadget* untuk hiburan membuat siswa berisiko mengalami

penggunaan *gadget* berlebihan yang memengaruhi kesehatan mental. Sekolah sebagai institusi pendidikan memiliki peran strategis dalam membentuk perilaku digital yang sehat pada remaja.

Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan pada siswa SMP Muhammadiyah 7 Yogyakarta, ditemukan bahwa 30% dari 121 siswa termasuk dalam kategori Penggunaan *gadget* bermasalah. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun penggunaan *gadget* telah menjadi bagian dari aktivitas pembelajaran dan hiburan sehari-hari, masih terdapat proporsi siswa yang mengalami kesulitan dalam mengontrol penggunaan *gadget*. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan mental remaja, seperti meningkatnya stres, kecemasan, gangguan konsentrasi, serta penurunan kualitas interaksi sosial. Oleh karena itu, diperlukan upaya intervensi yang terstruktur dan berbasis sekolah untuk membantu siswa mengelola penggunaan *gadget* secara lebih sehat serta mendukung kesehatan mental mereka.

Tingginya tingkat penggunaan *gadget* pada remaja semakin meningkat dan memberikan dampak negatif terhadap perkembangan mental mereka. Untuk itu, diperlukan intervensi yang efektif guna menurunkan penggunaan *gadget* yang berlebihan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh *Gadget-Free Quest* terhadap Kesehatan Mental Remaja di SMP Muhammadiyah 7 Yogyakarta.”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah terdapat pengaruh *Gadget-Free Quest* terhadap kesehatan mental pada remaja di SMP Muhammadiyah Yogyakarta?”

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh *Gadget-Free Quest* terhadap kesehatan mental pada remaja di SMP Muhammadiyah 7 Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik Meliputi, usia, jenis kelamin, pendidikan responden.
- b. Mengetahui tingkat kesehatan mental remaja sebelum diberikan intervensi *Gadget-Free Quest*.
- c. Mengetahui tingkat kesehatan mental remaja setelah diberikan intervensi *Gadget-Free Quest*.
- d. Mengetahui perubahan kesehatan mental pada remaja setelah dilakukan intervensi *Gadget-Free Quest*.

C. Ruang Lingkup

1. Ruang lingkup Subjek

Penelitian ini melibatkan remaja usia 13–15 tahun di SMP Muhammadiyah 7 Yogyakarta yang memiliki intensitas penggunaan *gadget* secara berlebihan dalam aktivitas sehari-hari.

2. Ruang Lingkup Wilayah

Penelitian dilaksanakan di SMP Muhammadiyah 7 Yogyakarta, yang mencakup lingkungan sekolah sebagai tempat berlangsungnya aktivitas belajar, interaksi sosial, dan penggunaan *gadget* oleh remaja. Lokasi ini dipilih karena sekolah merupakan institusi pendidikan yang memiliki populasi remaja dengan karakteristik sesuai kebutuhan penelitian terkait kesehatan mental dan Penggunaan *gadget*.

3. Ruang Lingkup Masalah

Masalah yang dikaji dalam penelitian ini dibatasi pada kondisi kesehatan mental remaja yang berkaitan dengan aspek emosional, perilaku, dan hubungan sosial dalam konteks penggunaan *gadget* pada kehidupan sehari-hari. Fokus penelitian diarahkan pada bagaimana pengelolaan penggunaan *gadget* melalui intervensi *Gadget-Free Quest* dapat mendukung kesejahteraan psikososial remaja di lingkungan sekolah.

Penelitian ini tidak membahas psikopatologi secara mendalam atau diagnosis gangguan mental klinis, seperti depresi berat, gangguan kecemasan klinis, maupun gangguan perilaku berat. Penilaian kesehatan mental dalam penelitian ini dilakukan sebagai bentuk skrining psikososial menggunakan *Strengths and Difficulties Questionnaire* (SDQ), sehingga hasil penelitian tidak dimaksudkan untuk tujuan diagnostik, melainkan sebagai dasar pengembangan upaya promotif dan preventif kesehatan mental remaja.

4. Ruang Lingkup Variabel

- a. Variabel Independen (X): *Gadget-Free Quest* merupakan intervensi berbasis perilaku yang ditujukan untuk mendukung kesehatan mental remaja melalui pengelolaan penggunaan *gadget*. Intervensi ini mencakup upaya pengendalian durasi penggunaan *gadget*, peningkatan kesadaran diri (self-monitoring), refleksi terhadap kebiasaan penggunaan *gadget*, serta keterlibatan dalam aktivitas non-digital. Dalam penelitian ini, *Gadget-Free Quest* digunakan sebagai bentuk intervensi untuk memfasilitasi pengelolaan penggunaan *gadget* pada remaja.
- b. Variabel Dependen (Y): Tingkat kesehatan mental remaja yang diukur menggunakan SDQ

5. Ruang Lingkup Waktu

Penelitian dilakukan dalam jangka waktu tertentu sesuai jadwal penelitian, termasuk tahap *pre-test*, pelaksanaan intervensi *Gadget-Free Quest*, dan *post-test*.

6. Ruang Lingkup Metode

Penelitian menggunakan rancangan *One-group Pretest Posttest Design* dengan pendekatan pre-test dan post-test. Pengukuran difokuskan pada perubahan tingkat kesehatan mental remaja sebelum dan setelah intervensi *Gadget-Free Quest*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi dan memperkaya pengetahuan terkait intervensi perilaku dalam meningkatkan kesehatan mental pada remaja dengan *screen time* tinggi, serta memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu keperawatan jiwa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Remaja

Penelitian ini diharapkan membantu remaja meningkatkan kemampuan kontrol diri dalam penggunaan *gadget*, membentuk kebiasaan *digital* yang lebih sehat, serta kesehatan mental yang meningkat melalui penerapan program *Gadget-Free Quest*.

b. Bagi Orang Tua

Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi orang tua untuk memahami pola penggunaan *gadget* pada remaja serta membantu mereka menerapkan strategi pendampingan, pengawasan, dan pembatasan *screen time* secara lebih efektif di lingkungan keluarga.

c. Bagi Puskesmas

Penelitian ini dapat menjadi referensi bagi Puskesmas Kotagede dalam mengembangkan program edukasi dan

intervensi terkait penggunaan *gadget* yang sehat, serta menjadi bahan pertimbangan dalam menyusun kebijakan atau kegiatan promotif-preventif di bidang kesehatan jiwa remaja.

d. Bagi Peneliti

Penelitian ini bermanfaat sebagai pengalaman langsung dalam menerapkan intervensi *Gadget-Free Quest* serta memperkaya wawasan tentang peningkatan kesehatan mental pada remaja. Selain itu, hasil penelitian dapat menjadi dasar untuk penelitian selanjutnya mengenai intervensi digital detox atau program kesehatan mental remaja.

E. Keaslian Penelitian

No	Nama, Tahun, dan Judul	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1	Pieh <i>et al</i> 2025. <i>Digital Detox Study</i>	Pembatasan penggunaan <i>gadget</i> efektif meningkatkan kesehatan mental dan menurunkan stres pada remaja.	Sama-sama membahas pengurangan screen time/smartphone use dan dampaknya terhadap kesehatan mental	- Menggunakan intervensi <i>Gadget-Free Quest</i> (GFQ) yang berbeda dari model intervensi sebelumnya. - Konteks penelitian berada di SMP Muhammadiyah 7 Yogyakarta.
2	Oxford & Lee (2021). <i>Behavioral Screen time Reduction and Self-Control Improvement among Adolescents.</i>	Pengurangan <i>screen time</i> berbasis regulasi perilaku berkontribusi pada peningkatan kontrol diri.	- Keduanya menggunakan prinsip pengaturan perilaku untuk mengurangi penggunaan <i>gadget</i>. - Memiliki fokus serupa pada perilaku penggunaan digital berlebih.	GFQ juga mencakup unsur aktivitas substitusi dan self-monitoring.

3	Anisafitri <i>et al.</i> (2025) <i>Efektivitas Stop Gadget Malam terhadap Stres dan Tidur Remaja</i>	Intervensi stop <i>gadget</i> malam (23.00–05.00) selama 7 hari menurunkan afek negatif, meningkatkan afek positif, meningkatkan ketenangan psikologis, dan memperbaiki kualitas tidur partisipan.	• Sama-sama menggunakan intervensi pembatasan penggunaan <i>gadget</i> • Sama-sama menggunakan desain one group pretest-posttest • Sama-sama menilai dampak psikologis pada remaja	• Mengukur afek dan kualitas tidur menggunakan PANAS dan refleksi tidur • Sampel 5 responden • Penelitian ini mengukur kesehatan mental menggunakan SDQ serta melibatkan 40 responden
4	Sari & Nauli (2022). Smartphone Addiction among Adolescents: A Systematic Review.	Mengidentifikasi faktor risiko kecanduan smartphone pada remaja dan dampaknya terhadap kesehatan.	• Memberikan dasar teoritis mengenai fenomena kecanduan digital pada remaja.	• Penelitian ini bukan merupakan intervensi.
5	Ding & Li (2023). Digital Addiction Intervention for Children and Adolescents: A Scoping Review.	Mengidentifikasi berbagai model intervensi kecanduan digital yang efektif untuk anak dan remaja.	• Menjadi rujukan konseptual bagi pengembangan model intervensi • Terdapat kesesuaian dalam fokus pada penggunaan digital berlebihan dan strategi pengurangannya..	• Penelitian ini merupakan scoping review bukan penelitian lapangan.

6	Melati, I. S., Farid, M., & Noviekayati, I. (2025) <i>Effectiveness of a Psychoeducational Smartphone Addiction Program on Adolescents</i>	Program psikoedukasi terbukti dapat menurunkan tingkat penggunaan gadget dan mengubah penggunaan smartphone pada remaja.	• Menggunakan desain one-group pretest–posttest • Subjek penelitian adalah remaja • Intervensi bertujuan mengubah perilaku penggunaan smartphone	• Intervensi berupa program psikoedukasi • Penelitian ini menggunakan <i>Gadget-Free Quest</i> • Outcome utama penelitian ini adalah kesehatan mental remaja
7	Iriene Kusuma Wardhani (2021)	Pendidikan kesehatan tentang dampak <i>gadget</i> efektif meningkatkan pengetahuan remaja mengenai dampak <i>gadget</i> terhadap kesehatan dengan nilai signifikansi $p = 0,001$.	Sama-sama menggunakan desain one-group pretest-posttest, melibatkan remaja, dan membahas penggunaan <i>gadget</i> serta dampaknya terhadap kesehatan.	Penelitian Wardhani mengukur peningkatan pengetahuan tentang dampak <i>gadget</i> setelah pendidikan kesehatan, sedangkan penelitian ini mengukur pengaruh <i>Gadget-Free Quest</i> terhadap kesehatan mental remaja dengan penggunaan <i>gadget</i> berlebihan menggunakan SDQ.

(Tabel 1.1 Keaslian Penelitian)