# BAB I

# PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

Game online sekarang ini sangat di gemari oleh anak muda jaman sekarang mahasiswa dan anak-anak juga ikut terkena dampak dari game online seperti kecanduan. Sudah banyak dari mereka yang susah untuk lepas dari gadgetnya, itu merupakan tahap kecanduan game online, masalah tersebut bisa berdampak pada masalah pendidikan mereka, menurunya prestasi, nilai mereka akibat game online (Mufid, 2015)

Kemampuan siswa dalam mengatrur waktu secara efektif dan efisien disebut dengan manajemen waktu. Manajemen waktu merupakan sebuah tujuan yang dirancang sedemikian rupa untuk mencapai tujuan dengan tepat waktu dan juga efektif saat melakukan kegiatan tertentu yang mengarah pada tujuan. Dengan menerapkan manajemen waktu siswa akan mempunyai pengaturan diri dalam menggunakan waktu secara efektif dan efisien, dengan melakukan perencanaan, penjadwalan, mempunyai control atas waktu, selalu membuat prioritas menurut kepentinganya dan tindakan menunda-nunda pekerjaan yang harus diselesaikan (Krisnaldy, Ishak, Purwoko, & Sutiman, 2019)

Remaja yang beranggapan bahwa semakin aktif dirinya didalam sebuah social media maka meraka mempunyai anggapan bahwa dirinya keren dan gaul. Sedangkan remaja yang tidak aktif dalam social media beranggapan bahwa dia tidak gaul atau ketigalan jaman. Sebenarnya remaja sebagai pengguna social media belom mampu memilih aktivitas yang bermanfaat. Kebanyakan remaja cenderung mudah terpengaruh pada kehidupan social yang ada didalam social media, tanpa memikirkan dampak positif atau negative yang merekan dapatkan dalam aktivitasnya tersebut. Gadget adalah benda elektronik yang dikembangkan dan memiliki banyak fitur, layanan serta aplikasi dengan memberikan teknologi terbaru yang dapat memberikan kemudahan dalam komunikasi



https://repository.unimus.ac.id

dan memiliki fungsi lainya. Dizaman modern ini dapat dikatakan semua orang mengoprasikan gadget dari anak usia dini sampai dengan dewasa. Dasarnya gadget adalah alat yang dikembangkan untuk mempermudah orang dalam melakukan komunikasi meskipun dengan jarak yang jauh. Tetapi jika penggunaan gadget sudah tidak bisa dikendalikan penggunaanya akan menjadikan suatu ketergantungan yang sangat berlebihan dapat memberikan efek yang negative untuk kehidupan dan bahkan anak-anak. Menggunkan gadget yang tidak dibatasi dan sangat berlebih, dapat merubah orang menjadi tidak peduli dengan lingkungan disekitarnya, menjadikan orang bermalas-malasan dalam beraktivitas, hilangnya konsentrasi karena focus kepada gadgetnya saja, seperti jaman modern ini, "gadget mendekatkan orang yang jauh dan menjauhkan yang orang dekat". Hal tersebut terjadi dikarenakan seseorang yang sudah asik dengan gedgetnya maka akan lupa waktu dan lupa lingkungan sekitarnya. (Elfiandi, 2018)

Fenomena kecanduan gadget ini diungkap dari salah satu guru di SMA Yogyakarta, di jelaskan bahwa 70% pelajar SMA di Yogyakarta ketergantungan menggunakan gadget, beliau mengaku sangat miris melihat tingginya angka pelajar yang menggunakan gadget, karena melihat para pelajar dan remaja yang menggunakan gadgetnya sampai lupa waktu, sangat miris lagi melihat pelajar yang menggunkan gadget pada saat jam pelajaran sudah dimulai. sama seperti yang beliau katakan di SMA Negeri 5 Magelang hampir seluruh siswanya bermain gadget pada saat jam pelajaran dimulai, itu adalah salah satu tindakan yang melanggar tata tertib sekolah terutama disiplin belajar, kecanduan gadget pada SMAN 5 Magelang diakibatkan rendahnya disiplin waktu siswa.(Yuni & Pieewan, 2016)

Manajement waktu merupakan kegiatan dan proses merencanakan dan mengontrol kegiatan atas waktu yang akan di pakai untuk kegiatan tertentu yang fokusnya untuk meningkatkan efektivitas, efesien, produktifitas, dalam semua itu membutuhkan keterampilan dan strategi

https://repository.unimus.ac.id

dalam membagi waktu untuk menegerjakan tugas dan menyelesaikanya dalam kurun waktu yang sudah di tetapkan, setiap orang yang ingin sukses didalam mengelola pekerjaan harus belajar bagaimana memanfaatkan waktunya dengan efektif dan efisien, manajemen waktu yang efektif bisa membantu kita untuk kegiatan penting didalam pekerjaan kita, seperti mengatur waktu kapan kita menyelesakan tugas, mempresentasikan tugas dan menggunakan waktu lainya untuk kegiatam yang produktif, mengistirahatkan fisik yang efektif setelah melakukan kegiatan untuk mengembalikan energy tubuh untuk aktivitas esok hari. (Gea, 2014)

Manajement waktu siswa sangatlah berpengaruh terhadap disiplin waktu, melihat diluar sana masih banyak siswa belum sadar terhadap kegiatan yang kurang positif, yang hanya digunakan untuk hal - hal yang kurang bermanfaat dan dapat merugikan dirinya sendiri seperti, bermain gadget terlalu lama dan berlebihan lalu bermalas–malasan dengan gadgetnya hingga lupa waktu. Kagiatan tersebut sangatlah merugikan diri kita sendiri yang seharusnya dapat di untuk aktivitas yang lebih bermanfaat seperti belajar, mengerjakan tugas, sosialisasi, mengasah hobby, istirahat atau membantu orang tua di rumah, dengan membuat jadwal kegiatan yang tepat maka tidak akan membuang waktu dengan sia sia, maka dari itu time schedule siswa perlu di tingkatkan. Manajemen waktu di definisikan sebagai kemampuan seorang individu mengatur waktunya dengan jadwal terencana agar waktunya dapat gunakan dengan kegiatan yang positif dan tidak terbuang waktunya dengan ketergantungan gadget. Membagi waktu merupakan strategi pintar untuk mengatur waktu, kita dapat membagi waktu menjadi lima bagian, yaitu 1) membuat tujuan 2) membuat prioritas dengan tepat 3) membuat jadwal 4) mengurangi hal yang tidak bermanfaat 5) mengerjakan aktivitas sesuai jadwal. *Gadget* jika di manfaatkan baik dan benar dapat memperluas pengetahuan, dan adanya manajemen waktu yang benar dapat membuat siswa lebih di siplin waktu (Ayunthara, 2016).

https://repository.unimus.ac.id

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk mereview pengaruh pendidikan kesehatan manajemen waktu terhadap remaja kecanduan gadget karena banyaknya dampak negatif yang diakibatkan oleh gadget dan peneliti ingin mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan manajemen waktu pada remaja.

## B. Tujuan Penulisan literature review

Tujuan penulisan literature review ini yaitu

1. Mendeskripsikan artikel tentang pengaruh pendidikan kesehatan manajemen waktu terhadap remaja kecanduan gadget
2. Menganalisis artikel tentang pengaruh pendidikan kesehatan manajemen waktu terhadap remaja kecanduan gadget.

## C. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian yang akan dilakukan merupakan bidang ilmu kesehatan, khusunya ilmu keperawatan anak.

https://repository.unimus.ac.id