

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan jaman yang semakin maju, dimana teknologi berkembang salah satu teknologi yaitu berbagai macam gadget yang memiliki fitur yang tentunya semakin menarik dan lebih canggih. Gadget telah menjadi bagian dari kehidupan manusia, bahkan orang-orang merasa tidak bisa dipisahkan dari Gadget. (Paulus Tan, 2016). Dengan diperkenalkannya berbagai teknologi modern pada gadget, ketergantungan orang pada teknologi dan layanan yang disediakan telah mencapai pada tingkatan tersendiri (Hargiana et al., 2020).

Penggunaan gadget kini sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Jika dipandang dari harga, bukanlah barang murah, yang hanya digunakan oleh orang-orang yang berkepentingan saja, tetapi faktanya anak-anak mulai usia 3 tahun sudah menggunakannya. Gadget memiliki manfaat yang banyak yaitu menjadi sarana komunikasi dengan cepat dan mudah, hiburan diwaktu senggang, alat pencari informasi lewat internet, dan kemudahan dalam mengakses sosial media. Semua semakin mudah dan cepat hanya dengan menggunakan Gadget (Pratiwi, 2015).

Hasil survei oleh APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) tahun memotret jumlah pengguna internet negeri ini. Hasilnya, pengguna internet Indonesia bertambah 10,12 % pada 2018 dibandingkan tahun sebelumnya. Secara total, pengguna internet mencapai 171,17 juta pengguna dari populasi 264,16 juta jiwa. Dari 171,17 juta pengguna internet 2018, Pulau Jawa masih berkontribusi terbesar terhadap peningkatan jumlah pengguna tersebut. Peralnya 55% pengguna internet tinggal di Pulau Jawa. Penggunaan gadget sudah sangat marak sekali di kalangan remaja, mengakibatkan perubahan besar pada remaja. Perubahan ini bisa mengakibatkan hal positif dan negatif yang dapat mengancam perkembangan remaja.

Gadget membuat remaja lebih asyik dan sibuk dengan alat tersebut, individu lebih suka bermain dan berinteraksi dengan jejaring sosial. Dengan

fenomena yang demikian ini, menjadikan gadget membuat individu menjadi kecanduan. Di Indonesia, 58% dari 47 juta jiwa orang yang memiliki gadget didominasi oleh remaja berusia 14 hingga 17 tahun (Musradinur, 2015). Masa remaja merupakan suatu proses untuk mencari jati diri. Mereka akan lebih membangun hubungan yang lebih dekat dengan kelompoknya dari pada dengan keluarganya sendiri (Saputro, 2018). Remaja membutuhkan interaksi sosial untuk proses penyesuaian diri agar dapat mengembangkan diri dan sikap sesuai dengan usianya, mengingat usia remaja merupakan masa yang rawan dalam perkembangan teknologi saat ini. Penggunaan gadget juga berdampak negatif yang cukup besar bagi anak, dengan adanya kemudahan dalam mengakses berbagai media informasi dan teknologi, menyebabkan anak-anak menjadi malas bergerak dan beraktivitas. Mereka lebih memilih duduk diam di depan gadget dan menikmati dunia yang ada di dalam gadget selain itu dampak dari kecanduan gadget juga dapat menyebabkan gangguan pola tidur, gangguan kesehatan, prestasi sekolah menurun, kurang bersosialisasi dan stres (Musradinur, 2016).

Stres sering kali dipersepsikan dari segi fisik saja, padahal sehat juga berarti tentang kesehatan jiwa. Sayangnya, persoalan kesehatan jiwa masih dianggap remeh dibandingkan kesehatan fisik. WHO menyebutkan, anak muda alias generasi milenial saat ini lebih rentan terkena gangguan mental. Terlebih masa muda merupakan waktu di mana banyak perubahan dan penyesuaian terjadi baik secara psikologis, emosional maupun finansial. Selain perubahan hidup, teknologi juga turut berkontribusi terhadap kesehatan mental generasi muda. Salah satunya adalah penggunaan gadget yang dimana memiliki fitur menarik yang menciptakan gaya hidup ideal yang sebenarnya tidak seindah kenyataan. Hal inilah yang menciptakan tekanan dan beban pikiran atau stres. Stres adalah kondisi dimana ketika seseorang sedang mengalami tekanan yang sangat berat, baik secara emosi maupun mental. Seseorang yang sedang dalam kondisi stres biasanya akan tampak cemas, gelisah dan mudah tersinggung.

Stres juga dapat mengganggu konsentrasi, motivasi berkurang, dan dimana pada kasus tertentu dapat memicu depresi. Dampak dari stres juga dapat mempengaruhi perilaku seseorang, yaitu lebih suka menyendiri dan enggan berinteraksi dengan orang lain, enggan makan atau makan secara berlebihan, sering marah-marah dan terkadang kemarahan itu sulit untuk dikendalikan, menjadi perokok aktif, mengkonsumsi minuman beralkohol, penyalahgunaan obat-obat terlarang lain (Nursalam,2015). Untuk dapat mengatasi masalah stres tersebut, kunci utamanya adalah mengidentifikasi akar dari permasalahan dan kemudian mencari solusinya (Musradinur, 2016). Hasil penelitian tentang stres, menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara stres dan kecanduan gadget(Tarlemba, Asrifuddin, & Langi,2018).

Penanggulangan stres bisa dilakukan dengan manajemen stres atau coping stress yang baik, meliputi selalu berpikir positif dan memandang bahwa segala sesuatu yang sudah terjadi di dalam hidup pasti ada hikmahnya, belajar menerima suatu masalah yang sulit diatasi, meminta saran dari orang yang di percaya untuk mengatasi masalah yang sedang dialami, belajar mengendalikan diri dan selalu aktif dalam mencari solusi, melakukan aktivitas fisik, melakukan hal-hal baru yang menantang dari biasanya guna meningkatkan percaya diri, menyisakan waktu untuk melakukan hal-hal yang disukai dan tentunya bermanfaat, menghindari perilaku yang dapat merugikan diri sendiri, misalnya merokok, mengkonsumsi minuman beralkohol, atau menggunakan narkoba, dan melibatkan diri dalam kegiatan-kegiatan sosial untuk membantu orang lain (Nursalam,2014). Manajemen stres merupakan serangkaian strategi yang dapat membantu seseorang untuk memodifikasi berbagai perilaku yang beresiko terhadap kesehatan sehingga dapat memperbaiki kualitas hidup. Manajemen stres dapat memperbaiki kualitas hidup dan meningkatkan kesehatan, coping yang efektif, karena itu mengurangi konsekuensi yang tidak sehat dari distress (Edelman & Mandle, 2010). Untuk dapat mengatasi masalah stres tersebut, kunci utamanya adalah mengidentifikasi akar dari permasalahan dan kemudian mencari solusinya (Musradinur, 2016).

Mekanisme koping suatu pola untuk menahan ketegangan yang mengancam dirinya (pertahanan diri maladaptif) atau untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi (mekanisme koping adaptif). Mekanisme koping bertujuan untuk mengatasi situasi dan tuntutan yang dirasa menekan, menantang, membebani dan melebihi sumber daya (resources) yang dimiliki (Maryam, 2015). Tetapi masih banyak yang belum tahu bagaimana cara mengatasi stres dengan manajemen stres yang baik, karena kurangnya pengetahuan/pendidikan dan strategi yang tepat dalam menangani masalah yang dihadapi.

Ilmu pengetahuan merupakan hal yang sangat penting dan bermanfaat bagi kehidupan kita. Pengetahuan merupakan hasil dari setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui pancaindra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh dari mata dan telinga. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (overt behavior) (Notoatmodjo, 2018). Pendidikan kesehatan jiwa akan berpengaruh pada manajemen stres pada remaja. Hal ini menjadikan kesehatan jiwa sebagai suatu yang bernilai serta mengajarkan remaja berperilaku sehat jiwa untuk beradaptasi terhadap stres. Tidak adanya pendidikan kesehatan jiwa menimbulkan manajemen stres yang kurang sehingga timbul mekanisme koping maladaptif.

Keberadaan masalah-masalah pada usia muda diperkirakan akan meningkatkan stres pada usia pertengahan. Oleh karena itu sangat penting untuk dilakukan intervensi pendidikan kesehatan jiwa remaja sehingga remaja memiliki kemampuan atau adanya pelatihan manajemen stres yang dihadapi. Manfaat pelatihan manajemen stres tidak hanya untuk meningkatkan kebahagiaan saja, namun berpengaruh juga terhadap aspek lain dari kondisi psikologis seseorang. Penelitian Megawati dan Lisnawati (2014) menemukan bahwa manajemen stres berpengaruh terhadap penurunan kecenderungan kenakalan remaja. Dalam konteks akademis, ternyata manajemen stres juga berpengaruh terhadap hasil belajar siswa.

B. Tujuan Penulisan Literatur Review

1. Mendeskripsikan artikel tentang pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan manajemen stres akibat gadget pada remaja
2. Menganalisis artikel tentang pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan manajemen stres akibat gadget pada remaja.

C. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian yang akan dilakukan ini merupakan bidang ilmu keperawatan anak.

