KECANDUAN GADGET DI MASA PANDEMI COVID-19 PADA SISWA KELAS XII MIPA SMAN 1 SUTOJAYAN KABUPATEN BLITAR

Ramadhanti Husnah Bintari ¹

¹Prodi Keperawatan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang

(Korespondensi: ramadhantihusna@gmail.com)

ABSTRAK

Pendahuluan pembelajaran daring selama pandemi Covid 19 meningkatkan penggunaan gadget yang berdampak negatif yaitu siswa terstimulasi mengakses aplikasi lain, hal ini meningkatkan resiko kecanduan pada siswa. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui gambaran tingkat kecanduan gadget di masa pandemi Covid-19 pada siswa kelas XII MIPA SMAN 1 Sutojayan Kabupaten Blitar. **Metode Penelitian** ini merupakan penelitian deskriptif. Populasinya seluruh siswa kelas XII MIPA SMAN 1 Sutojayan Kabupaten Blitar dengan total 176 orang. Jumlah sampel 122 responden, dengan teknik sampling *proportional random sampling*. Variabel yang diteliti adalah tingkat kecanduan gadget di masa pandemi Covid-19. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner SAS (*Smartphone Addiction Scale*). Analisa data menggunakan distribusi frekuensi. **Hasil penelitian** menunjukkan sebagian besar responden berada pada tingkat kecanduan sedang yaitu 93 responden (75%), sebagian kecil berada pada kategori kecanduan berat dan ringan yaitu 23 responden (20%) dan 6 responden (5%). **Kesimpulan** untuk menurunkan resiko kecanduan gadget perlu adanya pembinaan dan pengawasan orang tua kepada anak-anak saat menggunakan gadget, pemberian konseling kepada orang tua dan siswa tentang cara bijak penggunaan gadget, pemberian sarana dan prasarana difokuskan untuk kepentingan pembelajaran.

Kata kunci : Tingkat Kecanduan Gadget, Siswa, Pandemi Covid-19.

ABSTRACT

Introduction online learning during the Covid 19 pandemic increased the use of gadgets which had a negative impact, namely students were stimulated to access other applications, this increased the risk of addiction in students. The purpose of this study was to determine the level of gadget addiction during the Covid-19 pandemic in 12th grade of MIPA SMAN 1 Sutojayan Blitar Regency. **Method** The design research was description study. The population is all students of 12th grade of MIPA SMAN 1 Sutojayan Blitar Regency amount 176 people. samples was 122 respondents, obtained used a proportional random sampling technique. The variable was studied the level of gadget addiction during the Covid-19 pandemic. The instrument was questionnaire from SAS (*Smartphone Addiction Scale*). Data analysis used frequency distribution. **Results** showed that most of the respondents were at the moderate addiction level, are 93 respondents (75%), severe addiction level are 23 respondents (20%) and mild addiction are 6 respondents (5%). The result of the study were made possible because of the facilities and infrastructure provided by the parents at home to find information, do assignment, play games and watch videos/movies/vlogs. **Conclusion** to reduce the risk of gadget addiction, it is necessary to provide guidance and supervision of parents to children when using gadgets, provide counseling to parents and students on how to wisely use gadgets, provide facilities and infrastructure focused on learning interests.

Keywords: Gadget Addiction Level, Students, Covid-19 Pandemic.

LATARBELAKANG Saat ini dunia sedang mengalami suatu pandemi global yang bernama COVID-19. Wabah ini menyebabkan terganggunya sistem pendidikan di Indonesia. Menurut Surat Edaran Kemendikbud Dikti No 1 Tahun 2020, sekolah di zona merah dilarang untuk melaksanakan pembelajaran tatap muka (konvensional) dan dihimbau untuk menyelenggarakan pembelajaran secara daring. Pada tataran pelaksanaannya pembelajaran daring memerlukan dukungan perangkat-perangkat mobile seperti smartphone atau telepon android, laptop, komputer, tablet, dan iphone yang dapat dipergunakan untuk mengakses informasi kapan saja dan dimana saja (Gikas dan Grant, 2013 dalam Sadikin dan Afreni, 2020). Pembelajaran daring dengan menggunakan smartphone ternyata dapat memberikan dampak negatif yaitu siswa atau siswi terstimulasi mengakses aplikasi lain terutama games sehingga menimbulkan resiko kecanduan (Siddiqui, 2016).

Berdasarkan penelitian Sari (2017) tentang kecanduan internet pada remaja di SMAN 7 Padang, tingkat kecanduan internet pada remaja awal didapatkan dari 240 siswa sebanyak 9 orang siswa (4%) berada pada kategori kecanduan sangat tinggi, 103 orang siswa (43%) pada

kategori tinggi, 120 orang siswa (50%) pada sebagian pada kategori sedang dan 8 orang siswa (3%) sebagian besar berada pada kategori rendah (Sari, 2017). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SMAN 1 Sutojayan Blitar di kelas XII pada tanggal 15 September 2020, dari 15 orang siswa yang bermain gadget kurang dari 2 jam sebanyak 7 anak dan 8 anak bermain gadget lebih dari 2 jam. Dari informasi mereka banyak mengakses sosial media yang berupa aplikasi tiktok, youtube, instagram dan bermain game online serta untuk mencari informasi terkait tugas yang diberikan oleh pengajar di sekolah. Dari 15 siswa ada 6 anak yang kehilangan keinginan dalam beraktifitas, 4 siswa yang sering berbicara tentang teknologi dalam hal ini jumlah followers tiktok dan instagram serta 5 orang siswa yang cenderung sensitif atau gampang tersinggung.

Pembelajaran daring adalah bentuk pembelajaran yang mampu menjadikan siswa mandiri tidak bergantung pada orang lain. Hal ini dikarenakan melalui pembelajaran daring siswa akan fokus pada layar gadget untuk menyelesaikan tugas ataupun mengikuti diskusi yang sedang berlangsung (Syarifudin, 2020). Meskipun gadget memiliki fungsi khusus, namun tidak sedikit remaja yang terkena dampak

negatif dari penggunaan internet, salah satu dampaknya remaja menjadi sangat tergantung pada pengaksesan internet untuk mencapai kepuasan dengan menghabiskan waktu berlarut-larut, sehingga remaja mengalami kecanduan gadget (Fauziawati, 2015). Kecanduan gadget adalah fenomena yang berkaitan dengan penggunaan gadget yang tidak terkendali. Orang dengan masalah ini menghadapi masalah sosial, psikologis, dan kesehatan (Cha, 2018).

Menurut Pebriana (2017) remaja yang mengalami kecanduan gadget memiliki tanda seperti kehilangan keinginan untuk beraktivitas, berbicara tentang teknologi secara terus-menerus, cenderung sering membantah suatu perintah jika itu menghalangi dirinya mengakses gadget, sensitif atau gampang tersinggung yang menyebabkan mood mudah berubah, egois, sulit berbagi waktu dalam penggunaan gadget dengan orang lain, sering berbohong karena sudah tidak bisa lepas dengan gadgetnya. Dengan kata lain anak akan mencari cara apapun agar tetap bisa menggunakan gadgetnya walaupun hingga mengganggu waktu tidurnya. Dampak kecanduan gadget menurut Davey (2014) meliputi stres, kecemasan, insomnia, depresi, kenakalan agresivitas juga menjadi dampak kecanduan gadget pada remaja.

Cara mengatasi kecanduan gadget menurut Wulansari (2017) antara lain adalah membatasi penggunaan gadget, memberi jadwal yang tepat untuk bermain gadget, pemberian batasan akses, penetapan wilayah bebas gadget, mengajarkan tentang pentingnya menahan diri, dan orang tua harus memberikan contoh yang baik. Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk meneliti tentang gambaran tingkat kecanduan gadget di masa pandemi Covid-19 pada siswa kelas XII MIPA SMAN 1 Sutojayan Kabupaten Blitar.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian menggunakan rancangan deskriptif. Kuantitatif. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas XII MIPA SMAN 1 Sutojayan Kabupaten Blitar yang berjumlah 176 siswa. Sampling penelitian menggunakan *proportional random sampling* sehingga sampel yang digunakan adalah 122 siswa SMAN 1 Sutojayan Kabupaten Blitar yang didapatkan menggunakan rumus slovin. Variabel yang diteliti adalah tingkat kecanduan gadget di masa pandemi Covid-19. Setelah data terkumpul akan dilakukan pengolahan data melalui tahap editing, coding, tabulating kemudian dilakukan analisis data menggunakan distribusi

frekuensi. Penelitian ini dilakukan dengan memperhatikan prinsip-prinsip etik penelitian.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan Data karakteristik umum sebagai berikut:

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di SMAN 1 Sutojayan Kabupaten Blitar

No.	Karakteristik	f	%
1.	Jenis Kelamin		
	Perempuan	72	62.3
	Laki-laki	50	37.7
	total	122	100
2.	Usia		
	16 thn	2	1.7
	17 thn	38	31.1
	18 thn	82	67.2
	total	122	100
3.	uang Saku		
	Rp. 5000-10.000	74	60.7
	Rp.11.000-15.000	35	28.7
	≥ Rp. 15.000	13	10.6
	total	122	100
4	Jumlah Gadget yang dimiliki		
	1	67	54.9
	>1	55	45.1
	total	122	100
5	Jenis Gadget		
	HP/android	95	77.8
	Laptop	18	14.8
	Tab/Ipad	9	7.4
	Total	122	100
6	Kepemilikan Gadget		
	Milik sendiri	116	95.1
	Milik Orang Tua	6	4.9
	Total	122	100
7	Lama Penggunaan		
	< 2jam/hari	14	11.5
	>2 jam/hari	108	88.5
	Total	122	100
8.	Pendidikan Orang Ayah		
	SD	23	18.9
	SLTP	22	18
	SLTA	52	42.6

	PT	25	20.5
	Total	122	100
9.	Pendidikan Ibu		
	SD	22	18.1
	SLTP	26	21.3
	SLTA	53	43.4
	PT	21	17.2
	Total	122	100
10.	Ketersediaan Internet Di rumah		
	WIFI	51	41.8
	Paket data	71	58.2
	Total	122	100

Tabel diatas menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (62.3%), usia mayoritas 18 tahun (67.2%), uang saku rata-rata Rp 5000-10.000/hari (60.7%), jumlah gadget yang dimiliki mayoritas 1 buah (54.9%), jenis gadget yang dimiliki responden mayoritas HP/Android (77.8%), kepemilikan gadget hampir seluruhnya milik sendiri (95.1%), lama penggunaan gadget > 2jam/hari (88.5%), pendidikan orang tua (ayah dan Ibu) mayoritas di jenjang pendidikan SLTA (43%), ketersediaan internet mayoritas responden menggunakan paket data (58.2).

Tabel 2 Distribusi Penggunaan Aplikasi Gadget dan Lama penggunaannya Pada Responden di SMAN I Sutojayan Kabupaten Blitar

No.	Karakteristik	f	%
1.	Pembelajaran Daring		
	>2jam/hari	61	50
	< 2 jam/hari	61	50
	Total	122	100
2.	chatting		
	>2jam/hari	59	48
	< 2 jam/hari	63	52
	Total	122	100

3.	gaming		
	>2jam/hari	61	50
	< 2 jam/hari	61	50
	Total	122	100
4.	explorasi sumber informasi		
	>2jam/hari	21	17
	< 2 jam/hari	101	83
	Total	122	100
5.	hiburan (tik tok, video,film)		
	>2jam/hari	59	48
	< 2 jam/hari	63	52
	Total	122	100
6.	mengerjakan tugas		
	>2jam/hari	50	41
	< 2 jam/hari	72	59
	Total	122	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa penggunaan aplikasi gadget untuk pembelajaran daring rata-rata $\pm$ 2 jam (50%), penggunaan chatting mayoritas < 2jam/hari (52%),penggunaan gaming rata rata $\pm$ 2 jam (50%), eksplorasi sumber informasi mayoritas < 2 jam/hari (83%), untuk hiburan <2 jam/hari (52% dan untuk mengerjakan tugas mayoritas < 2jam/hari (59%)).

Gambar 1 Hasil Distribusi Responden Berdasar-PEMBAHASAN

Hasil temuan penelitian adalah tingkat kecanduan gadget di masa pandemi Covid-19 pada siswa kelas XII MIPA SMAN 1 Sutojayan Kabupaten Blitar sebagian besar berada pada kategori tingkat kecanduan sedang yaitu 93 responden (75%), sebagian kecil berada pada kategori kecanduan berat dan rendah yaitu 23 responden (20%) dan 6 responden (5%).

kan Tingkat Kecanduan Gadget di SMAN 1 Sutojayan Kabupaten Blitar

Berdasarkan tabel diatas bahwa tingkat kecanduan gadget pada siswa kelas XII MIPA SMAN 1 Sutojayan sebagian besar adalah tingkat kecanduan sedang yaitu 93 responden (75%). Kemudian sebagian kecil berada pada kecanduan ringan yaitu 6 responden (5%) dan sebagian kecil juga berada pada tingkat kecanduan berat yaitu 23 responden (20%).

Menurut Febriana (2020) semakin cepat remaja melihat gadget setelah bangun tidur maka semakin tinggi tingkat kecanduan gadget. Individu yang memiliki kecanduan gadget yang tinggi dapat mengganggu kehidupan sehari-hari (*daily life disturbance*) berupa tidak mengerjakan pekerjaan-pekerjaan yang telah direncanakan, sulit berkonsentrasi,

menderita sakit kepala ringan, menderita sakit kepala ringan, menderita sakit di pergelangan tangan atau dibelakang leher dan mengalami gangguan tidur hingga mengganggu kualitas tidur dari individu yang bersangkutan (Tarlemba, 2018). Kecanduan kategori sedang yang dialami oleh siswa kelas XII MIPA pada saat pandemi ini adanya sarana dan prasarana yang disediakan keluarga di rumah akan mempermudah anak untuk mengakses berbagai aplikasi dan mereka berusaha untuk bereksplorasi dengan jaringan internet tersebut, akhirnya mereka merasa nyaman dan mereka secara terus-menerus akan mengakses aplikasi yang mereka inginkan.

Adanya faktor yang mempengaruhi tingkat kecanduan gadget pada siswa antara lain faktor internal yang meliputi pengendalian yang rendah yang di dalamnya mencakup usia dan total waktu penggunaan gadget kemudian kebiasaan menggunakan gadget yang tinggi yang meliputi mengerjakan tugas dan mencari informasi, selanjutnya faktor situasional yang meliputi jenis gadget yang dimiliki, bermain game dan menonton video/film/vlog, kemudian faktor sosial yang meliputi pembelajaran daring dan faktor yang terakhir adalah faktor eksternal yang meliputi kepemilikan

gadget dan ketersediaan jaringan internet di rumah.

Dari hasil penelitian yang menyebabkan siswa masuk pada kategori tingkat kecanduan sedang di dukung oleh kepemilikan gadget yang hampir seluruhnya milik sendiri yaitu 116 responden (95,1%). Menurut Meiri (2020) kepemilikan gadget memang berpengaruh besar pada kehidupan remaja dan beberapa remaja sudah difasilitasi oleh orang tuanya sendiri dengan berbagai alasan seperti mempermudah komunikasi antara orang tua dengan remaja dan seorang remaja akan senang apabila mendapatkan gadget dari orang tuanya. Akan tetapi kepemilikan gadget tersebut sebaiknya diberikan sesuai dengan kebutuhan seperti jika mengakses media belajar dan perlu adanya pengawasan orang tua agar anak tidak hanya bermain. Sejalan dengan teori yang ada penulis berasumsi bahwa memang kepemilikan gadget yang dimiliki oleh siswa dapat menunjang kehidupan seperti pembelajaran yang saat ini dilakukan yang menuntut untuk menggunakan gadget sebagai salah satu media pembelajarannya akan tetapi pemakaian tersebut digunakan secara berlebihan akan menimbulkan dampak negatif.

Hasil penelitian selanjutnya didapatkan hasil bahwa ketersediaan

jaringan internet di rumah yang sebagian besar menggunakan paket data yaitu 71 responden (58,2%). Menurut Arisandy (2010) fasilitas internet yang tersedia dan didukung dengan kurangnya pengawasan, kurangnya kemampuan mengontrol penggunaan internet, meningkatnya perasaan depresi, kekecewaan, terasing, bersalah dan ketidaksadaran pengguna akan kebutuhannya merupakan faktor yang menyebabkan kecanduan internet. Hal ini selaras dengan teori dari Yuwanto (2013) bahwa faktor yang mempengaruhi kecanduan gadget adanya faktor eksternal yaitu yang berasal dari luar individu aspek ini terkait dengan tingginya paparan media tentang gadget dan berbagai fasilitasnya. Adanya fasilitas yang disediakan oleh orang tua dan rasa ingin tau yang tinggi yang dimiliki oleh anak membuat mereka ingin mencari dan mengembangkan apa yang diinginkan.

Berdasarkan total waktu penggunaan gadget oleh siswa kelas XII MIPA SMAN 1 Sutojayan Kabupaten Blitar dalam 1 hari hampir seluruhnya >2 jam/hari yaitu 108 responden (88,5%). Teori yang menyatakan tentang pembatasan pemakaian gadget diungkapkan oleh *American Academy of Pediatrics* (2016) yaitu batasan waktu yang dianjurkan dalam pemakaian gadget untuk anak dan remaja usia 5-18 tahun yaitu

maksimal 2 jam per hari. Penulis berasumsi bahwa meskipun sebagian besar siswa menggunakan gadget melebihi batas waktu yang dianjurkan memang hal tersebut tidak dapat terelakkan karena pada usia remaja memang pengendalian dirinya cenderung rendah.

Dari hasil penelitian adanya faktor lain yang menjadi penyebab kecanduan adalah usia. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil bahwa sebagian besar siswa berusia 18 tahun yaitu 82 responden (67,2%). Menurut Febriana (2020) ada hubungan yang signifikan antara usia dengan tingkat kecanduan gadget karena pada usia remaja merupakan masa peralihan dari ketergantungan ke fase mandiri yang merupakan proses tersulit di fase tumbuh kembang. Peneliti berasumsi bahwa siswa yang berusia remaja memang cenderung rendah dalam pengendalian diri terhadap waktu yang digunakan untuk bermain gadget terbukti dengan mereka juga mengakses aplikasi selain media pembelajaran daring yang meliputi media sosial, chatting, bermain game dan menonton video/film/vlog.

Selanjutnya hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar penggunaan gadget dalam 1 hari untuk mengerjakan tugas dengan waktu kurang dari 2 jam yaitu 73 responden (59%) dan untuk mencari

informasi dengan waktu kurang dari 2 jam yaitu 101 responden (83%). Menurut Nur (2018) remaja menggunakan gadget yang tersambung dengan internet untuk mengerjakan tugas-tugas sekolahnya. Alasan remaja menggunakannya karena di dalam internet seluruh informasi dapat dicari dengan mudah, dapat diakses kapan saja dan dimana saja, serta informasi yang tersedia tidak terbatas bagi siapa saja. Menurut penulis adanya pembelajaran daring memang sudah menjadi tuntutan dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan untuk mencegah dan mengurangi penyebaran Covid-19 pada dunia pendidikan dan mencari informasi serta mengerjakan tugas membutuhkan gadget yang memang tidak bisa lepas dari yang mereka miliki, akan tetapi dari hal tersebut beberapa siswa mengakses media selain media pembelajaran daring yang menyebabkan penggunaan gadget secara berlebihan. Memang penggunaan gadget pada siswa tidak selalu berdampak negatif, melainkan juga siswa dapat mencari informasi dan dapat mengerjakan tugasnya dengan baik melalui gadget yang mereka miliki.

Berdasarkan jenis aplikasi dan lama waktu penggunaan dalam 1 hari yang digunakan siswa untuk melakukan pembelajaran daring didapatkan bahwa

setengahnya berada pada waktu kurang dari 2 jam yaitu 61 responden (50%) dan setengahnya lagi lebih dari 2 jam dengan 61 responden (50%). Menurut Yuwanto (2013) yang mempengaruhi tingkat kecanduan gadget yaitu adanya faktor sosial sebagai sarana berinteraksi dan menjaga kontak dengan orang lain. Faktor ini terdiri atas *mandatory behavior* dan *connected presence* yang tinggi. *Mandatory behavior* mengarah pada perilaku yang harus dilakukan untuk memuaskan kebutuhan berinteraksi yang di stimulasi atau di dorong dari orang lain. *Connected presence* lebih berdasarkan pada perilaku berinteraksi dengan orang lain yang berasal dari dalam diri. Hal ini selaras dengan teori menurut Sudarsana (2020) pembelajaran daring memberikan kesempatan kepada para pengajar ataupun pembelajar untuk memilih waktu yang mereka inginkan dan setiap siswa memiliki kenyamanan sendiri untuk memilih waktu sesuai dengan mereka. Ketidakterbatasan waktu tersebut menurut penulis memberikan siswa kebebasan untuk memilih pembelajaran berdasarkan kepentingan mereka, sehingga kemampuan untuk menyerap bahan pembelajaran menjadi lebih baik daripada belajar di dalam kelas.

Kemudian berdasarkan jenis gadget yang dimiliki hampir seluruhnya memiliki

handphone dengan 112 responden (99,2%). Menurut Nur (2018) handphone menjadi media utama yang digunakan untuk mengakses internet. Hal ini karena handphone merupakan media yang mudah dioperasikan dan mudah didapatkan. Dari hal tersebut dapat disimpulkan bahwa handphone dipilih siswa untuk menjadi sarana berinternet karena handphone memiliki ukuran yang kecil, dapat dibawa kemana saja dengan mudah dan praktis.

Dari hasil penelitian selanjutnya berdasarkan jenis aplikasi dan lama waktu penggunaan untuk bermain games didapatkan data setengahnya berada pada waktu kurang dari 2 jam yaitu 61 responden (50%) dan setengahnya lagi lebih dari 2 jam yaitu 61 responden (50%). Kemudian penggunaan gadget untuk menonton video/film/vlog didapatkan data bahwa sebagian besar berada pada waktu lebih dari 2 jam yaitu 62 responden (52%). Menurut Yuwanto (2013) beberapa hal yang mempengaruhi kecanduan gadget yaitu adanya faktor situasional yaitu pemicu yang mengarah pada penggunaan gadget sebagai sarana membuat individu merasa nyaman, seperti pada saat stress, mengalami kesedihan, merasa kesepian, mengalami kecemasan, mengalami kejenuhan belajar, dan tidak adanya kegiatan saat waktu luang dapat menjadi penyebab kecanduan gadget.

Hal ini selaras dengan teori dari Fajrin (2015) bermain sudah menjadi kebutuhan dasar bagi remaja di sela-sela kegiatan belajarnya, karena bermain merupakan suatu aktivitas yang menyenangkan dan merupakan kebutuhan yang sudah melekat (*inherent*) dalam diri setiap remaja. Menurut teori yang ada ternyata memang benar bahwa sebagian siswa mengakses game dan menonton video/film/vlog. Pelaksanaan tersebut sebagai sarana membuat individu menjadi nyaman secara psikologis dan sebagai sarana bermain setelah mengalami kejenuhan pembelajaran daring.

Berdasarkan hasil tabulasi silang antara tingkat kecanduan gadget dan faktor yang mempengaruhi penggunaan gadget lebih dari 2 jam per hari sebagian besar berada pada tingkat kecanduan sedang yaitu 84 responden (77,8%). Menurut Yuwanto (2013) faktor yang mempengaruhi tingkat kecanduan gadget yaitu adanya faktor internal pengendalian diri yang rendah dimana seseorang tidak bisa mengendalikan perilaku dan stimulusnya, tidak bisa menafsirkan dan mengantisipasi peristiwa serta tidak bisa mengendalikan dirinya dalam membuat keputusan. Hal ini selaras dengan teori Chaidirman (2019) remaja yang mengalami kelebihan *screen time* yaitu penggunaan gadget berlebih menyebabkan gangguan pola tidur karena

mudah dioperasikan tanpa melihat tempat dan waktu, dorongan rasa ingin tahu pada perubahan teknologi, kemudahan untuk mengakses informasi melalui gadget hal ini menyebabkan kecanduan gadget. Hal ini membuktikan bahwa penggunaan gadget secara berlebihan dapat menimbulkan kecanduan. Peneliti berasumsi bahwa penggunaan gadget harus lebih bijak dengan adanya pembelajaran daring, meskipun itu adalah sebuah tuntutan namun perlu diwaspadai jangan sampai menimbulkan adanya kecanduan.

Kecanduan gadget memiliki dampak diantaranya, merusak keterampilan interpersonal remaja, stres, kecemasan insomnia, depresi, kenakalan, dan agresivitas (Davey, 2014). Menurut Wulansari (2017) beberapa cara mengatasi kecanduan gadget diantaranya dengan membatasi penggunaan, pemberian jadwal menggunakan gadget, pembatasan akses, penetapan wilayah bebas gadget, mengajarkan tentang pentingnya menahan diri dan orang tua harus memberikan contoh yang baik. Memang pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19 menuntut penggunaan gadget, namun sebaiknya siswa harus bisa mengontrol diri agar terhindar dari kecanduan dan siswa harus memilah aplikasi yang diakses selain media pembelajaran daring.

KESIMPULAN

Sebagian besar responden di SMAN I Sutojayan berada pada tingkat kecanduan sedang yaitu 93 responden (75%), dan sebagian kecil berada pada kategori berat dan ringan yaitu 23 responden (20%) dan 6 responden (5%).

Berdasarkan hasil temuan penelitian diatas diharapkan bahwa pihak sekolah dapat memberikan konseling kepada siswa dan orang tua tentang cara bijak penggunaan gadget di masa pandemi Covid-19, dan bagi responden sebaiknya lebih mengontrol diri dan selektif dalam penggunaan teknologi informasi dan komunikasi di masa pandemi Covid-19 sehingga tidak sampai mengalami kecanduan.

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan peneliti selanjutnya dengan tema serupa dapat mengembangkan penelitian dengan tema tingkat kecanduan gadget dan cara mengatasi kecanduan gadget misalnya hubungan tingkat kecanduan gadget dengan perilaku siswa dalam belajar di masa pandemi Covid-19.

DAFTAR PUSTAKA

Arisandy, Desy (2010) Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Internet pada Mahasiswa Universitas Bina Darma Tahun 2010 Palembang. *Jurnal Universitas Bina Darma*. (1:1-13)

- Cha, Seong Soo and Bo Kyung Seo (2018) Smartphone use and smartphone addiction in middle school in Korea: Prevalence of social networking service, and game use. *Health Psychology Open*. (1-15)
- Chaidirman, dkk (2019) Fenomena Penggunaan Gawai (Gadget) pada Kalangan Remaja Di Suku Bajo. *Journal of Holistic Nursing and Health Science*. (2:33-4)
- Chassiakos, Yolanda et al (2016) Children and Adolescents and Media Digital. *American Academy of Pediatrics*. (5:1-20)
- Davey, S and Davey A (2014) Assessment of Smartphone Addiction in Indian Adolescents: A Mixed Method Study by Systematic-review and Metaanalysis Approach. *Int J Prev Med*. (12:1500-1511)
- Fajrin, Okky Rahma (2015) Hubungan Tingkat Penggunaan Teknologi Mobile Gadget dan Eksistensi Permainan Tradisional pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Idea Societa*. (6:1-33)
- Fauziyawati, Wieke (2015) Upaya Mereduksi Game Online Melalui Teknik Diskusi Kelompok. *Psikopedagogia*. (4:115-123)
- Febriana, Cory dan Rina Mariyana (2020) Hubungan Karakteristik Remaja dengan Tingkat Kecanduan Gadget Di Bukittinggi. *Research of Education and Art Link in Nursing Journal*. (3:173-183)
- Meiri, Eka dan dkk (2020) Hubungan Penggunaan Gadget dengan Tingkat Perkembangan Kognitif (Tingkat Prestasi) pada Anak Usia 7-11 Tahun di SDN Kebun Dadap Timur Kabupaten Sumenep. (10: 259-266)
- Nur, Lutfiana (2018) Gambaran Penggunaan Internet dalam Mencari Informasi Kesehatan Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) X. *Jurnal Promkes*. (6:188-200)
- Pebriana, Putri Hana (2017) Analisis Penggunaan Gadget terhadap Kemampuan Interaksi Sosial pada Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*. (1:1-11)
- Tarlemba, Faradian dkk (2018) Hubungan Tingkat Stres dan Kecanduan Smartphone dengan Gangguan Kualitas Tidur Pada Remaja di SMA Negeri 9 BINSUS Manado. *Jurnal KESMAS*. (7:1-9)
- Sadikin, Ali dan Afreni Hamidah (2020) Pembelajaran daring Di Tengah Wabah Covid-19. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Biologi*. (6:214-224)
- Sari, Permata Ayu et al (2017) Tingkat Kecanduan Internet pada Remaja Awal. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*. (3:110-117)
- Siddiqui, Shabnoor dan Tajinder Singh (2016) Social Media its Impact with Positive and Negative Aspects. *International Journal of Computer Application Technology and Research*. (5:71-75)
- Sudarsana, I Ketut. 2020. *Covid-19: Perspektif Pendidikan*. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Syarifudin, Albitar Septian (2020) Implementasi Pembelajaran Daring untuk Meningkatkan Mutu Pendidikan sebagai Dampak Diterapkannya Social Distancing. *Jurnal Pendidikan dan Sastra Indonesia*. (5:31-34)
- Yuwanto, Listyo (2013) Pengembangan Alat Ukur Blackberry Messenger Addict. *Proceding PESAT*. (5:61-70)

Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti vol 8 No 2 2020
ISSN 2302-4283 (print)
ISSN 2580-9571 (online)
Online di <https://jurnal.poltekkes-soepraoen.ac.id>
DOI: 10.47794/jkhws.v8i2

Wulansari, Nyi M D. 2017. *Didiklah Anak
Sesuai Jamannya*. Jakarta Selatan.
Transmedia Pustaka.