BAB II GAWAI, MASYARAKAT USIA REMAJA, DAN OPINI MASYARAKAT MENGENAI BAHAYA PENGGUNAAN GADGET

II.1. Gawai

Alat-alat komunikasi merupakan salah satu bentuk teknologi canggih yang ada sekarang ini. Dewasa ini, bentuk-bentuk gawai yang digunakan untuk berkomunikasi oleh manusia atau disebut dengan gawai tentunya sangat banyak dan beragam macamnya. Contoh yang paling sederhana yang sering digunakan oleh masyarakat dalam kegiatan sehari-hari untuk berkomunikasi adalah *smartphone*.

II.1.1. Definisi Gawai

Gawai adalah sebuah piranti, dimana jika komunikasi yang dilakukan oleh sebuah piranti merupakan sebuah proses komunikasi sekunder. Di dalam bahasa inggris, alat komunikasi disebut dengan *gadget* atau dapat berarti pula alat canggih sebagai sarana atau media untuk melakukan komunikasi (disingkat 'acang') dalam bahasa Indonesia atau disebut pula dengan gawai. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, gawai atau *gadget* merupakan peranti elektronik atau mekanik dengan fungsi praktis. Hari ke hari, *gadget* akan selalu muncul dengan kebaruannya agar membuat kehidupan manusia semakin praktis dalam hal apapun termasuk berkomunikasi.

Didalam buku '*Ayah Ibu Baik*' karya Ir. Jarot Wijanarko, menjelaskan bahwa gawai dalam adalah suatu alat yang memiliki tujuan dan fungsi yang praktis dengan spesifik lalu kemudian dirancang dengan lebih canggih lagi dibandingkan teknologi yang ada sebelumnya. (Wijanarko dan Setiawati, 2016 h.3). Noegroho (2010) dalam Wijarnako dan Setiawati, (2016, h.3) menjelaskan bahwa *gadget* atau gawai adalah teknologi baru dimana setiap orang bisa selangkah lebih maju dari kemarin. Bagaimanapun juga, *gadget* diperlukan, mempermudah kehidupan dan berpengaruh positif untuk umat manusia. Melalui *gadget* komunikasi menjadi lebih mudah dan murah. Serta yang lebih penting bagaimana memanfaatkan *gadget* untuk mempengaruhi perilaku sosial masyarakat secara baik.

II.1.2. Macam-macam Gawai

Peralatan komunikasi sendiri banyak sekali macamnya. Peralatan komunikasi ini adalah salah satu bentuk dari peralatan teknologi informasi dan komunikasi. Dewasa ini, perkembangan gawai semakin mengarah kepada kepraktisan komunikasi, dimana hal tersebut memudahkan manusia untuk tetap berinteraksi baik bersama orang lain maupun berinteraksi atau berkomunikasi dengan user interface yang memberikan timbal balik tertentu kepada penggunanya.

Dikutip dari buku *"Teknologi Informasi dan Komunikasi 1"* karya Y. Maryoni dan B. Pami Istiana (2008), beberapa contoh gawai diantaranya adalah :

- **Telegraf**

Telegraf adalah sebuah alat komunikasi yang memanfaatkan kode sinyal untuk mengirimkan pesan ataupun informasi dari jarak jauh. Lalu kemudian kode diterjemahkan menjadi bentuk tulisan alfabetik yang dapat diterjemahkan dan dimengerti oleh penerima pesan.

- **Telepon**

Telepon adalah sebuah alat yang digunakan untuk mengirimkan berita dengan menggunakan media suara (*phono*). Dengan begitu, pengiriman pesan dapat langsung tersampaikan kepada penerimanya melalui pesan suara yang disiarkan secara langsung dengan penggunaan kabel telepon sebagai jalur pengiriman dan penerimaan pesannya.

- **Faksimile**

Alat ini dapat mengirimkan tulisan atau gambar. Proses pengiriman melalui tahapan penyalinan tulisan atau gambar dengan mesin untuk kemudian dikirimkan kepada mesin yang lain dan tercetak.

- **Handphone**

Singkatnya, *handphone* adalah gawai yang dapat digunakan sebagai pesawat telepon yang mampu digenggam dan dibawa kemanapun sebagai penyeimbang

kegiatan mobilitas manusia untuk saling berkomunikasi yang terus meningkat. Selain fungsinya sebagai alat komunikasi suara, *handphone* juga memiliki fungsi untuk mengirimkan pesan singkat berupa teks dan gambar serta video melalui jaringan tertentu, dan juga kebutuhan untuk bersosial media. Bahkan sekarang *handphone* memiliki jenis lain yang lebih canggih dan mampu melaksanakan banyak pekerjaan sekaligus yaitu *smartphone.*



Gambar II.1 : Bentuk Ponsel dan Ponsel Pintar
Sumber : Data Pribadi

- **Radio**

Radio adalah gawai yang digunakan untuk mendengar berita, lagu atau informasi yang disiarkan melalui stasiun radio dalam frekuensi gelombang tertentu. Radio termasuk alat komunikasi yang hanya dapat didengarkan saja.

- **Televisi**

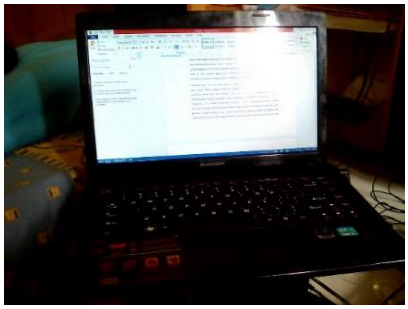
Televisi adalah sebuah gawai yang difungsikan untuk melihat dan mendengarkan berbagai acara yang diperankan oleh banyak stasiun televisi seperti contohnya adalah berita dan film.



Gambar II.2 : Televisi
Sumber : Data Pribadi

- **Komputer**

Dalam kehidupan manusia, komputer merupakan salah satu gawai yang digunakan sebagai alat untuk memudahkan dan mempercepat sebuah pekerjaan dengan perangkat serta sistem operasi tertentu yang tertanam di dalamnya, baik dalam bentuk *personal computer* maupun *laptop* atau komputer jinjing. (Maryono dan Istiana, 2008, h.9-12).



Gambar II.3 : Laptop, salah satu bentuk dari komputer
Sumber : Data Pribadi

Jika tinjauan mengenai macam-macam gawai dalam sub-bab ini dipautkan dengan batasan masalah penelitian, maka penelitian hanya akan difokuskan kepada satu macam gawai yang sering sekali digunakan dalam kehidupan sehari-hari untuk berkomunikasi yaitu *handphone* atau *smartphone*.

II.1.3. Fungsi Umum Handphone

Secara umum, handphone dimanfaatkan oleh masyarakat untuk segala macam jenis kepentingan dan kebutuhan komunikasi seperti menelpon, mengirim short message service (sms), menggunakan jaringan internet untuk bermedia sosial bahkan bermain game. Namun, secara garis besar fungsi umum handphone dibedakan atas beberapa bagian yaitu :

1. Fungsi *Handphone* sebagai Kebutuhan

Di kalangan tertentu, terutama orang-orang dengan mobilitas yang tinggi *handphone* mutlak diperlukan. Dengan adanya *handphone*, orang jadi lebih mudah berkomunikasi. (Kustiawan, 2016:160).

2. Fungsi *Handphone* sebagai *Lifestyle*

Saat ini seolah-olah *handphone* menjadi bagian dari gaya hidup seseorang. Rasanya ada yang kurang apabila seseorang belum memiliki *handphone*. Meskipun sebenarnya seseorang tidak terlalu membutuhkannya karena masih bisa dihubungi via telepon rumah atau kantor. (Kustiawan, 2016, h.160).

3. Fungsi *Handphone* sebagai *Prestige* atau Barang Bergengsi

Diakui atau tidak, di sebagian kalangan ada semacam kebanggaan tersendiri karena memiliki sebuah *handphone*. Apalagi jika mampu membeli *handphone* dengan keluaran terbaru dan bermerk. Hal tersebut dianggap dapat meningkatkan gengsi atau *prestige* bagi pemiliknya. (Kustiawan, 2016, h.160).

II.1.4. Fungsi Khusus *Handphone*

Fungsi *handphone* adalah sebagai alat komunikasi yang dapat menghubungkan orang-orang di berbagai belahan bumi untuk mempermudah dalam berkomunikasi. Di dalam buku '*Pengembangan Media Pembelajaran Anak Usia Dini'* karya Usep Kustiawan (2016), secara khusus fungsi *handphone* dibedakan menjadi :

1. Telepon dan Sms

Handphone secara khusus dapat digunakan sebagai perangkat untuk menelpon dan mengirimkan pesan singkat. Sehingga setiap orang dapat merasakan fungsi dari gawai ini. (Kustiawan, 2016, h.161).

2. *Browsing* Internet

Browsing internet dapat menjadi sesuatu yang mudah. Bisa dengan jaringan selular 3G/GPRS atau jaringan WiFi. Browsing internet seakan sudah menjadi fitur dalam *handphone* dan kebutuhan sehari-hari, seperti posting blog, mencari informasi atau berita terkini dari berbagai hal. (Kustiawan, 2016, h.161).

3. *Chatting*

Di zaman sekarang, seperti sudah menjadi hal yang lumrah orang-orang berkomunikasi menggunakan *handphone* dengan fitur *chatting*. *Chatting* dapat dilakukan di berbagai perangkat lunak dari pihak penyedia. Perangkat lunak yang sering digunakan untuk *chatting* adalah Whatsapp, dan Line. (Kustiawan, 2016, h.161).

4. *Read* dan *Edit* Dokumen

Sekarang, *handphone* sudah dilengkapi dengan perangkat lunak yang memudahkan orang untuk membaca dan mengedit dokumen tertentu. Sehingga tidak perlu kesulitan mencari *software* lain ketika ada dokumen yang ingin dibaca dan diedit. (Kustiawan, 2016, h.161).

5. Manajer Pribadi

Bagi orang yang termasuk pelupa, *handphone* dapat menjadi manajer pribadi dirinya untuk selalu diingatkan akan aktivitas mengenai agendanya. (Kustiawan, 2016, h.161).

6. *Notes* atau Catatan

Handphone memiliki fungsi sebagai catatan yang dapat mempermudah orang-orang yang sering membuat catatan kecil mengenai berbagai hal sebagai pengingat. (Kustiawan, 2016, h.161).

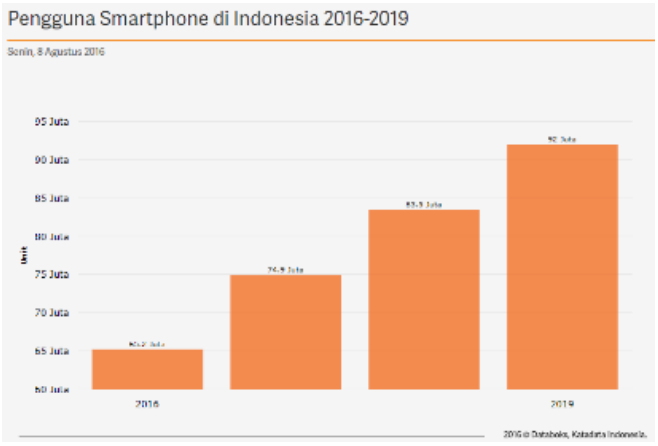
II.1.5. Pemakaian Gawai di Indonesia

Di Indonesia sendiri, pemakaian gawai tidak terbatas hanya pada kalangan tertentu saja, melainkan hampir seluruh kalangan yang ada tidak terlepas dari penggunaan gawai dalam kehidupan sehari-hari mereka. Menurut Dimitri Mahayana seorang pakar teknologi informasi dari Institut Teknologi Bandung (ITB) yang dirangkum dari data Sharing Vision pada Januari 2014 menunjukan data sebesar 5 – 10% para pengguna gawai ternyata menyentuh perangkatnya hingga 100 sampai 200 kali dalam sehari, dan apabila waktu manusia untuk melakukan aktivitas selama datu hari adalah 16 jam atau 960 menit sekali, maka orang yang kecanduan *gadget* akan menyentuh *gadget* mereka dalam rentan waktu 4.8 menit sekali.



Gambar II.4 : Implikasi pengguna Android
Sumber : Sharing Vision, Januari 2014.

Berdasarkan laporan penyelenggara Internet Retailing Expo (IRX) 2017, pengguna internet di Indonesia mayoritas menggunakan telepon selular (*smartphone*) untuk mengakses web pada tahun 2014. Perangkat ini juga sebagian besar digunakan banyak orang untuk berbelanja barang secara *online.* Peningkatan penetrasi *smartphone* di Indonesia diperkirakan mencapai 100 juta pengguna. Dikutip pula melalui website kominfo.go.id, Indonesia ialah raksasa teknologi digital Asia yang belum bangun dari tidurnya. Emarketer memperkirakan pada tahun 2018 jumlah pengguna *smartphone* yang tercatat secara aktif di Indonesia diperkirakan lebih dari 100 juta orang, dengan jumlah tersebut, Indonesia dapat menjadi negara pengguna *smartphone* berstaus aktif terbesar keempat dunia setelah China, India, lalu disusul oleh Amerika. (Kominfo.go.id, 2015). Lebih lanjut, para pengguna *smartphone* di Indonesia yang terhitung dari tahun 2016 hingga tahun 2019 sebelumnya telah diperkirakan dalam grafik yang diolah oleh situs Katadata Indonesia sebagai berikut



Gambar II.5 : Perkiraan Pengguna *Smarphone* di Indonesia, 2016 – 2019
Sumber : databox.katadata.co.id 2016

Sementara data pengguna internet yang diakses melalui jaringan di *gadget* atau gawai mereka secara khusus di Indonesia sendiri tersaji melalui data yang dihimpun Polling Indonesia dan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) di tahun 2016 menunjukkan bahwa mayoritas pengguna terbanyak pada rentang umur 35 – 44 sebanyak 29,2 %, lalu kemudian disusul oleh rentang umur 25-24 tahun sebanyak 24,4%, dan pengguna berumur 10-24 tahun sebanyak 18,4%, sisanya merupakan pengguna berumur 45 tahun keatas.



Gambar II.6 : Komposisi Pengguna Internet di Indonesia Berdasarkan Usia
Sumber : nextdigitalmarketer.com (Polling Indonesia, APJII).

II.1.6. Waktu Penggunaan Gawai

Penggunaan gawai juga tentunya memiliki batas waktu, jika pengguna melebihi batas waktu tersebut, bukan tidak mungkin dampak-dampak negatif akan menerpa pada tubuh penggunanya. Dilansir melalui artikel yang ditulis pada jurnalapps.co.id, waktu yang sebenarnya paling ideal dalam menggunakan gawai telah dijawab oleh peneliti dari University of Oxford bernama Andrew Przybylski, ia menjabarkan bahwa semakin lama menggunakan gawai dan semakin sering pula penggunaanya, maka tingkatan kesejahteraan terhadap remaja akan meningkat. Namun, hanya terpaut pada poin-poin tertentu saja. Dalam penelitian tersebut, Andrew melibatkan sekitar 120.115 orang responden dengan usia rata-rata sekitar 15 tahun keatas, selama mereka melakukan penelitian, para peneliti Oxford ini melihat bagaimana aktivitas yang telah dilakukan oleh para responden seperti menonton televisi, menggunakan *smartphone*, bermain game melalui konsol, dan penggunaan-penggunaan lainnya.

Hasilnya, sebanyak 99,9% dari para responden tersebut ternyata pernah melakukan aktivitas menggunakan gawai lebih dari satu perangkat, dan pada penelitian tersebut, ternyata penggunaan *smartphone* adalah penggunaan paling populer. Pada penelitian tersebut, diketahui durasi yang paling ideal untuk melakukan aktivitas penggunaan gawai apapun terlebih *smartphone* adalah sekitar 257 menit, atau jika dihitung pada hitungan jam adalah 4 jam 17 menit. Jika seseorang menggunakan gawai melebihi waktu tersebut, maka barulah gawai dianggap mulai mengganggu kinerja seseorang. (Jurnalapps.co.id, 2018).

II.1.7. Program Pemerintah dalam Membatasi Penggunaan Gawai

Pemerintah Indonesia sendiri tentunya memiliki berbagai macam program dengan tujuan mensejahterakan masyakaratnya. Dalam kasus ini adalah program pemerintah dalam membatasi penggunaan gawai di kalangan masyarakat khususnya anak-anak dan remaja. Pada tahun 2018 ini, Yohane Yembise selaku Menteri Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (PPPA), mengatakan bahwa pemerintah akan membuat suatu Surat Keputusan Bersama Menteri, yang mengaitkan pula Menteri Komunikasi dan Informatika serta Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Mendikbud) sebagai suatu wadah hukum yang memayungi pembatasan penggunaan gawai yang digunakan oleh anak. Kemudian, Yohana menjelaskan kedepannya pembatasan penggunaan gawai terhadap anak-anak diharapkan dapat melindungi mereka dari bahaya konten-konten negatif seperti konten pornografi juga konten-konten kekerasan yang sekarang semakin menyebar di media terlebih media internet.

Kemudian, menteri Yohana menjelaskan contoh dari pembatasan tersebut yang akan dimuat dalam Surat Keputusan Bersama Menteri, yaitu siswa yang duduk di taraf sekolah dasar sekarang sementara tidak memerlukan gawai *smartphone* sama sekali ketika berangkat ke sekolah, sementara itu siswa SMP dan SMA diperbolehkan membawa gawai ke sekolah namun hanya terbatas pada kebutuhan-kebutuhan yang bersifat khusus.

Kemudian, menteri Yohana mengatakan, di kemudian hari pembatasan gawai ini diharapkan efektif dan diterapkan di seluruh satuan pendidikan ataupun di rumah dengan batasan-batasan tertentu yang telah ditentukan di setiap satuannya.

Pembatasan gawai ini bukan serta-merta melarang para siswa membawa gawai, namun penekanan dilakukan untuk para pengawas murid seperti orangtua dan guru agar penggunaanya dilakukan secara tepat dan bisa terlindungi dari dampak-dampak negatif dari penggunaan gawai tersebut. (Fanani, 2018).

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Mendikbud) Nomor 30 Tahun 2017 yang menjelaskan tentang perlibatan keluarga dalam penyelenggaraan sebuah pendidikan sebetulnya telah berusaha memberikan beberapa perhatian khusus kepada para keluarga agar terwujudnya suasana ramah gawai untuk anak-anak, namun agaknya peraturan tersebut belum cukup jelas dan batasannya hanya mencakup kepada penguatan pendidikan karakter anak saja sementara Surat Keputusan Bersama Menteri belum juga belum selesai.

II.2. Dampak Negatif Gawai Ponsel Pintar

Sebuah ponsel pintar bila digunakan secara berlebihan tentunya dapat memiliki dampak negatif secara fisik dan psikis. Dilansir dari health.detik.com, penggunaan gawai ternyata memiliki dampak negatif yang bisa mengganggu kesehatan seseorang secara fisik. Diantara dampak tersebut beberapa diantaranya adalah :

- Merusak indera pengelihatan. Contohnya adalah ketika mata terasa perih saat menatap layar ponsel. Terlalu fokus pada benda yang cenderung kecil dengan rentang waktu yang lama dapat menyebabkan mata menjadi kering lalu terjadi peradangan dan infeksi lanjut. Allon Barsam seorang konsultan ahli bedah dan penyakit mata Luton & Dunstable University Hospital mengatakan bahwa anak yang menatap layar ponsel terlalu lama dapat menjadi rabun ketika beranjak dewasa. Sebuah penelitian juga menunjukkan bahwa pengguna *smartphone* sangat beresiko terkena rabun jauh dan memakai kacamata.
- Mengubah struktur tulang. Kirsten Lord seorang psikoterapis mengemukakan bahwa *smartphone* dapat saja mengubah postur tubuh seseorang yang diakibatkan nyeri leher karena posisi kepala yang tidak tepat dan terlalu menjorok ke depan saat menggunakan gawai tersebut.

- Penggunaan gawai yang terlalu lama dan berlebihan dapat mengendurkan otot rahang. Dr. Sam Bunting selaku dokter kulit kosmetik mengemukakan bahwa ia melihat peningkatan jumlah penderita pada wanita usia 30an yang aktif menggunakan gawai mengalami pengenduran (baik otot maupun kulit) pada bagian bawah kelopak mata.
- Penggunaan *smartphone* dapat menimbulkan jerawat dan biang keringat mengingat kebanyakan ponsel sekarang memaparkan radiasi panas yang cukup tinggi terlebih ketika sering melakukan panggilan terlalu lama, hal ini menyebabkan seseorang dapat berisiko tinggi untuk terpapar jerawat dan biang keringat.
- Menggunakan gawai dapat merusak pendengaran. Hearing Care Centre di Ipswich melalui Karen Finch memaparkan bahwa mendengarkan lagu dari sebuah gawai dengan volume yang terlalu keras melalui *headphone* dapat mengakibatkan gangguan pendengaran sehingga seseorang dapat kesulitan mendengar terlebih saat suara bising.
- Menghambat kondisi tidur. Gawai seperti komputer, *smartphone*, laptop cenderung memiliki cahaya biru yang keluar dari layar dimana cahaya tersebut diduga bisa mengganggu hormon melatonin yang biasa bereaksi ketika seseorang hendak tidur. (Sukmasari, 2013, Health Detik).

Sementara Chou, Condron, Belland, (2005) dalam penelitiannya menunjukkan dampak psikis yang ditimbulkan akibat dari penggunaan gawai adalah sensasi kenikmatan dalam berkomunikasi melalui *gadget* terlebih gawai yang terhubung dengan jaringan internet yang pada akhirnya akan menimbulkan keinginan dan mendorong seseorang untuk terus menggunakan *gawai* terus-menerus secara berlebihan. Dan hal ini menimbulkan kecanduan, yang tentunya kecanduan tersebut bisa melebar menjadi sebuah penyakit fisik maupun psikis seperti depresi.

Dalam penelitian terdahulu, juga disebutkan bahwa seseorang yang terkena dampak negatif secara psikis dapat terkena sebuah sindrom berupa sindrom kecemasan atau bisa disebut *Anxiety Syndrome* juga gangguan yang lain seperti *Impuls Control Disorder*. Gangguan sindrom kecemasan terjadi dikarenakan keadaan seseorang yang cenderung terus menggunakan piranti ponsel pintar secara terus menerus

sehingga ada perasaan cemas dan takut bila ada notifikasi yang masuk ke ponsel seseorang. Sementara *Impuls Control Disorder* menunjukkan kecenderungan gangguan seseorang yang ingin terus-menerus menggunakan ponselnya setiap ia melakukan kegiatan apapun. Karena dengan hal tersebut, ia dapat mengatasi kecenderungan gelisah ketika tidak menggunakan ponsel, syaraf-syaraf di otak menjadi rileks dan ada kepuasan tersendiri seperti sensasi kecanduan yang membuat seseorang tidak ingin lepas menggunakan ponselnnya.

II.3. Definisi Remaja

Tumbuh kembang manusia merupakan salah satu proses kehidupan. Setiap manusia akan menjalani suatu proses pertumbuhan yang bertahap. Dari mulai awal manusia dilahirkan, beranjak balita, kemudian anak-anak, kemudian masuk masa awal remaja, masa awal dewasa hingga masa dewasa akhir. Rentang umur remaja adalah rentang umur pertumbuhan manusia yang menjadi batasan masalah yang dikaji dalam penelitian ini.

Remaja adalah fase peralihan seseorang dari anak menuju ke dewasa. World Health Organization mengemukakan remaja adalah anak usia 10 – 19 tahun. Sementara Undang-undang no 4 tahun 1979 yang berisi tentang kesejahteraan anak mengatakan bahwa remaja adalah seseorang yang belum sampai usia 21 tahun serta belum menikah. Di dalam Undang-undang Perburuhan, remaja adalah seseorang yang telah mencapai umur 16 sampai18 tahun. Sementara Undang-Undang Perkawinan No.1 Tahun 1974 menyebutkan bahwa anak dianggap sebagai seorang remaja apabila sudah cukup usia untuk menikah yaitu usia 16 tahun bagi perempuan dan usia 19 tahun bagi laki-laki.

> "Persiapan untuk memasuki masa dewasa meliputi perubahan fisik, perubahan hubungan sosial, bertambahnya kemampuan dan keterampilan, pembentukan identitas tercakup dalam jangka waktu kira-kira 9 tahun." (Gunarsa, 2008, h.204).

Dari paparan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa rentang umur remaja diawali dari usia 10 sampai 21 tahun mencakup remaja awal (10 sampai 15 tahun) dan remaja akhir (16 sampai 21 tahun). Berikut adalah ciri khas remaja dalam masa peralihannya adalah:

- Terlihat timbulnya perubahan fisik, perubahan fisik ini terjadi begitu pesat dan berbeda dibanding fase sebelumnya.
- Perkembangan intelektual lebih mementingkan pada pemikiran tentang diri sendiri.
- Berubahnya hubungan antara dirinya dan orangtua, juga terhadap orang lain dalam lingkungannya.
- Terdapat perubahan perilaku, pengalaman, dan kebutuhan akan aktivitas seksual.
- Terjadinya perubahan harapan dan tuntutan orang lain terhadap dirinya.
- Perubahan yang terlalu banyak dalam waktu yang relative singkat yang menimbulkan masalah penyesuaian diri. (Gunarsa, 2008, h.205).

II.3.1. Ciri Psikologi Remaja

Menurut Singgih D. Gunarsa, dalam buku '*Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja'* beberapa ciri psikologis seorang remaja antara lain adalah:

- Canggung ketika bergaul dan kaku dalam gerakan sebagai akibat dari berkembangnya fisik dan kemudian timbul rasa rendah diri dan disertai perilaku berlebihan untuk menutup-nutupi perasaan rendah diri tersebut.
- Ketidakseimbangan terutama dalam keadaan emosi yang cenderung labil. Perubahan emosi dan suasana hati yang tidak dapat diprediksi, menyulitkan orang lain untuk melakukan pendekatan dengannya. Kelabilan remaja mengakibatkan kurang tercapainya pengertian dari orang lain terhadap pribadi seorang remaja
- Berubahnya pandangan dan petunjuk hidup yang sudah didadaptkan dari masa-masa sebalumnya meninggalkan kekosongan dalam perasaan seorang remaja dan kemudian membuang diri dari hasil pendidikan yang didapatkan dari orang tuanya.
- Adanya sikap menantang kepada orang tua dan orang dewasa yang lain merupakan ciri yang dimiliki oleh remaja untuk mewujudkan keinginan seorang remaja dalam merenggangkan hubungannya dengan siapapun termasuk orang tua seakan dirinya merasa tidak tergantung kepada siapapun.

- Pertentangan batin yang ada dalam diri seorang remaja akibat labilnya emosi sering menjadi sebab utama masalah-masalah lain yang timbul seperti masalah pada orang tua dan lingkungannya.
- Dalam dirinya masih ada kegelisahan, yaitu keadaan tidak tenang yang menguasai diri seorang remaja. Banyak hal yang mereka inginkan, tetapi para remaja tidak sanggup memenuhi semua hal yang mereka ingintkan.
- Keinginan besar untuk bereksperimen yang kemudian mendorong remaja mencoba melakukan segala perbuatan orang yang lebih dewasa.
- Keinginan untuk mengeksplorasi lingkungan sekitarnya.
- Memiliki tingkat khayalan dan bualan yang cukup tinggi. Banyak sesuatu yang tidak tercapai namun dapat tercapai dengan adanya fantasi pada remaja.
- Kecenderungan membentuk kelompok dan kecenderungan kegiatan berkelompok. Seperti contohnya membentuk ‘geng”.

Setelah manusia melewati fase remaja, maka seorang manusia akan masuk pada rentang umur remaja akhir dan akan memasuki fase dewasa awal. Secara fisik remaja akhir memiliki bentuk fisik yang sempurna karena pertumbuhan fisik dan perkembangan fisik mereka telah mencapai puncaknya. Mereka mempunyai daya tahan yang prima sehingga mereka menjadi lebih kreatif, energik, serta cepat dan cekatan. Sementara dalam peranan sosial, mereka akan menjalin hubungan dengan pasangan mereka (kekasih), untuk segera menikah supaya dapat membentuk kehidupan rumah tangga yang baru.

Setidaknya, menurut Agus Dariyo (2004) ada 3 (tiga) aspek perkembangan fisik yang dialami oleh golongan orang-orang yang memasuki fase remaja akhir dan akan mengawali fase dewasa awal yang tentunya memiliki perbedaan tersendiri, hal tersebut diantaranya adalah:

- Kekuatan, seseorang akan berusaha menyalurkan seluruh potensi yang ia miliki untuk mengembangkan dirinya dalam karier yang dipilih. Karier sering menjadi perhatian bagi seseorang. Energi yang dimiliki para remaja tahap akhir tergolong tinggi, seperti seolah-olah mereka memiliki kekuatan lain yang ekstra, ketika mereka sedang asyik melakukan pekerjaan yang mereka suka.

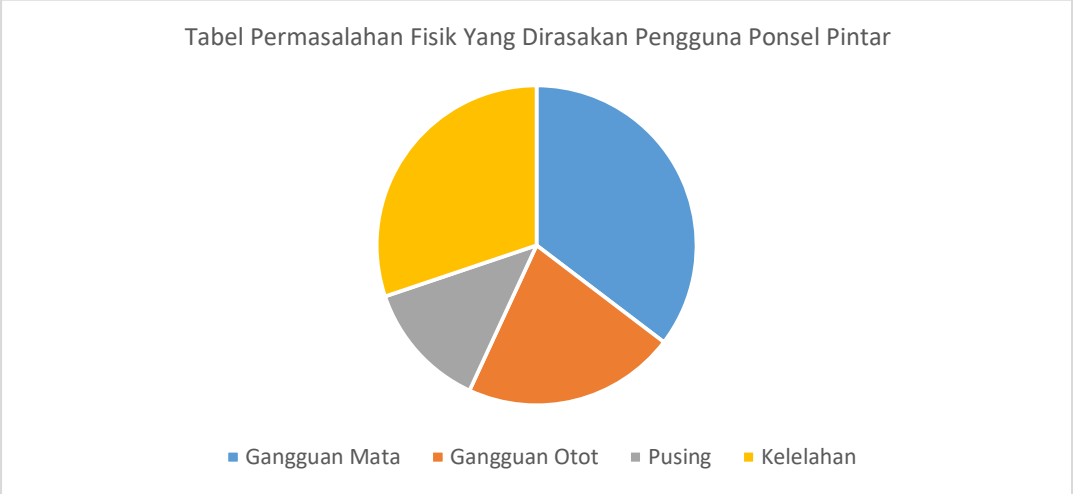
- Ketekunan, demi tercapainya kemapanan seperti mapan dalam hal ekonomi, seseorang harus memiliki keinginan untuk bekerja keras dan tekun dalam mengerjakan sesuatu. Ketika mereka menemukan posisi pekerjaan yang sesuai dengan latar belakangnya, maka remaja akhir yang menapak fase dewasa awal akan mengerjakan tanggung jawab pekerjaan mereka.
- Motivasi dari dalam diri sendiri agar dapat meraih keberhasilan dari pekerjaan yang dikerjakan. Motivasi dalam diri sendiri ini ditandai dengan adanya usaha dan kerja keras tanpa dipengaruhi lingkungan luar. Artinya, seorang remaja yang menapak fase dewasa awal akan bekerja dengan tekun hingga mencapai tujuan yang ia harapkan walau ada hambatan dan rintangan dari lingkungan luar.

II.4 Analisa Mengenai Dampak Negatif Penggunaan Ponsel Pintar

II.4.1 Wawancara dengan Masyarakat

Pendekatan dalam penelitian dilakukan menggunakan metode penelitian kualitatif dengan melakukan wawancara secara mendalam dengan masyarakat dan para ahli. Hal ini dilakukan agar data yang didapatkan di lapangan mengenai dampak negatif penggunaan ponsel pintar pada masyarakat didapatkan secara detail dan mendalam. Hasil dari wawancara masyarakat mengenai dampak negatif dari penggunaan gawai ponsel pintar yang mereka miliki memiliki jawaban yang berbeda, namun pada dasarnya masyarakat setuju bahwa mereka merasakan dampak negatif dari fisik seperti kelelahan pada otot tangan dan kesulitan melihat setelah menatap layar ponsel terlalu lama. Dampak fisik yang dirasakan oleh para responden wawancara tersebut telah sesua dengan data yang didapatkan yang dilansir di artikel Detik Health. Disebutkan pada artikel tersebut, salah satu dampak fisik yang dirasakan oleh seseorang ketika menatap layar ponsel secara terus-menerus. Indera pengelihatan dapat menjadi kelelahan dan daya pengelihatan dapat menurun secara perlahan. Selain itu, ketika seseorang menggunakan ponsel dengan posisi penggunaan yang salah seperti sambil tiduran, maka kecenderungan kelelahan pada otot akan semakin tinggi karena otot lengan tidak mampu menahan beban ponsel yang sebetulnya tidak terlalu berat, namun karena posisi yang salah mengakibatkan

otot cepat merasa lelah. Salah seorang responden juga menyatakan bahwa ketika dirinya tidak menggunakan ponselnya dalam beberapa saat saja, dirinya menjadi merasa kurang nyaman dan merasa tidak ada pekerjaan lain yang bisa ia lakukan.



Gambar II.7 : Tabel Permasalahan Fisik
Sumber : Data Pribadi

II.4.2 Wawancara Dengan Ahli

Menurut seorang psikolog muda di Laboratorium Psikologi Universitas Islam Bandung, Fathi Muhammad, S.Psi memandang permasalahan ini dari sudut pandang psikologi, dan faktor-faktor yang menentukan seorang remaja menggunakan ponsel secara berlebihan terletak pada faktor lingkungan yang memegang peran paling tinggi. Dalam wawancaranya, narasumber mengatakan kelabilan yang ditimbulkan berdampak pada keinginan seorang remaja untuk ikut-ikutan dan banyak meniru kebiasaan-kebiasaan yang ditimbulkan oleh lingkungannya. Dengan adanya gaya hidup dan lingkungan *trend* yang mudah diikuti, maka kecenderungan untuk berperilaku cuek terhadap lingkungan sekitar dan fokus terhadap gawai yang ia gunakan akan sangat tinggi dan efeknya bisa saja serius. Fenomena tersebut merupakan fenomena psikologi sosial. Narasumber menyebutkan bahwa kemungkinan besar beberapa penyakit psikis dapat timbul karena faktor perilaku, narasumber juga tidak menampik bahwa adalah mulai ‘cuek’nya seseorang terhadap keadaan sekitar merupakan salah satu ciri gangguan psikis tertentu.



Gambar II.8 Fathi Muhammad, Psikolog Universitas Islam Bandung
Sumber : Dok. Narasumber

Sementara narasumber selanjutnya yaitu Bandu Jatra Murwa Suminar S.Kep.Ners, seorang psikoterapis di RSJ Provinsi Jawa Barat sekaligus dosen bagian kesehatan mental di Universitas Padjadjaran mengatakan dalam wawancaranya, jika dihubungkan dengan masalah kejiwaan (kesehatan mental) dan sejenisnya, ketika seseorang memiliki kondisi yang mulai cenderung adiksi terhadap sesuatu, hal tersebut dinamakan dengan *Impuls Control Disorder*. Dimana hal tersebut merupakan suatu gangguan yang terjadi akibat seseorang tidak bisa lepas dari sesuatu, dan seseorang selalu ingin melakukan hal tersebut. Narasumber memberikan contoh ketika seseorang memiliki perangkat untuk mengakses internet, maka ia akan cenderung merasa nyaman. Ada perasaan 'jika saya tidak mengakses internet, maka saya tidak nyaman'. Berbeda dengan ketika seseorang berfokus akan sesuatu dan dia sedang asyik melakukan hal itu, maka hal tersebut menurutnya bukan merupakan sebuah gangguan namun adalah bentuk dari konsentrasi. Kecenderungan ketagihan terhadap penggunaan gawai masuk dalam kategori *Non Substance Addiction* atau ketagihan pada suatu zat yang sifatnya tidak konsumtif.



Gambar II.9 Bandu Jatra Murwa Suminar, Psikoterapis RSJ Jawa Barat
Sumber : Dok. Narasumber

Narasumber menyebutkan Jika ditinjau dari segi biologis, narasumber menyebutkan didalam otak ada satu kondisi dimana seseorang bisa merasakan candu atau perasaan '*nagih*' yang begitu tinggi. Artinya, jika dalam keadaan cemas seseorang mengambil tindakan tertentu yang membuat dirinya ketagihan (dalam kasus ini adalah menyalakan kembali *smartphone* dan mulai kembali memainkannya) maka ada sistem syaraf yang ada didalam otak akan rileks dan *neurotransmitter* mengendur, dimana keadaan tersebut dapat mengakibatkan seseorang menjadi santai dan merasa terpuaskan. Jika tidak, maka kinerja *neurotransmitter* akan meningkat dan ia akan terus merasakan kecemasan tersebut sampai dirinya mendapatkan sesuatu yang ia inginkan. Keadaan seperti ini mirip sekali dengan kondisi '*sakaw'* yaitu kondisi yang tidak nyaman yang dialami oleh para pengguna narkoba (NAPZA), namun dengan pengklasifikasian yang jauh lebih kecil. Ketika seseorang mengalami adiksi terhadap sesuatu, keadaan depresi itu bisa saja muncul didalam diri seseorang tersebut. Orang yang adiksi terhadap sesuatu cenderung tidak ingin melakukan hal apapun kecuali hal yang ia lakukan berkaitan dengan aktifitas yang menyebabkan dirinya larut dalam kecanduan. Salah satu ciri orang yang memiliki kecenderungan depresi ialah mudah lelah. Seseorang yang memiliki mobilitas yang tinggi dengan *smartphone*nya dapat menderita depresi, namun depresi yang ditunjukkan adalah bukan termasuk dalam penyakit depresi

yang terjadi secara biologis (seperti contohnya *bipolar disorder*). Karena gejalanya sama dengan depresi, maka penanganan terhadap orang yang yang sudah kecanduan terhadap sesuatu seperti penggunaan *gadget* dalam ranah medis dapat diberikan obat *anti-depressan*.

II.5 Resume

Berdasarkan pada data yang telah diperoleh, maka dapat diambil kesimpulan bahwa seseorang yang menggunakan piranti gawai dalam hal ini adalah ponsel pintar dapat mengalami kondisi negatif atau dampak yang ditimbulkan seperti dampak fisik meliputi kelelahan mata, kelelahan otot dan perubahan struktur tubuh dalam penggunaan dengan jangka waktu yang lama. Adapun kondisi psikis yang dapat ditimbulkan adalah gangguan kecemasan dan gangguan *Impuls Control Disorder*.

Dalam proses pengambilan data, masyarakat sendiri banyak yang merasakan hal-hal tersebut. Salah seorang responden merasakan kelelahan mata dan otot akibat dari penggunaan ponsel pintar yang tidak sesuai dengan keadaan yang seharusnya, ada pula yang merasakan kecemasan tersendiri ketika dirinya tidak menggunakan ponselnya dalam beberapa saat saja. Hal tersebut berkaitan dengan adanya gangguan seperti yang telah disebutkan sebelumnya yaitu gangguan kecemasan dan *Impuls Control Disorder*.

Dilansir melalui penelitian bernama Andrew Przybylski yang dirangkum dalam artikel pada jurnalapps.com, disebutkan bahwa waktu ideal penggunaan gawai adalah selama 4 jam 17 menit, maka penggunaan diatas waktu tersebut diperkirakan dapat mengganggu aktivitas otak dan mengakibatkan dampak negatif terhadap kesehatan fisik dan mental seseorang. Sementara pemerintah melalui Kementerian PPPA, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan serta Kementerian Komunikasi dan Informatika akan membuat suatu surat keputusan bersama untuk membatasi penggunaan gawai di kalangan anak dan remaja.

Faktor lingkungan adalah faktor yang paling besar yang mempengaruhi seseorang dalam kesehariannya, termasuk penggunaan gawai ponsel pintar sekalipun. Karena fitur yang cukup banyak juga ajakan-ajakan dari teman sebaya yang mempengaruhi

seseorang itulah yang mengakibatkan kecenderungan dirinya menggunakan ponsel secara kurang terkontrol. Secara keseluruhan, responden wawancara baik masyarakat maupun para ahli sudah sepakat dengan memberikan opini untuk membatasi penggunaan ponsel pintar walau ada pula yang masih kesulitan dalam usahanya membatasi penggunaan ponsel pintar miliknya.

II.6 Solusi Perancangan

Berdasarkan data dan permasalahan yang telah dipaparkan sebelumnya, maka perancangan kampanye sosial dampak negatif penggunaan ponsel pintar terhadap masyarakat khususnya masyarakat remaja dibuat menggunakan media infografis dengan pendekatan bahasa yang santai dan disesuaikan dengan sisi psikologis para remaja, yang nantinya infografis ini dapat diletakkan di berbagai macam sudut tempat yang memiliki konsentrasi massa yang tinggi. Kebanyakan, mereka berkumpul di sudut-sudut kota seperti taman kota juga *café* yang identik dengan budaya ‘nongkrong’ atau bercengkrama dengan teman-teman mereka. Disitulah seringkali terjadi peristiwa seseorang menggunakan ponsel pintar secara terus menerus, padahal dirinya sedang berkumpul bersama teman-temannya. Pemilihan media infografis dipilih karena media infografis cenderung memiliki ukuran yang besar dengan keterbacaan yang jelas dan cocok ditempatkan pada tempat yang memiliki konsentrasi massa yang tinggi dengan informasi bermanfaat yang terkandung di dalamnya.