

SKRIPSI

**FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KESEHATAN FISIK DAN
MENTAL AKIBAT PENGGUNAAN INTERNET PADA DUA SMP
DI KOTA MAKASSAR**

ANDINI TARISA RAMADHANI

K011191151



*Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk
Memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat*

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS HASANUDDIN

2023

SKRIPSI

**FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KESEHATAN FISIK DAN
MENTAL AKIBAT PENGGUNAAN INTERNET PADA DUA SMP
DI KOTA MAKASSAR**

ANDINI TARISA RAMADHANI

K011191151



FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS HASANUDDIN

2023

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KESEHATAN FISIK DAN
MENTAL AKIBAT PENGGUNAAN INTERNET PADA DUA SMP
DI KOTA MAKASSAR

Disusun dan diajukan oleh

ANDINI TARISA RAMADHANI
K011191151

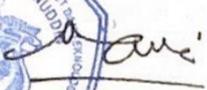
Telah dipertahankan di hadapan Panitia Ujian yang dibentuk dalam rangka
Penyelesaian Studi Program Sarjana Program Studi Kesehatan Masyarakat
Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin
pada tanggal 19 Mei 2023
dan dinyatakan telah memenuhi syarat kelulusan

Menyetujui,

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping


Prof. Yahya Thamrin, SKM., M.Kes, MOHS., Ph.D Prof. Dr. Atjo Wahyu, SKM., M.Kes
NIP. 19760218 200212 1 003 NIP. 19700216 199412 1 001

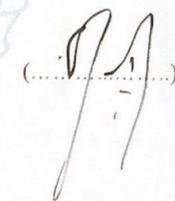
Kelompok Program Studi,

Dr. Hasnawati Amqam, SKM., M.Sc
NIP. 19760418 200501 2 001



PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Ujian Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Makassar pada hari Jumat tanggal 19 Mei 2023.

Ketua : Prof. Yahya Thamrin, SKM., M.Kes., MOHS., Ph.D. 

Sekretaris : Prof. Dr. Atjo Wahyu, SKM., M.Kes. 

Anggota :

1. dr. M. Furqaan Naiem, M.Sc., Ph.D. 

2. Muhammad Rachmat, SKM., M.Kes. 

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Andini Tarisa Ramadhani
NIM : K011191151
Fakultas/ Prodi : Kesehatan Masyarakat/Kesehatan Masyarakat
HP : 082198423861
E-mail : andiniramadhani457@gmail.com

Dengan ini menyatakan bahwa judul artikel "**Faktor Yang Berhubungan Dengan Kesehatan Fisik dan Mental Akibat Penggunaan Internet Pada Dua SMP di Kota Makassar**" benar bebas dari plagiat, dan apabila pernyataan ini terbukti tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Makassar, 05 Juni 2023

Yang membuat pernyataan,


Andini Tarisa Ramadhani

RINGKASAN

Universitas Hasanuddin
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Keselamatan dan Kesehatan Kerja

Andini Tarisa Ramadhani

“Faktor Yang Berhubungan Dengan Kesehatan Fisik dan Mental Akibat Penggunaan Internet Pada Dua SMP di Kota Makassar”

(xv + 99 Halaman + 23 Tabel + 5 Gambar + 9 Lampiran)

Perkembangan teknologi saat ini semakin pesat. Adanya *gadget* dapat memudahkan para penggunanya untuk berkomunikasi, menambah wawasan, dan sebagai sarana dalam menghibur diri. Namun, dapat menimbulkan dampak buruk terhadap penggunanya. Penting membangun kesadaran dalam menjamin keselamatan dan kesehatan bagi setiap individu khususnya remaja dalam menggunakan internet dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan kesehatan fisik dan mental akibat penggunaan internet pada dua SMP di Kota Makassar. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel yaitu *stratified random sampling* yang dimana sebanyak 286 siswa yang menjadi responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan jenis kelamin, asal sekolah, status sekolah, tingkatan kelas, aktivitas penggunaan, dan intensitas penggunaan dengan kesehatan fisik dan mental akibat penggunaan internet pada dua SMP di Kota Makassar dan tidak ada hubungan antara pendidikan orang tua ($p=400$) dan pekerjaan orang tua ($p=0,573$) dengan kesehatan fisik dan mental akibat penggunaan internet pada dua SMP di Kota Makassar. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara jenis kelamin, asal sekolah, status sekolah, tingkatan kelas, aktivitas penggunaan dan intensitas penggunaan terhadap kesehatan fisik akibat penggunaan internet dan tidak terdapat hubungan antara tingkatan kelas, pendidikan orang tua dan pekerjaan orang tua terhadap kesehatan fisik akibat penggunaan internet.

Kata Kunci : Kesehatan, Fisik, Mental, Pengguna Internet

Daftar Pustaka : 62 (2006-2023)

SUMMARY

Hasanuddin University
Public Health Faculty
Occupational Health and Safety

Andini Tarisa Ramadhani

“Factors Related to Physical and Mental Health Due to Internet Use in Two Junior High Schools in Makassar City”

(xv + 99 Page + 23 Tables + 5 Figures + 9 Attachments)

The development of technology is currently growing rapidly. The existence of gadgets can make it easier for users to communicate, add insight, and as a means of entertaining themselves. However, it can have a negative impact on its users. It is important to build awareness in ensuring the safety and health of every individual, especially teenagers, when using the internet in carrying out their daily activities. Purpose: This study was to determine the factors related to physical and mental health due to internet use in two junior high schools in Makassar City. This type of research is a descriptive analytic study with a cross sectional approach. The sampling technique was stratified random sampling in which 286 students became respondents.

The results of the study show that there is a relationship between gender, school origin, school status, class level, use of activities, and intensity of use with physical and mental health as a result of internet use in two junior high schools in Makassar City and there is no relationship between parents' education parents ($p=0.400$) and parents' occupation ($p=0.573$) with physical and mental health due to internet use in two junior high schools in Makassar City. The conclusion of this study is that there is a relationship between gender, school origin, school status, grade level, usage activity and intensity of use on physical health due to internet use and there is no relationship between grade level, parents' education, and parents' work on health physical effects of internet usage.

Kata Kunci : Health, Physical, Mental, Internet User
Daftar Pustaka : 63 (2006-2023)

KATA PENGANTAR

Asyhadu-Allah ilaaha illallah. Wahdahu Laa Syarikala wa asyhaduanna muhammadan abduhu warasulu. Allahumma Sholli ala Sayyidina Muhammad wa ala Ali Sayyidina Muhammad. Assalamu alaika ayyuhan-nabiyyu, Assalamu alaina ala ibadillahi-shalihin. Assalamu Alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Dengan mengucapkan Bismillahirrahmanirrahim serta senantiasa mengharap ridho dan rahmat Allah SWT, Tuhan yang maha Esa, Tuhan yang maha pemberi kehidupan, Tuhan yang maha pemilik ilmu, Tuhan yang maha pemilik alam semesta, penulis dapat menyelesaikan dan telah sampai pada proses akhir tahap penulisan karya ilmiah ini. Tentunya hal ini tidak terlepas dari berkat limpahan ridho dan Rahmat-Nya yang begitu besar pada penulis, yang penulis sangat syukuri hingga detik ini. Dengan mengucapkan Alhamdulillahirrabbi alamin penulis telah menyelesaikan suatu karya kecil berbentuk skripsi dengan judul “Faktor Yang Berhubungan Dengan Kesehatan Fisik dan Mental Akibat Penggunaan Internet Pada Dua SMP di Kota Makassar” sebagai salah syarat untuk memenuhi menyelesaikan program Sarjana (S1) di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.

Shalawat (*Allahumma shalli ala muhammad wa ala ali muhammad*) serta salam penulis haturkan dengan hormat setinggi-tingginya kepada junjungan kita nabiullah, nabi besar, nabi Muhammad SAW beserta keluarganya yang mulia, dan kepada para sahabat yang senantiasa membersamainya karena berkat beliau sang manusia yang membawa zaman kegelapan menuju zaman terang benderang, kita dapat menikmati perkembangan peradaban ilmu pengetahuan yang bersinar dan bercahaya hingga saat ini.

Pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang setinggi-tingginya, sebesar-besarnya, dan sedalam-dalamnya kepada kedua orang tua penulis yakni ayah penulis Dedi Sukardi dan ibu penulis Farida Lawiyah juga kepada kedua kakak penulis yaitu Arnita Irianti dan Fadli Sukardi. Sosok mereka yang tak lelah dan tak henti memberikan nasihat, dukungan, pembelajaran hidup, kebahagiaan serta kasih sayang yang tak pernah putus kepada penulis sampai saat

ini. Teruntuk ayahanda penulis, yang tak hentinya memberikan perhatian dan semangat kepada penulis, penulis haturkan terima kasih. Teruntuk ibunda penulis yang senantiasa mendukung, mendoakan, dan mendengarkan segala cerita serta keluh kesah penulis, penulis haturkan terima kasih. Teruntuk kedua kakak penulis yang senantiasa memberikan semangat dan menghibur penulis ketika suntuk dan bosan, penulis haturkan terima kasih. Tanpa keluarga penulis, penulis tentunya tidak akan sampai pada tahap ini. Atas dasar itu penulis mendedikasikan sepenuhnya karya ini kepada sosok keluarga penulis tersebut.

Penulis juga ingin menghaturkan terima kasih kepada Bapak Prof. Yahya Thamrin, SKM., M.Kes., MOHS., Ph.D selaku pembimbing utama dan Bapak Prof. Dr. Atjo Wahyu, SKM., M.Kes selaku pembimbing kedua, atas arahan, motivasi, dan bimbingan yang diberikan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Semoga penulis dapat mencontoh kebaikan, kerendahan hati, dan kedalaman ilmu beliau. Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya juga penulis haturkan kepada tim penguji ujian skripsi penulis yakni Bapak dr. M. Furqaan Naeim, SKM., M.kes dan Bapak Muhammad Rachmat, SKM., M.Kes.

Selain itu, dengan segala kerendahan hati, penulis juga ingin menghaturkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Hasanuddin, Prof. Dr. Ir. Jamaluddin Jompa, M.Sc., beserta segenap jajarannya.
2. Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin, Prof. Sukri Palutturi, SKM., M.Kes., M.Sc.PH.,Ph.D., beserta segenap jajarannya
3. Ketua Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin, Dr. Hasnawati Amqam, SKM., M.Sc.
4. Bapak Prof. Dr. Anwar Daud, SKM., M.Kes selaku penasehat akademik yang telah memberikan nasehat, bimbingan, motivasi serta dukungan dalam menempuh dunia perkuliahan.
5. Seluruh Dosen Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin yang telah memberikan pelajaran bernilai selama penulis menempuh studi yang tidak bisa penulis sebutkan namanya satu persatu.

6. Seluruh Pegawai dan Civitas Akademika Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin yang tidak bisa penulis sebutkan namanya satu persatu.
7. Teman-teman angkatan penulis KASSA 2019 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin atas kebersamaan dan solidaritasnya selama dibangku perkuliahan.
8. Teristimewa sobat Nyamnyam (Nabila, Jesa, Kotipang, Asifah, Firda, Fitri, dan Aqilah) yang selalu menjadi 24/7 sejak awal hingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan perkuliahan di FKM UNHAS. Terima kasih telah menjadi sebuah bagian berwarna yang begitu indah dari perjalanan ini. Tanpa kalian semua kehidupan perkuliahan tidak akan meninggalkan kesan yang sedemikian dalam. Semoga pertemanan ini akan selalu ada dalam berbagai rentang waktu.
9. *Pendopo pride* (Vv, Aul, Baiq, Hijir, dan Sayyid) yang juga membersamai, membantu, dan memberikan masukan serta candaan untuk menghibur penulis.
10. Untuk sahabat Bismillah Pin PKM 2022 (Crefty, Nabila, Jesa, dan Tri) terima kasih telah membersamai dan berjuang bersama-sama. Semoga kita semua bisa mendapatkan kesuksesan. Aamiin.
11. Kepada sobat Banns (Ila, Mimah, dan Usman) yang saling menghibur saat periode kepengurusan.
12. Kepada duo sobat terbaikku sejak putih abu-abu Nurul dan Desi yang menghibur dan memberikan semangat kepada penulis walaupun sama-sama menghadapi semester akhir tapi tetap terlihat baik-baik saja.
13. Kepada Skripsweet yaitu Jeje, Puteyey, Kikuk, Manda, Danana, dan kotipang yang telah membantu dan membersamai penulis.
14. Kepada pasukan gazebo 104 terima kasih sudah membersamai dengan tawa dan candaan.
15. Kepada kakanda dan teman-teman pengurus Himpunan Mahasiswa Islam Komisariat Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Periode 1443-1444 H khususnya bidang Infokom.
16. Teman-teman KKN Gel. 108 Stunting Parepare dan PUPR khususnya Kelurahan Cappa Galung yang sudah membersamai dalam proses pengabdian.

17. Teman Teman Pengalaman Belajar Lapangan (PBL) di Takalar Khususnya Posko 23 Desa Mangindara yaitu Iik, Blessing, Aya, Buna, dan Aang.
18. Pihak sekolah SMP Negeri 12 Makassar dan SMP Islam Athirah Bukit Baruga yang senantiasa membantu proses penelitian penulis.
19. Semua nama yang tidak penulis sebutkan satu-persatu disini. Terima kasih telah menyayangi dan mengenal penulis.

Penulis menyadari bahwa dalam skripsi ini masih banyak kekurangan dan kesalahan, sehingga masih diperlukan penyempurnaan dari berbagai sudut yang membangun untuk penyempurnaan penulisan skripsi ini. Penulis berharap skripsi ini dapat membawa manfaat baik itu bagi penulis sendiri, bagi para pembaca, bagi peneliti selanjutnya, serta bagi pengembangan ilmu pengetahuan. Akhir kata penulis ingin mengucapkan “*Faimon Indo*”

Makassar, 19 Mei 2023

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PENGESAHAN TIM PENGUJI	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	v
RINGKASAN	vi
SUMMARY	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR SINGKATAN	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Tinjauan Umum tentang Kesehatan Fisik dan Mental	10
B. Tinjauan Umum tentang Remaja	14
C. Tinjauan Umum tentang <i>Gadget</i>	16
D. Tinjauan Umum tentang Penggunaan Internet.....	21
E. Tinjauan Umum tentang Status Sekolah	26
F. Tinjauan Umum tentang Tingkatan Kelas	27
G. Kerangka Teori.....	27
BAB III KERANGKA KONSEP	29
A. Dasar Pemikiran Variabel yang Diteliti	29
B. Kerangka Konsep	29
C. Definisi Operasional dan Kriteria Objektif	30

D. Hipotesis Penelitian.....	36
BAB IV METODE PENELITIAN	46
A. Jenis Penelitian.....	46
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	46
C. Populasi dan Sampel Penelitian	46
D. Instrumen Penelitian.....	49
E. Pengumpulan Data	50
F. Pengolahan dan Analisis Data.....	51
G. Penyajian Data	53
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	53
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	53
B. Hasil Penelitian	57
C. Pembahasan.....	77
BAB VI PENUTUP	92
A. Kesimpulan	92
B. Saran.....	93
DAFTAR PUSTAKA	94
LAMPIRAN.....	100

DAFTAR TABEL

Tabel 5.1	Distribusi Responden Berdasarkan Usia	58
Tabel 5.2	Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	58
Tabel 5.3	Distribusi Responden Berdasarkan Status Sekolah.....	59
Tabel 5.4	Distribusi Responden Berdasarkan Asal Sekolah	59
Tabel 5.5	Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan Orang Tua	62
Tabel 5.6	Distribusi Berdasarkan Kesehatan Fisik.....	64
Tabel 5.7	Distribusi Berdasarkan Kesehatan Mental	64
Tabel 5.8	Hubungan Jenis Kelamin dengan Kesehatan Fisik Akibat Penggunaan Internet Pada Dua SMP di Kota Makassar	65
Tabel 5.9	Hubungan Jenis Kelamin dengan Kesehatan Mental Akibat Penggunaan Internet Pada Dua SMP di Kota Makassar	66
Tabel 5.10	Hubungan Status Sekolah dengan Kesehatan Fisik Akibat Penggunaan Internet Pada Dua SMP di Kota Makassar	67
Tabel 5.11	Hubungan Status Sekolah dengan Kesehatan Fisik dan Mental Akibat Penggunaan Internet Pada Dua SMP di Kota Makassar	68
Tabel 5.12	Hubungan Tingkatan Kelas dengan Kesehatan Fisik Akibat Penggunaan Internet Pada Dua SMP di Kota Makassar	69
Tabel 5.13	Hubungan Tingkatan Kelas dengan Kesehatan Mental Akibat Penggunaan Internet Pada Dua SMP di Kota Makassar	69
Tabel 5.14	Hubungan Aktivitas Penggunaan dengan Kesehatan Fisik Akibat Penggunaan Internet Pada Dua SMP di Kota Makassar	70
Tabel 5.15	Hubungan Aktivitas Penggunaan dengan Kesehatan Mental Akibat Penggunaan Internet Pada Dua SMP di Kota Makassar	71
Tabel 5.16	Hubungan Intensitas Penggunaan dengan Kesehatan Fisik Akibat Penggunaan Internet Pada Dua SMP di Kota Makassar	72
Tabel 5.17	Hubungan Intensitas Penggunaan dengan Kesehatan Mental Akibat Penggunaan Internet Pada Dua SMP di Kota Makassar	73
Tabel 5.18	Hubungan Pendidikan Orang Tua dengan Kesehatan Fisik Akibat Penggunaan Internet Pada Dua SMP di Kota Makassar	74

Tabel 5. 19	Hubungan Pendidikan Orang Tua dengan Kesehatan Mental Akibat Penggunaan Internet Pada Dua SMP di Kota Makassar.....	74
Tabel 5. 20	Hubungan Pekerjaan Orang Tua dengan Kesehatan Fisik Akibat Penggunaan Internet Pada Dua SMP di Kota Makassar.....	75
Tabel 5. 21	Hubungan Pekerjaan Orang Tua dengan Kesehatan Mental Akibat Penggunaan Internet Pada Dua SMP di Kota Makassar.....	76

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 2 Kerangka Teori	28
Gambar 3. 1 Kerangka Konsep.....	30
Gambar 5. 1 Diagram Distribusi Berdasarkan Perangkat Elektronik	60
Gambar 5. 2 Diagram Distribusi Berdasarkan Tingkatan Kelas	60
Gambar 5. 3 Diagram Distribusi Berdasarkan Aktivitas Penggunaan	61
Gambar 5. 4 Diagram Distribusi Berdasarkan Intensitas Penggunaan.....	63
Gambar 5. 5 Diagram Distribusi Berdasarkan Pekerjaan Orang Tua.....	63

DAFTAR SINGKATAN

- K3** : Keselamatan dan Kesehatan Kerja
- APJII** : Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia
- WHO** : *World Health Organization*
- SMP** : Sekolah Menengah Pertama

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1.** Kuesioner Penelitian
- Lampiran 2.** Lembar Perbaikan Seminar Proposal
- Lampiran 3.** Surat Izin Penelitian dari FKM Unhas
- Lampiran 4.** Surat Izin Penelitian Dari Dinas Pendidikan Penanaman Modal Dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu
- Lampiran 5.** Surat Izin dari Dinas Pendidikan Kota Makassar
- Lampiran 6.** Master Tabel
- Lampiran 7.** *Output* Data SPSS
- Lampiran 8.** Dokumentasi Kegiatan
- Lampiran 9.** Daftar Riwayat Hidup

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan teknologi saat ini semakin pesat, khususnya dalam kehidupan manusia. Penggunaan teknologi tidak hanya digunakan oleh kalangan dewasa, akan tetapi telah merambah pada kalangan remaja. Pesatnya perkembangan teknologi yang ada diikuti dengan adanya berbagai jenis *smartphone* yang tersedia saat ini. *Gadget* merupakan salah satu barang elektronik penting yang saat ini sering digunakan atau biasa disebut dengan *smartphone*. Adanya *gadget* dapat memudahkan para penggunanya untuk berkomunikasi, menambah wawasan, dan sebagai sarana dalam menghibur diri. Namun, dapat menimbulkan dampak buruk terhadap penggunanya (Nisaussholihah *et al.*, 2020).

Pelaksanaan budaya Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) tidak hanya berlaku di kantor dan pabrik, namun pelaksanaan K3 menjadi tanggung jawab semua pihak. Semua pihak memiliki kewajiban untuk berperan aktif sesuai dengan fungsi dan kewenangannya dalam melakukan berbagai upaya dalam menjadikan K3 sebagai budaya yang harus diikutsertakan dalam setiap kegiatan yang dilakukan. Upaya yang dapat menjadikan budaya K3 sudah seharusnya dilakukan sejak usia remaja. Pembelajaran dan pembentukan dalam melakukan pengenalan nilai-nilai kesehatan dan keselamatan perlu dilakukan dari usia remaja (Muthalib, 2018).

Perkembangan teknologi yang sangat memberikan kemudahan bagi para penggunanya terkhusus di kalangan remaja perlu menjadi kewaspadaan karena tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik dan mental namun keselamatan penggunaannya. Kecanduan terhadap teknologi saat ini akan memberikan dampak dalam jangka panjang. Hal tersebut itu yang menjadikan penggunanya akan sulit hidup tanpa adanya internet. Remaja akan memiliki penurunan produktivitas setiap harinya. Sehingga diperlukan salah satu upaya dalam memberikan kesadaran dalam menjamin keselamatan dan kesehatan bagi setiap individu khususnya remaja dalam menggunakan internet dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Salah satu upaya tersebut juga dapat memberikan pencegahan akan terjadinya penyakit akibat kerja yang dapat terjadi (Putri *et al.*, 2022).

Berdasarkan lembaga *survei* internasional *Hootsuite and We are Social* 2019 dalam Septania & Proborini (2020) mengatakan bahwa Indonesia dinyatakan sebagai negara dengan urutan kelima dengan pengguna internet tertinggi di dunia. Rata-rata penggunaan internet di Indonesia yaitu 8 jam 36 menit sehari. Riset dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2018 terdapat bahwa pengguna internet di Indonesia sebanyak 171,17 juta orang dengan persentase 64,8% dari total penduduk Indonesia sebanyak 264,16 juta. Pengguna internet terbanyak pada usia remaja dengan rentang usia 15-19 tahun dengan persentase sebanyak 91%. Kemudahan dalam mengakses internet tidak hanya memiliki dampak positif namun juga memiliki dampak negatif bagi penggunanya khususnya bagi remaja (Kusumo & Jatmika, 2020).

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik Indonesia tahun 2021 menjelaskan bahwa proporsi setiap individu yang menggunakan internet di Provinsi Sulawesi Selatan mengalami peningkatan setiap tahunnya. Sejak tahun 2017 sekitar 30,35%, tahun 2018 sekitar 37,09%, tahun 2019 sekitar 43,91%, dan tahun 2020 sekitar 57,50% penggunaan internet. Adapun intensitas penggunaan internet yang dapat dipengaruhi oleh durasi penggunaan.

Menurut Alfitri & Widiatrilupi (2020) dalam penelitiannya pada remaja putra dan putri yang berusia 14-19 tahun di Kelurahan Tanjung Rejo, Kecamatan Sukun dan Kelurahan Kasin Kecamatan Klojen dengan responden sebanyak 236 remaja terkait dampak penggunaan internet terhadap perkembangan fisik remaja. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa penggunaan internet melewati 7 jam per harinya yang berdampak pada perkembangan fisik remaja. Dampak perkembangan fisik yang terjadi yaitu remaja mengalami insomnia, gangguan kesehatan mata, nyeri punggung, dan kualitas tidur yang menjadi buruk.

Penelitian yang dilakukan oleh Rahmawaty (2018) pada siswa kelas VII dan VIII di MTs Riyadlatul Fallah didapatkan bahwa siswa yang terlalu sering menggunakan internet dengan intensitas yang tinggi berdampak terhadap kesehatan fisik. Dampak yang dapat ditimbulkan salah satunya yaitu pengguna internet akan kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Salah satu cara dalam pengendaliannya dengan adanya peran orang tua dalam mengendalikan penggunaan internet pada anak.

Kemudahan dalam penggunaan internet dapat memberikan efek yang berkepanjangan pada penggunanya. Adanya interaksi dengan orang lain yang dilakukan secara *online* atau *virtual* membuat penggunanya melakukan interaksi secara tidak langsung. Selain memberikan kemudahan dalam berinteraksi juga dapat menimbulkan dampak kesehatan salah satunya yaitu kesehatan mental bagi penggunanya. Kesehatan mental terhadap penggunanya diantara yaitu gangguan kecemasan dan depresi. Namun cara untuk menanggulangi hal tersebut dapat dilakukan dengan cara membatasi penggunaan internet (Rosmalina & Khaerunnisa, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Khalid (2019) di SMP Negeri 12 Kota Makassar didapatkan jumlah siswa untuk kelas satu sebanyak 369 siswa. Sekolah tersebut memperbolehkan siswa untuk membawa *gadget* ke sekolah yang mereka bawa untuk mengakses internet. Ketika siswa mengakses internet menggunakan *gadget* dengan intensitas yang tinggi. Sehingga penggunaan internet dengan intensitas yang tinggi dapat menimbulkan otot-otot mata menegang dan mata menjadi mudah lelah.

Penggunaan media sosial saat ini juga dapat berpengaruh pada keselamatan penggunanya seperti *bully*, kecanduan pronografi, dan pelecehan seksual. Hal tersebut dapat mempengaruhi tingkah laku penggunanya. Sehingga menjadikan penggunanya sebagai sasaran dalam kejahatan. Penggunaan internet pada juga sering menjadi target doktrinisasi kelompok tertentu yang dapat mengancam keselamatan bagi para penggunanya (Thamrin *et al.*, 2019).

Penggunaan internet yang sering dimanfaatkan dalam kegiatan yang negatif seperti *cybercrime*, perjudian, *cybersex*, atau *cyber porn*. Namun, tidak sering juga penggunanya memanfaatkan internet sebagai alat dalam mengirimkan pesan, *chatting*, dan bermain *game*. Hal-hal menarik yang dapat dilakukan saat menggunakan internet yang dapat menjadikan para penggunanya menjadi lebih berlama-lama dalam menggunakan internet. Semakin bertambahnya waktu seseorang dalam menggunakan internet dapat menyebabkan kecanduan. Efek yang dapat ditimbulkan dari kecanduan internet dapat mengakibatkan depresi, oleh karena itu perlu adanya kesadaran dalam menggunakan internet (Kusumo & Jatmika, 2020).

Faktor lainnya yang mempengaruhi penggunaan internet di sekolah adalah status sekolah. Berdasarkan status sekolah yaitu sekolah dibedakan antara sekolah swasta dan negeri. Perbedaan utama antara sekolah swasta dan negeri terletak pada dasar hukum. Sekolah swasta diwajibkan akan patuh pada UU Yayasan No. 28 Tahun 2008, sedangkan sekolah negeri diwajibkan untuk mengacu pada UU No. 20 Tahun 2003 (Zaelani *et al.*, 2020).

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan oleh peneliti disalah satu Sekolah Menengah Pertama (SMP) negeri dan swasta di Kota Makassar yaitu SMP Negeri 12 Makassar dan SMP Islam Athirah Bukit Baruga yang merupakan salah satu sekolah negeri dan swasta di Kota Makassar dengan akreditasi A dan menggunakan kurikulum 2013. Hasil observasi yang didapatkan di SMP Negeri 12 Makassar dan SMP Islam Athirah Bukit Baruga didapatkan kondisi-kondisi dimana secara umum SMP negeri dan swasta

tersebut memperbolehkan siswa untuk membawa *gadget* yang dapat berupa *smartphone* dan *laptop* ke sekolah dan memperbolehkan menggunakannya di dalam ruang kelas. Proses pembelajaran yang dilakukan juga mulai beralih pada teknologi, misalnya materi yang dapat diunduh melalui *google classroom*, pengumpulan tugas yang dikumpul melalui *e-mail* dan *google drive*, dan pelaksanaan ujian sekolah yang mengharuskan siswanya untuk membawa *gadget* ke sekolah. Uraian tersebut menjadikan penggunaan internet remaja SMP akan lebih tinggi yang akan berdampak pada kesehatan fisik dan mental penggunanya. Oleh karena, itu dianggap perlu untuk menelisik lebih jauh terkait faktor apa saja yang dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental akibat penggunaan internet.

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan di atas, maka penulis tertarik untuk meneliti mengenai apa saja faktor yang berhubungan dengan kesehatan fisik dan mental akibat penggunaan internet pada remaja SMP di Kota Makassar.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah dijelaskan di atas, maka rumusan masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

“Apa saja faktor yang berhubungan dengan kesehatan fisik dan mental akibat penggunaan internet pada dua SMP di Kota Makassar?”

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini yaitu mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kesehatan fisik dan mental akibat penggunaan internet pada dua SMP di Kota Makassar.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui hubungan antara jenis kelamin dengan kesehatan fisik dan mental akibat penggunaan internet pada dua SMP di Kota Makassar.
- b. Untuk mengetahui hubungan antara status sekolah dengan kesehatan fisik dan mental akibat penggunaan internet pada dua SMP di Kota Makassar.
- c. Untuk mengetahui hubungan antara tingkatan kelas dengan kesehatan fisik dan mental akibat penggunaan internet pada dua SMP di Kota Makassar.
- d. Untuk mengetahui hubungan antara aktivitas penggunaan internet dengan kesehatan fisik dan mental akibat penggunaan internet pada dua SMP di Kota Makassar.
- e. Untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan internet dengan kesehatan fisik dan mental akibat penggunaan internet pada dua SMP di Kota Makassar.
- f. Untuk mengetahui hubungan pendidikan orang tua dengan kesehatan fisik dan mental akibat penggunaan internet pada dua SMP di Kota Makassar.

- g. Untuk mengetahui hubungan antara pekerjaan orang tua dengan kesehatan fisik dan mental akibat penggunaan internet pada dua SMP di Kota Makassar.

D. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, adapun manfaat yang diberikan penelitian sebagai berikut:

1. Manfaat Ilmiah

Hasil penelitian ini dapat menambah referensi terkait faktor yang berhubungan dengan kesehatan fisik dan mental terhadap pengguna internet pada remaja khususnya pelajar dan dapat digunakan sebagai acuan dalam pengembangan topik penelitian yang berkaitan.

2. Manfaat Institusi

Penelitian ini bermanfaat dalam memberikan informasi kepada pihak instansi kesehatan maupun instansi pendidikan tempat dilaksanakannya penelitian ini terkait faktor yang berhubungan dengan kesehatan fisik dan mental akibat penggunaan internet pada remaja SMP, sehingga dapat menjadi pertimbangan pihak tertentu untuk mengambil langkah serta kebijakan yang mampu menangani permasalahan tersebut.

3. Manfaat Peneliti

Penelitian ini bermanfaat sebagai suatu bahan dalam meningkatkan kemampuan peneliti sendiri dalam menilai suatu permasalahan kesehatan dan keselamatan. Hasil dari penelitian ini dapat menjadi acuan untuk menggerakkan praktisi kesehatan masyarakat dalam mengetahui serta

menerapkan upaya preventif terkait kesehatan fisik dan mental pada remaja atau pelajar yang berhubungan dengan penggunaan internet.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Umum tentang Kesehatan Fisik dan Mental

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan pada Pasal 1 menjelaskan bahwa kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Kesehatan adalah tingkat efisien fungsional makhluk hidup. Kesehatan pada umumnya berasal dari pikiran dan tubuh dalam diri seseorang, yang artinya bebas dari segala adanya gangguan penyakit serta kelainan. Makna dari kesehatan ini merupakan sebuah kondisi yang seseorang mengalami keadaan normal dan sesuai dengan seharusnya. Sehingga kesehatan dikatakan sebagai tolak ukur dari keadaan seseorang normal atau tidak (Humaerah, 2020).

1. Kesehatan Fisik

Menurut Sumosardjono (1984) dalam Widodo & Muhammad As'ad Djalali (2011) menjelaskan bahwa kesehatan fisik merupakan kemampuan dalam menyelesaikan kegiatan sehari-hari dengan mudah. Kegiatan yang dilakukan tanpa merasa lelah yang berlebihan. Sehingga masih memiliki sisa cadangan tenaga yang dapat digunakan untuk menikmati waktu senggang dan keperluan yang mendadak.

Penurunan kesehatan fisik saat penggunaan *gadget* yaitu kesehatan mata. Paparan yang didapatkan yaitu menyebabkan mata penggunanya akan jarang berkedip. Sehingga mengakibatkan mata menjadi kering dan

pusing. Keadaan tersebut dapat menjadikan pengguna internet dengan *gadget* menderita rabun jauh. Penggunaan internet secara terus-menerus berdampak pada kesehatan fisik penggunanya seperti penurunan berat badan, gangguan pola tidur, mata kering, nyeri punggung, cedera otot secara berulang, dan kelelahan mata. Dampak kesehatan fisik dapat menghambat perkembangan remaja yang mengakibatkan terjadi gangguan kesehatan (Alfitri & Widiatrilupi, 2020).

2. Kesehatan Mental

Menurut *World Health Organization* (WHO) kesehatan mental merupakan komponen paling dasar dari kesehatan. Seseorang yang memiliki kesehatan mental yang baik dapat menyadari potensi, mengatasi adanya tekanan kehidupan yang normal, bekerja dengan produktif, dan berkontribusi pada lingkungan mereka. Sehingga secara tidak langsung dapat mempengaruhi tingkat produktivitas.

Berdasarkan Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2014 tentang kesehatan jiwa didefinisikan sebagai kondisi dimana seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya.

Menurut Prof. Dr. Zakiah Darajat salah satu guru besar emeritus bidang kesehatan dalam Bikriyah (2020) mengungkapkan bahwa ada 5 rumusan kesehatan mental yang meliputi:

- a. Kesehatan mental adalah keadaan individu terhindar dari gangguan jiwa dan gejala-gejala penyakit jiwa.
- b. Kesehatan mental adalah kemampuan individu dalam menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri, orang lain, masyarakat, dan lingkungan sekitarnya.
- c. Kesehatan mental adalah pengetahuan dan perbuatan yang memiliki tujuan dalam mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, bakat, dan pembawaan yang ada dengan semaksimal mungkin. Sehingga dapat memberikan kebahagiaan dari dalam dirinya dan orang lain untuk terhindar dari gangguan dan penyakit jiwa.
- d. Kesehatan mental mewujudkan keharmonisan yang sesungguhnya antara fungsi dalam jiwa yang memiliki kesanggupan dalam menghadapi masalah-masalah yang terjadi dan dirasakan secara positif dalam kemampuan dirinya.
- e. Kesehatan mental mewujudkan keserasian yang sesungguhnya antara fungsi kejiwaan serta terciptanya penyesuaian dalam diri seseorang dengan orang lain dan lingkungannya yang berdasarkan keimanan dan ketakwaan dengan tujuan untuk mencapai hidup yang bermakna.

Kesehatan mental dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal sebagai berikut (Rosmalina & Khaerunnisa, 2021):

- a. Faktor Internal

Faktor internal adalah faktor yang berasal dari diri seseorang yang meliputi sifat, bakat, hereditas, dan lain sebagainya. Contohnya seperti

sifat lemah lembut yang dimiliki dari dalam seseorang tersebut, bakat menulis, dan hereditas seperti turunan emosi, potensi dan intelektual.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri seseorang seperti lingkungan, hukum, politik, sosial budaya, agama, dan pemerintah. Adanya lingkungan yang baik dapat berpengaruh baik pada kesehatan mental seseorang, sedangkan lingkungan yang buruk dapat menciptakan mental seseorang menjadi buruk. Penggunaan internet seperti media sosial dapat berdampak pada penggunaannya dalam mempengaruhi kesehatan mental diantaranya timbulnya rasa cemas dan depresi.

Menurut Veit dan Ware (1983) dalam Ningrum & Amna (2020) menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki kesehatan mental yang tinggi dalam dirinya dapat terlihat dari adanya perilaku positif yang dapat dilihat dari seseorang tersebut merasa tenang, damai, ceria, bahagia, merasakan bahwa kehidupan kesehariannya menarik, dan dapat menikmati hidupnya dengan santai. Perilaku positif yang dapat dilihat juga dari adanya ikatan emosi yang merasa dirinya disayangi dan diinginkan oleh lingkungan sekitarnya. Sedangkan, seseorang yang memiliki kesehatan mental yang rendah dapat terlihat adanya rasa cemas, gelisah, khawatir, bingung, dan sulit untuk tenang. Sehingga seseorang tersebut sulit untuk mengontrol perilaku, pikiran, dan perasaannya.

Gangguan kesehatan mental dikatakan sebagai salah satu perilaku abnormal atau menyimpang dari norma-norma yang berlaku. Perilaku tersebut dapat berupa pikiran, tindakan, dan perasaan. Gangguan mental merupakan titik kunci yang berpengaruh pada ketidakwajaran seseorang dalam berperilaku. Ciri-ciri seseorang yang memiliki mental tidak sehat diantaranya (Ariadi, 2019):

- a. Merasa yang tidak nyaman (*inadequacy*)
- b. Merasa tidak aman (*insecurity*)
- c. Kurangnya rasa percaya diri (*self-confidence*)
- d. Kurang dalam memahami diri (*self-understanding*)
- e. Kurang merasa puas dalam berhubungan sosial
- f. Ketidakmatangan emosi
- g. Kepribadian terganggu

B. Tinjauan Umum tentang Remaja

Menurut *World Organization Health* (WHO) masa remaja merupakan masa bagi kehidupan seseorang yang bukan lagi anak-anak namun belum masuk pada fase dewasa. Pada masa ini biasanya terjadi perubahan fisik yang besar serta secara psikologis. Pertumbuhan dan perkembangan fisik yang disertai dengan keadaan pematangan seksual. Adanya pikiran abstrak dan kritis terjadi pada masa remaja ini. Remaja atau *adolescence* masuk dalam kelompok dengan usia 10-19 tahun dan *youth* dalam kelompok 15-24 tahun. Kedua kelompok tersebut saling tumpang tindih yang digabung menjadi kelompok *young people* dengan mencakup usia 10-24 tahun.

Menurut Gunardo dan Gunarso (1995) dalam Ekasari & Arya (2012) terdapat ciri-ciri yang dapat terlihat dari remaja yaitu:

1. Memiliki emosi yang labil
2. Adanya sikap yang menantang dan menentang terhadap orang disekitarnya. Hal tersebut terjadi sebagai tanda remaja ingin memberikan hubungan atau ikatan dengan orang tua dan orang disekitarnya
3. Sikap untuk mencari tahu atau keinginan dalam menjelajahi lingkungan disekitarnya
4. Banyak fantasi, khayalan, serta bualan
5. Remaja akan cenderung membentuk suatu kelompok

Remaja adalah proses transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Masa remaja pada wanita berlangsung dengan rentang usia 12-21 tahun dan pria berlangsung dengan rentang usia 13-22 tahun. Remaja adalah usia yang dimana anak tidak akan merasa sama. Memasuki tahapan ini masyarakat dewasa akan mengandung banyak aspek. Remaja juga akan mengalami perkembangan pada aspek intelektual yang tidak hanya mengintegrasikan dirinya ke dalam lingkungan masyarakat yang dewasa tapi pada karakteristik yang menonjol dari semua proses perkembangan (Simahate, 2018).

Perbedaan terhadap jenis kelamin pada remaja yang terjadi dapat menyebabkan perbedaan salah satunya yaitu perilaku. Perilaku pada remaja perempuan akan cenderung lebih memiliki tingkat keintiman dengan orang-orang di lingkungannya dibandingkan dengan remaja laki-laki. Hal tersebut terjadi dikarenakan remaja laki-laki cenderung lebih menunjukkan

kemandiriannya dan menjaga jarak pada lingkungannya. Faktor *personal* dan faktor *environmental* juga dapat mempengaruhi perilaku seseorang (Ekasari & Arya, 2012).

C. Tinjauan Umum tentang *Gadget*

1. Definisi *Gadget*

Gadget merupakan salah satu alat untuk berkomunikasi yang saat ini memiliki kemudahan yang dapat dibawa kemana-mana tanpa perlu harus disambung pada sambungan *portable*. *Gadget* menjadi barang yang penting bagi setiap kalangan di era sekarang. Banyaknya aplikasi yang termuat di dalam *gadget* sehingga memudahkan bagi para penggunanya untuk melakukan aktivitas maupun pekerjaan. Sehingga penyampaian dari satu pihak ke pihak lain lebih efisien dan efektif (Rahmawaty, 2018).

Gadget merupakan salah satu teknologi yang sangat dibutuhkan saat ini. Di era yang sudah serba maju ini *gadget* diperkenalkan menjadi alat komunikasi untuk mempermudah setiap individu dalam melaksanakan aktivitas kesehariannya. Semakin cepatnya pembaharuan yang diberikan *gadget* memberikan kemajuan dalam berteknologi yang membuat kehidupan menjadi praktis dan efisien. Sehingga para pengguna *gadget* lebih memilih kehidupannya bersama teknologi yang mempermudah keseharian mereka dan belum dapat mengontrol waktu pemakaian *gadget*. Hal tersebut menjadikan kurangnya produktivitas keseharian karena menjadikan hampir keseharian mereka dengan menggunakan *gadget* (Meliasari, 2021).

Gadget merupakan alat elektronik yang memudahkan para penggunanya untuk dibawa kemana saja. Awalnya *gadget* hanya bisa digunakan untuk berkomunikasi hingga sampai saat ini *gadget* bisa melakukan hampir semua hal yang diinginkan. *Gadget* dapat digunakan di setiap kalangan mulai anak kecil, remaja, hingga orang tua, penggunaan *gadget* pada kalangan remaja khususnya pelajar dapat mempengaruhi tingkat konsentrasi dan ketergantungan (Fajariyah, 2019).

Lama penggunaan *gadget* seseorang yaitu 1-2 jam dalam sekali penggunaan yang dapat dilakukan berkali-kali dalam sehari. Adanya batas waktu durasi pemakaian *gadget* untuk menghindari risiko-risiko yang timbul dari pemakaian *gadget* salah satunya seperti kecanduan. Intensitas penggunaan dapat dilihat dari seberapa sering pengguna tersebut menggunakan *gadget* dalam kesehariannya (Fitriani *et al.*, 2020).

Menurut Hasanuddin (2014) dalam Ariani *et al.*, (2020) penggunaan internet yang berlebihan akan menimbulkan kecanduan bagi setiap individu. Seseorang yang penggunaan internet dalam seharinya lebih dari 7 jam dikatakan sebagai kecanduan internet. Lama penggunaan internet lebih dari 7 jam dapat mengganggu waktu tidur dengan kata lain pengguna tersebut menggunakan internet melebihi waktu tidur manusia dalam sehari.

Menurut Chritiany Jundhita (2011) dalam Boiliu (2020) penggunaan *gadget* terbagi menjadi tiga bagian yang dimana intensitas penggunaan *gadget* merupakan lama pengguna dalam menggunakan *gadget* dalam sehari, sebagai berikut:

- a. Penggunaan tinggi yaitu dengan intensitas penggunaan yang lebih dari 3 jam dalam sehari.
- b. Penggunaan sedang yaitu dengan intensitas penggunaan sekitar 3 jam dalam sehari.
- c. Penggunaan rendah yaitu dengan intensitas penggunaan yang kurang dari 3 jam dalam sehari.

2. Manfaat *Gadget*

Menurut Pangestu *et.al* (2014) dalam Rahmawaty (2018) manfaat *gadget* sebagai berikut:

a. Mengakses Internet

Gadget dapat digunakan sebagai salah satu alat dalam mencari informasi. Kemudahan dalam mencari informasi tersebut dapat mempermudah seseorang dalam melakukan pekerjaan ataupun pada saat pembelajaran.

b. Memperlancar Komunikasi

Gadget yang awalnya digunakan sebagai media komunikasi yang dapat mempermudah dan memperlancar komunikasi satu dengan lainnya dalam jarak yang jauh bahkan sampai tidak bisa dilampai. Pada saat penggunaannya juga tidak membutuhkan waktu yang lama dalam penyampaian pesan, sehingga lebih efisien.

c. Media Hiburan

Penggunaan *gadget* yang tidak hanya sebagai media komunikasi juga dapat digunakan sebagai media hiburan. *Gadget* dapat digunakan sebagai media hiburan ketika penggunanya merasa bosan dan penat.

d. Menambah Wawasan

Gadget yang tidak hanya digunakan sebagai alat dalam mengakses informasi, komunikasi, dan media hiburan namun juga sebagai cara dalam menambah wawasan. Aplikasi yang termuat dalam *gadget* menjadi informasi yang dapat digunakan ketika penggunanya membutuhkan informasi saat melakukan pekerjaan atau pembelajaran dengan cepat dan mudah.

e. Gaya Hidup

Perkembangan *gadget* saat ini menjadikannya sebagai sarana kebutuhan penunjang keseharian yang sangat dibutuhkan. *Gadget* sebagai *lifestyle* kehidupan manusia di era *modern* saat ini.

3. Dampak *Gadget*

Dalam segi manfaat *gadget* memiliki kegunaan yang sangat penting, namun *gadget* dapat memberikan dampak positif dan negatif sebagai berikut:

a. Dampak Positif

Penggunaan *gadget* sangat efektif terhadap perkembangan pembelajaran pada remaja. Semua fitur yang ada di dalam *gadget* dapat memberikan wawasan dan kemudahan dalam mendapatkan informasi

yang penting. Dampak positif yang dapat terlihat pada saat penggunaan *gadget* adalah dapat memperoleh informasi atau pengetahuan dengan luas sebagai salah satu pembentukan pola pikir. *Gadget* yang digunakan pada kalangan remaja saat ini dapat mendukung mereka untuk menemukan sumber informasi dalam pengerjaan tugas dan menguasai materi (Meliasari, 2021).

Menurut Badwilan 2004:80 dalam Sinapoy & Putri (2021) menjelaskan bahwa dampak positif dari penggunaan *gadget* mempermudah dalam berkomunikasi tanpa harus bertatap muka secara langsung yang dapat dilakukan dengan cara melakukan panggilan baik via suara atau *video call*. Mempermudah bagi para penggunannya untuk memperoleh informasi dan menjadi sarana pembelajaran karena adanya kemudahan dalam mengakses internet yang ada pada *gadget*.

b. Dampak Negatif

Adanya kemudahan yang diberikan dalam penggunaan *gadget* juga dapat memberikan dampak negatif kepada penggunanya. Penggunaan dengan intensitas tinggi yang dapat menyebabkan kecanduan bagi para penggunanya. Kecenderungan pada penggunaan yang berlebihan menjadikan seseorang bersikap akan tidak peduli pada lingkungan sekitarnya. Sehingga perilaku yang timbul dari kecanduan *gadget* akan menurunkan produktivitas serta kualitas hidup mereka (*Desiningrum et al.*, 2017).

Kecanduan pada *gadget* akan membuat penggunanya akan sangat bergantung dan tidak dapat terlepas dari *gadget*. Sehingga dampak negatif yang dapat ditimbulkan adalah hilangnya waktu produktif. Hal tersebut menjadikan penggunanya akan merasa malas dan menghindar dari masalah. Seseorang yang terlalu sering menggunakan *gadget* akan memiliki perhatian yang tertuju pada layar tanpa memperdulikan apa yang terjadi disekitarnya yang menyebabkan akan sulitnya berkomunikasi (Suryawati, 2020).

Penggunaan *gadget* dapat mempengaruhi lamanya posisi fleksis pada otot leher seseorang. Hal tersebut yang menyebabkan nyeri leher yang dapat dikaitkan dengan adanya proses degeneratif atau patologi. Jaringan yang dapat menyebabkan nyeri pada leher seseorang sering tidak disadari sehingga mengakibatkan gangguan fungsi otot, jaringan, dan saraf (Yustianti & Pusparini, 2019).

D. Tinjauan Umum tentang Penggunaan Internet

1. Definisi Internet

Internet atau *Interconnected- networking* adalah rangkaian jaringan besar. Internet saling berhubungan dari jaringan-jaringan yang menghubungkan setiap orang diseluruh dunia dengan melalui telepon, satelit, dan sistem-sistem komunikasi yang lainnya. Untuk dapat saling bertukar informasi digunakan adanya standar yaitu *Transmission Control Protocol* dan *Internet Protocol* atau lebih yang dikenal dengan TCP/IP. TCP memiliki kegunaan untuk memastikan semua dapat terhubung dengan

benar, sedangkan IP memiliki kegunaan untuk melakukan transmisi data dari satu komputer ke komputer yang lainnya (Barus, 2019).

Menurut Yuhefizer (2008) dalam Mayaputri (2019) internet merupakan rangkaian yang menghubungkan jaringan komputer yang dapat diakses secara umum oleh seluruh penggunanya di seluruh dunia. Kumpulan dari jaringan-jaringan komputer di dunia yang terdiri dari jutaan unit-unit yang kecil yang dapat berupa jaringan Pendidikan, jaringan bisnis, jaringan pemerintah, dan lain-lainnya yang menyediakan layanan informasi.

Internet memiliki manfaat yang sangat terhadap kehidupan saat ini khususnya bagi remaja dalam meningkatkan pengetahuan, wawasan, dan berkomunikasi secara tidak langsung. Internet juga dapat memberikan banyak informasi yang dibutuhkan oleh setiap individu. Apalagi dengan adanya internet mempermudah komunikasi dari jarak yang jauh tanpa harus bertatap secara langsung (Talika, 2016).

Pemanfaatan internet saat ini berimbas pada dunia Pendidikan di Indonesia. Penggunaan internet memberikan kemudahan pada sistem kurikulum Pendidikan. Adanya keunggulan ini memberikan penerapan internet yang dapat membantu meningkatkan mutu Pendidikan. Sisi positif yang didapatkan oleh semua pihak khususnya pendidikan yaitu mendukung pemanfaatan teknologi dalam kurikulum sekolah. Hal tersebut menjadikan siswa agar dapat mengenal dan menguasai internet dalam proses belajar di sekolah maupun di rumah. Namun ada juga dampak negatif yang dapat

terjadi seperti penurunan pola interaksi siswa, sehingga harus diminimalkan dampak yang akan terjadi (Rahardiyana, 2016).

2. Faktor Yang Mempengaruhi Penggunaan Internet

Teori yang diungkapkan oleh *De Fleur Ball Rokeach* mengenai *Social Category Theory* (1975) dalam Nur (2014) penggunaan internet sebagai perilaku bersosial membuktikan bahwa adanya pengaruh demografi seperti usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan orang tua, dan pekerjaan orang tua. Kategori-kategori tersebut termasuk dalam selektivitas seseorang dalam penggunaan internet yang ada.

Menurut Montag dan Router (2015) dalam Mayaputri (2019) menjelaskan bahwa ada beberapa faktor yang menyebabkan seseorang menggunakan internet, diantaranya:

a. Faktor Sosial

Penggunaan internet yang berlebih dapat dikaitkan dengan adanya masalah sosial yang terjadi seperti adanya kesulitan dalam berkomunikasi dengan lingkungannya. Hal tersebut yang menyebabkan seseorang akan merasa lebih nyaman dalam menggunakan internet dibandingkan dengan bertemu secara langsung.

b. Faktor Psikososial

Seseorang yang lebih nyaman dalam menggunakan internet dapat menyebabkan ketergantungan yang dapat menjadikan seseorang tersebut mengalami permasalahan psikologis seperti depresi, rasa

cemas, dan menimbulkan penyalahgunaan obat-obatan terlarang. Ketika seseorang mengalami hal tersebut akan menjadikan internet sebagai salah satu cara untuk mengatasi permasalahan yang ada.

c. Faktor Biologis

Adanya perbedaan fungsi otak antara seseorang yang ketergantungan terhadap internet dan yang tidak ketergantungan. Seseorang yang mengalami ketergantungan terhadap penggunaan internet memiliki proses yang lambat, merasa kesulitan dalam mengontrol diri, dan kepribadiannya cenderung depresif.

3. Dampak Penggunaan Internet

a. Dampak Positif

Menurut Barus (2019) dampak positif dari penggunaan internet pada siswa sebagai berikut:

- 1) Internet sebagai sumber informasi yang dibutuhkan bagi setiap orang khususnya dalam dunia pendidikan. Internet menyediakan informasi terkait kurikulum sekolah. Sehingga siswa dapat membuka situs pendidikan yang dapat membangun kualitas proses belajar.
- 2) Internet sebagai media komunikasi bagi siswa dalam meningkatkan kualitas pembelajaran. Siswa dapat berkomunikasi dengan siswa yang lainnya untuk mendukung proses pembelajaran seperti mengajak siswa bertemu dalam menyelesaikan tugas.

3) Internet sebagai media pertukaran data salah satunya dengan menggunakan e-mail, *group online* dan sebagainya yang dimana siswa dapat bertukar informasi dengan mudah dan cepat.

b. Dampak Negatif

Penggunaan internet dapat menimbulkan dampak negatif yang dapat dipengaruhi oleh adanya faktor lingkungan dan faktor personal. Faktor lingkungan ini sebagai prediktor yang kuat dengan munculnya perilaku negatif terhadap pengguna internet. Faktor lingkungan yang terjadi seperti kurangnya keterlibatan orang tua karena adanya tingkat pendidikan dan pekerjaan orang tua (Zakiyyah & Latifah, 2022).

Durasi penggunaan internet yang tinggi dapat menyebabkan berbagai gangguan diantaranya gangguan kesehatan mental. Gangguan kesehatan mental dipengaruhi karena adanya perkembangan seseorang yang akan mulai tertarik dengan dunianya sehingga menarik diri dari lingkungan sekitarnya. Hal tersebut menjadikan seseorang akan mengalami gangguan kesehatan mental seperti depresi dan stress. Banyak kondisi yang dapat menimbulkan masalah saat perkembangan perubahan dalam dirinya (Erik & Syenshie, 2020).

Dampak negatif dari penggunaan internet juga dapat menimbulkan gangguan kesehatan fisik dan mental pada penggunanya. Gangguan kesehatan fisik salah satunya yaitu mata kering. Gangguan kesehatan fisik seperti penurunan daya ingat, menyukai interaksi secara *online*,

menarik diri dari lingkungan sekitar, cemas, dan depresi (Rini & Titih, 2020).

Menurut Mayaputri (2019) dampak negatif dari penggunaan internet sebagai berikut:

- 1) Saat ini lebih banyak yang menyukai komunikasi secara *online* daripada berkomunikasi secara langsung. hal tersebut yang menjadikan orang menjadi individualis dan *introvert*.
- 2) Penggunaan internet dapat menerima gaya hidup mereka dengan lebih dengan adanya kemudahan. Namun dapat menyebabkan masalah pada kesehatan mereka seperti obesitas, diabetes, penyakit jantung, stres fisik dan mental, dan kelelahan mata. Hal tersebut terjadi karena kurangnya aktivitas fisik sehingga menimbulkan masalah kesehatan.

E. Tinjauan Umum tentang Status Sekolah

Status sekolah dibedakan menjadi dua yaitu sekolah negeri dan swasta. Sekolah negeri merupakan sekolah dikelola oleh pemerintah, sedangkan sekolah swasta merupakan sekolah yang dikelola oleh non-pemerintah yang penyelenggaraannya berada dibawah yayasan pendidikan yang hingga saat ini badan hukum pada penyelenggaraannya berupa rancangan peraturan pemerintah. Adanya karakteristik masing-masing pada sekolah negeri dan sekolah swasta tentu telah berupaya dalam mencapai tujuannya masing-masing khususnya pada lembaga pendidikan (Ariana, 2020).

Perbedaan yang utama antara sekolah negeri dan swasta terletak pada dasar hukum yang ada. Walaupun sekolah negeri dan swasta bergerak dalam berbagai bidang seperti bidang jasa, pendidikan, dan sebagainya, namun payung hukum yang digunakan memiliki perbedaan. Sekolah negeri mengacu pada Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional Nomor 23 Tahun 2022 pasal 50 ayat 6. Sedangkan, sekolah swasta mengacu pada Undang-Undang Yayasan yaitu Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2008 (Zaelani *et al.*, 2020).

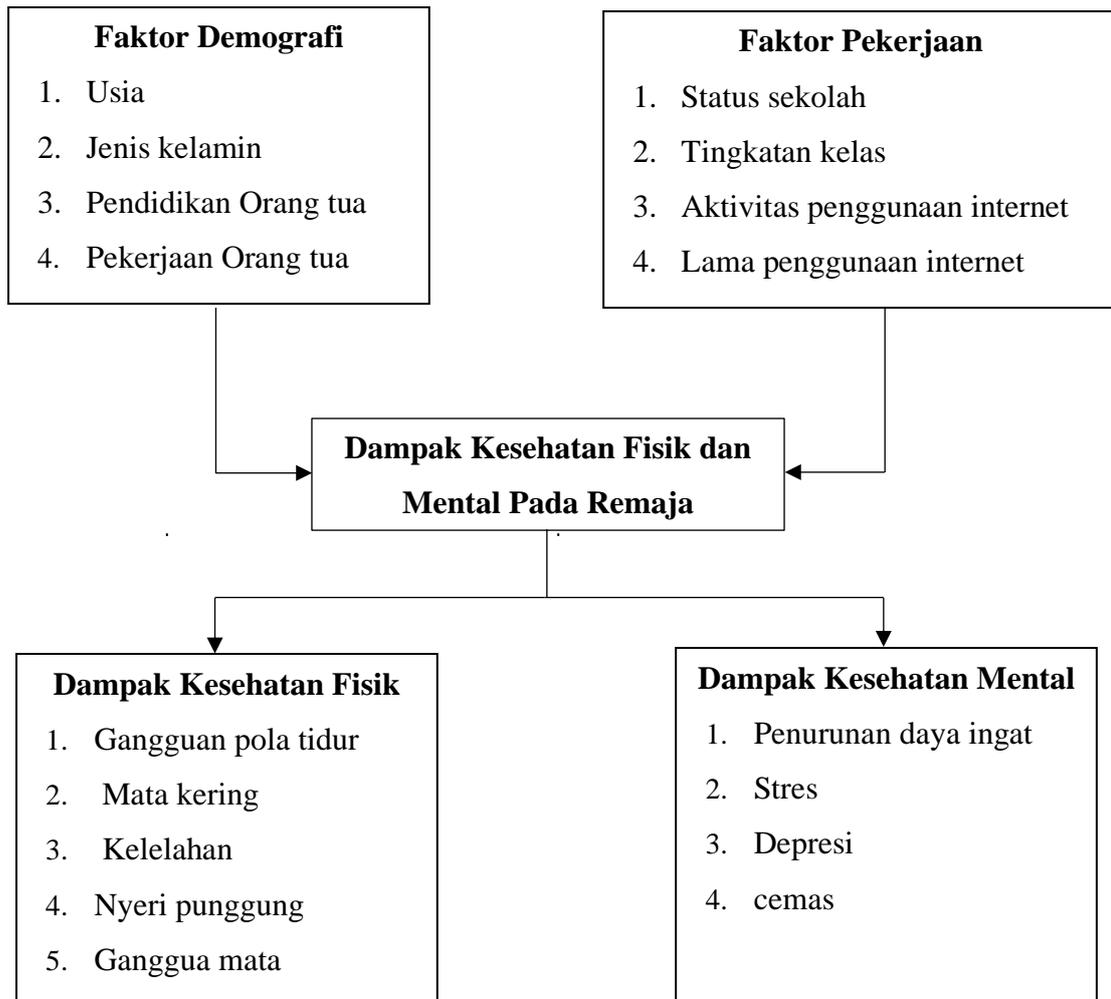
F. Tinjauan Umum tentang Tingkatan Kelas

Menurut Suharsimi Arikunto (1990) dalam Zahroh (2015) merupakan sekelompok siswa yang berada pada waktu yang sama dalam menerima pelajaran dari guru yang saat saat mengajar. Ada tiga batasan persyaratan yang dapat disebut dengan kelas, sebagai berikut:

1. Sekelompok anak, walaupun dikatakan dalam waktu dan menerima pelajaran disaat yang bersama namun jika bukan pelajaran dan waktu yang sama dari guru yang bersamaan maka dinamakan bukan kelas.
2. Sekelompok anak dalam waktu dan pelajaran namun, bukan dengan guru yang sama maka dinamakan bukan kelas.
3. Sekelompok anak dengan waktu, pelajaran, dan guru yang sama namun, diberikan secara bergantian maka dinamakan bukan kelas.

G. Kerangka Teori

Berdasarkan uraian di atas, kerangka teori tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kesehatan fisik dan mental akibat penggunaan internet pada remaja SMP di Kota Makassar dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 2. 1 Kerangka Teori

Sumber: Modifikasi teori dari beberapa sumber, yaitu De Fleur and Ball Rokeach (1975), Jundhita (2011), Simahate (2018), Barus (2019), Yustianti & Pusparini (2019), Ariana (2020), dan Rini & Huriah (2020)

BAB III

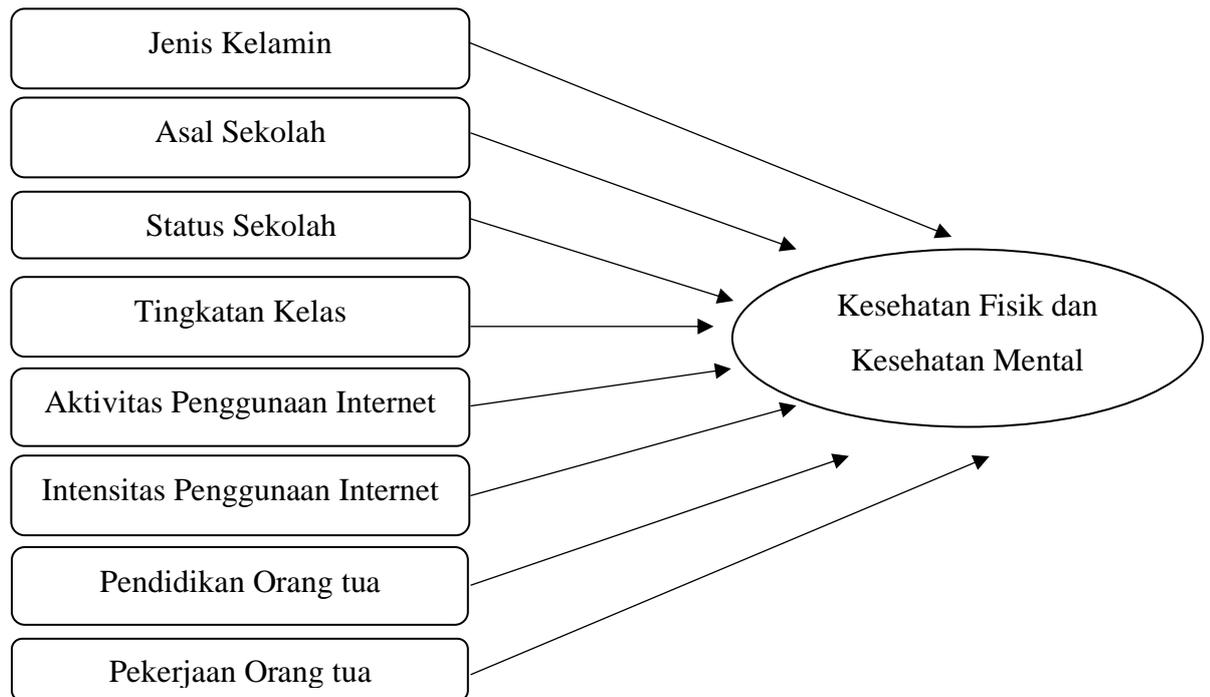
KERANGKA KONSEP

A. Dasar Pemikiran Variabel yang Diteliti

Penelitian ini akan meneliti faktor-faktor yang berhubungan dengan kesehatan fisik dan mental akibat penggunaan internet pada remaja SMP di Kota Makassar. Kerangka konsep ini terdiri dari variabel bebas (independen) dan variabel terikat (dependen). variabel tersebut didasarkan pada kerangka teori yang telah peneliti sebutkan sebelumnya. Variabel independen jenis kelamin, status sekolah, kelas, aktivitas penggunaan internet, intensitas penggunaan internet, pendidikan orang tua, dan pekerjaan orang tua. Variabel dependen dari penelitian ini adalah kesehatan fisik dan mental.

B. Kerangka Konsep

Kerangka konsep merupakan pedoman dalam penelitian yang menunjukkan hubungan antara variabel dan variabel dependen, dimana masing-masing variabel tersebut sudah dapat dioperasionalkan dan diukur oleh peneliti. Penelitian ini bertujuan untuk melihat faktor yang berhubungan dengan kesehatan fisik dan mental akibat penggunaan internet pada remaja SMP di Kota Makassar.



Gambar 3. 1 Kerangka Konsep

 Variabel Independen

 Variabel Dependen

 Yang Diteliti

C. Definisi Operasional dan Kriteria Objektif

Definisi operasional dan kriteria objektif dari setiap variabel penelitian adalah sebagai berikut:

1. Variabel Independen

a. Jenis Kelamin

Jenis kelamin yang dimaksud ini sebagai perbedaan peran antara laki-laki dan perempuan. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner. Skala pengukuran nominal.

Kriteria objektif:

- 1) Laki-laki : Jika responden memiliki jenis kelamin laki-laki
- 2) Perempuan : Jika responden memiliki jenis kelamin perempuan

b. Status Sekolah

Status sekolah yang dimaksud ini yaitu sekolah swasta dan sekolah negeri. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner. Skala pengukuran nominal.

Kriteria objektif:

- 1) Negeri : Jika responden bersekolah di SMPN 12 Makassar
- 2) Swasta : Jika responden bersekolah di SMP Islam Athirah
Bukit Baruga

c. Tingkatan Kelas

Tingkatan kelas yang dimaksud ini yaitu tingkat pengelompokan siswa/i berdasarkan urutan saat memasuki sekolah. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner. Skala yang digunakan ordinal.

- 1) Kelas 7
- 2) Kelas 8
- 3) Kelas 9

d. Aktivitas Penggunaan Internet

Aktivitas penggunaan yang dimaksud ini yaitu aktivitas yang sering dilakukan pada pengguna internet setiap harinya. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner. Skala pengukuran yang digunakan nominal.

Kriteria objektif:

- 1). Tidak belajar : Jika responden menggunakan internet bukan untuk belajar seperti komunikasi, bermain *game*, menonton video, dan transaksi
- 2). Belajar : Jika responden menggunakan internet untuk belajar

e. Intensitas Penggunaan Internet

Intensitas penggunaan internet yang dimaksud dalam penelitian ini adalah durasi atau seberapa lama internet digunakan oleh responden. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner. Skala pengukuran ordinal.

- 1). Rendah: Jika penggunaan internet responden kurang dari 7 jam dalam sehari
- 2). Tinggi: Jika penggunaan internet responden lebih dari 7 jam dalam sehari

(Ariani *et al.*, 2020).

f. Pendidikan Orang tua

Tingkat pendidikan orang tua yang dimaksud dalam penelitian ini adalah tingkat akhir mengikuti pelajaran pada kelas tertinggi di suatu sekolah sampai akhir dengan mendapatkan ijazah. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu kuesioner. Skala pengukuran ordinal.

Kriteria objektif:

- 1). Rendah: Jika orang tua responden menempuh pendidikan di bawah SMP atau sederajat
- 2). Tinggi: Jika orang tua responden menempuh pendidikan SMA atau lebih

(PP No. 47, 2008).

g. Pekerjaan Orang tua

Suatu pekerjaan yang dapat menghasilkan pendapatan. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner. Skala pengukuran nominal.

Kriteria objektif:

- 1). Non PNS : Jika pekerjaan orang tua responden bukan Pegawai Negeri Sipil (PNS) seperti buruh, pelayanan jasa, pegawai swasta, wirausaha, dan wiraswasta
- 2). PNS : Jika pekerjaan orang tua responden adalah Pegawai Negeri Sipil (PNS)

2. Variabel Dependen

a. Kesehatan Fisik

Dampak kesehatan fisik yang dimaksud adalah efek negatif dari penggunaan internet yang berkaitan dengan masalah-masalah fisik seperti gangguan pola tidur, mata kering, kelelahan, nyeri punggung, dan gangguan mata. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner. Variabel ini diukur menggunakan skala *likert* dengan jenis skala nominal.

Penilaian pertanyaan, yaitu

Selalu : 1

Sering : 2

Kadang-kadang : 3

Tidak pernah : 4

Jumlah pertanyaan : 10

Skor tertinggi = Jumlah pertanyaan \times bobot tertinggi

$$= 10 \times 4 = 40$$

$$= \frac{40}{40} \times 100\% = 100\%$$

Skor terendah = Jumlah pertanyaan \times bobot terendah

$$= 10 \times 1 = 10$$

$$= \frac{10}{40} \times 100\% = 25\%$$

Range (rentang) = skor tertinggi – skor terendah

$$= 100\% - 25\% = 75\%$$

Kemudian dimasukkan ke dalam rumus Interval (I) = $\frac{R}{K}$

Keterangan:

I = Interval

R = Range (rentang) = 75%

K = Jumlah kategori = 2

Maka, $I = \frac{75\%}{2} = 37,5\%$

Sehingga, skor standar = $100\% - 37,5\% = 62,5\%$

Kriteria Objektif:

1) Ada gangguan : jika skor total $< 62,5\%$

2) Tidak ada gangguan : jika skor total $\geq 62,5\%$

(Humaerah, 2020)

b. Kesehatan Mental

kesehatan mental yang dimaksud adalah efek negatif dari penggunaan internet yang berkaitan dengan masalah-masalah mental seperti stress, depresi, dan cemas. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner. Variabel ini diukur menggunakan skala likert yakni dengan skala pengukuran jawaban yaitu ya-tidak dengan jenis skala nominal.

Penilaian pertanyaan, yaitu

Selalu : 1

Sering : 2

Kadang-kadang : 3

Tidak pernah : 4

Jumlah pertanyaan : 10

Skor tertinggi = Jumlah pertanyaan \times bobot tertinggi

$$= 10 \times 4 = 40$$

$$= \frac{40}{40} \times 100\% = 100\%$$

Skor terendah = Jumlah pertanyaan \times bobot terendah

$$= 10 \times 1 = 10$$

$$= \frac{10}{40} \times 100\% = 25\%$$

Range (rentang) = skor tertinggi – skor terendah

$$= 100\% - 25\% = 75\%$$

Kemudian dimasukkan ke dalam rumus Interval (I) = $\frac{R}{K}$

Keterangan:

I = Interval

R = Range (rentang) = 75%

K = Jumlah kategori = 2

Maka, $I = \frac{75\%}{2} = 37,5\%$

Sehingga, skor standar = $100\% - 37,5\% = 62,5\%$

Kriteria Objektif:

- 1) Ada gangguan : jika skor total $<62,5\%$
- 2) Tidak ada gangguan : jika skor total $\geq 62,5\%$

(Sari, 2022)

D. Hipotesis Penelitian

1. Hipotesis Null (H_0)

- a. Tidak ada hubungan antara jenis kelamin dengan kesehatan fisik dan mental akibat penggunaan internet pada remaja SMP di Kota Makassar.
- b. Tidak ada hubungan antara status sekolah dengan kesehatan fisik dan mental akibat penggunaan internet pada remaja SMP di Kota Makassar.
- c. Tidak ada hubungan antara kelas dengan kesehatan fisik dan mental akibat penggunaan internet pada remaja SMP di Kota Makassar.
- d. Tidak ada hubungan antara aktivitas penggunaan internet dengan kesehatan fisik dan mental akibat penggunaan internet pada remaja SMP di Kota Makassar.

- e. Tidak ada hubungan antara intensitas penggunaan internet dengan kesehatan fisik dan mental akibat penggunaan internet pada remaja SMP di Kota Makassar.
- f. Tidak ada hubungan antara pendidikan orang tua dengan kesehatan fisik dan mental akibat penggunaan internet pada remaja SMP di Kota Makassar.
- g. Tidak ada hubungan antara pekerjaan orang tua dengan kesehatan fisik dan mental akibat penggunaan internet pada remaja SMP di Kota Makassar.

2. Hipotesis Alternatif (Ha)

- a. Ada hubungan antara jenis kelamin dengan kesehatan fisik dan mental akibat penggunaan internet pada remaja SMP di Kota Makassar.
- b. Ada hubungan antara status sekolah dengan kesehatan fisik dan mental akibat penggunaan internet pada remaja SMP di Kota Makassar.
- c. Ada hubungan antara kelas dengan kesehatan fisik dan mental akibat penggunaan internet pada remaja SMP di Kota Makassar.
- d. Ada hubungan antara aktivitas penggunaan internet dengan kesehatan fisik dan mental akibat penggunaan internet pada remaja SMP di Kota Makassar.
- e. Ada hubungan antara intensitas penggunaan internet dengan kesehatan fisik dan mental akibat penggunaan internet pada remaja SMP di Kota Makassar.

- f. Ada hubungan antara pendidikan orang tua dengan kesehatan fisik dan mental akibat penggunaan internet pada remaja SMP di Kota Makassar.
- g. Ada hubungan antara pekerjaan orang tua dengan kesehatan fisik dan mental akibat penggunaan internet pada remaja SMP di Kota Makassar.