

**STUDI GAMBARAN INTENSITAS PEMAKAIAN
GAWAI DAN PENGARUHNYA TERHADAP
KESEHATAN SERTA PRESTASI BELAJAR SISWA
DI SMA HANDAYANI SUNGGUMINASA**

SKRIPSI

**PUTERI HUMAERAH
K111 16 501**

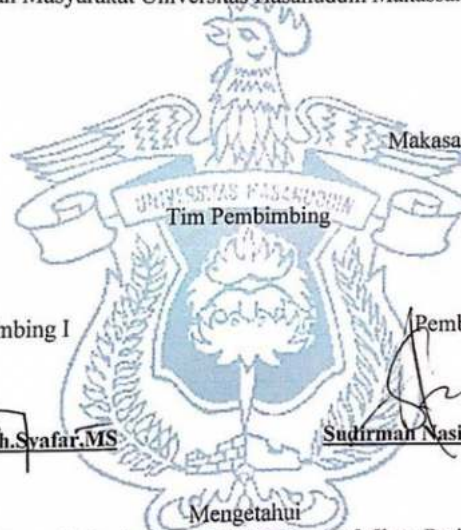


**DEPARTEMEN PROMOSI KESEHATAN DAN
ILMU PERILAKU
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS HASANUDDIN
MAKASSAR
2020**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Ujian Skripsi dan disetujui untuk diperbanyak sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Makassar.

Makassar, Agustus 2020



Pembimbing I

Prof.Dr.dr.H.Muh.Syafar.MS

Pembimbing II

Sudirman Nasir.S.Ked.MWH.Ph.D

Mengetahui

Sekretaris Bagian Promosi Kesehatan & Ilmu Perilaku
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Hasanuddin

Muh. Arsyad Rahman,SKM, M. Kes

PENGESAHAN TIM PENGUJI

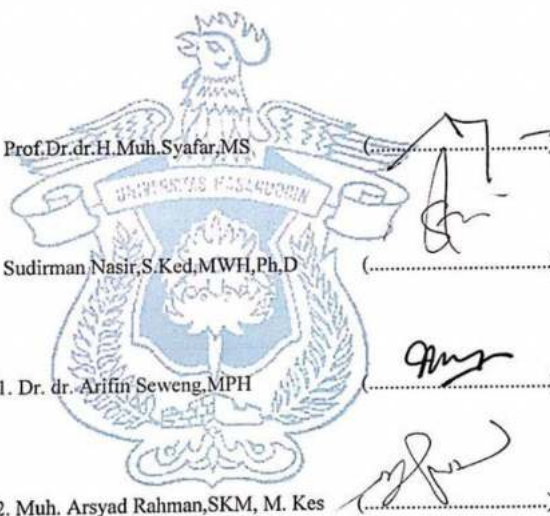
Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Makassar Pada Tanggal 11 Agustus 2020.

Ketua : Prof.Dr.dr.H.Muh.Syafar,MS

Sekretaris : Sudirman Nasir,S.Ked,MWH,Ph.D

Anggota : 1. Dr. dr. Arifin Seweng,MPH

2. Muh. Arsyad Rahman,SKM, M. Kes



SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Puteri Humaerah
Nim : K11116501
Departemen : Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku.
Fakultas : Kesehatan Masyarakat
Judul : Studi Gambaran Intensitas Pemakaian Gawai dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan serta Prestasi Belajar Siswa di SMA Handayani Sungguminasa

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Gowa, 14 Agustus 2010

Yang menyatakan,



Puteri Humaerah
Nim : K11116501

ABSTRAK

Universitas Hasanuddin
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku

Puteri Humaerah

“Studi Gambaran Intensitas Pemakaian Gawai dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan serta Prestasi Belajar Siswa di SMA Handayani Sungguminasa”

(x + 48 Halaman + 10 Lampiran)

Latar Belakang: Dalam era globalisasi, salah satu teknologi yang berkembang yaitu gawai, dalam pemakaian gawai sangat bermacam-macam seperti mencari informasi, bermedia sosial, dan hiburan. Jika intensitas pemakaian gawai berlebihan bisa berdampak bagi kesehatan seperti sakit kepala, terlambat tidur dan penglihatan menjadi buram.. **Tujuan:** Untuk mengetahui gambaran Intensitas pemakaian gawai dan pengaruhnya terhadap kesehatan serta prestasi belajar siswa di SMA Handayani Sungguminasa. **Metode:** Penelitian merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Penelitian ini dilakukan pada akhir bulan Juni sampai dengan awal bulan Juli 2020. Metode pengambilan sampel menggunakan *nonprobability sampling purposive sampling* dengan besar sampel sebanyak 52 siswa. Alat pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner dalam bentuk google form. Analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif dan penyajian data berupa tabel disertai dengan narasi. **Hasil:** Tingkat intensitas pemakaian gawai masih berada di tingkat rendah (55,8%), pada bagian kesehatan responden yang paling banyak berada di posisi sedang (46,2%), pada bagian prestasi belajar responden yang paling banyak berada di posisi sedang sebesar 57,7%. **Kesimpulan:** Dari penelitian tersebut intensitas pemakaian gawai berpengaruh terhadap kesehatan di SMA Handayani Sungguminasa.

Kata Kunci : Gawai, Intensitas Pemakaian Gawai, Kesehatan, Prestasi belajar
Daftar Pustaka : 49 (2005-2020)

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas berkah, rahmat, serta perlindungan dan bantuan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Studi Gambaran Intensitas Pemakaian Gawai dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan Serta Prestasi Belajar Siswa di SMA Handayani Sungguminasa”.

Penghargaan dan terima kasih yang tidak terhingga saya ucapkan kepada kedua orangtua saya Ayahanda tercinta **Drs.Hasanuddin BM** dan Ibunda **Dra.Irianti Nur**, kakak saya **Achmad Hasanuddin S.STP, Ilham Haasanuddin S.E**, adik saya **Muh.Rizal Hasanuddin**, dan kakak ipar saya **Rini Juniarti S.IP, Mutia Mayangsari S.Pd** serta seluruh keluarga. Terima kasih atas bantuan, motivasi dan doa yang tak berujung, pengertian, nasihat yang tiada henti dan pengorbanan tiada akhir sehingga penulis dapat menyelesaikan studi.

Dengan tidak melupakan uluran tangan dan bantuan yang telah penulis peroleh dari berbagai pihak, penulis mengucapkan terima kasih atas segala bentuk bantuan baik materil maupun moril, kepada:

1. Bapak **Prof.Dr.dr.Muhammad Syafar, MS** dan **Bapak Sudirman Nasir, S.Ked, MWH,Ph.D** sebagai dosen pembimbing yang telah banyak mencurahkan tenaga dan pikirannya, meluangkan waktunya yang begitu berharga untuk memberi bimbingan dan pengarahan dengan baik, dan memberikan dukungan serta motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.
2. Bapak **Dr. Aminuddin Syam, S.KM.,M.Kes.,M.Med.Ed** selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin periode 2018-2022 beserta staf atas kemudahan birokrasi serta administrasi selama penyusunan skripsi ini.
3. Bapak **Muh. Arsyad Rahman, S.KM, M. Kes** dan bapak **Dr.dr.Arifin Seweng, MPH** sebagai dosen penguji yang telah meluangkan waktunya dan banyak memberi masukan, kritikan serta arahan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan lebih baik.
4. Bapak dan ibu dosen serta staf pegawai Fakultas Kesehatan Masyarakat, terkhusus kepada seluruh dosen Departemen Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku, yang telah memberikan ilmu pengetahuan yang sangat berharga selama penulis mengikuti pendidikan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.
5. **Ibu Afridawati S.E** selaku Kepala Sekolah SMA Handayani Sungguminasa dan **ibu Jumriani, S.Pd** serta siswa siswi SMA Handayani Sungguminasa yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Saudari tercinta saya **Andi Ulva S.Ak** yang selalu memberikan motivasi, nasehat serta bantuan dan kerjasamanya dalam penyusunan skripsi ini.

7. Teman seperjuangan sejak MABA hingga sekarang **ROMANTIS** (Darwin, Adhe, Bunda Rifdah, Wiwik, Beby, Inung, Ozy, Dilla, Ithaci, Puput, dan Rea) yang selalu memberikan semangat dalam jatuh bangunnya penyelesaian skripsi dan saling mendukung satu sama lain.
8. Saudari dari selayarku **Wiwik Rabiatul Adawiah** dan **Magfiratun Nisa Ahmad** dan saudari dari masa SMA sampai sekarang **Andi Batara Caya Karim S.Ked** dan **Vara Soraya** yang selalu memberikan semangat dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
9. Saudari teman kecilku sampai sekarang **Nadila Aulia Syarif, Kak ina, Amma, Dilla** yang selalu memberikan semangat dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
10. Teman-teman **Selusin Squad** (Eni, Dicky, Adhe, Nini, Ozy, Ummi sri, Asma, Oma puspita, Marwah, Ulfa dan Cika) dan **pengurus FORMA PKIP Periode 2019-2020** terima kasih atas tawa, canda, motivasi, semangat, nasehat dan bantuan serta kerjasamanya selama ini,
11. Saudara dan saudariku **Fahmi, Sandi, Samsir, Wulan dan Ismi** yang selalu memberikan dukungan dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
12. Teman-teman **PBL Posko Lambe Jom-Jom** dan **KKN Tematik Gowa khususnya Posko Dora Borisallo** terima kasih atas segala suka dan duka kenangan serta pengalaman yang tak terlupakan.
13. Teman-teman seperjuangan angkatan 2016 **Goblin** Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.
14. Serta semua pihak yang telah membantu penulis selama ini yang tidak sempat saya sebutkan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, karena itu penulis mengharapkan saran dan kritik dari pembaca yang bersimpati pada skripsi ini untuk penyempurnaannya. Akhir kata, tiada kata yang patut penulis ucapkan selain doa semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan ridho dan berkah-Nya atas amalan kita di dunia dan di akhirat. Amin

Wassalamu Alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Gowa, Juli 2020

Penulis

DAFTAR ISI

| | |
|--|-------------|
| KATA PENGANTAR..... | ii |
| DAFTAR ISI..... | viii |
| DAFTAR TABEL | xi |
| DAFTAR GAMBAR..... | xii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xiii |
| BAB 1 PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 5 |
| C. Tujuan Penelitian | 5 |
| 1. Tujuan Umum..... | 5 |
| 2. Tujuan Khusus..... | 5 |
| D. Manfaat Penelitian | 6 |
| 1. Manfaat ilmiah | 6 |
| 2. Manfaat bagi Sekolah..... | 6 |
| 3. Manfaat bagi Peneliti..... | 6 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... | 7 |
| A. Tinjauan Umum Tentang Gawai..... | 7 |
| 1. Definisi Gawai..... | 7 |
| 2. Definisi Intensitas Pemakaian Gawai | 8 |
| 3. Penggunaan Gawai | 11 |
| 4. Dampak Positif dan Negatif Penggunaan Gawai | 13 |
| B. Tinjauan Umum Tentang Kesehatan..... | 16 |

| | |
|--|-----------|
| 1. Definisi Kesehatan | 16 |
| 2. Hubungan Pemakaian Gawai terhadap Kesehatan | 18 |
| C. Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Belajar | 20 |
| D. Pengaruh Gawai Terhadap Prestasi Belajar | 23 |
| E. Kebijakan Sekolah Terhadap Pemakaian Gawai | 25 |
| F. Kerangka Berpikir | 26 |
| BAB III KERANGKA KONSEP | 28 |
| A. Dasar Pemikiran Variabel yang diteliti | 28 |
| B. Definisi Operasional dan Kriteria Objektif | 29 |
| C. Hipotesis Penelitian..... | 29 |
| BAB IV METODE PENELITIAN | 31 |
| A. Jenis Penelitian..... | 31 |
| B. Waktu dan Lokasi Penelitian | 31 |
| 1. Waktu Penelitian | 31 |
| 2. Tempat Penelitian | 32 |
| C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling..... | 32 |
| 1. Populasi Penelitian | 32 |
| 2. Sampel Penelitian | 32 |
| 3. Teknik Sampling | 34 |
| 4. Instrumen Pengambilan Data | 34 |
| D. Teknik Pengolahan dan Analisis Data | 35 |
| E. Teknik Penyajian Data | 36 |
| BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN | 37 |
| A. Deskripsi Data..... | 37 |
| B. Hasil Penelitian | 40 |

| | |
|---|-----------|
| C. Pembahasan..... | 46 |
| BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN..... | 49 |
| A. Kesimpulan | 49 |
| B. Saran..... | 49 |
| DAFTAR PUSTAKA | 51 |
| LAMPIRAN..... | 54 |

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 1 Definisi Operasional dan Kriteria Objektif..... | 29 |
| Tabel 2. a Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di SMA Handayani Sungguminasa | 40 |
| Tabel 2. b Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pemakaian Kacamata di SMA Handayani Sungguminasa | 40 |
| Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Pemakaian Gawai di SMA Handayani Sungguminasa | 41 |
| Tabel 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Penggunaan Gawai di SMA Handayani Sungguminasa..... | 42 |
| Tabel 5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Penggunaan Aplikasi Gawai di SMA Handayani Sungguminasa | 42 |
| Tabel 6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kesehatan Terhadap Pemakaian Gawai di SMA Handayani Sungguminasa | 44 |
| Tabel 7 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Prestasi Belajar Terhadap Pemakaian Gawai di SMA Handayani Sungguminasa | 44 |
| Tabel 8 Pengaruh Kesehatan dan Prestasi Belajar Terhadap Pemakaian Gawai di SMA Handayani Sungguminasi..... | 45 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|----|
| gambar 1 Kerangka Berpikir | 27 |
| gambar 2 Kerangka Konsep | 28 |
| gambar 3 Struktur Organisasi Sekolah..... | 39 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|---------------------------------------|----|
| Daftar Responden..... | 55 |
| Foto Sekolah SMA Handayani | 58 |
| Dokumentasi Kegiatan Penelitian | 59 |
| Surat Penanaman Modal | 60 |
| Surat Izin Penelitian | 61 |
| Angket penelitian | 62 |

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam era globalisasi yang ditandai dengan perkembangan teknologi secara cepat dapat mempengaruhi gaya hidup (*life style*) dan budaya populer (*pop culture*). Gaya hidup menurut Kotler (2009) adalah pola hidup seseorang di dunia yang diekspresikan dalam aktivitas, minat, dan opininya. Budaya populer berkaitan dengan budaya massa yang berkembang sebagai akibat dari kemudahan-kemudahan reproduksi yang diberikan oleh teknologi (Malthy dalam Tressia 2012).

Salah satu teknologi yang berkembang ialah gawai, dimana penggunaan gawai saat ini tidak hanya pada kalangan orang tua tetapi juga pada kalangan remaja dan bahkan kalangan anak-anak. Dari hasil sumber data dan informasi yang didapat dari Indonesia Digital (2019) menyimpulkan bahwa Indonesia memiliki penduduk mencapai 268,2 juta jiwa, sementara diketahui pengguna gawai mencapai 355,5 juta. Artinya peredaran gawai dan tablet lebih banyak dari jumlah penduduk di seluruh Indonesia. Hal ini bisa terjadi jika satu orang memiliki 2 atau lebih gawai. Waktu yang dihabiskan oleh orang Indonesia dalam mengakses media salah satunya ialah internet, rata-rata orang berselancar menghabiskan waktu 8 jam 36 menit per harinya, disusul oleh Media Sosial dengan 3 jam 26 menit.

Penemuan gawai merupakan bentuk dari penyempurnaan pesawat telepon yang ditemukan oleh *Alexander Graham Bell* pada tahun 1876. Sebelum

ditemukannya gawai masyarakat mengalami kesulitan dalam berkomunikasi khususnya komunikasi jarak jauh, sehingga penemuan gawai sangat membantu dalam kehidupan sehari-hari. Seiring dengan perkembangan zaman, gawai mengalami perubahan yang sangat signifikan sehingga memberikan dampak kepada penggunaannya baik dalam dampak positif maupun negatif.

Dampak positif dari penggunaan gawai yakni berkembangnya imajinasi (melihat gambar lalu menggambarinya sesuai imajinasinya yang dapat melatih daya pikir tanpa dibatasi oleh kenyataan), melatih kecerdasan (dalam hal ini pengguna gawai dapat terbiasa dengan angka gambar dan tulisan yang membantu melatih proses belajar), meningkatkan rasa percaya diri, dan mengembangkan kemampuan dalam berbagai ilmu pengetahuan dan wawasan (Rozalia, 2017).

Penggunaan gawai selain berdampak positif dalam kemudahan berkomunikasi dan mendapatkan informasi, juga berdampak negatif terhadap fisik dan psikis yang ditandai dengan ketergantungan atau keadaan pemakaian gawai yang berlebih dan tidak terkendali. Menurut salah satu pakar teknologi informasi dari Institut Teknologi Bandung (ITB), Dimitri Mahayana yang telah meneliti ketergantungan masyarakat Indonesia terhadap internet dengan menggunakan metode Internet Addiction Test (IAT) mengemukakan bahwa *“sekitar 5-10 persen gawai mania atau pecandu gawai terbiasa menyentuh gawainya sebanyak 100- 200 kali dalam sehari. Jika waktu efektif manusia beraktivitas 16 jam atau 960 menit sehari, dengan demikian orang yang kecanduan gawai akan menyentuh perangkatnya itu 4,8 menit sekali”*. Pada

dasarnya manusia yang sudah ketergantungan pada gawainya sangat susah untuk dikontrol dalam menggunakan gawainya itu sendiri, sehingga ketika mereka dipisahkan, dapat menimbulkan kegelisahan sehingga tidak dapat fokus atau berkonsentrasi dalam berfikir.

Bagi kalangan remaja maupun anak-anak sekolah, apalagi di zaman sekarang yang *up to date* pada proses inisiasi, gawai sangatlah berperan penting bagi kehidupan mereka dalam mengakses jaringan internet, dimana para siswa menggunakan jaringan internet sebagai sarana untuk mengakses pelajaran dan mencari informasi, sehingga tersebut dapat membantu proses dalam meningkatkan prestasi belajar siswa, karena para siswa dapat mengakses pelajaran dimana saja dan kapan saja. Selain digunakan dalam akses pelajaran para siswa biasanya menggunakan gawai untuk bermain media sosial, dimana mereka bisa menggunakannya sebagai tempat curhat atau tempat mengeluarkan isi hatinya dan berkomunikasi dengan orang lain. Seiring dengan perkembangan gawai para remaja sangat dimudahkan dalam berbagai hal yang dapat menunjang dalam sarana dalam mengakses informasi, karena gawai mempunyai beberapa fitur yang dapat dimanfaatkan oleh semua kalangan.

Sebuah penelitian yang dikeluarkan *American Association of Pediatrics (AAP)* pada tahun 2011, dikemukakan bahwa penggunaan fitur-fitur media pada gawai yang dominan dalam kehidupan remaja dan anak-anak zaman sekarang ialah aplikasi atau *fitur fitur* canggih yang dapat mempermudah kita untuk berkomunikasi, bahkan bisa bertatap muka secara langsung seperti *video call, line, whatsapp, twitter, facebook* dan *instagram*. Jumlah remaja dan anak-

anak yang menggunakan gawai meningkat hampir dua kali lipat, ini menandakan bahwa anak yang ada pada usia kalangan remaja maupun anak-anak yang dulunya berkeinginan memiliki gawai berubah menjadi suatu kebutuhan utama.

Dengan banyaknya aplikasi atau *fitur-fitur* yang ada dalam gawai sangat berpengaruh pada anak remaja sekarang. Dimana mereka sering mengikuti trending zaman sekarang atau biasa kita sebut dengan kalimat zaman *now*, sehingga bisa berpengaruh pada prestasi belajarnya di sekolah sebab hal ini dikarenakan bisa membuat para siswa menjadi semakin kreatif dalam belajar karena memanfaatkan fitur-fitur yang terdapat pada gawai yang membantu dalam proses belajar karena biasanya fitur-fitur pelajaran yang terdapat di dalam gawai lebih menarik dan mudah untuk dipahami bagi kaum remaja sekolah, sehingga hal tersebut sangat membantu dalam meningkatkan prestasi belajar, selain itu perlunya juga pengawasan dalam penggunaan gawai, karena bukan hanya aplikasi pelajaran yang didalam gawai tersebut akan tetapi terdapat juga beberapa aplikasi game, youtube, dll sehingga pengguna harus bijak dalam memanfaatkan gawai.

Kondisi ini, juga terlihat oleh penulis pada saat melakukan observasi di SMA Handayani Sungguminasa. Secara umum seluruh siswa di SMA Handayani Sungguminasa memiliki dan menggunakan gawai. Penggunaan gawainya tidak hanya dilakukan pada saat luar kelas tetapi juga dalam kelas. Dari beberapa siswa yang penulis temui dijelaskan bahwa pada saat proses belajar mengajar, perhatian siswa tidak fokus pada materi yang diberikan oleh

guru, tetapi lebih cenderung bermain gawai pada saat poses belajar mengajar bahkan pada saat ujian. Kepala sekolah SMA Handayani Sungguminasa telah menghimbau seluruh siswa agar tidak menggunakan gawainya pada saat proses belajar mengajar.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis akan melakukan penelitian dengan judul **“Studi Gambaran Intensitas Pemakaian Gawai dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan serta Prestasi Belajar Siswa di SMA Handayani Sungguminasa”**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang di atas, peneliti akan melakukan studi yakni “Bagaimana Gambaran Intensitas Pemakaian Gawai dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan serta Prestasi Belajar Siswa di SMA Handayani Sungguminasa?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran Intensitas pemakaian gawai dan pengaruhnya terhadap kesehatan serta prestasi belajar siswa di SMA Handayani Sungguminasa.

2. Tujuan Khusus

- a. Diperolehnya informasi tingkat (frekuensi/durasi) pemakaian gawai di kalangan siswa SMA Handayani Sungguminasa.

- b. Diperolehnya informasi penggunaan apa saja yang dilakukan dalam pemakaian gawai.
- c. Diperolehnya informasi pengaruh kesehatan dan prestasi belajar terhadap pemakaian gawai.
- d. Diperolehnya informasi kebijakan sekolah dalam pemakaian gawai di lingkungannya.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dapat diperoleh melalui penelitian ini adalah :

1. Manfaat ilmiah

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menambah dan memperkaya khasanah ilmiah, terkhusus mengenai pemakaian gawai pada anak remaja.

2. Manfaat bagi Sekolah

Hasil penelitian yang diperoleh dapat digunakan atau sebagai referensi dalam upaya meningkatkan perhatian siswa di sekolah tentang pemakaian gawai yang secara berlebihan.

3. Manfaat bagi Peneliti

Penelitian ini merupakan pengalaman studi yang sangat berharga dalam upaya menambah wawasan ilmu dan skill. Selain itu, peneliti juga bisa melatih dalam mengidentifikasi dan memecahkan serta memberikan solusi-solusi terhadap masalah kesehatan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Umum Tentang Gawai

1. Definisi Gawai

Gawai adalah sebuah istilah yang berasal dari bahasa Inggris, yang artinya perangkat elektronik kecil yang memiliki fungsi khusus. Salah satu hal yang membedakan gawai dengan perangkat elektronik lainnya adalah unsur “kebaruan” artinya, dari hari ke hari gawai selalu muncul dengan menyajikan teknologi terbaru yang membuat hidup manusia menjadi lebih praktis. Contoh-contoh dari gawai di antaranya telepon pintar (*smartphone*) seperti *iphone* dan *blackberry*, serta *notebook* (perpaduan antara komputer portabel seperti *notebook* dan internet) (Sarah Feby, 2015).

Pengertian gawai menurut *Merriam Webster* yaitu “*an often small mechanical or electronic device with practical use but often thought of as a novelty*”. Yang artinya ialah sebuah perangkat mekanik atau elektronik dengan penggunaan praktis tetapi sering diketahui sebagai hal baru (Kursiwi, 2016). Menurut Derry (2014: 7) “*gawai merupakan sebuah perangkat atau instrument elektronik yang memiliki tujuan dan fungsi praktis untuk membantu pekerjaan manusia*”. Sedangkan menurut Garini dalam Rohman (2017: 27), “*gawai sebagai perangkat alat elektronik kecil yang memiliki banyak fungsi*”.

Bisa disimpulkan bahwa gawai merupakan sebuah media modern yang dapat diartikan sebagai sebuah benda/alat yang sangat penting, yang dapat

dipergunakan untuk semua bidang kehidupan, sebagaimana peralatan elektronik yang lain, gawai pun dapat dipergunakan secara positif maupun negatif. Banyaknya gawai di kalangan anak-anak merupakan indikasi kemewahan yang secara spesifik, banyaknya anak-anak yang ditinggalkan oleh orang tua nya karena kesibukan orang tua dan orang tua pun lupa akan kehidupan masa depan anak-anaknya, sehingga disisi lain akan terjadi kecemburuan sosial anak terhadap temannya atau mungkin seorang anak akan lebih suka meniru orang lain yang dijadikan idolanya dari pada mengikuti orang tuanya, maka gawai menjadikan pedang bermata dua, apabila dimanfaatkan dengan baik, dia akan memberikan manfaat bagi orang dewasa maupun anak-anak. Namun apabila penggunaan gawai dipakai secara negatif, maka bahayanya akan lebih besar dari pada manfaat yang diberikan (Achmad Sunarto, 2014: 141).

Secara garis besar, pengertian gawai adalah objek teknologi seperti perangkat atau alat yang memiliki fungsi tertentu, dan sering dianggap sebagai hal yang baru. Gawai selalu dianggap sesuatu yang tidak biasa atau sesuatu yang dirancang secara cerdas melebihi objek teknologi normal yang ada pada saat penciptaannya.

2. Definisi Intensitas Pemakaian Gawai

Intensitas merupakan tingkat keseringan seseorang dalam melakukan suatu kegiatan tertentu yang di dasarkan rasa senang terhadap kegiatan yang dilakukan (Yuniar & Nurwidawati, 2013). Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008) intensitas merupakan suatu keadaan tingkatan atau ukuran

intensinya. Intensitas berasal dari bahasa latin yaitu *intention* yang merupakan suatu ukuran kekuatan, keadaan tingkatan atau ukuran intens seseorang (Fitriyani, 2014). Jadi berdasarkan pengertian tersebut intensitas merupakan suatu tingkatan atau ukuran keseringan seseorang dalam melakukan kegiatan yang di dasarkan rasa senang terhadap suatu kegiatan tersebut. Tingkatan disini menggambarkan seberapa sering kalangan siswa-siswi menggunakan gawai dalam sehari.

Pemakaian gawai ini perlu diperhatikan secara khusus. Pemakaian gawai yang berlebihan dapat mengakibatkan kerugian bagi penggunanya. Kerugian tidak hanya pada kesehatan saja, melainkan kerugian dalam segi ekonomi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh *Christiany Judhita* (2011: 14) dengan sedikit penyesuaian, intensitas pemakaian gawai dapat dibagi menjadi tiga, yaitu:

- 1) Pemakaian tinggi/berat yaitu pada intensitas penggunaan lebih dari 3 jam dalam sehari.
- 2) Pemakaian sedang yaitu pada intensitas penggunaan sekitar 3 jam dalam sehari.
- 3) Pemakaian rendah/ringan yaitu pada intensitas penggunaan kurang dari 3 jam dalam sehari.

Penelitian tentang pemakaian gawai juga dilakukan oleh *Nielsen*. *Nielsen* merupakan sebuah badan yang bergerak dalam bidang informasi global serta media dan berfokus pada suatu penelitian dan melakukan suatu riset dalam memberikan suatu informasi tentang pemasaran dan konsumen.

Gawai dalam penggunaannya sering digunakan untuk mengakses internet dan aplikasi yang diperlukan untuk menunjang pekerjaan maupun hiburan. Penelitian penggunaan gawai untuk mengakses internet yang dilakukan *Hootsuite*. *Hootsuite* merupakan sebuah situs layanan manajemen konten (*content management*) yang menyediakan layanan media daring yang terhubung dengan berbagai situs jejaring sosial. Dalam data tren internet dan media sosial pada bulan Januari 2019 yang diterbitkan oleh *Hootsuite* rata-rata orang Indonesia menggunakan gawai untuk mengakses internet per hari selama 8 jam 36 menit, dilihat dari penggunaannya orang Indonesia merupakan pengguna internet intensitas tinggi. Rincian data penggunaan internet sebagai berikut:

- 1) 3 jam 26 menit digunakan untuk mengakses media sosial dan mengirim pesan instan, seperti mengirim e-mail.
- 2) 2 jam 56 menit digunakan untuk mengakses di situs berbagi video atau menonton tayangan televisi streaming.
- 3) 1 jam 22 menit digunakan untuk mendapatkan musik ataupun mendengarkan musik lewat aplikasi berbayar.

Aktivitas yang sering dilakukan ketika mengakses internet dengan menggunakan gawai menurut data dari *Hootsuite* adalah menonton video dari situs berbagi video Youtube dengan persentase 88%. Selain menonton video dari situs berbagi video Youtube akses internet dengan menggunakan gawai juga digunakan untuk aktivitas perpesanan dan sosial media menggunakan

aplikasi WhatsApp dengan presentase 83%, Facebook dengan presentase 81% dan Instagram dengan presentase 80% (Andi, 2019).

Dalam pemakaian gawai sebaiknya bisa dibatasi, karena dapat mengakibatkan ketergantungan yang ternyata dapat menyebabkan gangguan permanen pada otak anak yang masih berkembang. Kemungkinan ini akan berpengaruh pada kemampuan anak untuk konsentrasi, fokus, membangun kosakata, bahkan untuk memahami tingkah laku serta kemampuan berkomunikasi dengan orang lain.

3. Penggunaan Gawai

Kecanggihan teknologi informasi dan komunikasi dengan kemunculan gawai sangatlah membantu dan memberi kemudahan bagi manusia dalam melakukan aktifitas sehari-hari. Akan tetapi dalam penggunaannya, gawai dapat memberi manfaat baik pada penggunanya dan juga memberi dampak buruk bagi penggunanya apabila disalahgunakan, berikut adalah beberapa manfaat dari penggunaan gawai bagi manusia dalam kehidupan sehari-hari:

1) Komunikasi

Gawai sebagai pengembangan dari teknologi informasi dan komunikasi semakin canggih dalam hal fitur dan fungsi dalam membantu berbagi informasi dan mempermudah komunikasi antara manusia. Kemajuan dari teknologi tersebut terdapat pada berbagai aplikasi yang terdapat dalam gawai seperti Whatsapp, Skype, BBM. Dari kemajuan komunikasi yang terdapat pada gawai pengguna tidak hanya berkirim pesan, gambar maupun telpon tetapi juga dapat melakukan panggilan langsung tidak hanya suara tetapi juga

bertatap muka dengan orang yang berada di tempat yang jauh dengan menggunakan fitur video call.

2) Mencari sumber belajar

Kemajuan teknologi pada gawai selain memudahkan dalam berkomunikasi juga mempermudah manusia untuk mencari informasi dengan fitur internet yang terdapat didalamnya. Kemudahan dapat di rasakan semua orang terutama siswa sekolah yang dapat digunakan untuk mencari sumber belajar guna mendukung proses belajar, penggunaan gawai untuk mencari sumber belajar semakin di optimalkan dengan kemudahan dan sumber pengetahuan yang luas serta dapat di akses kapan saja dan dimana saja. Fitur browser seperti chrome, mozilla firefox, operamini dll merupakan aplikasi yang terdapat pada gawai yang sering digunakan untuk mengakses mesin pencarian google untuk mencari data.

3) Hiburan

Gawai menyematkan berbagai fitur yang dapat digunakan manusia sebagai sarana refreasing menghilangkan rasa jenuh ketika lelah dengan tugas atau pekerjaan. Fitur multimedia yang terdapat pada gawai sebagai sarana hiburan dapat digunakan untuk mendengarkan musik maupun menonton video, selain itu banyak aplikasi yang dapat di akses dan di unduh secara gratis seperti situs berbagi video Youtube, Metube, Vidio atau gim seperti COC, PUBG, Mobile Legend terdapat juga aplikasi media sosial untuk menambah teman atau berkenalan dengan teman baru seperti Twitter, Facebook, Instagram. Pengguna gawai dapat memasang dan menjalankan berbagai aplikasi yang

tersedia di internet dan juga non internet yang sesuai dengan keinginan penggunanya itu sendiri.

Penggunaan gawai yang tidak diimbangi dengan pengawasan dapat menimbulkan dampak buruk bagi penggunaannya. Dampak yang ditimbulkanpun terhadap manusia cukup beragam dari segi kesehatan sampai sosial.

4. Dampak Positif dan Negatif Penggunaan Gawai

Penggunaan gawai dikalangan remaja tentunya akan menimbulkan dampak bagi remaja. Dampak yang terjadi berupa dampak positif dan negatif.

1) Dampak Positif

Gawai memiliki banyak manfaat yang memberikan dampak yang baik bagi penggunanya, salah satunya yakni dapat memberikan kemudahan dalam berkomunikasi. Menurut Santoso (2020) menyebutkan bahwa gawai memiliki banyak keunggulan yang dapat dimanfaatkan sebagai media pendukung untuk sarana membaca dan pembelajaran bagi peserta didik. Dengan penggunaan gawai, siswa lebih tertarik dan kegiatan pembelajaran lebih bervariasi, efektif dan menyenangkan. Adapun dampak positif pemakaian gawai antara lain yakni :

- a) Memudahkan untuk berinteraksi dengan orang banyak lewat media sosial. Sehingga memudahkan untuk saling berkomunikasi dengan orang baru dan memperbanyak teman (Harfiyanto, dkk, 2015).

- b) Mempersingkat jarak dan waktu. Karena dalam era perkembangan gawai yang canggih didalamnya terdapat media sosial seperti sekarang ini (Harfiyanto, dkk, 2015).
- c) Hubungan jarak jauh tidak lagi menjadi masalah dan menjadi halangan. Hal ini dikarenakan kecanggihan dari aplikasi yang ada didalam gawai (Harfiyanto, dkk, 2015).
- d) Mempermudah para remaja mengonsultasikan pelajaran dan tugas-tugas yang belum dimengerti. Hal ini biasa dilakukan remaja dengan sms atau whatsapp kepada guru mata pelajaran (Harfiyanto, dkk, 2015).
- e) Dapat memperoleh pengetahuan yang luas dengan cepat dan tepat. Hal ini dikarenakan kita bisa menggunakan internet dalam mengakses pengetahuan.
- f) Bisa membuat pelajar yang lebih pendiam dan malu-malu dapat memberikan diri untuk bersosialisasi dengan teman-temannya.
- g) Dapat menjadi sarana media pendukung untuk sarana membaca dan pemebelajaran bagi siswa

2) Dampak Negatif

Gawai berdampak secara langsung terhadap konsentrasi belajar, seperti halnya seseorang yang membaca e-book melalui gawai lebih mudah merasa lelah dan susah tidur, sehingga konsentrasi belajar juga menurun. Selain itu pemakaian gawai secara berlebihan dapat mengakibatkan berbagai macam

penyakit seperti sekresi melatonin yang disebabkan oleh cahaya yang di pancarkan secara langsung oleh Liquid Crystal Display (Moon.,et al 2016).

Adapun dampak negatif lainnya dalam pemakaian gawai, sebagai berikut :

- a) Remaja menjadi kecanduan dalam bermain gawai. Awalnya remaja menggunakan gawai hanya untuk bermain game. Akan tetapi remaja lama-kelamaan menemukan kesenangan dengan gawai sehingga hal ini akan menjadi sebuah kebiasaan (Winoto, 2013).
- b) Gawai memudahkan remaja mengakses berbagai situs yang tidak selayaknya diakses. Berbagai hal yang marak diakses remaja adalah bermacam bentuk pornografi dan video kekerasan (Winoto, 2013).
- c) Media sosial yang ada didalam gawai sering menimbulkan berbagai kasus. Dimana kasus tersebut seperti penculikan, pemerkosaan. Hal ini biasanya diawali dengan perkenalan di media sosial (Winoto, 2013).
- d) Remaja seringkali tidak dapat mengontrol kata-katanya. Mereka menggunakan kata-kata kasar, mengejek, serta seringkali remaja mencemooh dengan sesama teman sebaya di media sosial yang ada didalam gawai (Winoto, 2013).
- e) Gawai membuat remaja menjadi malas bergerak dan beraktifitas. Biasanya remaja dalam keseharian penuh untuk bermain gawai (Ameliola dan Nugraha, 2013).
- f) Aplikasi yang ada didalam gadget membuat remaja lebih mementingkan diri sendiri. Seringkali remaja mengabaikan orang

disekitarnya bahkan tidak menganggap orang yang mengajaknya mengobrol (Harfiyanto, dkk, 2015).

B. Tinjauan Umum Tentang Kesehatan

1. Definisi Kesehatan

Setiap manusia menginginkan hidup sehat setiap hari, sebab ada pepatah berkata “sehat itu mahal, oleh karena itu jaga lah kesehatan anda dengan sebaik-baik nya agar anda selalu sehat”. Sehat adalah suatu keadaan sejahtera yang meliputi fisik, mental dan sosial yang tidak hanya bebas dari penyakit atau kecacatan (WHO, 2015). Menurut undang-undang No. 18 tahun 2014 pengertian kesehatan jiwa adalah kondisi dimana seseorang 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 (Kemenkumham, 2014).

Kesehatan adalah keadaan seimbang yang dinamis, dipengaruhi faktor genetik, lingkungan dan pola hidup sehari-hari seperti makan, minum, seks, kerja, istirahat, hingga pengelolaan kehidupan emosional. Status kesehatan tersebut menjadi rusak bila keadaan keseimbangan terganggu, tetapi kebanyakan kerusakan pada periode-periode awal bukanlah kerusakan yang serius jika orang mau menyadarinya. (Santoso, 2012: 8).

Kesehatan merupakan tingkat efisiensi fungsional dari makhluk hidup. Pada manusia, kesehatan merupakan kondisi umum dari pikiran dan tubuh seseorang, yang berarti bebas dari segala gangguan penyakit dan kelainan.

Sehingga makna kesehatan sendiri yaitu sebuah kondisi dimana seseorang mengalami keadaan yang normal dan sesuai dengan apa yang seharusnya. Jadi, kesehatan itu sebenarnya adalah sebuah tolak ukur dari suatu keadaan dimana keadaan tersebut normal atau tidaknya.

Secara umum, kesehatan dibagi menjadi dua bagian, yaitu :

1. Kesehatan Tubuh

Kesehatan tubuh merupakan kesehatan yang dilihat dari kondisi fisik tubuh seseorang. Kesehatan tubuh berkaitan erat dengan masalah-masalah fisik seperti terbebas dari luka atau jenis penyakit yang tampak dari luar maupun dari dalam. Untuk mendapatkan tubuh yang sehat, manusia perlu melakukan dua hal dalam hidupnya, yaitu menjaga pola makan yang sehat dan melakukan olahraga. Dengan menjaga pola makan yang sehat maka tubuh akan terhindar dari berbagai macam penyakit sedangkan dengan melakukan olahraga akan membuat tubuh menjadi jauh lebih sehat dan kuat.

2. Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan kesehatan yang terlihat dari kondisi jiwa maupun kondisi mental seseorang. Kesehatan mental berkaitan dengan masalah stress dan masalah-masalah terkait pikiran lainnya. Orang dengan memiliki mental yang sehat cenderung memiliki emosi yang stabil, keseimbangan jiwa, dan tidak terlalu banyak memikirkan permasalahan. Untuk mendapatkan kestabilan dan keseimbangan emosi dalam tubuhnya, manusia membutuhkan tubuh yang sehat dan

hati yang bersih dari sifat iri, dengki, sirik, dendam dan berbagai macam sifat buruk lainnya (Mas Min, 2017).

Semiun (2006) mengatakan bahwa ilmu kesehatan mental merupakan terjemahan dari istilah mental *hygiene*. Mental berasal dari kata latin *mens*, *mentis* yang berarti jiwa, nyawa, sukma, roh, dan semangat, sedangkan *hygiene* berasal dari kata Yunani *hygiene* yang berarti ilmu tentang kesehatan. Jadi ilmu kesehatan mental adalah ilmu yang membicarakan kehidupan mental manusia dengan memandang manusia sebagai totalitas psikofisik yang kompleks.

2. Hubungan Pemakaian Gawai terhadap Kesehatan

Aktivitas penggunaan gawai setiap hari sangatlah meningkat, apalagi dikalangan remaja pada saat malam hari yang bermain dengan gawainya sampai berjam-jam, sehingga meningkatkan keprihatinan mengenai efek penggunaan gawai terhadap pola tidur di malam hari dan aktivitas pekerjaan dipagi hari akibat kurang tidur, sehingga membuat efektivitas kegiatan terganggu. Penelitian di Australia menemukan bahwa 71% remaja melaporkan tidur malam yang tidak optimal akibat pemakaian gawai dapat mempengaruhi pola tidur dan waktu mulainya tidur remaja (King, 2014).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh *Pew Research Center* tahun 2012, sebanyak 88% orang dewasa di Amerika memiliki telepon seluler. Angka penggunaan gawai yang tinggi pada orang dewasa mengakibatkan perubahan metode *parenting* yang dilaksanakan oleh orang dewasa. Pada survei nasional yang dilakukan *Northwestern University* menunjukkan orangtua yang

menggunakan gawai saat mengasuh anaknya seperti dipergunakan untuk mengalihkan perhatian ataupun memberikan *reward and punishment*.

Menurut Andreassen (2013), cahaya dari gawai dapat mempengaruhi mekanisme biologis yang menunda tidur dan ritme sirkadian. Aplikasi yang didalam gawai memang sangat menarik perhatian seperti aplikasi *game* maupun media sosial yang dapat menimbulkan kegembiraan dan dapat juga mengakibatkan susah tidur hal ini berdampak dengan penyakit insomnia dan penundaan pola tidur dapat mengakibatkan orang-orang berbaring lebih lama pada jam tidur semestinya sehingga dapat merusak penglihatan.

Layar gawai menggunakan tulisan yang kecil dari pada sebuah buku atau cetakan *hardcopy* lainnya sehingga jarak membaca akan lebih dekat yang meningkatkan kebutuhan penglihatan pada penggunaanya mengakibatkan muncul gejala yang termasuk ke dalam *computer vision syndrome*. Lebih dari 90% pengguna gawai dan komputer mengalami gejala penglihatan seperti mata lelah, penglihatan buram, penglihatan ganda, pusing, mata kering, serta ketidaknyamanan pada okuler saat melihat dari dekat ataupun dari jauh setelah penggunaan komputer jangka lama (Rosenfield M, 2011).

Penggunaan gawai juga bisa berdampak dengan psikologis seseorang, dimana mereka cenderung lebih menyukai berkomunikasi melalui gawai dari pada bertemu secara langsung, sehingga bisa berdampak kurangnya percaya diri dan lebih menutupi diri dalam berkomunikasi secara langsung dan sering merasa kesepian karena berjam-jam menghabiskan waktu tanpa bersosialisasi

dengan orang lain, hal ini dapat meningkatkan risiko terjadinya depresi dan gangguan kecemasan.

C. Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Belajar

Prestasi selalu dihubungkan dengan pelaksanaan suatu kegiatan atau aktivitas. Prestasi belajar merupakan hal yang tidak dapat dipisahkan dari kegiatan belajar, karena kegiatan belajar merupakan proses, sedangkan prestasi belajar merupakan *output* dari proses belajar. Dalam proses pendidikan prestasi dapat diartikan sebagai hasil dari proses belajar mengajar yakni, penguasaan, perubahan emosional, atau perubahan tingkah laku yang dapat diukur dengan tes tertentu (Abdullah, 2008).

Menurut Sumadi Suryabrata (2006: 28) mengemukakan bahwa prestasi belajar meliputi perubahan psikomotorik sehingga prestasi belajar adalah kemampuan siswa yang berupa penguasaan pengetahuan, sikap, keterampilan yang dicapai dalam belajar setelah ia melaksanakan kegiatan belajar. Sedangkan menurut Sukmadinata (2005), prestasi atau hasil belajar (*achievement*) merupakan realisasi dari kecakapan-kecakapan potensial atau kapasitas yang dimiliki seseorang.

Jadi prestasi belajar adalah hasil belajar setelah mengikuti program pembelajaran yang dinyatakan dengan skor atau nilai. Pengukuran akan pencapaian prestasi belajar mahasiswa dalam pendidikan formal telah ditetapkan dalam jangka waktu yang bersifat per semester yang terdapat dengan istilah mid semester (UTS) dan ujian akhir semester (UAS), tetapi

dalam prestasi belajar diharapkan adalah peningkatan yang dilakukan dalam materi yang diajarkan.

Untuk mengetahui prestasi belajar mahasiswa perlu diadakan suatu evaluasi yang bertujuan untuk mengetahui sejauh manakah proses belajar dan pembelajaran itu berlangsung secara efektif. Efektifitas proses belajar tersebut akan tampak padan kemampuan mahasiswa menguasai materi pelajaran.

Menurut Slameto (2010: 54) faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar ada dua macam yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

1) Faktor-faktor internal

a) Faktor jasmaniah

(1) Faktor kesehatan

(2) Cacat tubuh

b) Faktor psikologis

(1) Inteligensi

(2) Perhatian

(3) Minat

(4) Bakat

(5) Motif

(6) Kematangan

(7) Kesiapan

c) Faktor kelelahan

2) Faktor eksternal

a) Faktor keluarga

- (1) Cara orang tua mendidik
- (2) Relasi antar anggota keluarga
- (3) Suasana rumah
- (4) Keadaan ekonomi keluarga
- (5) Pengertian orang tua
- (6) Latar belakang kebudayaan

b) Faktor sekolah

- (1) Metode mengajar
- (2) Kurikulum
- (3) Relasi guru dan siswa
- (4) Relasi siswa dengan guru
- (5) Disiplin sekolah
- (6) Alat pelajaran
- (7) Waktu sekolah
- (8) Standar pelajaran di atas ukuran
- (9) Keadaan gedung
- (10) Metode belajar
- (11) Tugas rumah

c) Faktor masyarakat

- (1) Kegiatan siswa dalam masyarakat
- (2) Massa media
- (3) Teman bergaul
- (4) Bentuk kehidupan masyarakat

Sedangkan menurut Dalyono (2009: 55-60), faktor-faktor yang menentukan pencapaian hasil belajar yaitu:

1. Faktor Internal (yang berasal dari dalam diri)
 - a. Kesehatan
 - b. Inteligensi dan bakat
 - c. Minat dan motivasi
 - d. Cara belajar
2. Faktor Eksternal (yang berasal dari luar diri)
 - a. Keluarga
 - b. Sekolah
 - c. Masyarakat
 - d. Lingkungan sekitar

D. Pengaruh Gawai Terhadap Prestasi Belajar

Belajar merupakan perubahan tingkah laku atau penampilan dengan serangkaian kegiatan, misalnya membaca, menulis dan sebagainya serta belajar itu akan lebih baik jika si subjek mengalami dan melakukannya (Sardiman, 2008).

Fungsi gawai pada dunia pendidikan sangatlah banyak, di era globalisasi ini sudah banyak metode metode pembelajaran yang melalui teknologi gawai, salah satunya aplikasi ruang guru. Aplikasi ini merupakan aplikasi belajar dengan pelajaran terlengkap untuk segala kesulitan belajar. Ruang Guru juga menyediakan sistem tata kelola pembelajaran yang dapat digunakann murid dan guru dalam mengelolah kegiatan belajar di kelas secara virtual.

Dilengkapi dengan ribuan bank soal yang kontennya disesuaikan dengan kurikulum yang berlaku di Indonesia, serta peralatan analisis hasil tes, pengguna dapat memanfaatkannya tanpa dipungut biaya.

Konten konten yang mencakupi aplikasi ruang guru sangatlah sistematis, yaitu dimulai dari SD, SMP dan SMA/SMK yang sesuai dengan kurikulum nasional dan dirancang khusus oleh tim pengajar pengajar yang lulusan terbaik di berbagai universitas. Didalam aplikasi ruang guru juga terdapat berbagai latihan soal yang disusun berdasarkan topik mata pembelajaran dan trik-trik cepat dalam mengerjakan soal.

Disini kita dapat menyimpulkan bahwa Ruang Guru dalam dunia pendidikan adalah suatu tempat atau forum dimana semua orang mencari dan memberikan informasi, berdiskusi dan berbagi pikiran antara satu orang atau lebih hanya dengan bermodalkan perangkat seluler atau teknologi yang terhubung dengan internet. Adanya penggabungan antara aplikasi Ruang Guru dengan dunia pendidikan ini membuat siswa mudah untuk belajar dan menambah wawasan tentang berbagai ilmu pengetahuan.

Akan tetapi, dibalik dampak positif yang ada, pasti juga terdapat dampak negatifnya yang akan timbul ketika pemakaian gawai diluar atau pada saat kegiatan pelajaran. Dimana mereka merasa kebosanan sehingga aplikasi yang digunakan saat pelajaran, diganti dengan cara bermain media sosial untuk menghilangkan kebosannya. Sehingga para guru dan orang tua lah yang seharusnya mengawasi dalam penggunaan gawai agar tidak terjerumus ke dalam hal-hal yang bisa merugikan.

E. Kebijakan Sekolah Terhadap Pemakaian Gawai

Staf Ahli Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Bidang Regulasi Pendidikan dan Kebudayaan Chatarina Muliana meminta sekolah menyusun tata tertib penggunaan gawai oleh murid-muridnya.

Chatarina mengatakan kebijakan penggunaan gawai sebagai media pembelajaran harus mengutamakan pertimbangan kesempatan belajar dan keamanan anak. Menurut dia, pembatasan penggunaan gawai dimaksudkan untuk menghindarkan anak dari paparan muatan informasi tidak layak seperti radikalisme, pornografi, pornoaksi, perundungan, diskriminasi suku, agama, ras, antargolongan, informasi palsu, dan muatan buruk lainnya.

Penggunaan teknologi merupakan sebuah keniscayaan yang akan dihadapi seiring perkembangan zaman, fenomena ini bukan hanya berlaku di masyarakat namun juga di dunia pendidikan. Guru dan siswa sebagai subjek pendidikan tidak semestinya menghindari atau menolak penggunaan teknologi sebagai jembatan pembangunan keilmuan, namun realitas saat ini tidak sedikit institusi pendidikan yang menganggap penggunaan teknologi khususnya gawai sebagai barang yang tabu digunakan di pembelajaran dan tetap menggunakan cara-cara konvensional sehingga terjadi gagap teknologi yang mengakibatkan dunia pendidikan tidak mampu mengikuti perkembangan jaman bahkan terkesan tidak relevan dengan realitas dunia saat ini.

Thombroni (2015) dalam konsep teori behaviorisme mengatakan bahwa lingkungan dapat mempengaruhi perubahan tingkah laku yang disebabkan

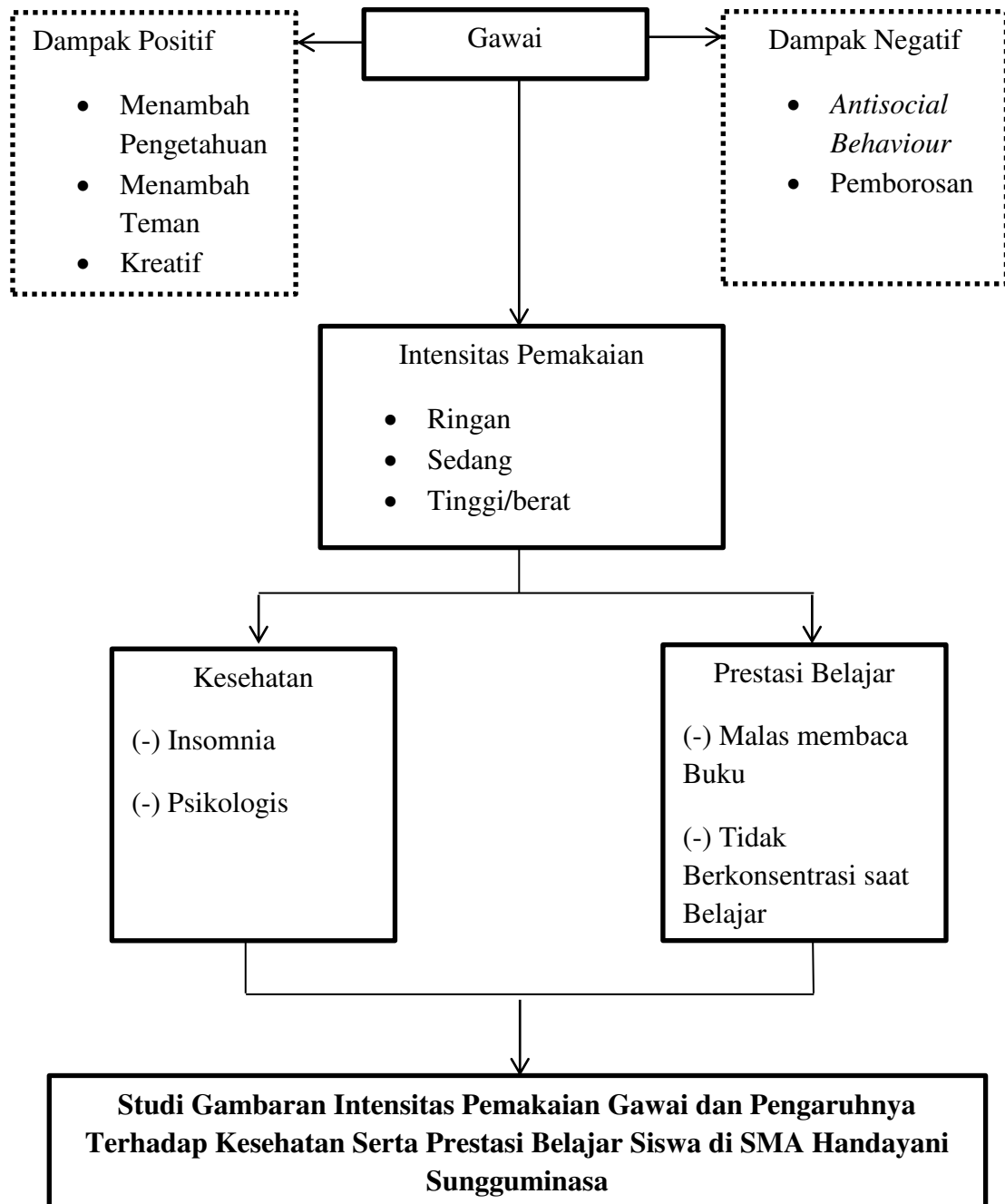
paparan rangsangan. Konsep ini menggambarkan kondisi nyata di masyarakat yaitu dengan membudayanya penggunaan gawai dalam kehidupan masyarakat Indonesia yang disebabkan gelombang budaya barat dan kebutuhan akan informasi yang terus berkembang.

F. Kerangka Berpikir

Menurut Derry (2014: 7) “*gawai merupakan sebuah perangkat atau instrument elektronik yang memiliki tujuan dan fungsi praktis untuk membantu pekerjaan manusia*”. Adapun dampak negatif terhadap fisik dan psikis pada gawai yang ditandai dengan ketergantungan atau keadaan pemakaian gawai yang berlebih dan tidak terkendali.

Pengaruh gawai pada kesehatan tergantung dari intensitas pemakaian sehari hari. Ada yang menggunakan gawainya disaat waktu yang senggang atau kosong maupun menggunakannya setiap saat, setiap jam maupun setiap menit. Dari bentuk pemakaian gawainyalah bisa berdampak menjadi ketergantungan apabila digunakan dengan waktu secara berlebihan dan bisa berdampak pada kesehatan karena kurangnya tidur sehingga bisa mengakibatkan insomnia dan bisa berpotensi lelah disaat pagi hari, sehingga aktivitas - aktivitas yang sering dilakukan semakin berkurang karena lelah atau kurang tidur yang membuat wajah menjadi tidak *fresh*.

Berikut ini skema kerangka berpikir :



Gambar 1 Kerangka Berpikir

BAB III

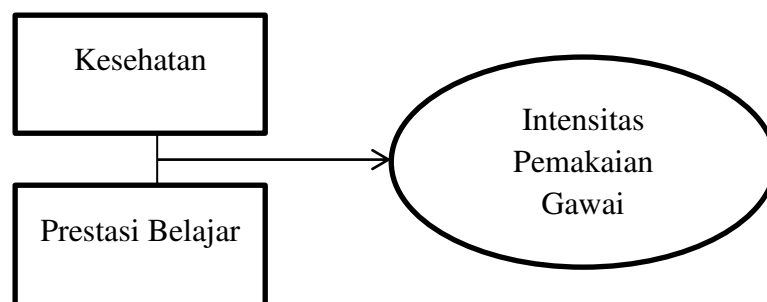
KERANGKA KONSEP

A. Dasar Pemikiran Variabel yang diteliti

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2016:38).


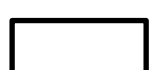
Penelitian ini terdiri dari dua macam variabel yaitu variabel bebas (Independen) dan variabel terikat (Dependen). Perbedaan antara variabel bebas dan terikat terletak pada hubungan antara keduanya. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi. Sedangkan variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi. Variabel terikat diberi simbol X1 dan X2 sedangkan variabel bebas diberi simbol Y.

Hubungan tersebut dapat digambarkan melalui bagan berikut ini :



Gambar 2 Kerangka Konsep

Keterangan :

-  : Variabel bebas
 : Variabel terikat

B. Definisi Operasional dan Kriteria Objektif

Operasionalisasi variabel diperlukan guna menentukan jenis dan indikator dari variabel-variabel yang terkait dalam penelitian ini. Disamping itu operasionalisasi variabel bertujuan untuk menentukan skala pengukuran dari masing-masing variabel, sehingga pengujian hipotesis dengan menggunakan alat bantu dapat dilakukan dengan tepat. Secara lebih rinci operasionalisasi variabel dalam penelitiannya ini dapat dilihat pada tabel berikut :

| Variabel | Definisi Operasional | Cara Ukur | Alat Ukur | Hasil Ukur | Skala |
|--------------------------------|---|---------------------|------------------|--|---------|
| Intensitas Penggunaan Gawai | Durasi dan frekuensi penggunaan gawai | Menjawab pernyataan | Lembar kuesioner | Ringan = 1 (<1- 2 jam) Sedang = 2 (3-4 jam) Tinggi = 3 (5- >6 jam) | Ordinal |
| Kesehatan dan Prestasi Belajar | penggunaan gawai bisa berdampak pada kesehatan fisik maupun psikologis, serta kurangnya konsentrasi dalam pembelajaran di sekolah | Menjawab pernyataan | Lembar kuesioner | SS = skor 3 (tinggi) S = Skor 2 (sedang) TS = skor 1 (ringan) | Ordinal |

Tabel 1 Definisi Operasional dan Kriteria Objektif

C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis statistik pengujian dalam penelitian ini adalah :

1. H_{0_1} : Kesehatan tidak berpengaruh signifikan terhadap penggunaan gawai.

H_{a_1} : Kesehatan berpengaruh signifikan terhadap penggunaan gawai.

2. $H_{0,2}$: Prestasi belajar tidak berpengaruh signifikan terhadap penggunaan gawai.

$H_{a,2}$: Prestasi belajar berpengaruh signifikan terhadap penggunaan gawai.

Jika tingkat signifikansi hasilnya lebih dari 0,05 maka H_0 dapat diterima yang artinya variabel independen tidak berpengaruh terhadap variabel dependen, sedangkan jika tingkat signifikansi kurang dari 0,05 maka H_a diterima artinya variabel independen memiliki pengaruh terhadap variabel dependen.

BAB IV

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Desain penelitian ini menggunakan deskriptif koresional pendekatan *cross sectional*. Penelitian korelasi ini berhubungan dengan penilaian antara dua atau lebih fenomena. Jenis penelitian ini biasanya melibatkan ukuran statistik tingkat/derajat hubungan, yang disebut korelasi (Syamsudin & Damiyanti: 2011). Adanya korelasi antara dua variabel atau lebih, tidak berarti adanya pengaruh atau hubungan sebab-akibat dari suatu variabel terhadap variabel lainnya. Korelasi positif berarti nilai yang tinggi dalam suatu variabel berhubungan dengan nilai yang tinggi pada variabel yang lain. Korelasi negatif berarti nilai yang tinggi pada suatu variabel berhubungan dengan nilai yang rendah pada variabel lainnya.

Pendekatan *cross sectional* dilakukan dengan menekankan waktu pengukuran/ observasi data variabel indenpenden dan dependen hanya satu kali pada satu saat (Nursalam 2013). Penelitian ini menganalisa intensitas pemakaian gawai dan pengaruh terhadap kesehatan dan prestasi belajar.

B. Waktu dan Lokasi Penelitian

1. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada akhir bulan Juni sampai dengan awal bulan Juli 2020.

2. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Handayani Sungguminasa. Lembaga pendidikan ini berada di Jl. H. Agus Salim, Bonto Bontoa, Kec. Somba Opu, Kabupaten Gowa, Sulawesi Selatan.

C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh penelitian untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2016:80). Populasi pada penelitian ini ialah siswa-siswi SMA Handayani Sungguminasa yang duduk di kelas XI dengan jumlah 60 siswa.

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pengukuran sampel merupakan suatu langkah untuk menentukan besarnya sampel yang diambil dalam melaksanakan penelitian suatu objek. Untuk menentukan besarnya sampel bisa dilakukan dengan statistik atau berdasarkan estimasi penelitian. Pengambilan sampel ini harus dilakukan sedemikian rupa sehingga diperoleh sampel yang benar-benar dapat berfungsi atau dapat menggambarkan keadaan populasi yang sebenarnya, dengan istilah lain harus *representative* (Sugiyono, 2016:81).

Adapun penelitian ini menggunakan rumus Slovin dalam penarikan sampel, jumlahnya harus *representative* agar hasil penelitian dapat

digeneralisasikan dan perhitungannya pun tidak memerlukan tabel jumlah sampel, namun dapat dilakukan dengan rumus dan perhitungan sederhana.

Rumus slovin untuk menentukan sampel adalah sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{1 + N (d^2)}$$

$$n = \frac{60}{1 + 60 (0.05^2)}$$

$$n = \frac{60}{1,15}$$

$n = 52,17$ dibulatkan menjadi 52 sampel.

Keterangan:

n = Jumlah sampel

N = Jumlah populasi

e = Batas toleransi kesalahan sebesar $5\% = 0,05$

Dari hasil perhitungan dengan menggunakan rumus slovin diperoleh jumlah sampel yang diteliti sebanyak 52 siswa dari 60 populasi siswa kelas XI.

Kriteria inklusi penelitian ini adalah :

- 1) Berada di kelas XI
- 2) Menggunakan dan memiliki gawai
- 3) Dapat berkomunikasi dengan baik

3. Teknik *Sampling*

Teknik *sampling* merupakan teknik pengambilan sampel. Untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian terdapat berbagai teknik *sampling* yang digunakan (Sugiyono, 2016:81).

Terdapat dua teknik *sampling* yang dapat digunakan, yaitu :

1. *Probability Sampling*

Probability Sampling adalah teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel. Teknik ini meliputi, *simple random sampling*, *proportionate stratified random sampling*, *disproportionate stratified random sampling*, *sampling area (cluster)*.

2. *Non Probability Sampling*

Non Probability Sampling adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang atau kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Teknik sampel ini meliputi, *sampling sistematis*, *kuota*, *aksidental*, *purposive*, *jenuh*, *snowball*.

Teknik *sampling* pada penelitian ini menggunakan *nonprobability sampling purposive sampling* yaitu suatu teknik penetapan sampel dengan cara memilih sampel di antara populasi.

4. Instrumen Pengambilan Data

Instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan untuk mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik dalam arti lebih

lengkap, cermat dan sistematis sehingga mudah untuk diolah (Arikunto 2007). Instrumen yang digunakan dalam penelitian berupa kuisisioner.

Kuisisioner digunakan sebagai alat untuk pengumpulan data. Kemudian diyakini lagi menurut pendapat Sugiyono (2017:14), yaitu kuisisioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Daftar pernyataan mengenai intensitas pemakaian gawai serta pengaruh terhadap kesehatan dan prestasi belajar.

D. Teknik Pengolahan dan Analisis Data

Pengolahan data merupakan bagian yang amat penting dalam metode ilmiah, karena dengan pengolahan data, data tersebut dapat diberi arti dan makna yang berguna dalam memecahkan masalah penelitian. Data mentah yang telah dikumpulkan perlu dipecah-pecahkan dalam kelompok-kelompok, diadakan kategorisasi, dilakukan manipulasi serta diperas sedemikian rupa sehingga data tersebut mempunyai makna untuk menjawab masalah dan bermanfaat untuk menguji hipotesa atau pertanyaan penelitian.

Pengolahan data secara sederhana diartikan sebagai proses mengartikan data-data lapangan sesuai dengan tujuan, rancangan, dan sifat penelitian. Misalnya dalam rancangan penelitian kuantitatif, maka angka-angka yang diperoleh melalui alat pengumpul data tersebut harus diolah secara kuantitatif, baik melalui pengolahan statistik inferensial maupun statistik deskriptif.

Analisis data merupakan kegiatan setelah seluruh kuisioner dari responden terkumpul. Setelah data terkumpul selanjutnya melakukan pengolahan data, dengan tahapan sebagai berikut :

1. *Editing*

Pada tahap ini dilakukan pemeriksaan kembali kebenaran data yang telah dikumpulkan. Peneliti melakukan pemeriksaan ulang pada kelengkapan data responden untuk menghindari kekurangan data dan kelengkapan pengisian kuisioner.

2. *Coding*

Peneliti akan memberikan kode pada masing masing identitas responden berupa angka untuk menjaga kerahasiaan. *Coding* dilakukan pada data untuk memudahkan dalam penyajian data.

3. *Entry Data*

Peneliti akan memasukkan data yang telah terkumpul dari responden ke *software* komputer.

4. Analisis Data

Data diolah dan diuji dengan uji statistik menggunakan uji korelasi *Spearman rank* dilakukan dengan bantuan computer menggunakan program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS).

E. Teknik Penyajian Data

Data disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan narasi untuk membahas hasil penelitian.