

The Influence Of The Digital Revolution On Mental Health And Emotional Well-Being In Everyday Life

Fauziah Ainun Jariyah^{1*}, Nurdiana Sudirman², Novia Damayanti³, Nur Riswandi Marsuki⁴

¹⁻⁴ Universitas Muhammadiyah Makassar

Jl. Sultan Alauddin No.259, Gn. Sari, Kec. Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90221

Korespondensi penulis: fauziahainun02@gmail.com

Abstract: *The purpose of this study is to discuss the hadith about mental health with a religious psychology approach. This research method uses a qualitative type through literature study and content analysis. The results and discussion of this study include a general view of mental health, hadith on mental health, and mental health with a religious psychology approach. The conclusion of this study is that mental health is related to psychotherapy through the practice of worship, in the sense that all kinds of teachings and rituals in religion can help heal mental disorders and religious teachings keep away from negative solutions. This research is expected to have enrichment for health and Islamic knowledge.*

Keywords: *Hadith; Mental; Psychology*

Abstrak: Tujuan penelitian ini adalah membahas hadis tentang kesehatan mental dengan pendekatan psikologi agama. Metode penelitian ini menggunakan jenis kualitatif melalui studi pustaka dan analisis isi. Hasil dan pembahasan penelitian ini meliputi pandangan umum kesehatan mental, hadis tentang kesehatan mental, dan kesehatan mental dengan pendekatan psikologi agama. Kesimpulan penelitian ini bahwa kesehatan mental berkaitan dengan psikoterapi melalui amalan ibadah, dalam artian segala macam ajaran serta ritual dalam agama dapat membantu menyembuhkan gangguan mental dan ajaran agama menjauhkan dari penyelesaian negatif. Penelitian ini diharapkan memiliki pengayaan khazanah bagi kesehatan dan pengetahuan Islam

Kata kunci: Agama; Hadis; Mental; Psikologi

LATAR BELAKANG

Revolusi industri dan teknologi adalah pisau bermata dua yang melahirkan era digitalisasi. Kehadirannya tidak dapat dihindari oleh seluruh elemen masyarakat termasuk anak usia dini (Mardiyah, 2023). Pendidikan memiliki peran sentral dalam membentuk masa depan individu dan masyarakat. Di tengah dinamika perkembangan zaman, perhatian terhadap pendidikan semakin meningkat, tak terkecuali dalam pembentukan karakter dan perilaku anak usia dini (Sabariyah, 2023). Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang revolusioner. Salah satu aspek yang sangat mencolok dan memberikan dampak besar adalah kemunculan media sosial sebagai platform kuat yang membentuk komunikasi dan interaksi sosial. Tak terkecuali bagi remaja di usia Sekolah Menengah Atas, media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan mereka, dan keterlibatan mereka di dunia maya semakin menguat seiring waktu berjalan (Arulampalam Kunaraj, P.Chelvanathan, Ahmad AA Bakar, 2023). Menurut pakar kesehatan Merriam-Webster, kesehatan mental adalah keadaan Kesehatan emosional yang baik yang memungkinkan seseorang memanfaatkan kemampuan kognitif dan emosionalnya, berfungsi dalam masyarakat, dan memenuhi kebutuhan hidup

Received Desember 20, 2023; Accepted Januari 24, 2024; Published Januari 31, 2024

* Fauziah Ainun Jariyah, fauziahainun02@gmail.com

sehari-hari serta kondisi psikologis. Sebaliknya, inti dari kesehatan mental adalah keberadaan dan pemeliharaan kondisi mental yang sehat. Namun, dalam praktiknya, terlihat jelas bahwa sejumlah besar praktisi kesehatan mental lebih menekankan pada gangguan mental dibandingkan menjaga Kesehatan mental itu sendiri. Kesehatan jiwa atau kesehatan mental adalah keadaan individu sejahtera menyadari potensi yang dimilikinya, mampu menanggulangi tekanan hidup normal, bekerja secara produktif, serta mampu memberikan kontribusi bagi lingkungannya. Dengan demikian, kesehatan jiwa mencakup aspek-aspek fisik, psikologis, sosial. Kesehatan mental yang baik adalah kondisi ketika batin kita berada dalam keadaan tenang dan tentram, sehingga memungkinkan kita untuk menikmati kehidupan sehari-hari dan menghargai orang lain di sekitar. Dalam era digital yang berkembang pesat ini, anak-anak semakin terpapar oleh berbagai teknologi dan informasi secara intensif.

Perkembangan teknologi memberikan dampak yang signifikan terhadap kehidupan sehari-hari, termasuk pengaruhnya terhadap kesehatan mental anak. Seiring dengan meningkatnya aksesibilitas terhadap perangkat elektronik, internet, dan media sosial, anak-anak menghadapi tantangan baru dalam mengelola kesehatan mental mereka. Anak-anak masa kini tumbuh dalam lingkungan yang penuh dengan tekanan, tuntutan akademis yang tinggi, serta eksposur terhadap berbagai konten digital yang mungkin tidak selalu sesuai dengan tingkat kematangan mereka. Oleh karena itu, penting untuk memahami dampak dari penggunaan teknologi terhadap kesehatan mental anak-anak dan bagaimana kita dapat menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan mental yang sehat.

Pentingnya kesehatan mental pada anak tidak bisa diabaikan, mengingat masa kanak-kanak dan remaja adalah periode kritis dalam pembentukan kepribadian dan kesejahteraan emosional. Dalam konteks ini, artikel ini akan membahas sejumlah tantangan kesehatan mental yang dihadapi anak-anak di era digital, termasuk dampak media sosial, kecanduan layar, dan bagaimana orang tua serta pemangku kepentingan lainnya dapat berperan aktif dalam menjaga keseimbangan antara teknologi dan kesehatan mental anak-anak.

Melalui pemahaman mendalam tentang isu-isu ini, kita dapat bersama-sama mencari solusi yang efektif untuk melindungi kesehatan mental anak-anak di tengah pesatnya kemajuan teknologi digital. Dengan demikian, kita dapat menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak-anak secara holistik, sekaligus mempersiapkan mereka menghadapi tantangan masa depan dengan kesehatan mental yang kuat.

KAJIAN TEORITIS

1. Pengaruh fisik: Kurangnya Aktivitas Fisik: Remaja yang menghabiskan banyak waktu di depan layar gadget seringkali kurang bergerak. Ini dapat menyebabkan masalah kesehatan fisik seperti obesitas, gangguan postur, dan masalah tulang.
2. Pengaruh mental: Gangguan Tidur: Penggunaan gadget yang berlebihan di malam hari dapat mengganggu pola tidur remaja, menyebabkan kurang tidur dan masalah tidur lainnya. Ini dapat berdampak pada konsentrasi, suasana hati, dan kinerja sekolah.
3. Kecanduan Gadget: Beberapa remaja dapat mengalami kecanduan gadget, terutama media sosial. Ini dapat menyebabkan kecemasan, depresi, dan perasaan isolasi sosial.
4. Gangguan Perhatian dan Hiperaktivitas: Penggunaan gadget yang berlebihan juga telah dikaitkan dengan peningkatan risiko gangguan perhatian dan hiperaktivitas (ADHD) pada remaja.

METODE PENELITIAN

Metode yang akan digunakan dalam penyuluhan ini adalah kombinasi antara ceramah interaktif, diskusi kelompok, dan kegiatan kreatif yang melibatkan remaja secara aktif. Penggunaan media visual, seperti video atau presentasi, akan memperkaya pengalaman belajar remaja. Selain itu, pemanfaatan teknologi informasi dan komunikasi, seperti aplikasi mobile atau media sosial, juga akan digunakan sebagai sarana pendukung dan pemantauan setelah penyuluhan selesai.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Terdapat argumentasi baik dan buruk tentang membolehkan remaja menggunakan teknologi, sehingga orang tua perlu memantau berapa lama anak-anak mereka bermain dengan perangkat tersebut. Walaupun teknologi memberikan akses yang luas kepada pengetahuan dan informasi bagi generasi muda, hal ini bisa menghasilkan dampak positif dan negatif, seperti merangsang ketergantungan dan mengalihkan perhatian mereka dari pelajaran. Penurunan fokus saat belajar, kadang-kadang tekanan emosional, gangguan tidur yang jarang, kurangnya interaksi dengan teman, serta seringnya membicarakan perangkat adalah indikator penggunaan yang berkelanjutan. Penggunaan gadget telah menjadi hal yang umum dan penting dalam kehidupan sehari-hari. Gadget adalah perangkat elektronik yang memudahkan manusia untuk mengakses informasi, berkomunikasi, dan menyelesaikan beragam tugas dengan efisien dan mudah. Namun penggunaan gadget yang berlebihan juga dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental manusia (F. Hidayat et al., 2021). Beberapa dampak negatif dari penggunaan gadget adalah sebagai berikut (Mulyani, 2022)

Pengaruh Gadget Terhadap Kesehatan Fisik:

Pengaruh gadget terhadap kesehatan fisik remaja adalah hal yang semakin mendapat perhatian dalam era digital ini. Gadget seperti smartphone, tablet, dan laptop telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari remaja. Meskipun gadget ini memiliki manfaat yang signifikan dalam hal komunikasi, pembelajaran, dan hiburan, kita tidak boleh mengabaikan dampak negatifnya pada kesehatan fisik remaja. Dalam sub bab ini, kita akan membahas dua aspek utama pengaruh gadget terhadap kesehatan fisik remaja, yaitu obesitas dan gangguan tidur.

1.Obesitas

Salah satu dampak yang paling mencolok dari penggunaan gadget yang berlebihan pada remaja adalah peningkatan risiko obesitas. Gadget telah mengubah cara remaja menghabiskan waktu luang mereka. Alih-alih berpartisipasi dalam kegiatan fisik seperti bermain di luar, bersepeda, atau olahraga, mereka lebih cenderung menghabiskan waktu di depan layar gadget. Hal ini mengarah pada gaya hidup yang kurang aktif. Kebanyakan remaja menghabiskan waktu di depan gadget mereka untuk bermain game, menonton video, atau mengakses media sosial. Waktu yang dihabiskan di dalam ruangan dengan gadget ini berarti waktu yang tidak dihabiskan untuk bergerak atau berolahraga. Kurangnya aktivitas fisik ini dapat menyebabkan peningkatan berat badan, yang pada gilirannya dapat meningkatkan risiko obesitas. Obesitas adalah masalah kesehatan serius yang dapat berdampak pada kualitas hidup remaja. Obesitas dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, termasuk penyakit jantung, diabetes, tekanan darah tinggi, dan gangguan metabolisme. Selain itu, obesitas juga dapat memengaruhi kesehatan mental remaja, menyebabkan masalah seperti depresi dan kecemasan.

Untuk mengatasi masalah obesitas yang terkait dengan penggunaan gadget, penting untuk mempromosikan gaya hidup aktif. Orang tua, guru, dan pembimbing remaja perlu mendukung partisipasi mereka dalam kegiatan fisik yang sehat. Ini dapat mencakup berbagai aktivitas seperti bermain olahraga, bersepeda, atau sekadar berjalan kaki. Selain itu, penting untuk mengatur batas waktu yang dihabiskan di depan layar gadget dan mendorong remaja untuk menghabiskan lebih banyak waktu di luar ruangan.

2.Gangguan Tidur

Penggunaan gadget di malam hari dapat berdampak pada gangguan tidur remaja. Salah satu faktor utama yang berkontribusi pada gangguan tidur ini adalah paparan cahaya biru dari layar gadget. Cahaya biru ini dapat mengganggu produksi melatonin, hormon yang mengatur tidur. Remaja seringkali cenderung menggunakan gadget mereka hingga larut malam,

terutama untuk mengecek media sosial, menonton video, atau bermain game. Paparan cahaya biru dari layar gadget pada jam-jam tidur malam dapat menghambat tubuh mereka untuk masuk ke dalam mode tidur.

Akibatnya, mereka mungkin mengalami kesulitan tidur atau tidur yang tidak berkualitas. Gangguan tidur pada remaja adalah masalah serius yang dapat berdampak pada kesehatan fisik dan mental mereka. Kurang tidur dapat mengakibatkan kelelahan, penurunan konsentrasi, dan penurunan produktivitas. Selain itu, gangguan tidur dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan seperti obesitas, penyakit jantung, dan gangguan mood.

Untuk mengatasi gangguan tidur yang disebabkan oleh penggunaan gadget, ada beberapa langkah yang dapat diambil. Pertama, penting untuk mengatur kebiasaan tidur yang sehat. Ini mencakup menjaga jadwal tidur yang konsisten, menjauhkan gadget dari tempat tidur, dan menciptakan lingkungan tidur yang nyaman dan gelap. Orang tua juga dapat berperan dalam mengawasi waktu penggunaan gadget remaja di malam hari dan mengajak mereka untuk mengurangi paparan cahaya biru sebelum tidur.

Selain itu, penting untuk memberikan pemahaman pada remaja tentang pentingnya tidur yang berkualitas bagi kesehatan fisik dan mental mereka. Mereka perlu menyadari bahwa kurang tidur dapat berdampak negatif pada performa sekolah, kesehatan, dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

Pengaruh Gadget Terhadap Kesehatan Mental Remaja:

Menurut pakar kesehatan Merriam-Webster, kesehatan mental adalah keadaan kesehatan emosional yang baik yang memungkinkan seseorang memanfaatkan kemampuan kognitif dan emosionalnya, berfungsi dalam masyarakat, dan memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari serta kondisi psikologis. Sebaliknya, inti dari kesehatan mental adalah keberadaan dan pemeliharaan kondisi mental yang sehat. Namun, dalam praktiknya, terlihat jelas bahwa sejumlah besar praktisi kesehatan mental lebih menekankan pada gangguan mental dibandingkan menjaga kesehatan mental itu sendiri. Kesehatan jiwa atau kesehatan mental adalah keadaan individu sejahtera menyadari potensi yang dimilikinya, mampu menanggulangi tekanan hidup normal, bekerja secara produktif, serta mampu memberikan kontribusi bagi lingkungannya. Dengan demikian, kesehatan jiwa mencakup aspek-aspek fisik, psikologis, social (Ali Sodiqin, 2022).

Kesehatan jiwa adalah cabang ilmu yang membahas dan mengusahakan jiwa yang sehat (Nurrohim, 2016). Gangguan mental adalah gangguan serius yang dapat memengaruhi pemikiran, perasaan, dan perilaku seseorang. Menurut Kanfer dan Gouldstein, ciri-ciri orang

dengan gangguan jiwa adalah: ada perasaan cemas dan tegang dalam dirinya; tidak puas dengan perilaku sendiri (dalam arti negatif); dan ketidakmampuan untuk menangani masalah secara efektif (Azhari, 2021). Adapun beberapa point pointnya yaitu:

1. Depresi dan Kecemasan: Terlalu banyak waktu yang dihabiskan di media sosial atau terpapar konten yang tidak sehat dapat meningkatkan risiko depresi dan kecemasan pada remaja.
2. Ketergantungan: Ketergantungan pada gadget, terutama dalam bentuk permainan video atau media sosial, dapat menyebabkan masalah kesehatan mental, seperti gangguan pengendalian impuls, kurangnya perhatian, dan masalah perilaku.

Anak-anak dan remaja juga dapat merasakan dampak negatif dari penggunaan gadget. Penggunaan gadget yang berlebihan pada kelompok usia ini dapat mengganggu perkembangan psikologis dan sosial mereka, serta meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi, seperti yang dijelaskan oleh Utami & Thohir (2022). Selain itu, gadget juga dapat memengaruhi kemampuan anak-anak dan remaja dalam belajar, mengurangi motivasi belajar mereka karena menjadi sumber distraksi dan menghilangkan minat dalam pembelajaran, sebagaimana disebutkan oleh Lahiwu et al. (2021).

Maka dari itu, sangat penting untuk membatasi penggunaan gadget pada anak-anak dan remaja serta memberikan pengawasan yang tepat. Orang tua dan guru memiliki peran kunci dalam mengatur penggunaan gadget mereka dan menawarkan alternatif kegiatan bermanfaat seperti olahraga atau aktivitas sosial untuk meningkatkan keterampilan interpersonal.

Salah satu aspek utama yang perlu dipertimbangkan adalah peran gadget sebagai alat untuk mengatasi tekanan akademis. Mahasiswa sering kali menggunakan gadget sebagai sarana untuk mengelola jadwal, mengakses sumber belajar, dan berkomunikasi dengan rekan sejawat (Laila et al., 2023).

Kesehatan mental mencakup kemampuan seseorang dalam mengelola emosi dan stres secara efektif. Kesehatan mental yang baik membantu individu mengatasi tekanan dan masalah dengan lebih baik, sehingga mengurangi risiko gangguan mental seperti kecemasan dan depresi. Gangguan mental dapat muncul akibat faktor genetik, lingkungan, dan gaya hidup, seperti yang dikemukakan oleh Tinambunan et al. (2021). Dalam konteks penggunaan gadget, faktor-faktor ini juga dapat memengaruhi kesehatan mental.

Kesehatan mental dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berinteraksi secara kompleks, termasuk faktor genetika, lingkungan, dan pengalaman hidup. Memahami faktor-faktor ini dapat membantu kita mengenali risiko dan mengambil langkah-langkah untuk menjaga kesehatan mental dengan lebih baik (Di & Batik, 2023).

Misalnya, individu dengan faktor risiko genetik atau riwayat keluarga gangguan mental mungkin lebih rentan terhadap dampak negatif penggunaan gadget pada kesehatan mental mereka. Di sisi lain, gadget juga bisa bermanfaat bagi kesehatan mental, seperti memberikan akses ke informasi dan sumber daya kesehatan mental, atau sebagai sarana komunikasi dan membangun hubungan sosial, sebagaimana diungkapkan oleh Eva et al. (2021). Namun, penggunaan gadget yang berlebihan juga berpotensi memberikan dampak negatif pada kesehatan mental, seperti yang disebutkan oleh Sya'diyah et al.(2021).

Dalam konteks faktor penyebab kesehatan mental pemuda, penting untuk mengadopsi pendekatan holistik. Ini melibatkan pemahaman mendalam tentang interaksi kompleks antara faktor-faktor tersebut dan pengembangan strategi yang tepat untuk mengatasi masalah kesehatan mental pada tingkat individu dan komunitas. Melalui pendidikan, dukungan sosial, dan layanan kesehatan mental yang mudah diakses, kita dapat membantu meminimalkan faktor risiko dan memaksimalkan faktor pelindung untuk mempromosikan kesejahteraan mental pemuda secara menyeluruh.

Mendiagnosis dan memberikan intervensi yang tepat dalam kasus kesehatan mental pemuda adalah suatu tugas yang kompleks dan sering kali menantang. Salah satu tantangan utama adalah bahwa gejala masalah kesehatan mental pada pemuda sering kali dapat mirip dengan tingkah laku "normal" dalam masa pertumbuhan mereka. Misalnya, gejala kecemasan atau gangguan mood dapat disalahartikan sebagai respons alami terhadap tekanan sekolah atau perubahan hormonal selama masa pubertas. Oleh karena itu, perlu pendekatan yang sensitif dan berpengetahuan mendalam untuk membedakan antara gejala yang merupakan bagian dari perkembangan normal dan gejala yang mengindikasikan masalah kesehatan mental yang lebih serius. Selain itu, stigma terkait dengan masalah kesehatan mental juga dapat menjadi penghalang bagi diagnosis yang tepat waktu.

Adapun akses terhadap layanan kesehatan mental juga merupakan masalah kunci dalam diagnosis dan intervensi kesehatan mental pemuda. Terdapat banyak kasus di mana pemuda mengalami kesulitan dalam mengakses layanan kesehatan mental karena kendala finansial, jarak geografis, atau kurangnya pengetahuan tentang sumber daya yang tersedia. Oleh karena itu, penting bagi masyarakat dan lembaga kesehatan untuk meningkatkan aksesibilitas dan ketersediaan layanan kesehatan mental, termasuk penyediaan informasi yang jelas dan mudah diakses tentang sumber daya yang ada.

Secara keseluruhan, tantangan dalam diagnosis dan intervensi kesehatan mental pemuda menggarisbawahi pentingnya pendekatan yang holistik, sensitif terhadap konteks perkembangan, dan terkoordinasi. Hanya dengan memahami dan mengatasi tantangan-

tantangan ini, kita dapat memastikan bahwa pemuda mendapatkan bantuan yang tepat waktu dan efektif untuk menjaga kesehatan mental mereka.

Kesehatan mental pemuda memiliki implikasi yang signifikan dalam ranah sosial, mempengaruhi tidak hanya individu itu sendiri, tetapi juga keluarga, komunitas, dan masyarakat secara luas. Salah satu implikasi utama adalah dalam konteks pendidikan. Pemuda yang mengalami masalah kesehatan mental cenderung menghadapi kesulitan dalam menyelesaikan pendidikan formal mereka dengan baik. Hal ini dapat mengakibatkan tingkat kelulusan yang rendah, menurunkan peluang untuk memperoleh pekerjaan yang layak, dan dalam jangka panjang, dapat mempengaruhi stabilitas ekonomi mereka. Oleh karena itu, investasi dalam layanan kesehatan mental di institusi pendidikan dan pendampingan bagi siswa yang membutuhkan adalah langkah penting dalam memastikan kesetaraan akses dan kesempatan dalam pendidikan.

Selain itu, kesehatan mental pemuda juga memiliki implikasi signifikan dalam dunia pekerjaan. Masalah kesehatan mental dapat memengaruhi produktivitas dan kualitas kinerja individu. Pemuda yang mengalami stres, kecemasan, atau depresi mungkin kesulitan untuk menjaga konsentrasi dan motivasi di tempat kerja. Oleh karena itu, organisasi dan perusahaan harus memprioritaskan kesehatan mental karyawan, termasuk pemuda, melalui program-program kesehatan mental di tempat kerja, peningkatan kesadaran, dan menciptakan lingkungan kerja yang mendukung kesejahteraan psikologis.

Mengkomunikasikan kebijakan ini juga menjadi langkah kunci. Mahasiswa perlu diberi pemahaman tentang pentingnya manajemen penggunaan gadget, termasuk bagaimana itu dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka. Pendidikan dan kampanye kesadaran di kampus dapat membantu menciptakan budaya di mana mahasiswa merasa didukung untuk mengambil kontrol atas penggunaan gadget mereka. Di samping itu, lembaga pendidikan juga dapat menyediakan sarana alternatif untuk studi dan istirahat yang tidak melibatkan penggunaan gadget. Perpustakaan tradisional, ruang baca, atau area santai dapat menjadi alternatif yang lebih menyehatkan untuk mengurangi paparan terus-menerus terhadap layar gadget. Dalam mengatasi tantangan ini, penting untuk diingat bahwa tujuan utamanya adalah menciptakan pola penggunaan gadget yang seimbang, mendukung, dan berkelanjutan (Aisyah et al., 2023).

Memahami bahwa gadget adalah alat bantu, bukan tujuan utama, menjadi dasar untuk membentuk kebiasaan yang mendukung kesehatan dan keberhasilan akademis. Dengan mengambil pendekatan yang holistik dan membahas penggunaan gadget dalam konteks studi dan istirahat, mahasiswa dapat mengembangkan kebiasaan yang sehat dan

berkelanjutan selama masa kuliah dan di masa depan. Penting untuk kita untuk mengeksplorasi lebih jauh tentang bagaimana mahasiswa dapat membatasi penggunaan gadget dalam konteks studi dan istirahat. Beberapa strategi yang dapat diterapkan melibatkan perubahan perilaku, pengaturan lingkungan, dan pengembangan kesadaran diri. Salah satu langkah konkret adalah mengidentifikasi pola penggunaan gadget yang mungkin tidak produktif atau merugikan. Mahasiswa dapat memulai dengan mencatat waktu dan jenis aktivitas yang mereka lakukan menggunakan gadget selama beberapa hari atau minggu. Dengan mengevaluasi data ini, mereka dapat mengidentifikasi area di mana penggunaan gadget mungkin berlebihan atau kurang efisien.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dapat disimpulkan bahwa gadget memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap kesehatan mental seseorang. Karena dampak yang diakibatkan dari gadget bisa merusak mental seseorang yang mana hal ini terjadi karena banyaknya informasi dan pengetahuan yang tidak seharusnya dilihat oleh orang lain. Banyaknya dampak negatif yang ditimbulkan dari gadget membuat mental seseorang menurun. Terlebih di zaman teknologi yang makin canggih ini membuat manusia tidak bisa lepas dari gadget karena kegunaan sekaligus kebutuhan yang harus di penuhi di dalam sebuah kehidupan. Teknologi yang menjadi kebutuhan sehari-hari manusia termasuk dalam berkomunikasi membuat manusia tidak bisa lepas dari gadget. Selain dampak negatif yang ditimbulkan, gadget juga memiliki dampak positifnya salah satunya adalah mudahnya berkomunikasi dengan orang lain baik dalam jarak jauh sekalipun. Karena kita sebagai manusia perlu adanya komunikasi baik secara langsung maupun tidak langsung. Dengan gadget juga kita bisa mendapatkan informasi dan ilmu pengetahuan yang belum kita ketahui. Berbagai macam informasi yang ada membuat wawasan kita meluas karena adanya akses internet yang membuat kita bisa mencari tahu tentang hal apa yang ingin kita tahu. Untuk itu, gunakanlah gadget sebaik mungkin demi menjaga kesehatan mental kita. Karena dengan berbagai macam dampak yang ditimbulkan, kita harus bisa meminimalisir penggunaan gadget agar mental kita tetap sehat. Penggunaan gadget seperlunya bisa membuat mental kita terjaga dari apa yang menjadi penyebab turunnya mental seseorang.

Mental yang sehat membentuk hidup yang tenang karena dengan mental yang kita miliki, kita akan merasa bahwa apa yang kita lakukan untuk diri kita sendiri maupun lingkungan sekitar. Untuk itu, perlu adanya pembatasan penggunaan gadget agar apa yang menjadi rusak nya mental dapat teratasi sebagaimana semestinya. Namun perlu di ingat bahwa gadget tidak akan membawa pengaruh negatif jika kita bisa membatasi

penggunaan gadget yang mana tidak setiap saat kita harus menggunakan gadget baik untuk hal yang penting maupun tidak penting.

Dari penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa gadget memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap kesehatan mental seseorang. Karena dampak yang diakibatkan dari gadget bisa merusak mental seseorang yang mana hal ini terjadi karena banyaknya informasi dan pengetahuan yang tidak seharusnya dilihat oleh orang lain. Banyaknya dampak negatif yang ditimbulkan dari gadget membuat mental seseorang menurun. Terlebih di zaman teknologi yang makin canggih ini membuat manusia tidak bisa lepas dari gadget karena kegunaan sekaligus kebutuhan yang harus di penuhi di dalam sebuah kehidupan.

Teknologi yang menjadi kebutuhan sehari-hari manusia termasuk dalam berkomunikasi membuat manusia tidak bisa lepas dari gadget. Selain dampak negatif yang ditimbulkan, gadget juga memiliki dampak positifnya salah satunya adalah mudahnya berkomunikasi dengan orang lain baik dalam jarak jauh sekalipun. Karena kita sebagai manusia perlu adanya komunikasi baik secara langsung maupun tidak langsung. Dengan gadget juga kita bisa mendapatkan informasi dan ilmu pengetahuan yang belum kita ketahui. Berbagai macam informasi yang ada membuat wawasan kita meluas karena adanya akses internet yang membuat kita bisa mencari tahu tentang hal apa yang ingin kita tahu. Untuk itu, gunakanlah gadget sebaik mungkin demi menjaga kesehatan mental kita. Karena dengan berbagai macam dampak yang ditimbulkan, kita harus bisa meminimalisir penggunaan gadget agar mental kita tetap sehat. Penggunaan gadget seperlunya bisa membuat mental kita terjaga dari apa yang menjadi penyebab turunnya mental seseorang.

Mental yang sehat membentuk hidup yang tenang karena dengan mental yang kita miliki, kita akan merasa bahwa apa yang kita lakukan untuk diri kita sendiri maupun lingkungan sekitar. Untuk itu, perlu adanya pembatasan penggunaan gadget agar apa yang menjadi rusak nya mental dapat teratasi sebagaimana semestinya. Namun perlu di ingat bahwa gadget tidak akan membawa pengaruh negatif jika kita bisa membatasi penggunaan gadget yang mana tidak setiap saat kita harus menggunakan gadget baik untuk hal yang penting maupun tidak penting.

DAFTAR REFERENSI

- Aisyah, I. U., Wijayani, N., & Madura, U. T. (2023). Abstrak Penggunaan gadget telah menjadi hal yang lazim di. 2(9), 31–40.
- Ali Sodiqin. (2022). Kesehatan Mental di Era Digital. <https://Radarbanyuwangi.Jawapos.Com/Kolom/Opini/14/07/2022/Kesehatan-Mental-Di-Era-Digital/>, 1(1), 184–187.

- Arulampalam Kunaraj, P.Chelvanathan, Ahmad AA Bakar, I. Y. (2023). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title. Journal of Engineering Research, 83–93.
- Azhari, M. A. (2021). Dukungan Sosial bagi Penderita Disfungsional untuk Penguatan Kesehatan Mental: Studi Syarah Hadis dengan Pendekatan Psikologi Islam. Jurnal Riset Agama, 1(2), 308–322. <https://doi.org/10.15575/jra.v1i2.14569>
- Di, M., & Batik, S. M. A. (2023). Jurnal PEDAMAS (Pengabdian Kepada Masyarakat) Volume 1 , Nomor 2 , Juli 2023 ISSN : 2986-7819 PERAN PERSONAL BRANDING DALAM DIGITAL MARKETING UNTUK GENERASI. 1(November), 314–321.
- Laila, Z., Dinullah, A., & Aulia, A. (2023). PENGARUH GADGET TERHADAP KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA UIN JAKARTA Triwikrama : Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial. 2(10).
- Mardiyah, S. (2023). Dilema Keluarga di Era Digitalisasi : Antara Kecanduan Gadget , Gangguan Emosional , Perilaku Sosial pada Anak Usia Dini dan Tawaran Sekolah Alternatif. 7(1), 661–673. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i1.3530>
- Sabariyah, E. (2023). Euis Sabariyah. 3(2013).