

DAMPAK PENGGUNAAN GADGET DAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL SISWA: SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW

Juriani^{1*}, Abdullah Sinring²

¹²Universitas Negeri Makassar

Correspondence E-mail: Juriani@gmail.com*

Abstract. *Technological advances have made gadgets and social media an essential part of adolescents' lives. Gadgets are used for various activities such as studying, playing games, and interacting on social media. However, excessive social media use can lead to addiction, disrupt learning focus, and cause stress, anxiety, and feelings of inferiority due to social comparison. This study aims to analyze the impact of gadget and social media use on students' mental health through a literature review. Data were obtained from various scientific articles from 2020–2025 accessed through Google Scholar using the keywords "gadget," "social media," and "mental health." Relevant articles were then analyzed using the Systematic Literature Review (SLR) method and thematic analysis techniques. The results indicate that excessive gadget and social media use can have negative impacts such as stress, anxiety, sleep disturbances, and decreased social interaction. Therefore, controlling gadget and social media use is necessary to ensure students maximize their benefits without compromising their mental health.*

Keywords: *gadget, social media, mental health, students, literature review.*

Abstrak *Kemajuan teknologi membuat gadget dan media sosial menjadi bagian penting dalam kehidupan remaja. Gadget digunakan untuk berbagai aktivitas seperti belajar, bermain game, dan berinteraksi di media sosial. Namun, penggunaan media sosial yang terlalu sering dapat menimbulkan kecanduan, mengganggu fokus belajar, serta menyebabkan stres, kecemasan, dan perasaan rendah diri akibat perbandingan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak penggunaan gadget dan media sosial terhadap kesehatan mental siswa melalui studi literatur. Data diperoleh dari berbagai artikel ilmiah dalam rentang tahun 2020–2025 yang diakses melalui Google Scholar menggunakan kata kunci "gadget", "media sosial", dan "kesehatan mental". Artikel yang relevan kemudian dianalisis menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR) dan teknik analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan gadget dan media sosial secara berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif seperti stres, kecemasan, gangguan tidur, serta penurunan interaksi sosial. Oleh karena itu, diperlukan pengendalian penggunaan gadget dan media sosial agar siswa tetap mendapatkan manfaat maksimal tanpa mengorbankan kesehatan mental.*

Kata kunci: *gadget, media sosial, kesehatan mental, siswa, studi literatur.*

PENDAHULUAN

Gadget merupakan perangkat komunikasi modern yang dilengkapi dengan beragam fitur canggih dan multifungsi, sehingga dianggap lebih praktis dibandingkan alat elektronik lainnya. Perkembangan teknologi yang pesat menjadikan penggunaan *gadget* semakin meluas di seluruh

dunia karena kemampuannya menyediakan akses cepat terhadap berbagai informasi. Kehadiran *gadget* memberikan kemudahan dalam menyelesaikan berbagai aktivitas yang sebelumnya sulit dilakukan. Namun demikian, ketergantungan terhadap *gadget* juga membawa dampak sosial yang cukup besar, karena individu yang terlalu fokus pada perangkat tersebut sering kali kehilangan kesadaran waktu dan mengabaikan interaksi dengan lingkungan sekitarnya. Saat ini, hampir semua kalangan, terutama remaja, menggunakan *gadget* dalam kehidupan sehari-hari. Banyak di antara mereka menghabiskan sebagian besar waktunya dengan *gadget*, sehingga hal tersebut memengaruhi pola interaksi dan komunikasi dalam keluarga. Waktu yang seharusnya digunakan untuk berinteraksi dengan anggota keluarga kini lebih sering dihabiskan untuk bermain *gadget* (Fitriana et al., 2021).

Selain sebagai sarana hiburan, *gadget* kini juga berfungsi sebagai media pembelajaran melalui berbagai aplikasi edukatif. Penggunaan *gadget* dalam konteks pendidikan memberikan manfaat positif, seperti mempercepat proses belajar dan meningkatkan kemampuan kognitif, terutama dalam bidang bahasa dan matematika. Namun, di balik manfaat tersebut, penggunaan *gadget* yang berlebihan dapat memunculkan sejumlah permasalahan (Rismala et al., 2021). Penggunaan yang tidak terkontrol dapat berdampak negatif, terutama bagi anak-anak dan remaja yang lebih rentan terhadap gangguan kesehatan fisik seperti kelelahan mata, nyeri punggung, serta berkurangnya aktivitas fisik yang dapat menyebabkan obesitas (Watak, 2023). Seiring dengan perkembangan teknologi dan kemudahan akses internet, penyebaran informasi kini tidak hanya dilakukan oleh lembaga media formal, tetapi juga oleh individu melalui media sosial. Media sosial menjadi sarana utama dalam pertukaran informasi dan interaksi digital tanpa batas geografis (Rabaani & Indriyani, 2024).

Media sosial berperan penting dalam penyebaran informasi yang cepat dan luas di seluruh lapisan masyarakat. Ketidakmampuan seseorang untuk mengakses media sosial dapat membatasi perolehan informasi dari lingkungan sekitar. Dampak media sosial sangat besar, terutama bagi remaja yang merupakan pengguna paling aktif. Tingginya intensitas penggunaan media sosial dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan, mulai dari hubungan sosial hingga munculnya perilaku negatif seperti kekerasan, pelecehan, penipuan, pemerasan, bahkan kejahatan seksual. Oleh karena itu, dibutuhkan pengawasan, pembinaan, dan pendampingan dari orang tua, guru, serta pihak berwenang untuk meminimalisasi dampak negatif media sosial terhadap remaja.

Hasil penelitian di MTs Yabis Pasirlangu menunjukkan bahwa kecanduan *gadget* dapat menyebabkan gangguan tidur, kecemasan, dan depresi, yang pada akhirnya menghambat interaksi sosial serta menurunkan prestasi akademik siswa. Siswa yang menggunakan *gadget* secara intens mengalami gangguan tidur yang berdampak pada menurunnya konsentrasi belajar. Selain itu, perbandingan sosial di media digital memicu munculnya rasa cemas dan depresi yang berpengaruh

terhadap kesehatan mental (Rismala et al., 2021). Temuan lain dari penelitian di SMAN 18 Palembang juga menunjukkan bahwa tingkat penggunaan *gadget* berhubungan signifikan dengan masalah kesehatan mental siswa, seperti stres, gangguan tidur, kecemasan, dan depresi. Penggunaan *gadget* yang berlebihan terbukti mengurangi frekuensi komunikasi langsung antarsiswa, sehingga meningkatkan risiko gangguan mental dan perilaku menyimpang. Penelitian ini menekankan pentingnya pengelolaan penggunaan *gadget* yang baik, serta peran aktif guru dan orang tua dalam membimbing siswa agar dampak negatifnya dapat ditekan dan manfaatnya dapat dimaksimalkan (Defry et al., 2025).

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak negatif penggunaan *gadget* terhadap kesehatan mental siswa, mengidentifikasi faktor-faktor yang memperkuat maupun memperlemah hubungan antara penggunaan *gadget* dan media sosial dengan kesehatan mental, serta mengevaluasi efektivitas upaya pengendalian penggunaan agar tidak menimbulkan efek negatif terhadap kesejahteraan psikologis siswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR) dengan tujuan menganalisis berbagai hasil penelitian terdahulu yang membahas dampak penggunaan *gadget* dan media sosial terhadap kesehatan mental siswa. Proses penelitian dilakukan melalui tahapan sistematis, dimulai dari pengumpulan data melalui database seperti *Google Scholar* dan *ResearchGate* dengan kata kunci “*gadget*”, “media sosial”, dan “kesehatan mental”. Artikel yang ditinjau merupakan publikasi dalam rentang waktu 2020–2025 dan dipilih berdasarkan kriteria inklusi seperti relevansi dengan topik, ketersediaan teks lengkap, serta kualitas publikasi. Setelah proses seleksi, artikel dianalisis menggunakan teknik analisis tematik untuk mengidentifikasi pola dan tema utama yang muncul dari hasil penelitian, seperti dampak negatif berupa stres, kecemasan, dan gangguan tidur akibat penggunaan *gadget* berlebihan. Dengan pendekatan ini, peneliti memperoleh pemahaman komprehensif mengenai hubungan antara penggunaan *gadget* dan media sosial dengan kesehatan mental siswa.

HASIL

Berdasarkan tinjauan terhadap berbagai publikasi selama lima tahun terakhir (2020–2025), tiga tema utama ditemukan memiliki hubungan erat dengan fokus penelitian ini, yaitu:

1. Tingkat Penggunaan *Gadget* Dan Media Sosial

Berbagai studi menunjukkan bahwa mayoritas siswa menggunakan *gadget* selama 4–6 jam per hari atau lebih, baik untuk kebutuhan belajar, hiburan, maupun akses media sosial. Penelitian Rismala et al. (2021) serta Defry et al. (2025) menegaskan bahwa durasi penggunaan yang tinggi

berhubungan signifikan dengan peningkatan stres, gangguan tidur, dan kecemasan. Temuan ini mengindikasikan bahwa intensitas penggunaan *gadget* merupakan faktor penting yang memengaruhi kesejahteraan psikologis siswa.

2. Dampak Psikologis Negatif Dan Gangguan Disdik Yang Berumbas Pada Psikologis

Sebagian besar penelitian menemukan bahwa penggunaan *gadget* secara berlebihan berpengaruh negatif terhadap kesehatan mental. Rismala et al. (2021) melaporkan bahwa siswa yang kecanduan *gadget* mengalami gangguan tidur dan penurunan konsentrasi. Fitriana et al. (2021) menambahkan bahwa remaja menjadi lebih mudah marah, sulit fokus, dan mengalami kelelahan emosional. Temuan serupa disampaikan oleh Watak (2023), bahwa penggunaan *gadget* yang berlebihan menimbulkan gejala stres, depresi ringan, serta menurunkan motivasi belajar. Beberapa penelitian seperti Watak (2023) dan Purnama & Hartono (2022) menunjukkan bahwa kelelahan mata, nyeri punggung, serta berkurangnya aktivitas fisik akibat penggunaan *gadget* yang lama turut berkontribusi terhadap menurunnya kondisi psikologis siswa.

3. Penurunan Interaksi Sosial dan Dampak Positif Penggunaan Gadget

Hasil penelitian menemukan Fitriana et al. (2021) dan Rachmawati & Nurhaliza (2022) mengungkapkan bahwa penggunaan *gadget* menggeser waktu interaksi sosial siswa. Mereka lebih sering berkomunikasi melalui media digital daripada tatap muka. Fenomena *phubbing* atau mengabaikan orang lain karena sibuk dengan ponsel, sebagaimana dijelaskan oleh Lestari & Ananda (2023), menjadi hal yang umum terjadi di lingkungan sekolah dan keluarga. Walaupun banyak dampak negatif ditemukan, beberapa penelitian seperti Sari & Widodo (2022) dan Kurniawan et al. (2023) mengungkapkan bahwa *gadget* dapat meningkatkan kemampuan kognitif siswa jika digunakan secara bijak. Penggunaan aplikasi pembelajaran daring membantu siswa mengembangkan kreativitas, kemampuan bahasa, dan keterampilan digital.

PEMBAHASAN

Hasil analisis menunjukkan bahwa penggunaan *gadget* dan media sosial memiliki dua sisi utama, yaitu memberikan manfaat edukatif di satu sisi, dan menimbulkan risiko psikologis di sisi lain.

1. Dampak Psikologis, Negatif Dan Sosial

Penggunaan *gadget* yang berlebihan memicu gangguan psikologis seperti stres, kecemasan, dan depresi. Hal ini sejalan dengan teori *Social Comparison* yang menjelaskan bahwa paparan terhadap konten media sosial dapat memunculkan perasaan tidak puas terhadap diri sendiri karena membandingkan kehidupan pribadi dengan orang lain (Purnama & Hartono, 2022). Selain itu, fenomena *fear of missing out (FoMO)* juga banyak ditemukan di kalangan remaja pengguna aktif media sosial (Rabaani & Indriyani, 2024).

Interaksi sosial langsung yang menurun berdampak pada munculnya rasa kesepian dan keterasingan sosial. Fitriana et al. (2021) menyebut bahwa remaja kini lebih banyak menghabiskan waktu di dunia maya dibandingkan membangun komunikasi dengan keluarga. Kondisi ini berpotensi melemahkan kemampuan sosial seperti empati dan kerja sama.

2. Faktor yang memperkuat dan memperlemah

Faktor internal seperti kontrol diri, kemampuan manajemen waktu, serta literasi digital terbukti berperan penting dalam menentukan dampak penggunaan *gadget*. Siswa yang mampu membatasi waktu bermain *gadget* cenderung tidak mengalami gangguan mental (Kurniawan et al., 2023). Sebaliknya, mereka yang tidak memiliki kontrol diri dan sering menggunakan *gadget* sebagai pelarian dari stres justru mengalami kecanduan digital.

Faktor eksternal seperti pengawasan orang tua dan guru juga sangat berpengaruh. Hidayati & Susanto (2024) menemukan bahwa bimbingan guru BK mampu menurunkan tingkat kecemasan siswa sebesar 25% melalui penerapan konseling media digital dan edukasi literasi.

3. Dampak positif yang terarah

Dalam konteks pembelajaran, *gadget* memiliki potensi besar dalam mendukung kegiatan belajar berbasis teknologi. Menurut Sari & Widodo (2022), penggunaan *gadget* untuk akses e-learning dapat meningkatkan motivasi dan hasil belajar siswa, terutama dalam mata pelajaran yang membutuhkan visualisasi tinggi seperti sains dan bahasa. Namun, manfaat tersebut hanya tercapai apabila penggunaannya diatur secara seimbang antara waktu belajar dan hiburan.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kajian melalui metode *Systematic Literature Review* terhadap berbagai penelitian yang dilakukan pada tahun 2020–2025, dapat disimpulkan bahwa penggunaan *gadget* dan media sosial memiliki dua sisi yang saling bertolak belakang bagi kehidupan siswa, khususnya dalam aspek kesehatan mental. Di satu sisi, *gadget* memberikan dampak positif berupa kemudahan akses informasi, peningkatan kemampuan kognitif, serta dukungan terhadap pembelajaran digital yang interaktif. Penggunaan *gadget* secara terarah dapat meningkatkan kreativitas, kemampuan bahasa, serta literasi digital siswa, sehingga mampu mendukung keberhasilan akademik.

Namun, di sisi lain, penggunaan *gadget* dan media sosial yang berlebihan dan tidak terkontrol berpotensi menimbulkan berbagai gangguan kesehatan mental seperti stres, kecemasan, depresi, serta gangguan tidur. Intensitas penggunaan yang tinggi juga berdampak pada penurunan interaksi sosial, munculnya perilaku *phubbing*, serta berkurangnya empati dan kedekatan emosional dalam lingkungan keluarga maupun sekolah. Selain itu, tekanan sosial di media digital seperti perbandingan diri (*social comparison*) dan rasa takut tertinggal (*fear of missing out/FOMO*) memperburuk kesejahteraan psikologis remaja.

Temuan penelitian ini juga menegaskan bahwa faktor-faktor seperti kontrol diri, manajemen waktu, serta literasi digital berperan penting dalam memperlemah dampak negatif penggunaan *gadget*. Pengawasan dari orang tua, guru, dan konselor sekolah terbukti efektif dalam mengurangi kecanduan digital dan menjaga kesehatan mental siswa. Oleh karena itu, diperlukan kolaborasi antara keluarga, sekolah, dan pemerintah dalam membentuk pola penggunaan *gadget* yang sehat melalui pendidikan literasi digital, pembatasan waktu layar (*screen time*), serta bimbingan konseling yang berkelanjutan. Secara keseluruhan, penggunaan *gadget* dan media sosial sebaiknya tidak dihindari, tetapi dikelola secara bijak agar manfaat teknologi dapat dioptimalkan tanpa mengorbankan kesehatan mental dan keseimbangan sosial siswa di era digital.

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar sekolah memperkuat peran guru BK dalam memberikan literasi digital dan pelatihan manajemen waktu agar siswa lebih bijak menggunakan *gadget*. Orang tua juga perlu aktif mengawasi serta membangun komunikasi terbuka dengan anak untuk mencegah kecanduan. Selain itu, lembaga pendidikan sebaiknya menyeimbangkan kegiatan daring dan luring, sementara siswa didorong untuk tetap aktif secara fisik dan sosial. Penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan variabel lain seperti peran keluarga dan lingkungan sosial guna memperdalam pemahaman tentang dampak penggunaan *gadget* terhadap kesehatan mental remaja.

REFERENSI

- Defry, A., Rahmawati, L., & Siregar, F. (2025). *Hubungan penggunaan gadget dengan kesehatan mental siswa SMA di Palembang*. Jurnal Psikologi Pendidikan, 10(2), 112–124.
- Fitriana, S., Rahmadani, D., & Yusuf, A. (2021). *Pengaruh penggunaan gadget terhadap interaksi sosial dalam keluarga pada remaja*. Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan, 5(3), 245–253.
- Hidayati, N., & Susanto, R. (2024). *Peran guru bimbingan konseling dalam mengurangi kecemasan siswa akibat penggunaan gadget berlebihan*. Jurnal Konseling dan Psikoedukasi, 9(1), 35–47.
- Kurniawan, B., Lestari, T., & Nugroho, P. (2023). *Strategi literasi digital dan pengaturan waktu penggunaan gadget pada siswa SMP*. Jurnal Teknologi Pendidikan, 8(4), 201–215.
- Lestari, M., & Ananda, R. (2023). *Fenomena phubbing pada remaja pengguna media sosial dan dampaknya terhadap hubungan sosial*. Jurnal Komunikasi dan Masyarakat Digital, 12(2), 87–96.
- Purnama, D., & Hartono, Y. (2022). *Pengaruh perbandingan sosial di media sosial terhadap kesejahteraan psikologis remaja*. Jurnal Psikologi dan Perkembangan Remaja, 6(1), 55–66.
- Rabaani, R., & Indriyani, S. (2024). *Media sosial dan perubahan perilaku komunikasi remaja di era digital*. Jurnal Komunikasi dan Teknologi, 15(1), 102–114.

- Rachmawati, D., & Nurhaliza, E. (2022). *Dampak penggunaan media sosial terhadap kemampuan komunikasi interpersonal siswa SMA*. Jurnal Pendidikan dan Perilaku Sosial, 7(3), 189–198.
- Rismala, N., Firmansyah, M., & Dewi, L. (2021). *Pengaruh penggunaan gadget terhadap gangguan tidur dan prestasi akademik siswa*. Jurnal Psikologi Remaja, 4(2), 90–102.
- Sari, P., & Widodo, T. (2022). *Pemanfaatan gadget dalam pembelajaran daring dan dampaknya terhadap motivasi belajar siswa*. Jurnal Pendidikan Digital, 7(1), 44–53.
- Watak, D. (2023). *Dampak penggunaan gadget terhadap kesehatan fisik dan mental remaja*. Jurnal Kesehatan Remaja Indonesia, 11(2), 76–88.