

## Dampak Penggunaan Gadget pada Kesehatan Mental dan Motivasi Belajar Siswa di Sekolah

Ilham Kamaruddin<sup>1\*</sup>, Ferdinand Salomo Leuwol<sup>2</sup>, Rahman Pranovri Putra<sup>3</sup>, Mia Aina<sup>4</sup>, Dina Mayadiana Suwarma<sup>5</sup>, Rosa Zulfikhar<sup>6</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

<sup>2</sup>Program Studi Pendidikan Geografi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Pattimura

<sup>3</sup>Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Yogyakarta

<sup>4</sup>Program Studi Pendidikan Biologi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jambi

<sup>5</sup>Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia

<sup>6</sup>Program Studi Penyuluhan Peternakan dan Kesejahteraan Hewan, Fakultas Peternakan, Politeknik Pembangunan Pertanian Yogyakarta - Magelang

ilham.kamaruddin@unm.ac.id

### Abstract

This study aims to analyze the impact of gadget usage on the mental health and learning motivation of students in schools through a literature review. The method used in this study is literature analysis from sources relevant to the research topic. The analysis results indicate that gadget usage has an impact on students' mental health, such as anxiety, stress, and gadget addiction. Gadget usage also has an impact on students' learning motivation, such as a decrease in interest in learning and concentration. To address these negative impacts, a holistic approach is needed, such as limiting gadget usage time, using creative and innovative learning methods, and providing social support from family and friends.

**Keywords:** gadget, mental health, learning motivation, students.

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak penggunaan gadget pada kesehatan mental dan motivasi belajar siswa di sekolah melalui studi literatur. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis literatur dari sumber-sumber yang relevan dengan topik penelitian. Hasil analisis menunjukkan bahwa penggunaan gadget berdampak pada kesehatan mental siswa, seperti kecemasan, stres, dan kecanduan gadget. Penggunaan gadget juga berdampak pada motivasi belajar siswa, seperti menurunnya minat belajar dan konsentrasi. Dalam mengatasi dampak negatif tersebut, perlu ada pendekatan yang holistik, seperti pembatasan waktu penggunaan gadget, penggunaan metode pembelajaran yang kreatif dan inovatif, serta dukungan sosial dari keluarga dan teman-teman.

**Kata Kunci:** gadget, kesehatan mental, motivasi belajar, siswa.

Copyright (c) 2023 Ilham Kamaruddin, Ferdinand Salomo Leuwol, Rahman Pranovri Putra, Mia Aina, Dina Mayadiana Suwarma, Rosa Zulfikhar

Corresponding author: Ilham Kamaruddin

Email Address: [ilham.kamaruddin@unm.ac.id](mailto:ilham.kamaruddin@unm.ac.id) (Jl. A. P. Pettarani, Tidung, Kec. Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan)

Received 16 May 2023, Accepted 23 May 2023, Published 23 May 2023

## PENDAHULUAN

Penggunaan gadget merujuk pada penggunaan perangkat teknologi portabel yang dapat digunakan untuk melakukan berbagai kegiatan, seperti mengakses internet, bermain game, menonton video, mengambil foto dan video, mengirim pesan, dan melakukan panggilan telepon (Hasanah, 2017). Beberapa contoh gadget yang paling umum digunakan oleh masyarakat saat ini adalah smartphone, tablet, laptop, dan smartwatch. Gadget memungkinkan pengguna untuk terhubung dengan dunia secara digital, memberikan kemudahan dalam mengakses informasi, berkomunikasi dengan orang lain, dan melakukan berbagai aktivitas online (Mulyani, 2022). Namun, penggunaan gadget yang berlebihan dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik pengguna, terutama

pada anak-anak dan remaja.

Beberapa dampak negatif dari penggunaan gadget yang berlebihan termasuk kecanduan gadget, gangguan tidur, kelelahan mata, postur tubuh yang buruk, gangguan penglihatan jarak dekat, dan penurunan kemampuan kognitif (Agustina & Priambodo, 2021). Selain itu, penggunaan gadget yang berlebihan juga dapat memengaruhi motivasi belajar dan prestasi akademik siswa di sekolah. Oleh karena itu, penting bagi pengguna gadget untuk mengatur waktu dan frekuensi penggunaannya agar tetap sehat secara fisik dan mental. Selain itu, pendidik dan orang tua juga harus memberikan pembatasan dan pengawasan pada penggunaan gadget oleh anak-anak dan remaja, serta memberikan alternatif kegiatan yang lebih bermanfaat seperti olahraga, membaca, atau berinteraksi langsung dengan orang lain (Cantika et al., 2022).

Penggunaan gadget dapat berdampak pada kesehatan mental dan motivasi belajar siswa di sekolah. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan dapat memicu terjadinya kecanduan gadget pada siswa, yang dapat mengganggu kesehatan mental dan motivasi belajar mereka (Tirtayanti, 2021). Kecanduan gadget dapat mengganggu pola tidur siswa, mengurangi kualitas tidur, dan membuat mereka merasa kelelahan dan tidak bugar di pagi hari. Hal ini dapat memengaruhi motivasi belajar siswa di sekolah, karena siswa yang merasa lelah dan tidak bugar akan sulit untuk berkonsentrasi dan memperhatikan pelajaran di kelas (T. R. Tinambunan, 2020).

Selain itu, penggunaan gadget yang berlebihan juga dapat meningkatkan risiko stres, kecemasan, dan depresi pada siswa. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, seperti tekanan untuk terus terkoneksi dengan dunia digital, tekanan untuk mempertahankan citra online, dan tekanan untuk terus memperbaharui informasi yang diterima dari gadget (Syifa et al., 2019). Namun, bukan berarti semua penggunaan gadget berdampak negatif pada kesehatan mental dan motivasi belajar siswa. Penggunaan gadget yang bijak dan sehat dapat membantu siswa dalam meningkatkan kemampuan belajar mereka, seperti akses informasi yang lebih cepat dan mudah, serta kemampuan untuk berkomunikasi dan berkolaborasi dengan teman sekelas dan guru (F. Hidayat et al., 2021). Oleh karena itu, penting bagi siswa, pendidik, dan orang tua untuk mengatur dan mengawasi penggunaan gadget agar tetap sehat dan mendukung kesehatan mental dan motivasi belajar siswa di sekolah.

Berdasarkan uraian permasalahan di atas, maka penelitian tertarik untuk menganalisis lebih dalam mengenai dampak penggunaan gadget pada kesehatan mental dan motivasi belajar siswa di sekolah. Novelty atau kebaruan dari penelitian dengan judul "Dampak Penggunaan Gadget pada Kesehatan Mental dan Motivasi Belajar Siswa di Sekolah" terletak pada fokus penelitian yang ingin mengeksplorasi dampak penggunaan gadget pada dua aspek penting dalam kehidupan siswa, yaitu kesehatan mental dan motivasi belajar. Penelitian ini juga ingin menggali lebih dalam mengenai efek penggunaan gadget yang berlebihan terhadap kesehatan mental dan motivasi belajar siswa di sekolah, serta mencari solusi atau rekomendasi yang tepat untuk mengatasi dampak negatif tersebut. Penelitian sebelumnya memang telah mengidentifikasi beberapa dampak negatif dari penggunaan gadget, tetapi

belum banyak yang meneliti secara spesifik dampak gadget pada kesehatan mental dan motivasi belajar siswa di sekolah. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi penting dalam memahami lebih dalam dampak penggunaan gadget pada dua aspek ini dan memberikan rekomendasi yang tepat untuk mengatasi dampak negatifnya.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan jenis metode studi literatur. Penelitian studi literatur dengan judul "Dampak Penggunaan Gadget pada Kesehatan Mental dan Motivasi Belajar Siswa di Sekolah" dilakukan dengan mengikuti beberapa tahapan metodologi yang terdiri dari pengumpulan data, seleksi dan klasifikasi sumber data, analisis data, dan penyusunan laporan penelitian (Sugiyono, 2018). Pada tahap awal, peneliti menentukan topik dan tujuan penelitian yang ingin dicapai melalui penelitian studi literatur ini, yaitu untuk mengeksplorasi dampak penggunaan gadget pada kesehatan mental dan motivasi belajar siswa di sekolah, serta mencari solusi atau rekomendasi yang tepat untuk mengatasi dampak negatifnya. Selanjutnya, peneliti melakukan pengumpulan data melalui studi literatur dari berbagai sumber yang terkait dengan topik penelitian, seperti jurnal ilmiah, buku, artikel, dan publikasi lainnya. Setelah data terkumpul, peneliti melakukan seleksi dan klasifikasi sumber data yang relevan dengan topik penelitian, serta mengevaluasi kualitas dan keandalannya. Setelah itu, peneliti melakukan analisis data dengan mengidentifikasi, mengekstraksi, dan merangkum informasi yang terkandung dalam sumber data yang relevan. Analisis data juga dilakukan dengan cara membandingkan dan mengintegrasikan informasi dari berbagai sumber data. Setelah analisis data selesai dilakukan, peneliti menyusun laporan penelitian yang berisi hasil penelitian, kesimpulan, dan rekomendasi terkait dampak penggunaan gadget pada kesehatan mental dan motivasi belajar siswa di sekolah. Meskipun dalam penelitian studi literatur ini tidak ada pengambilan data yang dilakukan melalui observasi atau percobaan, namun data yang dikumpulkan berasal dari sumber-sumber tertulis. Oleh karena itu, tahapan analisis data dilakukan dengan cara mengumpulkan dan menyaring informasi yang relevan dari sumber data yang ada.

## **HASIL DAN DISKUSI**

Penggunaan gadget telah menjadi hal yang umum dan penting dalam kehidupan sehari-hari. Gadget merupakan perangkat elektronik yang dapat membantu manusia untuk mengakses informasi, berkomunikasi, dan melakukan berbagai tugas dengan cepat dan mudah. Gadget yang paling umum digunakan adalah smartphone, tablet, laptop, dan komputer. Meskipun penggunaan gadget memiliki manfaat yang signifikan, seperti mempermudah komunikasi dan akses informasi, 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):

1. Gangguan tidur Penggunaan gadget yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan tidur, karena cahaya yang dipancarkan oleh layar gadget dapat mengganggu ritme sirkadian manusia. Hal ini dapat mengganggu kualitas tidur dan menyebabkan kelelahan dan kantuk pada siang hari.
2. Kecanduan gadget Penggunaan gadget yang berlebihan dapat menyebabkan kecanduan gadget atau nomophobia (no-mobile-phone phobia). Hal ini dapat mengganggu keseimbangan psikologis dan sosial seseorang, serta menurunkan produktivitas dan kualitas hidup.
3. Dampak pada kesehatan mental Penggunaan gadget yang berlebihan dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi. Hal ini disebabkan oleh tekanan sosial dan kecemasan yang timbul dari penggunaan gadget, seperti kekhawatiran akan kehilangan atau rusaknya gadget.
4. Dampak pada kesehatan fisik Penggunaan gadget yang berlebihan dapat menyebabkan masalah kesehatan fisik seperti sakit kepala, gangguan penglihatan, dan sakit leher dan punggung. Hal ini disebabkan oleh posisi tubuh yang tidak ergonomis saat menggunakan gadget.

Oleh karena itu, penting untuk membatasi penggunaan gadget agar tidak berlebihan dan dapat menjaga kesehatan fisik dan mental kita. Beberapa cara yang dapat dilakukan untuk membatasi penggunaan gadget antara lain adalah mengatur waktu penggunaan gadget, menggunakan mode malam pada layar gadget, serta beristirahat dan beraktivitas fisik secara teratur (Sya'diyah et al., 2021). Selain dampak negatif yang telah disebutkan sebelumnya, penggunaan gadget yang berlebihan juga dapat berdampak pada kualitas interaksi sosial manusia. Meskipun gadget dapat membantu kita untuk terhubung dengan orang lain, namun jika digunakan secara berlebihan, dapat mengurangi kualitas interaksi sosial kita dengan orang-orang di sekitar kita (Lestari et al., 2022). Selain itu, penggunaan gadget juga dapat mengganggu kemampuan seseorang untuk berkonsentrasi dan fokus pada tugas-tugas yang harus diselesaikan. Hal ini disebabkan oleh distraksi yang timbul dari penggunaan gadget, seperti notifikasi dari media sosial atau pesan masuk yang mengganggu konsentrasi kita (Tirtayanti, 2021).

Dampak negatif penggunaan gadget juga dapat dirasakan oleh anak-anak dan remaja. Penggunaan gadget yang berlebihan pada anak-anak dan remaja dapat mengganggu perkembangan psikologis dan sosial mereka, serta dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi (Utami & Thohir, 2022). Selain itu, penggunaan gadget juga dapat mempengaruhi kemampuan anak-anak dan remaja dalam belajar. Terlalu banyak menggunakan gadget dapat mengganggu motivasi belajar mereka, karena gadget dapat menjadi distraksi dan membuat anak-anak kehilangan minat dalam belajar (Lahiwu et al., 2021). Oleh karena itu, penting untuk membatasi penggunaan gadget pada anak-anak dan remaja dan memberikan pengawasan yang tepat dalam penggunaan gadget mereka. Orangtua dan guru dapat berperan dalam membatasi penggunaan gadget pada anak-anak dan remaja, serta memberikan alternatif kegiatan yang lebih bermanfaat seperti olahraga atau kegiatan sosial yang dapat meningkatkan keterampilan interpersonal

(Susanti, 2021).

Kesehatan mental adalah keadaan di mana seseorang dapat mengatasi tekanan dan tantangan dalam kehidupan sehari-hari, memenuhi kebutuhan emosional dan sosialnya, dan menjalani kehidupan yang bahagia dan bermakna (Hariyanto et al., 2016). Kesehatan mental mencakup berbagai aspek, seperti perasaan bahagia, keseimbangan emosi, kemampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, dan kemampuan mengatasi stres dan tekanan. Dalam konteks penggunaan gadget, terdapat beberapa dampak negatif yang dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang (Juntak & Setyanti, 2019). Penggunaan gadget yang berlebihan dapat menyebabkan seseorang mengalami kecemasan, depresi, atau gangguan tidur. Selain itu, penggunaan gadget juga dapat mempengaruhi kualitas hubungan sosial seseorang, yang dapat berdampak pada kesehatan mentalnya.

Misalnya, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat membuat seseorang merasa cemas atau tidak aman karena perbandingan sosial. Seseorang mungkin merasa tidak cukup baik atau sukses dibandingkan dengan orang lain yang mereka lihat di media sosial, yang dapat menyebabkan perasaan rendah diri dan depresi. Selain itu, penggunaan gadget juga dapat mengganggu kualitas tidur seseorang, yang dapat mempengaruhi kesehatan mental secara keseluruhan (Prawita, 2022). Oleh karena itu, penting untuk mengelola penggunaan gadget dengan tepat dan memperhatikan keseimbangan antara penggunaan gadget dengan kebutuhan kesehatan mental. Seseorang dapat mengambil langkah-langkah sederhana seperti membatasi waktu yang dihabiskan untuk penggunaan gadget, memilih waktu yang tepat untuk menggunakan gadget, atau mengambil jeda dari penggunaan gadget secara teratur. Selain itu, penting untuk mencari dukungan dari teman dan keluarga atau mencari bantuan dari profesional kesehatan mental jika membutuhkan (Priadi et al., 2021).

Kesehatan mental juga mencakup kemampuan seseorang untuk mengelola emosi dan stres secara efektif. Orang yang memiliki kesehatan mental yang baik cenderung lebih dapat mengatasi tekanan dan masalah dengan lebih baik, sehingga dapat menghindari gangguan mental seperti kecemasan dan depresi. Namun, gangguan mental dapat muncul pada siapa saja, dan dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti genetik, lingkungan, dan kebiasaan hidup (Tinambunan et al., 2021). Dalam konteks penggunaan gadget, faktor-faktor tersebut dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang. Misalnya, seseorang yang memiliki faktor risiko genetik atau riwayat keluarga dari gangguan mental tertentu mungkin lebih rentan mengalami gangguan mental yang dipicu oleh penggunaan gadget. Di sisi lain, penggunaan gadget juga dapat memberikan manfaat pada kesehatan mental seseorang, seperti memberikan akses ke informasi dan sumber daya kesehatan mental, atau dapat digunakan sebagai sarana untuk berkomunikasi dengan orang lain dan membangun hubungan sosial (Eva et al., 2021). Terlebih lagi, penggunaan gadget dapat digunakan sebagai sarana untuk mengatasi masalah kesehatan mental melalui aplikasi kesehatan mental, yang dapat membantu seseorang dalam mengelola stres atau kecemasan. Namun, seperti yang telah disebutkan sebelumnya, penggunaan gadget yang berlebihan dapat memiliki dampak negatif pada kesehatan mental seseorang (Sya'diyah et al., 2021). Oleh karena itu, sangat penting untuk memperhatikan penggunaan gadget

dengan tepat, dan memastikan bahwa penggunaan gadget tidak menyebabkan kerusakan pada kesehatan mental seseorang.

Motivasi belajar adalah dorongan atau semangat siswa dalam belajar yang didasarkan pada harapan, tujuan, dan kebutuhan pribadi (Prabowo et al., 2023). Motivasi belajar siswa sangat penting dalam proses pembelajaran karena dapat memengaruhi hasil belajar mereka. Ketika siswa termotivasi secara positif, mereka cenderung lebih bersemangat dan antusias dalam belajar, serta lebih berpartisipasi aktif dalam kelas. Ada beberapa faktor yang memengaruhi motivasi belajar siswa, seperti faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri siswa, seperti minat dan kemampuan, sementara faktor eksternal adalah faktor-faktor di luar diri siswa, seperti lingkungan belajar dan dukungan orang tua (Suwarma et al., 2023). Penggunaan gadget dapat mempengaruhi motivasi belajar siswa karena gadget dapat memberikan akses ke berbagai sumber belajar, seperti video pembelajaran, aplikasi edukasi, atau e-book (Priadi et al., 2021). Namun, penggunaan gadget yang berlebihan dapat memiliki dampak negatif pada motivasi belajar siswa, seperti memicu kecanduan dan mengalihkan perhatian siswa dari pembelajaran. Oleh karena itu, sangat penting untuk memperhatikan penggunaan gadget siswa dalam proses pembelajaran. Guru dan orang tua dapat berperan aktif dalam mengatur penggunaan gadget siswa dan membantu siswa memahami manfaat dan risiko penggunaan gadget. Selain itu, dapat dilakukan pengembangan strategi pembelajaran yang melibatkan penggunaan gadget sebagai sarana pembelajaran yang efektif dan menarik, sehingga dapat meningkatkan motivasi belajar siswa secara positif (Tinambunan et al., 2021).

Selain faktor internal dan eksternal yang memengaruhi motivasi belajar siswa, ada juga faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi motivasi belajar siswa, seperti faktor psikologis dan sosial. Faktor psikologis meliputi keyakinan diri, harapan, dan kepercayaan siswa terhadap kemampuan mereka untuk belajar dan mencapai tujuan (Akhmadi, 2021). Sedangkan faktor sosial meliputi dukungan dan interaksi sosial dengan teman sebaya, guru, dan keluarga. Motivasi belajar siswa juga dipengaruhi oleh jenis tugas dan lingkungan belajar. Tugas yang terlalu sulit atau terlalu mudah dapat mengurangi motivasi belajar siswa, sementara tugas yang menantang dan memberikan kebebasan kreativitas dapat meningkatkan motivasi belajar siswa. Lingkungan belajar yang kondusif dan memberikan dukungan serta dorongan positif juga dapat meningkatkan motivasi belajar siswa (Hidayat, 2018). Penting untuk diingat bahwa motivasi belajar siswa tidak hanya memengaruhi hasil belajar mereka, tetapi juga memengaruhi perkembangan sosial dan emosional mereka. Siswa yang termotivasi secara positif cenderung lebih percaya diri dan memiliki sikap positif terhadap pembelajaran. Mereka juga lebih mampu mengatasi stres dan masalah sosial, serta lebih siap menghadapi tantangan di masa depan. Oleh karena itu, guru dan orang tua perlu memperhatikan faktor-faktor yang memengaruhi motivasi belajar siswa dan membantu siswa meningkatkan motivasi belajar mereka. Hal ini dapat dilakukan dengan cara memfasilitasi lingkungan belajar yang kondusif, memberikan dukungan sosial, memberikan tugas yang menantang dan bermanfaat, serta memberikan

umpan balik positif (Mahmudah, 2019). Selain itu, guru dan orang tua juga perlu memberikan pemahaman yang baik tentang penggunaan gadget yang sehat dan membantu siswa mengembangkan kemampuan untuk mengelola waktu dan fokus mereka saat menggunakan gadget.

Studi literatur yang dilakukan pada topik "Dampak Penggunaan Gadget pada Kesehatan Mental dan Motivasi Belajar Siswa di Sekolah" menunjukkan adanya keterkaitan antara penggunaan gadget dan kesehatan mental serta motivasi belajar siswa di sekolah. Penggunaan gadget yang berlebihan dan tidak terkontrol dapat mengakibatkan dampak negatif pada kesehatan mental siswa, seperti kecemasan, depresi, dan peningkatan tingkat stres (Agustina & Priambodo, 2021). Hal ini disebabkan oleh terganggunya pola tidur, kurangnya aktivitas fisik, dan meningkatnya paparan radiasi elektromagnetik dari gadget. Selain itu, penggunaan gadget yang berlebihan juga dapat mengganggu interaksi sosial siswa, mengurangi kemampuan berpikir kritis, dan memengaruhi keseimbangan emosi siswa. Dampak negatif tersebut juga dapat mempengaruhi motivasi belajar siswa. Penggunaan gadget yang berlebihan dapat menyebabkan kecanduan dan mengganggu konsentrasi dan fokus siswa pada pembelajaran. Hal ini dapat menurunkan motivasi belajar siswa dan berdampak pada kualitas hasil belajar mereka. Siswa yang kecanduan gadget juga cenderung mengalami penurunan minat terhadap aktivitas sosial dan akademik di luar penggunaan gadget (Priadi et al., 2021). Namun, penggunaan gadget juga dapat memiliki dampak positif pada motivasi belajar siswa jika digunakan secara bijak dan terkontrol. Gadget dapat digunakan sebagai alat bantu dalam pembelajaran dan memungkinkan siswa untuk mengakses informasi secara cepat dan mudah. Selain itu, penggunaan gadget juga dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan teknologi yang penting di era digital saat ini.

Dalam mengatasi dampak negatif penggunaan gadget pada kesehatan mental dan motivasi belajar siswa, perlu dilakukan pendekatan yang holistik dan terpadu melalui peran aktif orang tua, guru, dan lingkungan sekolah (Hariyanto et al., 2016). Orang tua dan guru perlu memberikan edukasi dan pengawasan yang tepat dalam penggunaan gadget, serta memfasilitasi lingkungan belajar yang kondusif dan menyediakan alternatif kegiatan yang menarik untuk mengurangi ketergantungan pada gadget. Lingkungan sekolah juga perlu memfasilitasi kegiatan sosial dan akademik yang bermanfaat dan mengurangi ketergantungan pada gadget, seperti kegiatan olahraga dan seni. Secara keseluruhan, penggunaan gadget dapat memengaruhi kesehatan mental dan motivasi belajar siswa di sekolah (Hidayat et al., 2021). Oleh karena itu, perlu dilakukan pendekatan yang holistik dan terpadu dalam mengatasi dampak negatif penggunaan gadget dan memaksimalkan dampak positifnya pada kesehatan mental dan motivasi belajar siswa.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan analisis mengenai dampak penggunaan gadget pada kesehatan mental dan motivasi belajar siswa di sekolah, dapat disimpulkan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan dapat memberikan dampak negatif pada kesehatan mental dan motivasi belajar siswa di sekolah. Beberapa dampak negatif yang dapat terjadi antara lain kecanduan gadget, kurangnya interaksi sosial,

kurangnya aktivitas fisik, gangguan tidur, dan stres. Dampak-dampak negatif tersebut akan mempengaruhi kesehatan mental siswa, seperti menurunnya tingkat konsentrasi, meningkatnya kecemasan dan depresi, serta menurunnya tingkat kebahagiaan. Selain itu, penggunaan gadget yang berlebihan juga dapat mengurangi motivasi belajar siswa, karena siswa cenderung lebih tertarik pada gadget daripada kegiatan belajar. Oleh karena itu, penting bagi orang tua dan guru untuk mengawasi dan membatasi penggunaan gadget oleh siswa, serta memberikan alternatif kegiatan yang dapat meningkatkan kesehatan mental dan motivasi belajar siswa. Alternatif tersebut antara lain berinteraksi sosial dengan teman sebaya, melakukan aktivitas fisik seperti olahraga, dan memperkaya pengetahuan melalui membaca buku atau mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan minat siswa. Dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa penggunaan gadget tidak selalu memberikan dampak positif pada kesehatan mental dan motivasi belajar siswa di sekolah. Oleh karena itu, perlu ada pengawasan dan pembatasan yang tepat dalam penggunaan gadget oleh siswa agar tidak memberikan dampak negatif pada kesehatan mental dan motivasi belajar mereka.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penulisan penelitian ini. Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada para ahli, akademisi, dan praktisi yang telah memberikan masukan, saran, dan wawasan yang berharga dalam penelitian ini. Terima kasih juga kepada pihak sekolah yang telah memberikan izin dan dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini. Tidak lupa, kami juga mengucapkan terima kasih kepada teman-teman dan keluarga yang telah memberikan dukungan moral dan motivasi selama proses penulisan ini. Semua bantuan dan dukungan yang diberikan tentu sangat berarti bagi keberhasilan penelitian ini. Kami berharap hasil dari penelitian ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi yang positif bagi masyarakat, khususnya dalam meningkatkan pemahaman mengenai dampak penggunaan gadget pada kesehatan mental dan motivasi belajar siswa di sekolah. Sekali lagi, terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penulisan penelitian ini.

#### **REFERENSI**

- Agustina, N., & Priambodo, A. (2021). Pengaruh penggunaan gadget terhadap motivasi belajar siswa mengikuti pembelajaran pjok selama covid-19. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(01), 365–371.
- Akhmadi, A. (2021). Implementation of Blended Learning in Training Penerapan Blended Learning Dalam Pelatihan. *Jurnal Diklat Keagamaan*, 15(1), 78–87.
- Cantika, H. A. K., Hertina, Y. N., & Pramana, C. (2022). Dampak Pembelajaran Online di Masa Pandemi COVID-19 terhadap Kesehatan Mental Siswa PAUD di Indonesia. *Indonesian Journal of Early Childhood: Jurnal Dunia Anak Usia Dini*, 4(2), 318–328.

- Eva, N., Riswari, A. A., Rahmah, A. N., Rahmawati, A. N., & Anelka, R. L. (2021). Asesmen Kesulitan Belajar Akibat Kecanduan Gadget pada Anak Usia Sekolah Dasar berdasarkan Pandangan Perkembangan Kognitif Piaget. *Seminar Nasional Psikologi UM*, 1(1), 1–7.
- Hariyanto, K. D., Naryoso, A., & Sos, S. (2016). Pengaruh intensitas mengakses fitur-fitur gadget dan tingkat kontrol orang tua terhadap kesehatan mental remaja. *Interaksi Online*, 4(2), 1–12.
- Hasanah, M. (2017). Pengaruh gadget terhadap kesehatan mental anak. *Indonesian Journal Of Islamic Early Childhood Education*, 2(2), 207–214.
- Hidayat, A. (2018). Hubungan Motivasi Belajar Olahraga Dan Sarana Prasarana Keolahragaan Terhadap Prestasi Belajar Siswa Cabang Olahraga Voli Pantai Di Upt Sma Negeri Olahraga Provinsi Jawa Timur. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 4(2), 516–521.
- Hidayat, F., Hernisawati, H., & Maba, A. P. (2021). Dampak penggunaan gadget terhadap kepribadian anak sekolah dasar: studi kasus pada siswa 'X.' *Jurnal Humaniora Dan Ilmu Pendidikan*, 1(1), 1–13.
- Juntak, J. N. S., & Setyanti, E. (2019). Peran Guru Terhadap Penggunaan Gadget Dalam Menumbuh Kembangkan Motivasi Belajar Anak Sekolah Dasar Kristen di Surakarta. *PAX HUMANA*, 6(1), 87–106.
- Lahiwu, R. J. C., Maramis, F. R. R., & Kolibu, F. K. (2021). Hubungan Kebiasaan Penggunaan Gadget Dengan Status Mental Kecerdasan Emosional Pada Anak Sekolah Di Sd Negeri 1 Tahuna Kabupaten Sangihe. *KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 10(2).
- Lestari, F., Guntari, L., Lestari, I. D., Darmi, Y., Sartika, A., Sonita, A., Ekowati, S., Diana, D., & Muntahanah, M. (2022). Bahaya Gadget Dalam Pengaruh Kesehatan Mental Dan Akhlak Pada Remaja di MTS Negri 2 Bajak 1 Taba Penanjung. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (JIMAKUKERTA)*, 2(3), 546–551.
- Mahmudah, A. R. (2019). Pengaruh Karakteristik Generasi Z Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Pendidikan Agama Islam Angkatan 2017 & 2018 Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.
- Mulyani, R. (2022). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Kesehatan Mental Pada Santri Madrasah Takhasus Tahfidz Qur'an Al-Husna Tuksari Kecamatan Losari Kabupaten Cirebon. *IAIN SYEKH NURJATI. S1 BKI*.
- Prabowo, R. A., Hita, I. P. A. D., Lubis, F. M., Patimah, S., Eskawida, E., & Siska, S. (2023). Pengaruh Motivasi Terhadap Hasil Belajar Dribbling Permainan Bola Basket. *Journal on Education*, 5(4), 12648–12658. <https://doi.org/10.31004/joe.v5i4.2253>
- Prawita, C. B. (2022). Literatur Review: Motivasi Belajar di Era Serba Digital. *Eductum: Jurnal Literasi Pendidikan*, 1(2), 456–463.
- Priadi, A., Aristina, T., Rachmawati, N., & Harigustian, Y. (2021). Literature Review: Pengaruh Penggunaan Gadget Berlebih Terhadap Kesehatan Mental Anak. *Jurnal Keperawatan AKPER YKY Yogyakarta*, 13(2), 75–82.

- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Evaluasi*. Yogyakarta: Alfabeta.
- Susanti, V. V. (2021). Analisis Penggunaan Gadget Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Sekolah Dasar (Penelitian Studi Kasus di SDN Nanggewer Kecamatan Sukahaji Kabupaten Majalengka). FKIP Unpas.
- Suwarma, D. M., Munir, M., Wijayanti, D. A., Marpaung, M. P., Weraman, P., & Hita, I. P. A. D. (2023). Pendampingan Belajar Siswa Untuk Meningkatkan Kemampuan Calistung Dan Motivasi Belajar. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 1234–1239.
- Sya'diyah, H., Kirana, S. A. C., Nurlela, L., Suhardiningsih, A. V., Sustrami, D., & Mutyah, D. (2021). Upaya Mewujudkan Sehat Jiwa dalam Penggunaan Gadget Selama Pandemi Covid-19 di SMA Hang Tuah Surabaya. *Jurnal Abdidas*, 2(5), 1204–1211.
- Syifa, L., Setianingsih, E. S., & Sulianto, J. (2019). Dampak penggunaan gadget terhadap perkembangan psikologi pada anak sekolah dasar. *Jurnal Ilmiah Sekolah Dasar*, 3(4), 527–533.
- Tinambunan, D., Agniaty, N., & Ekayuni, Y. (2021). Persoalan perkembangan dan kesehatan mental anak usia 6-12 tahun pada masa pandemi COVID-19: Analisis hasil-hasil penelitian lintas budaya. *Unusia Conference*, 1(1), 13–28.
- Tinambunan, T. R. (2020). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Motivasi Belajar Siswa Di Smp Negeri 1 Siabu Kecamatan Siabu Kabupaten Mandailing Natal. *Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro*, 2(2), 5–10.
- Tirtayanti, S. (2021). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangannya Psikososial Pada Anak Sekolah Dasar. *Masker Medika*, 9(2), 504–511.
- Utami, I. H. P., & Thohir, M. A. (2022). Pengaruh Pendampingan Orang Tua Terhadap Kesehatan Mental Siswa Sekolah Dasar Dalam Pembelajaran Jarak Jauh. *JKPD (Jurnal Kajian Pendidikan Dasar)*, 7(2), 116–122.