

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa. Pada saat masa remaja terjadi pertumbuhan dan perkembangan psikologis dan juga fisik yang begitu pesat. Perubahan psikologis yang dimaksud diantaranya kehidupan sosial, pengetahuan, dan juga emosi. Perubahan organ seksual seperti alat – alat reproduksi sudah mulai berfungsi dengan baik dan mencapai kematangan termasuk kedalam perubahan fisik. WHO (*World Health Organization*) telah menetapkan batasan usia untuk remaja adalah berkisar antara 10-20 tahun (Pratiwi & Malwa, 2021)

Satu dari enam populasi di dunia adalah remaja atau sekitar 1,2 miliar orang. Pada negara dengan pendapatan rendah dan menengah, angka tersebut akan diperkirakan meningkat pada tahun 2050, dimana terdapat sekitar 90% anak-anak dengan usia 10-19 tahun (*World Health Organization*, 2018). Pada tahun 2022, usia muda di Indonesia akan mencapai 65,82 juta orang (Badan Pusat Statistik, 2022), hampir seperempat (24,00%) dari total penduduk. Dibandingkan dengan sepuluh tahun sebelumnya (24,79%), persentase kaum muda turun sekitar 0,79 poin persentase. Berdasarkan kategori umur, mayoritas generasi muda di Indonesia adalah kelompok usia 19 sampai 24 tahun atau sekitar 40,10% dan kelompok dengan usia 25 sampai 30 tahun atau sekitar 39,56% merupakan mayoritas generasi muda.

Perkembangan teknologi digital yang semakin pesat membuat setiap orang menggunakan *gadget*. Penggunaan *gadget* bukan hanya digemari oleh orang dewasa namun juga digemari oleh para remaja karena *gadget* dianggap hal penting dalam kehidupan sehari-hari. Bahkan, remaja lebih tertarik belajar menggunakan *gadget* dibandingkan dengan membaca buku secara langsung. Manfaat *gadget* banyak sekali, selain sebagai media untuk berkomunikasi *gadget* juga dapat digunakan sebagai sarana hiburan, menyimpan berbagai data, dan mencari sumber

pengetahuan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh sebuah lembaga riset menyebutkan bahwa Indonesia merupakan pengguna *gadget* terbesar kelima di dunia dengan pengguna aktif sebanyak 47 juta (14% dari seluruh total pengguna ponsel) (Nasyahadila *et al.*, 2022).

Menurut Osland, istilah *gadget* adalah sebuah alat elektronik berukuran kecil yang dapat berupa telepon atau handphone, tablet PC, atau computer yang memiliki banyak fungsi. (Marpaung, 2018). *Gadget* memiliki keunikan tersendiri yaitu membuat pemiliknya selalu merasa tertarik dan senang menggunakan *gadget* karena selalu memiliki inovasi baru dan memunculkan teknologi baru yang dipercaya dapat memudahkan pemiliknya.

(Kusuma Rini & Huriah, 2020) menyatakan bahwa di Indonesia sebesar 42,4% remaja mengalami kecanduan internet. Internet yang digunakan oleh remaja 70% diantaranya dimanfaatkan untuk mengakses sesuatu yang berbau negatif seperti situs porno, situs kejahatan serta game online lebih dari 3 jam perhari. *Gadget* bagi remaja seperti pisau bermata dua terdapat sisi positif dan sisi negatif. Menurut (Mukminiati *et al.*, 2020), *gadget* memiliki dampak positif pada remaja yaitu dapat mempercepat komunikasi dengan orang lain, akan tetapi para remaja tidak menggunakan *gadget* sebagai alat komunikasi melalui media sosial saja. Hal ini menyebabkan *gadget* tidak hanya berdampak positif akan tetapi juga menimbulkan dampak negatif seperti menunda dalam mengerjakan shalat.

Selain itu dampak negatif lainnya, durasi waktu penggunaan *gadget* yang terlalu lama dapat menyebabkan keluhan kelelahan pada mata. Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dari University of Oxford menunjukkan bahwa *gadget* tidak boleh digunakan oleh remaja lebih dari 4 jam 17 menit. Jika digunakan lebih lama, *gadget* akan berdampak negatif pada fungsi otak mereka (Dikdok, 2018). Peningkatan pemakaian komputer seperti tablet dan laptop atau pemakaian perangkat elektronik lainnya, seperti smartphone, telah meningkatkan kejadian *Asthenopia* (Agarwal *et al.*, 2013; Rosenfield, 2011).

Menurut Gowrisankaran & Benedetto (Xu *et al.*, 2019), *Asthenopia* merupakan sindrom sensasi subjektif karena ketidaknyamanan visual yang terjadi secara signifikan dan mengganggu penglihatan dan membatasi kapasitas kerja.

Asthenopia adalah kelainan dengan gejala - gejala nonspesifik yang terdiri atas ketegangan pada mata, kelelahan mata, ketidaknyamanan, iritasi, rasa panas, serta sakit kepala. Selain itu terdapat beberapa gejala spesifik yang akan timbul seperti tidak nyaman melihat cahaya, buram pada penglihatan, penglihatan ganda, rasa gatal pada mata, mata kering, dan sensasi terdapat benda asing. Penyebab timbulnya *Asthenopia* atau mata lelah diantaranya membaca, bermain smartphone, komputer, serta menonton televisi dengan jarak yang cukup dekat (Chandra & Kartadinata, 2018).

(Mukminiati *et al.*, 2020) mengatakan bahwa *Asthenopia* terjadi jika otot pada mata dipaksa untuk terus bekerja keras, seperti melihat objek dengan jarak dekat dalam jangka waktu yang lama. *Asthenopia* terdiri atas dua jenis yaitu internal dan eksternal. Perasaan tegang yang disertai dengan rasa sakit di dalam mata merupakan gejala dari *Asthenopia* internal. Hal tersebut disebabkan oleh stres akibat gerakan akomodasi dan konvergensi. Sedangkan *Asthenopia* eksternal ditandai dengan adanya gejala mata kering serta iritasi pada permukaan mata yang disebabkan oleh kondisi lingkungan.

Penelitian yang telah dilakukan Putri (2021) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara durasi waktu penggunaan gadget terhadap kejadian *Asthenopia*. Mayoritas responden menggunakan gadget dengan durasi berat yaitu ≥ 4 jam sebesar 94,5% dan sebesar 59,5% mengalami kejadian *Asthenopia* sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan gadget dengan kejadian *Asthenopia* pada mahasiswa PSPD Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.

Pada era globalisasi ini perkembangan teknologi dan informasi sangat pesat, sehingga remaja sangat rentan terkena pengaruh buruk. Salah satunya berasal dari gadget (gawai). Pada keseluruhan remaja yang menggunakan internet, 70% diantaranya mengakses internet untuk hal-hal negatif seperti *cybercrime*, *cyberporn*, dan *game online* lebih dari 3 jam perhari (Maulida dan Sari, 2017).

Kesehatan mental dan fisik remaja juga menjadi perhatian penting, dengan potensi munculnya gangguan psikologis akibat kecanduan teknologi. Agar remaja

dapat menghindari pengaruh negatif, mereka perlu diingatkan untuk mengamalkan beberapa hal berikut ini:

Meyakini bahwa Allah selalu mengawasi kita, kapanpun dan dimanapun

يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا
كَثِيرًا وَنِسَاءً ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ ۚ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا

Hai sekalian manusia, bertakwalah kepada Tuhan-mu yang telah menciptakan kamu dari seorang diri, dan dari padanya Allah menciptakan isterinya; dan dari pada keduanya Allah memperkembang biakkan laki-laki dan perempuan yang banyak. Dan bertakwalah kepada Allah yang dengan (mempergunakan) nama-Nya kamu saling meminta satu sama lain, dan (peliharalah) hubungan silaturrahim. Sesungguhnya Allah selalu menjaga dan mengawasi kamu. (QS. An-Nisa' [4] : 1)

Memiliki rasa bertanggung jawab

فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ ۖ وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ

Barangsiapa yang mengerjakan kebaikan seberat dzarrahpun, niscaya dia akan melihat (balasan)nya. Dan barangsiapa yang mengerjakan kejahatan sebesar dzarrahpun, niscaya dia akan melihat (balasan)nya pula. (QS. Az-Zalzalah [99] : 7-8)

Selain itu pembinaan yang baik dari orang tua, pengisian waktu dengan kegiatan positif, serta penguatan iman juga dapat membantu remaja menghadapi tantangan hidup dan menjadi pemimpin yang bertanggung jawab di masa depan.

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul **“Hubungan Durasi Waktu Penggunaan Gadget terhadap Syndrome Asthenopia pada remaja di SMAN 3 Jakarta dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam”**.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang belum diketahui apakah terdapat hubungan antara durasi waktu penggunaan *gadget* terhadap *Syndrome Asthenopia* pada remaja di SMA Negeri 3 Jakarta dan bagaimana prinsip ajaran Islam dalam mendidik remaja muslim di era globalisasi.

1.3 Pertanyaan Penelitian

Pada penelitian ini, diajukan beberapa pertanyaan sebagai berikut:

- 1.3.1 Berapa durasi waktu penggunaan gadget pada siswi SMA Negeri 3 Jakarta?
- 1.3.2 Bagaimana gambaran kejadian *syndrome Asthenopia* pada siswi SMA Negeri 3 Jakarta?
- 1.3.3 Apakah terdapat hubungan durasi waktu penggunaan gadget terhadap *syndrome Asthenopia*?
- 1.3.4 Bagaimanakah prinsip ajaran Islam dalam mendidik remaja muslim di era globalisasi?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah mengetahui hubungan durasi waktu penggunaan *gadget* terhadap *syndrome Asthenopia* pada remaja di SMAN 3 Jakarta.

1.4.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui distribusi frekuensi durasi waktu penggunaan *gadget* pada remaja di SMAN 3 Jakarta.
2. Mengetahui distribusi frekuensi *syndrome Asthenopia* pada remaja di SMAN 3 Jakarta.
3. Mengetahui Hubungan durasi waktu penggunaan *gadget* terhadap *syndrome Asthenopia* pada remaja di SMAN 3 Jakarta.
4. Mengetahui prinsip ajaran Islam terkait remaja di era globalisasi.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi *literature* dan sumber informasi tambahan untuk institusi pendidikan mengenai hubungan durasi waktu penggunaan *gadget* terhadap *syndrome Asthenopia* pada remaja.

1.5.2 Manfaat Metodologi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan dalam membuat dan mengembangkan penelitian selanjutnya untuk ruang lingkup yang lebih luas dan mendalam tentang hubungan durasi waktu penggunaan *gadget* terhadap *syndrome Asthenopia*.

1.5.3 Manfaat Aplikatif

Manfaat dari penelitian ini untuk meningkatkan pengetahuan dan juga wawasan pada masyarakat sebagai acuan bagi para pengguna *gadget* agar mengetahui bahaya dari penggunaan *gadget* secara berlebih serta memahami cara pencegahan *Asthenopia* guna mencegah terjadinya *Asthenopia*.