



Intensitas Penggunaan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur dan Psikologis Anak Remaja

¹Dawiyah Al Fikma, ²Irsa, Sri Maisari³

¹Sekolah Tinggi Agama Islam Aceh Tamiang, Indonesia

²IAIN Langsa, Indonesia

³IAIN Langsa, Indonesia

Corresponding e-mail: dalfikma@gmail.com

Abstrak

Meningkatnya penggunaan smartphone di kalangan remaja berdampak pada perubahan pola tidur, penurunan konsentrasi belajar, serta gangguan emosional anak remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui intensitas penggunaan smartphone terhadap kualitas tidur dan kondisi psikologis anak remaja di Desa Cinta Raja, Kecamatan Bendahara, Kabupaten Aceh Tamiang. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan pendekatan fenomenologis. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi terhadap remaja serta orang tua di Desa Cinta Raja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan smartphone pada anak remaja cenderung tinggi, dengan durasi penggunaan antara 3–8 jam per hari. Penggunaan smartphone lebih dominan untuk hiburan seperti bermain game, menonton video, dan mengakses media sosial dibandingkan untuk kepentingan pendidikan. Kondisi ini berpengaruh pada kualitas tidur remaja yang menjadi tidak teratur, mudah lelah, serta sulit berkonsentrasi di sekolah. Dari sisi psikologis, ditemukan adanya gejala kecemasan, emosi yang tidak stabil, ketergantungan terhadap smartphone, hingga perilaku agresif ketika penggunaan dibatasi. penggunaan smartphone memberikan dampak nyata terhadap kualitas tidur dan psikologis anak.

Kata Kunci: Intensitas Penggunaan, Smartphone, Kualitas Tidur, Psikologis Remaja

Abstract

The background of this study is based on the increasing use of smartphones among adolescents, which has an impact on changes in sleep patterns, decreased concentration in learning, and emotional disturbances. This study aims to determine the intensity of smartphone use on the sleep quality and psychological condition of adolescents in Cinta Raja Village, Bendahara District, Aceh Tamiang Regency. The research method used is descriptive qualitative with a phenomenological approach. Data were collected through in-depth interviews, observations, and documentation of adolescents and parents in Cinta Raja Village. The results showed that the intensity of smartphone use among adolescents tended to be high, with usage durations ranging from 3 to 8 hours per day. Smartphone use is more dominant for entertainment such as playing games, watching videos, and accessing social media than for educational purposes. This condition affects the quality of adolescents' sleep, which becomes irregular, easily tired, and difficult to concentrate at school. From a psychological perspective, symptoms of anxiety, unstable emotions, dependence on smartphones, and aggressive behavior when use is restricted were found. Smartphone use has a real impact on children's sleep quality and psychology.

Keywords: Intensity of Use, Smartphone, Sleep Quality, Adolescent Psychology

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi memang membawa kemudahan, namun juga menciptakan tantangan baru dalam kehidupan sehari-hari. Di kalangan remaja, smartphone menjadi simbol identitas dan eksistensi sosial yang sangat penting. Mereka menggunakannya untuk berkomunikasi, mendapatkan informasi, dan membentuk citra diri di media sosial. Sayangnya, eksistensi ini kerap menimbulkan tekanan tersendiri yang berdampak pada kondisi psikologis mereka. Kebutuhan untuk terus tampil sempurna atau selalu terhubung bisa mengganggu keseimbangan emosional dan jam tidur (Andriani, R. & Yuliana, S, 2022).

Di sisi lain, smartphone telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan modern, termasuk di wilayah rural. Akses ke informasi, pendidikan, dan hiburan semua terkonsentrasi dalam satu alat. Meskipun memberikan keuntungan besar, akses tanpa batas ini berpotensi menjadi bumerang. Khususnya pada remaja yang masih dalam tahap perkembangan kognitif dan emosional, penggunaan smartphone harus dikendalikan dengan bijak. Tanpa regulasi yang tepat, mereka berisiko kehilangan kendali atas waktu dan kebiasaan sehat mereka (Putri, L. & Hidayat, M, 2023). Remaja adalah kelompok usia yang rentan mengalami gangguan psikologis akibat perubahan pola hidup dan interaksi sosial yang drastis.

Penggunaan smartphone secara berlebihan dapat mengganggu waktu tidur, memperburuk kualitas istirahat malam, dan memengaruhi kondisi emosional remaja.

Berdasarkan observasi yang dilakukan, banyak remaja di Desa Cinta raja yang menggunakan smartphone hingga larut malam. Mereka terbiasa bermain game online, menonton video, dan berselancar di media sosial setiap hari. Kebiasaan ini membuat mereka kesulitan tidur tepat waktu dan sulit bangun dalam kondisi segar. Peneliti juga memperhatikan bahwa hal ini berdampak pada penurunan performa akademik mereka, serta munculnya keluhan fisik seperti sakit kepala, mata lelah, dan gangguan konsentrasi. Hal ini dibuktikan oleh guru dan orang tua di Desa Cinta Raja dengan melihat adanya gejala-gejala seperti kelelahan di sekolah, kurang semangat belajar, serta emosi yang tidak stabil pada remaja. Oleh sebab itu, ini perlu menjadi perhatian karena kualitas tidur yang buruk akan berpengaruh langsung pada kesehatan mental. Terlebih, paparan layar yang berkepanjangan dapat menurunkan kadar melatonin yang penting untuk tidur (Sari, M. D., & Nugraheni, T, 2023)

Selain itu, masyarakat Desa Cinta raja masih memiliki keterbatasan dalam pengetahuan mengenai kesehatan mental dan pengasuhan digital. Situasi ini memperburuk keadaan, karena remaja tidak mendapatkan

dukungan psikologis yang memadai dari sekitarnya. Banyak orang tua beranggapan bahwa sikap remaja yang cenderung murung, mudah marah, atau menyendiri hanyalah bagian dari masa pubertas. Sebenarnya, hal tersebut bisa jadi merupakan tanda awal dari gangguan psikologis akibat masalah tidur atau ketergantungan pada gadget. Kurangnya pemahaman masyarakat tentang gejala gangguan psikologis ini membuat isu ini sering diabaikan.

Berdasarkan penjelasan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara mendalam hubungan antara penggunaan smartphone dan kualitas tidur serta kesehatan mental remaja di Desa Cinta Raja. Penelitian ini diharapkan dapat mengidentifikasi arti, pola, dan dampak dari penggunaan smartphone melalui pengalaman langsung para remaja. Hasilnya diharapkan mampu memberikan kontribusi bagi pengembangan pengetahuan dalam bidang psikologi perkembangan dan kesehatan mental remaja, khususnya dalam konteks pedesaan. Selain itu, temuan penelitian ini bisa menjadi dasar bagi praktik pendampingan anak dan edukasi digital yang lebih relevan dan efektif. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menjembatani kesenjangan antara kemajuan teknologi dan kemampuan masyarakat desa dalam menghadapinya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Pendekatan ini dipilih karena bertujuan untuk memahami secara mendalam fenomena penggunaan smartphone pada remaja serta dampaknya terhadap kualitas tidur dan kondisi psikologis mereka. Penelitian kualitatif berfokus pada makna, pengalaman, serta perspektif subjek penelitian sehingga hasilnya lebih kontekstual dan sesuai dengan realitas di lapangan.

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi merupakan salah satu teknik pengumpulan data yang sangat lazim dalam metode penelitian kualitatif. Observasi hakikatnya merupakan kegiatan dengan menggunakan pancaindera, bisa penglihatan, penciuman, pendengaran, untuk memperoleh informasi yang diperlukan untuk menjawab masalah penelitian. Selanjutnya, wawancara ialah proses komunikasi atau interaksi untuk mengumpulkan informasi dengan cara tanya jawab antara peneliti dengan informan atau subjek penelitian. Wawancara dilakukan dengan anak remaja yang berusia 15-17 tahun dan orang tua, untuk mengetahui intensitas penggunaan smartphone terhadap kualitas tidur dan psikologi anak remaja. Terakhir dokumentasi, dokumentasi adalah teknik pengumpulan data yang menggunakan

dokumen-dokumen yang relevan dengan penelitian, seperti: catatan, dokumen-dokumen dan foto.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Intensitas Penggunaan Smartphone Anak Remaja

Secara istilah smartphone telepon seluler yang mempunyai kemampuan seperti PC (*personal computer*). Dengan fungsinya tersebut, smartphone dapat dianggap sebagai komputer mini yang berbentuk telepon genggam. Smartphone adalah telepon yang memiliki kemampuan menyerupai komputer dan sistem operasinya mampu menjalankan berbagai fungsi aplikasi-aplikasi yang umum (Andriani, R., & Yuliana, 2020).

Intensitas penggunaan smartphone adalah tingkat keterlibatan seseorang dengan smartphone yang dapat dilihat dari frekuensi (berapa sering digunakan), durasi (berapa lama digunakan), serta kedalaman keterlibatan (seberapa fokus dan bermaknanya penggunaan tersebut). Menurut teori Katz, Blumler, & Gurevitch yaitu *uses and gratifications* intensitas penggunaan smartphone adalah seberapa sering, lama, dan mendalam nya seorang individu menggunakan smartphone untuk memenuhi kebutuhan kognitif, afektif, personal, integrasi sosial, eskapisme. Semakin sering seseorang menggunakan media (termasuk smartphone) bukan secara pasif, melainkan aktif memilih dan

memanfaatkannya untuk memenuhi kebutuhan tertentu. Semakin banyak kebutuhan yang ingin dipenuhi, maka semakin tinggi intensitas penggunaan smartphone.

Berdasarkan wawancara dengan beberapa anak dan orang tua di Desa Cinta Raja, penggunaan smartphone di kalangan anak-anak memiliki variasi yang cukup signifikan. Durasi penggunaan bervariasi antara 3 hingga 8 jam per hari, dengan tujuan penggunaan didominasi untuk hiburan seperti menonton YouTube, bermain game, dan menggunakan media sosial. Sebagian kecil anak menggunakan smartphone untuk kepentingan belajar, khususnya ketika mencari materi pelajaran atau mengikuti pembelajaran online.

Lamanya durasi penggunaan smartphone oleh narasumber dalam penelitian ini disebabkan karena smartphone mempunyai kemampuan seperti PC (*personal computer*). Dengan fungsinya tersebut, smartphone dapat dianggap sebagai komputer mini yang berbentuk telepon genggam. Smartphone adalah telepon yang memiliki kemampuan menyerupai komputer dan sistem operasinya mampu menjalankan berbagai fungsi aplikasi-aplikasi yang umum. Smartphone adalah ponsel dengan fitur yang sangat canggih. Sebuah smartphone memiliki keunggulan tersendiri diantaranya

memiliki resolusi tinggi layar sentuh, konektivitas WiFi, kemampuan web browsing dan kemampuan untuk menerima aplikasi canggih. Smartphone juga memiliki fungsi-fungsi lainnya seperti kamera, video, games, media sosial dan MP3 player (Trivena, I & Edmon, M. 2017).

Dalam intensitas penggunaan smartphone, terdapat teori dalam 5 kategori kebutuhan manusia yang semuanya bisa menjelaskan intensitas penggunaan smartphone (Valkenburg, P. M., & Piotrowski, J. ;:

1. Kebutuhan Kognitif (Informasi & Pengetahuan)

Individu memakai smartphone untuk mencari informasi, berita, atau materi pembelajaran. Intensitas meningkat ketika smartphone menjadi sumber utama informasi (misalnya mahasiswa mencari jurnal, remaja mencari tips di YouTube).

2. Kebutuhan Afektif (Hiburan & Emosi)

Pengguna mencari kesenangan, hiburan, atau pelarian dari kebosanan. Intensitas cenderung tinggi karena hiburan digital (TikTok, Instagram Reels, game) bersifat adiktif dan mendorong penggunaan berulang.

3. Kebutuhan Personal / Identitas Diri

Smartphone dipak untuk menunjukkan jati diri, eksistensi, meningkatkan harga diri (misalnya update status, posting foto, membuat konten). Intensitas meningkat karena ada dorongan untuk terus menjaga citra diri di media sosial

4. Kebutuhan Integrasi Sosial

Smartphone menjadi alat komunikasi utama (WhatsApp, Telegram, Instagram DM). Intensitas tinggi karena komunikasi sosial berlangsung terus-menerus, bahkan menjadi rutinitas harian.

5. Kebutuhan Eskapisme (Melepaskan Stres / Rutinitas)

Smartphone digunakan untuk menghindari stres, kesepian, atau kejenuhan. Intensitas sering kali sangat tinggi karena orang merasa "lari" ke smartphone saat menghadapi masalah.

Dampak Penggunaan Smartphone terhadap Kualitas Tidur Anak Remaja

Penggunaan smartphone dapat berdampak negatif pada kualitas tidur, terutama penggunaan sebelum tidur. Cahaya biru yang dipancarkan oleh layar smartphone dapat menghambat produksi melatonin, hormon yang mengatur siklus tidur, sehingga membuat tidur tidak nyenyak dan berpotensi memicu insomnia.

Dampak penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur dapat dipahami sebagai segala bentuk pengaruh, baik langsung maupun tidak langsung, yang ditimbulkan dari intensitas dan cara anak menggunakan *smartphone* dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu penyebab utamanya adalah cahaya biru (*blue light*) yang dipancarkan layar *smartphone*, yang dapat menekan produksi melatonin, hormon pengatur siklus tidur, sehingga anak mengalami gangguan tidur seperti insomnia, sulit tidur nyenyak, atau keterlambatan tidur malam (Cain, N., & Gradisar, M, 2019).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di desa Cinta Raja menunjukkan kebanyakan anak-anak di desa Cinta Raja cenderung tidur di atas jam 10 malam. Hal ini terlihat dari kondisi desa dan beberapa tempat yang masih ramai dikunjungi oleh anak remaja pada jam tersebut dengan bermain *smartphone*. Kualitas tidur anak mengalami penurunan yang signifikan dalam beberapa tahun terakhir, terutama pada anak remaja telah menggunakan *smartphone* secara rutin setiap harinya. Anak-anak tersebut cenderung tidur lebih larut malam, mengalami kesulitan tidur, serta sering terbangun di malam hari karena masih memikirkan permainan atau aktivitas digital yang sebelumnya mereka lakukan.

Menurut Putra, kualitas tidur yang buruk mencakup kesulitan untuk tidur dan seringkali terbangun pada malam hari.

Sementara menurut Asmadi kualitas tidur mencerminkan keadaan tidur yang restoratif dan dapat menyegarkan tubuh keesokan harinya, tidur lewat dari jam 10 malam dapat menyebabkan sulit konsentrasi dan mudah lelah. Sementara anak yang tidur di jam 10 kebawah cenderung lebih bersemangat dan konsentrasi.

Dari hasil wawancara yang dilakukan bahwa penggunaan *smartphone* pada malam hari menyebabkan terganggunya produksi melatonin hormon alami pengatur tidur karena paparan cahaya biru dari layar. Selain itu, konten digital yang bersifat kompetitif dan menstimulasi otak secara aktif juga membuat anak sulit untuk merasa rileks sebelum tidur. Anak yang menggunakan *smartphone* sebelum tidur berdampak pada kualitas tidur. Dan pada anak yang menggunakan *smartphone* dalam waktu lama cenderung mengalami kesulitan tidur, bangun dalam keadaan lelah, dan sering terlambat bangun di pagi hari.

Menurut Ferry dampak terhadap penggunaan *smartphone* adalah sebagai berikut:

1. Kesehatan otak terganggu

Dampak buruk radiasi ponsel terhadap kesehatan memang masih jadi kontroversi, namun beberapa penelitian menunjukkan radiasi ponsel bisa memicu tumor otak dan insomnia. gelombang elektromagnetik pada ponsel

mengandung radiasi yang dapat menembus ruang hampa dan jaringan otak secara tegak lurus yang jika digunakan terus menerus maka dapat mengakibatkan glioma dan memicu munculnya sel otak akustik neuroma, radiasi ponsel mempercepat pembentukan neoplasma dari sel-sel yang tidak wajar menjadi sel kanker aktif pada otak. Bahaya radiasi hp paling klasik diderita hampir seluruh manusia di dunia adalah munculnya kerusakan otak.

2. Kesehatan mata terganggu

Dalam dunia kedokteran di kenal istilah *Computer Vision Syndrome*/CVS yang merupakan gejala (sindrom) yang diakibatkan karena sering melihat layar (dalam hal ini layar

4. Gangguan Tidur

Suara notification dari ponsel yang menandakan adanya pesan masuk membuat kita penasaran untuk membuka isinya, membuat pengguna lupa waktu untuk istirahat.

5. Perilaku kekerasan

dengan pekerjaannya, karena konsentrasi terbagi antara pekerjaan dan membuka hp.

smartphone).

3. Kesehatan tangan terganggu

Pengguna smartphone yang sering menghabiskan waktunya hanya untuk bermain akan merasakan nyeri dan sakit di sekitar lengan dan pergelangan tangan. Menggunakan ponsel dengan sering mengetik maupun memegang ponsel saja, akan membuat otot dan persendian disekitar lengan dan pergelangan tangan anda akan terasa sakit, karena terlalu lama menahan beban. Membatasi penggunaan jika perlu, beristirahat jika sudah muncul rasa nyeri di area-area tersebut, lakukan peregangan otot yang tegang akibat aktifitas tersebut.

Anak yang sering game yang berisikan kekerasan, membuat anak terdorong untuk menirukan adegan yang ada di permainan tersebut.

6. Berkurangnya produktifitas

Saat bekerja tidak fokus penuh

masalah yang cukup menyita perhatian. Kecanduan dalam penggunaan smartphone tersebut dijabarkan sebagai keinginan untuk berkomunikasi biasa, walaupun tidak ada kebutuhan yang nampak untuk berkomunikasi. Dampak psikologis yang muncul lainnya nampak ketika pengguna sedang bersama keluarga atau

Dampak Penggunaan Smartphone terhadap Psikologis Anak Remaja

Kecanduan smartphone (*Communication Addiction Disorder*) menjadi

kolega, mereka cenderung melihat pada smartphone (Timbowo, Deify, 2017)

Psikologi anak merupakan aspek penting yang mencerminkan kesehatan mental, emosi, dan perkembangan perilaku pada masa pertumbuhan. Masa anak-anak adalah fase yang sangat rentan dan krusial dalam pembentukan kepribadian dan kemampuan sosial-emosional (Haryati, 2020). Di Desa Cinta Raja, perubahan gaya hidup

Secara umum, kondisi psikologis anak mencakup berbagai aspek seperti kestabilan emosi, kemampuan bersosialisasi, tingkat stres, serta kepercayaan diri. Dalam konteks kehidupan sosial di Desa Cinta Raja yang masih tergolong rural (pedesaan), anak-anak umumnya tumbuh dalam lingkungan keluarga yang memiliki nilai-nilai tradisional dan keterbatasan akses terhadap layanan psikologi modern. Hal ini menjadikan peran keluarga dan komunitas sangat dominan dalam membentuk keseimbangan psikologis anak. Namun, seiring perkembangan zaman dan kemudahan akses teknologi, anak-anak mulai terpapar oleh konten digital sejak usia dini, yang memengaruhi cara berpikir, merasakan, dan bersikap mereka.

Hasil wawancara yang dilakukan dengan salah satu orang tua di Desa Cinta raja mengungkapkan bahwa anak-anak saat ini lebih mudah mengalami perubahan suasana hati (*mood swing*), cenderung lebih cepat marah, kurang sabar, serta menunjukkan

dan peningkatan akses terhadap teknologi, khususnya smartphone, telah membawa dampak yang cukup signifikan terhadap kondisi psikologis anak-anak. Fenomena ini menjadi perhatian dalam konteks perkembangan anak secara menyeluruh, karena teknologi kini bukan hanya menjadi alat bantu, tetapi juga membentuk pola pikir, emosi, bahkan relasi sosial anak-anak.

perilaku ketergantungan terhadap gadget. Beberapa anak bahkan memperlihatkan gejala-gejala seperti menarik diri dari lingkungan sosial, sulit konsentrasi saat belajar, serta mengalami gangguan tidur akibat kecemasan ringan yang timbul dari tekanan sosial di dunia maya seperti media sosial atau game online (Hurlock, E. B. 2019). Gejala-gejala tersebut menunjukkan indikasi awal gangguan psikologis yang tidak bisa diabaikan, terutama jika terjadi secara terus-menerus dan tanpa penanganan.

Kondisi psikologis anak di Desa Cinta Raja juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan sosial dan ekonomi keluarga. Dalam beberapa kasus, anak yang berasal dari keluarga dengan tekanan ekonomi tinggi cenderung mengalami tingkat stres yang lebih besar, ditambah dengan kurangnya perhatian dari orang tua yang sibuk bekerja. Ketika anak merasa kurang mendapat dukungan emosional di rumah, mereka seringkali mencari pelarian melalui penggunaan

smartphone. Hal ini menciptakan pola ketergantungan emosional terhadap media digital yang dapat mengganggu perkembangan psikologis alami mereka (Santrock, J. W, 2020).

Perkembangan psikologis yang sehat pada anak membutuhkan interaksi sosial langsung yang intensif, kegiatan fisik yang aktif, serta bimbingan dari orang dewasa. Akan tetapi, dengan adanya smartphone, sebagian anak di Desa Cinta Raja lebih memilih untuk menghabiskan waktu sendirian dengan perangkat digital dibandingkan bermain dengan teman sebaya. Akibatnya, kemampuan mereka dalam membangun hubungan sosial yang sehat menjadi menurun. Ketika anak-anak kehilangan momen bermain dan bersosialisasi secara langsung, maka mereka juga kehilangan kesempatan untuk mengembangkan empati, memahami emosi orang lain, dan menyelesaikan konflik secara positif (Papalia, D. E., et al, 2021).

Salah satu dampak psikologis yang mulai tampak dari penggunaan smartphone di usia dini adalah meningkatnya risiko gangguan perhatian dan hiperaktivitas. Beberapa guru di sekolah dasar di Desa Cinta Raja menyatakan bahwa anak-anak yang menggunakan smartphone secara berlebihan cenderung sulit fokus saat belajar dan lebih mudah terganggu oleh hal-hal kecil. Anak-anak ini juga lebih impulsif dalam bertindak dan kurang mampu mengontrol emosi saat dihadapkan pada tekanan (Domoff, S. E., et

al, 2019). Gangguan ini bukan hanya mempengaruhi proses belajar mereka, tetapi juga berpotensi mengganggu hubungan mereka dengan lingkungan sosial dan keluarga.

Selain itu, penggunaan smartphone secara terus-menerus juga dapat menyebabkan gangguan pada regulasi emosi anak. Anak-anak belum memiliki kemampuan yang matang untuk menyaring konten yang mereka konsumsi, sehingga mereka bisa terpapar oleh konten yang bersifat kekerasan, negatif, atau bahkan menakutkan. Ini dapat menimbulkan kecemasan, mimpi buruk, bahkan trauma psikologis ringan pada sebagian anak. Dalam konteks Desa Cinta Raja, sebagian besar anak belum memiliki pendampingan digital yang memadai, sehingga mereka cenderung mengeksplorasi internet secara bebas tanpa pengawasan (Twenge, J. M., & Campbell, W. K, 2017).

Perlu dipahami bahwa kondisi psikologis anak sangat erat kaitannya dengan hubungan anak dengan orang tua. Dalam banyak kasus di Desa Cinta Raja, anak-anak yang mengalami gangguan psikologis ringan umumnya berasal dari keluarga yang tidak menerapkan pengasuhan yang suportif secara emosional. Orang tua yang terlalu permisif terhadap penggunaan gadget atau yang tidak memberikan perhatian penuh terhadap anak seringkali tidak menyadari perubahan emosi yang terjadi pada anak mereka. Hal ini mengakibatkan masalah psikologis anak tidak

terdeteksi secara dini dan dibiarkan berkembang menjadi gangguan yang lebih serius.

Kondisi ini diperparah oleh kurangnya edukasi dan layanan konseling psikologis di tingkat desa. Sebagian besar masyarakat Desa Cinta Raja belum memahami pentingnya kesehatan mental anak, sehingga gejala-gejala gangguan psikologis sering dianggap sebagai hal biasa atau akibat dari kenakalan anak. Ketidaksadaran ini membuat intervensi menjadi terlambat dan menyebabkan anak berkembang dalam kondisi mental yang tidak stabil. Oleh karena itu, perlu adanya program penyuluhan dan pendampingan psikologis yang difasilitasi oleh sekolah maupun

Anak Remaja di Desa Cinta Raja saat ini sedang berada dalam tantangan besar akibat perubahan pola hidup digital yang tidak disertai kontrol dan pendampingan yang memadai. Kesehatan mental anak menjadi aspek yang sangat penting untuk dijaga dan diperhatikan, terutama dalam era modern

KESIMPULAN

Intensitas penggunaan smartphone pada anak remaja cenderung tinggi, dengan durasi penggunaan antara 3–8 jam per hari. Penggunaan smartphone lebih dominan untuk hiburan seperti bermain game, menonton video, dan mengakses media sosial dibandingkan untuk kepentingan pendidikan.

pemerintah desa untuk meningkatkan kesadaran dan kapasitas orang tua serta pendidik dalam menjaga psikologi anak.

Meski demikian, tidak semua dampak dari penggunaan teknologi bersifat negatif. Dalam beberapa kasus, anak-anak juga dapat memperoleh manfaat dari penggunaan smartphone jika diarahkan secara tepat, misalnya melalui aplikasi edukatif yang mendorong kreativitas, logika, atau komunikasi sosial. Namun, efektivitas ini sangat bergantung pada pendampingan dari orang tua atau guru. Tanpa pengawasan, penggunaan teknologi justru menjadi ancaman yang merusak kondisi psikologis anak secara perlahan (Rideout, V. J., & Robb, M. B, 2019).

Dapat disimpulkan bahwa psikologis yang serba digital. Diperlukan kerja sama dari berbagai pihak orang tua, sekolah, dan pemerintah desa untuk menciptakan lingkungan yang kondusif bagi tumbuh kembang psikologis anak yang sehat, seimbang, dan adaptif terhadap perkembangan zaman.

Kondisi ini berpengaruh pada kualitas tidur remaja yang menjadi tidak teratur, mudah lelah, serta sulit berkonsentrasi di sekolah. Dari sisi psikologis, ditemukan adanya gejala kecemasan, emosi yang tidak stabil, ketergantungan terhadap smartphone, hingga perilaku agresif ketika penggunaan dibatasi.

Dampak penggunaan smartpone terhadap

kualitas tidur dan psikologis anak remaja di desa Cinta Raja memberikan dampak yang bersifat multidimensi, mencakup aspek fisik (kurang tidur), psikologis (emosi tidak stabil, kecemasan), dan sosial (menarik diri dari

lingkungan). Oleh karena itu, diperlukan pengawasan orang tua, regulasi penggunaan smartphone, serta pembiasaan pola hidup sehat agar remaja dapat menggunakan teknologi secara seimbang.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, R., & Yuliana, S. Media sosial dan tekanan sosial pada remaja. *Psikologi Masa Kini*. 2022.
- Best, P., Manktelow, R., & Taylor, B. Online communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic narrative review. *Children and Youth Services Review*. 2014.
- Buyse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*. 1989.
- Cain, N., & Gradisar, M. Electronic media use and sleep in school-aged children and adolescents: A review. *Sleep Medicine*. 2010.
- Haryati. *Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo*. *Jurnal Surya Medika*. 2020.
- Haryati. (2020). Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo. *Jurnal Surya Medika*.
- Trivena, I & Edmon, M. Penggunaan Smartphone Dalam Menunjang Aktivitas Perkuliahan. *e-journal Acta Diurna*. Volume VI. No. 1. 2017.
- Hurlock, E. B. *Perkembangan Anak*. Jakarta: Erlangga, 2019.
- Santrock, J. W. *Life-Span Development*. Jakarta: Kencana, 2020.
- Papalia, D. E., et al. *Human Development*. New York: McGraw-Hill, 2021.
- Domoff, S. E., et al. "Excessive Mobile Device Use and Child Mental Health." *Child and Adolescent Psychiatric Clinics*, 2019, volume 28, nomor 3, hlm 397–411.
- Timbowo, Deify. Manfaat Penggunaan Smartphone Sebagai Media Komunikasi (Studi pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Sam Ratulangi). *Acta Diurna Komunikasi*, 2016, volum 5. no 2
- Sari, M. D., & Nugraheni, T. *Melatonin dan Gangguan Tidur Akibat Penggunaan Gawai Berlebihan*. *Jurnal Kesehatan Jiwa Remaja*, 2023, hlm 21–30.
- Andriani, R. & Yuliana, S. *Media Sosial dan Tekanan Sosial pada Remaja*. *Psikologi Masa Kini*, hlm 110–121. 2022.
- Putri, L. & Hidayat, M. *Gadget sebagai Fasilitas Belajar di Desa: Antara Manfaat dan Risiko*. *Teknologi dan Masyarakat*, 2023, hlm 41–49. 2023.

ATTENDING