

**DAMPAK PENGGUNAAN HANDPHONE BAGI REMAJA AWAL
DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI**

Rida Gultom, Sry Pardede, Sadima Pasaribu, Romauli Malau

Institut Agama Kristen Negeri Tarutung

ridagultom1@gmail.com , pardedesryy@gmail.com ,
sadimapsaribu@gmail.com , romamalau9@gmail.com

Abstrak

Penggunaan ponsel sudah menjadi fenomena yang tidak bisa dihindari dalam kehidupan sehari-hari remaja muda. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak positif dan negatif penggunaan ponsel pada remaja awal dalam berbagai aspek seperti sosial, psikologis, dan akademik. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan pengumpulan data melalui wawancara, observasi, dan penelitian kepustakaan. Penelitian menunjukkan bahwa ponsel menawarkan manfaat berupa akses informasi yang lebih mudah, pengembangan keterampilan digital, dan peningkatan interaksi sosial virtual. Di sisi lain, konsumsi berlebihan dapat mengakibatkan penurunan konsentrasi, penurunan kualitas interaksi langsung, potensi kecanduan, dan dampak negatif terhadap kesehatan mental. Studi ini merekomendasikan perlunya pengawasan dan pendidikan yang bijaksana oleh orang tua dan pendidik untuk memaksimalkan manfaat dan meminimalkan dampak negatif penggunaan ponsel. Oleh karena itu, artikel ini memberikan wawasan penting bagi orientasi masyarakat, khususnya remaja muda dalam menghadapi era digital.

Kata Kunci : Handphone, Remaja, Kehidupan Sehari-hari

Abstract

Cell phone use has become an unavoidable phenomenon in the daily lives of young teenagers. The aim of this research is to determine the positive and negative impacts of cell phone use on early adolescents in various aspects such as social, psychological and academic. The research method used is a qualitative approach with data collection through interviews, observation and library research. Research shows that mobile phones offer benefits in the form of easier access to information, development of digital skills, and increased virtual social interaction. On the other hand, excessive consumption can result in decreased concentration, decreased quality of direct interactions, potential addiction, and negative impacts on mental health. This study recommends the need for wise supervision and education by parents and educators to maximize the benefits and minimize the negative impacts of cell phone use. Therefore, this article provides important insights for the orientation of society, especially young teenagers, in facing the digital era.

Keywords : Cellphones, Teenagers, Daily Life

PENDAHULUAN

Dalam bahasa Indonesia, masa remaja adalah era transisi seseorang dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Ini adalah masa kanak-kanak yang panjang sebelum akhirnya dewasa. Dalam konteks ini, masa remaja menerima asumsi tinggi tentang remaja di masa kanak-kanak yang hariannya tergantung pada ketergantungan terhadap orang tua. Masa remaja adalah masa jembatan guncang, periode kelelahan dan jembatan mereka, ketergantungan kehidupan kanak-kanak yang tidak bergantung pada orang tua. Prioritas saat ini adalah penerimaan bentuk dan kondisi fisik mereka dan disesuaikan dalam interaksi dengan teman sebaya. Masa remaja dimulai sekitar usia 10 hingga 13 tahun dan berakhir pada sekitar usia 18 hingga 22 tahun. Individu yang tergolong remaja akhir cenderung berada dalam keadaan labil dan emosional karena mengalami banyak perubahan-perubahan yang berlangsung cepat.

Remaja masa kini tidak terlepas dari kemajuan teknologi terutama dalam penggunaan handphone. Perkembangan teknologi merupakan hal yang tidak dapat dihindari dalam kehidupan, karena teknologi akan terus berkembang seiring dengan kemajuan ilmu pengetahuan. Handphone, sebagai salah satu bentuk teknologi informasi dan komunikasi, hadir untuk mempermudah dan memperlancar hubungan komunikasi antarindividu. Saat ini, handphone dilengkapi dengan berbagai fitur, seperti video, kamera, musik, radio, internet, wifi, dan lainnya, yang berfungsi sebagai alat komunikasi jarak jauh.

Penggunaan handphone di kalangan siswa dapat diatur melalui kesadaran pribadi, pendidikan dari orang tua dan guru, serta pengaruh lingkungan teman sebaya. Selama siswa mampu membagi waktu antara belajar dan menggunakan handphone, hal tersebut tidak menjadi masalah. Namun, jika penggunaan handphone berlebihan hingga menyebabkan kecanduan, hal ini dapat menimbulkan masalah serius. Oleh karena itu, pengawasan dari orang tua, guru, dan lingkungan sangat penting untuk memastikan handphone digunakan dengan bijak, sehingga dapat memberikan manfaat maksimal bagi pengetahuan dan proses belajar siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian yang berupa studi kepustakaan (library research). Studi pustaka berkaitan dengan kajian teoritis dan beberapa referensi yang tidak akan lepas dari literatur-literatur ilmiah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Masa remaja adalah fase peralihan di mana peserta didik berusaha menemukan jati diri, sehingga mampu menilai dirinya sendiri. Pada masa ini, individu memiliki karakteristik unik yang tidak dapat diabaikan. Dalam proses pencarian jati diri, remaja cenderung mudah dipengaruhi oleh lingkungan sekitar, yang dapat menyebabkan kurangnya rasa percaya diri terhadap keyakinan yang dimiliki. Di era milenial ini, penggunaan teknologi seperti ponsel bukan lagi hal asing, bahkan bagi anak-anak kecil, yang telah mengenal dan sering menggunakannya untuk berbagai aktivitas. Perkembangan teknologi informasi memberikan dampak positif di dunia pendidikan, terlihat dari perubahan signifikan yang mulai dirasakan. Berbagai hal kini berbeda dibandingkan dengan metode sebelumnya. Saat ini, jarak dan waktu bukan lagi hambatan untuk memperoleh ilmu, karena telah tersedia berbagai aplikasi yang memfasilitasinya. Kemajuan teknologi juga memengaruhi gaya hidup dan pola pikir remaja, yang banyak berinteraksi dengan teknologi seperti televisi, ponsel, dan internet. Namun, remaja juga menjadi kelompok yang paling rentan terhadap dampak negatif dari teknologi tersebut.

Ponsel, selain memberikan manfaat sebagai alat komunikasi, juga memiliki sisi negatif yang dapat merugikan kehidupan. Kini, ponsel bukan hanya dimiliki oleh orang dewasa, tetapi juga telah merambah kalangan anak-anak, terutama pelajar. Misalnya, banyak pelajar lebih sering bermain ponsel daripada melakukan kegiatan bermanfaat seperti belajar, berolahraga, atau berkarya. Padahal, ponsel dapat menjadi sarana mendukung pembelajaran, terutama dengan akses internet yang membantu pelajar menemukan informasi untuk menambah pengetahuan mereka. Namun, kenyataannya, hanya sedikit pelajar yang menggunakan ponsel untuk tujuan ini. Sebaliknya, ponsel lebih sering digunakan untuk mengirim pesan, bermain game, mendengarkan musik, menonton video, atau bersosial media, yang pada akhirnya dapat menurunkan prestasi dan mengganggu aktivitas belajar mereka.

Dampak negatif penggunaan handphone bagi remaja awal dalam kehidupan sehari-hari antara lain: kelalaian siswa, kurang konsentrasi, lupa tugas dan kewajiban, terhambatnya tumbuh kembang anak, berpotensi berdampak pada sikap dan perilaku, serta pemborosan. Hal ini didukung oleh penelitian terdahulu mengenai dampak penggunaan ponsel, khususnya penelitian yang dilakukan oleh Afifah Rama (2015) yang menyimpulkan

bahwa penggunaan ponsel mempunyai dampak positif dan negatif terhadap aktivitas kehidupan siswa. Kehidupan di sekolah dan kehidupan di rumah. Namun penelitian ini mengungkapkan bahwa pengaruh negatif lebih banyak dibandingkan pengaruh positif. Hambatan aktivitas siswa sehari-hari tidak hanya disebabkan oleh penggunaan telepon seluler saja, namun telepon seluler mungkin menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi aktivitas belajar siswa baik di sekolah maupun di rumah. Kuat tidaknya pengaruh telepon seluler terhadap siswa tergantung pada orangnya. Ketika siswa memprioritaskan bermain game di ponsel mereka dibandingkan hal lain seperti belajar dan bermain game, terdapat konsekuensi negatif. Namun jika siswa mengetahui di mana harus menggunakan ponselnya dan dapat membagi waktu semaksimal mungkin, ponsel tidak akan memberikan dampak negatif pada dirinya.

Dampak positif perkembangan teknologi informasi di dunia Pendidikan dirasakan karena perkembangan teknologi informasi mulai memperlihatkan perubahan yang cukup signifikan. Banyak hal yang dirasakan berbeda dan berubah dibandingkan dengan cara yang berkembang sebelumnya. Saat sekarang ini jarak dan waktu bukanlah sebagai masalah yang berarti untuk mendapatkan ilmu, berbagai aplikasi tercipta untuk memfasilitasinya. Saat ini dapat kita lihat betapa kemajuan teknologi telah mempengaruhi gaya hidup dan pola pikir remaja. Mereka banyak berinteraksi dengan teknologi seperti televisi, handphone, ataupun internet. Dan juga secara pengaruh, merekalah yang paling rentan terkena pengaruh/dampak negatif dari teknologi tersebut. Berikut adalah beberapa dampak positif penggunaan handphone bagi remaja awal dalam kehidupan sehari-hari:

1. Akses Informasi yang Cepat

Remaja dapat mengakses informasi dan pengetahuan secara cepat melalui internet. Hal ini membantu mereka dalam mengerjakan tugas sekolah, mempelajari hal baru, atau mengikuti berita terkini.

2. Komunikasi yang Efektif

Handphone memungkinkan remaja untuk tetap terhubung dengan keluarga, teman, atau guru melalui pesan teks, panggilan, dan video call, sehingga komunikasi menjadi lebih mudah dan efisien.

3. Pengembangan Kreativitas

Dengan berbagai aplikasi kreatif seperti editing foto, video, atau musik, remaja dapat menyalurkan bakat dan kreativitas mereka untuk menghasilkan karya-karya menarik.

4. Belajar Mandiri

Handphone dapat menjadi alat pembelajaran mandiri melalui aplikasi pendidikan, tutorial online, atau kursus digital. Remaja bisa memperdalam minat mereka di bidang tertentu.

5. Hiburan yang Sehat

Handphone menyediakan akses ke hiburan seperti game edukatif, video, atau musik, yang dapat mengurangi stres dan memberikan waktu rekreasi yang sehat jika digunakan secara bijak.

6. Meningkatkan Kemampuan Sosial

Media sosial memungkinkan remaja untuk berinteraksi dengan teman sebaya atau bergabung dalam komunitas yang memiliki minat yang sama, sehingga mereka dapat memperluas jaringan sosialnya.

7. Peningkatan Kesadaran Digital

Penggunaan handphone memberikan kesempatan bagi remaja untuk memahami teknologi dan dunia digital, yang merupakan keterampilan penting di era modern.

8. Dukungan Kesehatan Mental

Dengan aplikasi mindfulness atau konseling online, remaja dapat mendapatkan dukungan emosional dan menjaga kesehatan mental mereka.

9. Mengembangkan Kebiasaan Bertanggung Jawab

Jika digunakan dengan bimbingan orang tua, handphone dapat mengajarkan remaja untuk bertanggung jawab dalam mengelola waktu dan menghindari konten yang tidak sesuai.

10. Fasilitas Keamanan

Remaja dapat menggunakan handphone untuk menghubungi orang tua atau layanan darurat jika menghadapi situasi berbahaya atau mendesak.

KESIMPULAN

Penggunaan handphone bagi remaja awal memiliki dampak yang signifikan dalam kehidupan sehari-hari, baik positif maupun negatif. Secara positif, handphone mendukung kemudahan komunikasi, akses informasi, serta pengembangan keterampilan digital yang relevan dengan kebutuhan era modern. Selain itu, remaja dapat memanfaatkan handphone untuk aktivitas pendidikan, hiburan, dan menjalin hubungan sosial secara virtual.

Namun, dampak negatifnya meliputi potensi kecanduan, penurunan konsentrasi dalam belajar, risiko paparan konten yang tidak sesuai, serta dampak terhadap kesehatan fisik dan mental, seperti gangguan tidur atau kecemasan. Interaksi sosial secara langsung juga dapat berkurang akibat terlalu banyak waktu yang dihabiskan di dunia maya. Jadi, penggunaan handphone oleh remaja awal perlu diimbangi dengan pengawasan, edukasi, dan pembatasan waktu penggunaan untuk memaksimalkan manfaatnya dan meminimalkan dampak negatifnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Antony Putra,Ary. (2021). *PENGARUH PENGGUNAAN HANDPHONE PADA SISWA SEKOLAH DASAR*. Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan, Vol 18(1).
- Nurhalifah,dkk. (2024). *Dampak Positif dan Negatif Penggunaan Smartphone Terhadap Prestasi Belajar Siswa*. Action Research Journal (ARJ), Vol 1(1)
- Suryana,Ermis, dkk. (2022). *Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan*. Jurnal Ilmiah Mandala Education (JIME), Vol. 8 (3).
- Widya N R., Elni Y., Raja A. *PROFILE OF POSITIVE AND NEGATIVE IMPACT OF HANDPHONE USAGE ON CLASS X STUDENTS IN SMA NEGERI 12 PEKANBARU*. Guidance and Counseling Study Program Faculty of Teacher Training and Education Riau University.
- Zarkasih Putro,Khamim.(2017). *Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja*. Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama, Vol 17(1).