



POTENSI KONFLIK DAN BENCANA SOSIAL GANGGUAN EMOSI AKIBAT OVERTIME SCREENING GAWAI PADA GENERASI MUDA

Rininta Diang Kirana, Pujo Widodo, Kusuma Kusuma, Achmed Sukendro

Prodi atau Jurusan Damai dan Resolusi Konflik, Fakultas Keamanan Nasional,
Universitas Pertahanan Republik Indonesia

Abstrak

Penggunaan gawai berlebihan pada remaja Indonesia mengakibatkan masalah kesehatan mental dan sosial yang serius, mempengaruhi keamanan nasional melalui potensi konflik sosial dan disintegrasi sosial yang dapat mengancam stabilitas. Tujuan dari penelitian ini untuk menganalisa Potensi Konflik dan Bencana Sosial Gangguan Emosi Akibat Overtime Screening Gawai pada Generasi Muda. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dengan menggunakan tools analisa SWOT. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Dalam upaya mengatasi dampak negatif penggunaan gawai berlebihan pada remaja, strategi yang diusulkan meliputi pengembangan program edukasi berbasis teknologi seperti aplikasi mobile atau platform online interaktif. Program ini tidak hanya mengedukasi remaja tentang manajemen waktu layar, teknik relaksasi, dan pengelolaan stres, tetapi juga bertujuan untuk meningkatkan produktivitas dan stabilitas emosional mereka, serta kontribusi positif dalam bidang pendidikan dan kreativitas. Selain itu, pengembangan aplikasi kesehatan mental yang mencakup monitoring waktu layar dan saran-saran efektif pengelolaan waktu, serta konten kesehatan mental seperti meditasi dan panduan mengatasi kecanduan teknologi, juga menjadi fokus. Kerjasama internasional dalam penanggulangan kesehatan mental, melalui pertukaran pengetahuan dan pengalaman antar negara untuk mengembangkan panduan terbaik, penelitian bersama, dan kampanye global, diharapkan dapat memperkuat kapasitas negara dalam menanggapi tantangan global, serta meningkatkan stabilitas dan keamanan nasional secara keseluruhan.

Kata Kunci: Bencana Sosial, Gangguan Emosi, Overtime Screening.

PENDAHULUAN

Penggunaan gawai yang berlebihan, atau *overtime screening* di kalangan generasi muda usia produktif telah menjadi isu yang semakin mendesak. Perkembangan teknologi telah membuat perangkat digital seperti *handphone*, tablet, dan laptop menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari (Liu et al., 2022). Namun, penggunaan yang tidak terkendali dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan mental dan emosional.

WHO (2019) merekomendasikan batasan *screen time* yang ketat untuk anak-anak, tetapi banyak yang melebihi batas ini. Misalnya, anak usia 3 tahun menghabiskan rata-rata 3,6 jam per hari di depan layar (Madigan et al., 2019), yang jauh di atas rekomendasi. Penggunaan gawai yang berlebihan terkait dengan berbagai masalah emosional, seperti depresi, kecemasan, dan agresi (Liu et al., 2022).

Masalah kesehatan mental di kalangan remaja Indonesia semakin memprihatinkan. Survei Kesehatan Mental Nasional Remaja Indonesia (I-NAMHS) menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja berusia 10–17 tahun mengalami masalah kesehatan mental, sementara satu dari dua puluh remaja menderita gangguan mental dalam 12 bulan terakhir. Angka ini setara dengan 15,5 juta dan 2,45 juta remaja yang terdiagnosis dengan gangguan mental sesuai panduan *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* Edisi Kelima (DSM-5). Gangguan mental yang dialami remaja ini menyebabkan kesulitan dalam menjalani aktivitas sehari-hari mereka (I-NAMHS, 2022).

Gangguan mental yang paling banyak diderita oleh remaja Indonesia adalah gangguan kecemasan (gabungan antara fobia sosial dan gangguan cemas menyeluruh) sebesar 3,7%, diikuti oleh gangguan depresi mayor (1,0%), gangguan perilaku (0,9%), PTSD (0,5%),

dan ADHD (0,5%) (American Psychological Association, 2016). Meskipun pemerintah telah meningkatkan akses ke berbagai fasilitas kesehatan, hanya sedikit remaja yang mencari bantuan profesional. Dalam 12 bulan terakhir, hanya 2,6% dari remaja yang mengalami masalah kesehatan mental menggunakan fasilitas kesehatan mental atau konseling untuk mengatasi masalah mereka. Angka ini sangat kecil dibandingkan dengan jumlah remaja yang membutuhkan bantuan (Siste, 2020).

Salah satu faktor yang berkontribusi signifikan terhadap masalah kesehatan mental di kalangan remaja adalah penggunaan media sosial. Penelitian oleh Sujarwono Sujarwono dari Universitas Brawijaya, Gindo Tampubolon dari University of Manchester, dan Adi Cilik Pierewan dari Universitas Negeri Yogyakarta menemukan bahwa *overtime screening* berdampak negatif pada kesehatan mental di Indonesia. Tingkat ketidaksetaraan yang tinggi yang terlihat di teknologi memicu kecemburuan dan kebencian, di mana orang-orang menjadi iri ketika melihat gambar-gambar yang menunjukkan kehidupan orang lain yang lebih beruntung dan bahagia. Ketimpangan ekonomi dan sosial di Indonesia yang meningkat pesat sejak tahun 2000 juga turut memperlebar jurang antara mereka yang kaya dan miskin. Selain itu, maraknya berita negatif terkait kegagalan pemerintah, korupsi, kejahatan, konflik, dan kemiskinan yang menyebar di teknologi turut memperburuk kesehatan mental orang-orang yang membacanya (Sujarwono et al., 2019).

Menurut survei Riset Kesehatan Dasar Indonesia (2018), prevalensi jumlah penduduk dengan gangguan jiwa di Indonesia diperkirakan mencapai 11,8 juta orang. Depresi di kalangan remaja juga cukup tinggi, dengan sekitar 19

persen remaja memiliki ide untuk bunuh diri dan 45 persen remaja telah melakukan tindakan untuk menyakiti diri sendiri. Data tingkat depresi antarnegara 2023 menunjukkan bahwa Indonesia memiliki 9.162.886 kasus depresi dengan prevalensi 3,7 persen. Penelitian I-NAMHS (2022) mengidentifikasi faktor risiko yang berkaitan dengan gangguan mental pada remaja meliputi perundungan, sekolah dan pendidikan, hubungan teman sebaya dan keluarga, perilaku seks, pemakaian zat, pengalaman trauma masa kecil, hingga penggunaan fasilitas kesehatan.

Penggunaan perangkat *mobile* yang berlebihan juga memicu berbagai gangguan kesehatan mental. Laporan *State of Mobile* (2024) menunjukkan bahwa Indonesia menempati peringkat pertama sebagai negara dengan penggunaan perangkat *mobile* terlama per harinya, mencapai 6,05 jam setiap hari. Dampak negatif dari kecanduan perangkat *mobile* meliputi gangguan pada mata, kurang tidur, obesitas, dan masalah mental. Mata menjadi rentan terhadap gangguan seperti mata lelah, mata kering, hingga gangguan penglihatan. Kurang tidur akibat kebiasaan menggunakan perangkat *mobile* sebelum tidur dapat mengganggu kualitas tidur dan aktivitas sehari-hari, serta menurunkan perkembangan otak, daya belajar, dan prestasi anak. Kecanduan *gadget* juga membuat seseorang kurang bergerak, meningkatkan risiko obesitas yang dapat menyebabkan penyakit jangka panjang seperti stroke dan serangan jantung. Masalah mental yang disebabkan oleh kecanduan *gadget* meliputi risiko depresi, gangguan kecemasan, sulit fokus, kepribadian bipolar, psikosis, dan perilaku bermasalah lainnya. Kecanduan *gadget* juga dapat menyebabkan kesulitan bersosialisasi dengan lingkungan sekitar dan meningkatkan risiko perasaan kesepian.

Survei menunjukkan bahwa lebih dari 19 persen remaja di Indonesia kecanduan internet, dengan peningkatan durasi *online* yang signifikan selama pandemi. Sebagian besar waktu yang dihabiskan di internet digunakan untuk bermain gim *online* serta media sosial. Jenis permainan yang paling banyak dimainkan adalah *multiplayer online battle arena* (MOBA), diikuti oleh penggunaan media sosial. Orang dengan kecanduan internet mengalami perubahan di otak yang menyebabkan kesulitan dalam membuat keputusan, konsentrasi, dan fokus, serta penurunan pengendalian diri, kapasitas proses memori, dan kognisi sosial. Ahli Adiksi Perilaku dr. Kristiana Siste menekankan pentingnya pengawasan serta keseimbangan antara penggunaan internet dan aktivitas riil bagi anak-anak dan remaja.

Dampak dari *overtime screening* tidak hanya terbatas pada kesehatan mental individu tetapi juga dapat memicu konflik sosial dan bencana sosial yang lebih luas. Interaksi sosial yang berkurang akibat ketergantungan pada gawai dapat mengakibatkan isolasi sosial, mempengaruhi hubungan interpersonal, dan meningkatkan ketegangan dalam keluarga serta komunitas. Penurunan kualitas interaksi orangtua-anak karena penggunaan gawai sebagai alat bantu pengasuhan juga berkontribusi pada masalah perilaku pada anak-anak (Mortensen et al., 2023).

Secara keseluruhan, permasalahan kesehatan mental di kalangan remaja Indonesia memerlukan perhatian serius. Diperlukan kebijakan dan program yang efektif untuk menangani masalah ini, termasuk peningkatan akses ke layanan kesehatan mental, pendidikan mengenai penggunaan teknologi yang bijak, dan pengawasan terhadap penggunaan perangkat *mobile* oleh remaja. Langkah-langkah ini diharapkan dapat membantu

mengurangi beban kesehatan mental pada remaja Indonesia dan mendukung perkembangan mereka menuju masa depan yang lebih sehat dan produktif.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif. Metode penelitian deskriptif kualitatif digunakan untuk menggambarkan fenomena atau peristiwa secara mendalam dan rinci tanpa manipulasi variabel. Tujuannya adalah memahami makna, pengalaman, dan pandangan individu atau kelompok dalam konteks alamiah. Peneliti berperan sebagai instrumen utama dalam pengumpulan dan analisis data, memungkinkan fleksibilitas dalam menjawab pertanyaan penelitian yang kompleks dan kontekstual (Cresswell, 2013).

Metode pengumpulan data dalam penelitian deskriptif kualitatif meliputi wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan analisis dokumen. Wawancara mendalam memberikan wawasan mendalam tentang perspektif subjek, sementara observasi partisipatif memungkinkan peneliti untuk menyaksikan perilaku dan interaksi dalam konteks alami. Analisis dokumen mencakup penelaahan terhadap berbagai jenis dokumen seperti catatan lapangan, jurnal, dan arsip untuk mendapatkan informasi tambahan dan kontekstual (Miles, 2014).

Untuk memastikan keabsahan data, beberapa teknik digunakan, termasuk triangulasi, member check, dan audit trail. Triangulasi melibatkan penggunaan berbagai sumber data atau metode untuk mengonfirmasi temuan. Member check adalah proses meminta peserta penelitian untuk meninjau kembali data atau interpretasi peneliti guna memastikan akurasi. Audit trail adalah dokumentasi lengkap dari proses penelitian yang memungkinkan

verifikasi langkah-langkah penelitian dan transparansi hasil (Merriam et al., 2015). Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif karena bertujuan untuk menggambarkan dan memahami fenomena kompleks yang berhubungan dengan penggunaan gawai berlebihan di kalangan generasi muda.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Overtime Screen Pada Generasi Muda

Era digital memudahkan manusia untuk mendapatkan ragam informasi dari segala penjuru dunia. Teknologi membuat dunia seakan-akan tidak berjarak dan tidak memiliki batas. Terlebih dengan hadirnya media sosial, media yang memungkinkan antarmanusia saling berinteraksi untuk membagikan atau mengungkapkan sesuatu ini memiliki peran penting terhadap ketersediaan informasi pada saat ini (Siswanto, 2021).

Teknologi memungkinkan masyarakat umum untuk menyebarkan ragam informasi atau gagasan dengan cepat, sehingga masyarakat tidak lagi bergantung kepada media konvensional. Meskipun begitu, keberadaan media konvensional tetap tidak dapat tergantikan karena media konvensional memiliki sistem kerja yang komprehensif dan terpercaya (Kemenkes RI, 2019). Ragam informasi yang bertebaran di teknologi perlu ditinjau kembali untuk melihat validitasnya karena tidak ada filter yang menjamin informasi tersebut bersifat fakta. Namun di samping itu, keberadaan teknologi memiliki dampak positif terhadap keterbukaan dan kemudahan informasi pada era saat ini.

Kehadiran teknologi yang muncul pada era awal 2000-an ini membuat eksistensinya lebih banyak dinikmati oleh generasi muda, khususnya Milenial (generasi yang lahir

antara tahun 1981-1996) dan Gen Z (generasi yang lahir antara tahun 1997-2012) (Siswanto, 2021). Hadirnya teknologi gawai pun turut memengaruhi Milenial dan Gen Z dalam mengakses media sosial. Misalnya, munculnya era telepon genggam pintar (smartphone) yang memungkinkan penggunaanya untuk dapat mudah mengakses teknologi turut memengaruhi eksistensi media sosial. Konsultan teknologi asal Britania Raya, We Are Social (2021) dalam laporannya menyebut penetrasi internet di Indonesia pada 2021 lalu berada pada angka 74 persen atau 202,6 juta pengguna.

Sekitar 195,3 juta pengguna di antaranya menggunakan telepon seluler dalam mengakses internet. Fleksibilitas telepon seluler turut memudahkan pengguna untuk lebih lama dalam mengakses internet. Mayoritas Gen Z Indonesia mengakses teknologi lebih dari tiga jam per harinya. IDN Media melalui lembaga risetnya IDN Research Institute bekerja sama dengan Populix dalam laporannya yang bertajuk "Indonesia Gen Z Report (2022)" mengungkapkan bahwa mayoritas Gen Z mengakses teknologi lebih dari tiga jam dalam sehari.

Persentase Gen Z yang mengakses *gadget* dalam waktu tersebut berada pada angka 30 persen atau sekitar satu dari tiga Gen Z di Indonesia. Sementara itu, terdapat 22 persen Gen Z yang mengakses teknologi dua hingga tiga jam per harinya. Gen Z yang mengakses teknologi dengan durasi satu hingga dua jam per harinya ada sekitar 24 persen, serta 13 persen Gen Z hanya mengakses teknologi 30 menit hingga satu jam per harinya. Sementara itu, hanya 1 persen Gen Z Indonesia yang mengakses teknologi kurang dari 15 menit dalam sehari.

Mayoritas Gen Z menghabiskan lebih dari satu jam setiap hari di aplikasi social media dengan lebih dari seperempat mengatakan bahwa mereka

menghabiskan lebih dari tiga jam setiap hari. Angka tersebut kemungkinan akan meningkat di tengah pandemi karena Indonesia masih menghadapi pembatasan, meski lebih longgar dari dua tahun sebelumnya (Siswanto, 2021).

Meskipun begitu, mengakses social media masih berada pada peringkat kedua dalam aktivitas yang biasa Gen Z Indonesia lakukan ketika mengakses internet menurut laporan tersebut. Chatting atau saling mengirim pesan masih menjadi aktivitas paling rutin dilakukan Gen Z Indonesia dalam mengakses internet dengan persentase sekitar 90 persen dibanding mengakses teknologi yang berada di angka 86 persen (Siswanto, 2021).

Chatting dan social media adalah dua aktivitas teratas di kalangan Gen Z dan milenial Indonesia saat online. Aplikasi Messenger praktis menggantikan SMS tradisional sebagai alat komunikasi di kalangan Gen Z, dengan 99% Gen Z menggunakan Whatsapp, diikuti oleh Facebook Messenger (44%) dan Telegram (34%).

Mendengarkan musik secara daring melalui ragam platform menjadi aktivitas tersering ketiga dengan persentase 58 persen. Akses mendengarkan musik yang lebih fleksibel dibanding era sebelumnya membuat para Gen Z dan milenial menyukai mendengarkan musik melalui internet. Aktivitas lain yang masuk dalam posisi lima besar antara lain mengakses situs dengan persentase 55 persen dan belanja online dengan persentase 52 persen. Sementara itu aktivitas lain yang masuk ke dalam posisi 10 besar antara lain menonton video atau film (47 persen), mengecek surel (40 persen), menggunakan aplikasi peta (40 persen), dan menggunakan aplikasi transportasi daring (34 persen).

Secara global, orang menghabiskan rata-rata 6 jam 40 menit per hari di depan layar. Waktu layar harian telah meningkat lebih dari 30

menit per hari sejak 2013. Rata-rata orang Amerika menghabiskan 7 jam 3 menit setiap hari menatap layar. Orang Afrika Selatan menghabiskan 9 jam 24 menit per hari di depan layar. Hampir setengah (49%) anak usia 0 hingga 2 tahun berinteraksi dengan smartphone. Gen Z rata-rata menghabiskan sekitar 9 jam waktu layar per hari.

Menurut sensus penduduk Indonesia tahun 2020, komposisi generasi di Indonesia menunjukkan bahwa generasi Z mendominasi dengan total 74,93 juta atau 27,94% dari total penduduk Indonesia. Generasi Z saat ini diperkirakan berusia 8 hingga 23 tahun. Belum semua usia Generasi Z produktif, tetapi sekitar tujuh tahun lagi seluruh Generasi Z akan masuk usia produktif. Penduduk usia produktif didominasi oleh milenial sebanyak 69,38 juta atau 25,87% dan Generasi X sebanyak 58,65 juta atau 21,88%. Dalam konteks penelitian ini, dapat dikatakan bahwa sebagian besar SDM pertahanan yang berasal dari generasi muda memiliki kecenderungan terdampak potensi *screen time* yang akan menjadi bencana sosial apabila tidak ditangani dengan baik.

Penggunaan teknologi yang berlebihan atau *overtime screening* pada Generasi Z dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, termasuk gangguan emosi, yang berpotensi menyebabkan konflik dan bencana sosial (Runiawaty et al., 2020). Gangguan emosi ini dapat mempengaruhi aspek pertahanan negara dan sumber daya manusia (SDM) pertahanan, serta menimbulkan bencana sosial.

1. Gangguan Emosi dan Kesehatan Mental

Paparan berlebihan terhadap layar gawai dapat menyebabkan gangguan tidur, kecemasan, depresi, dan masalah kesehatan mental lainnya. Studi menunjukkan bahwa penggunaan teknologi yang intens dapat

memperburuk perasaan cemas dan depresi, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda. Gen Z, yang sangat terikat dengan teknologi dan media sosial, berisiko tinggi mengalami gangguan kesehatan mental akibat waktu layar yang berlebihan.

2. Dampak terhadap SDM Pertahanan

Generasi muda, termasuk Gen Z, merupakan tulang punggung masa depan negara dalam hal pertahanan dan pembangunan. Jika gangguan emosi dan masalah kesehatan mental meluas di kalangan generasi ini, produktivitas dan kesiapan mereka untuk berpartisipasi dalam pertahanan negara dapat terpengaruh. Individu dengan masalah kesehatan mental mengalami kesulitan dalam konsentrasi, pengambilan keputusan, dan kerjasama tim, yang semuanya penting dalam konteks pertahanan negara.

3. Potensi Konflik dan Bencana Sosial

Gangguan emosi yang dialami oleh Generasi muda dapat memicu potensi konflik dan bencana sosial. Stres dan kecemasan dapat menyebabkan perilaku agresif dan konflik interpersonal, baik dalam lingkungan sosial maupun profesional. Selain itu, gangguan emosi yang meluas dapat mengarah pada masalah sosial yang lebih besar, seperti peningkatan tingkat kriminalitas, penyalahgunaan zat, dan bunuh diri (Runiawaty et al., 2020).

Indonesia memiliki populasi sekitar 270 juta orang dengan kelompok pendapatan menengah atas. Pengeluaran kesehatan mental per orang adalah 4.803,7 Rupiah. Beban gangguan mental diukur dalam tahun-tahun yang disesuaikan dengan disabilitas sebesar 1.241,4 per 100.000 populasi, dengan tingkat kematian bunuh diri yang

distandarisasi menurut usia sebesar 2,55 per 100.000 populasi.

Dalam dua tahun terakhir, data kesehatan mental dikompilasi untuk sektor publik dan swasta. Terdapat 58 artikel penelitian kesehatan mental yang diterbitkan, yang menyumbang 6,26% dari total output penelitian negara dan 29,7% dari output penelitian kesehatan mental di wilayah tersebut.

Kebijakan kesehatan mental Indonesia memiliki rencana dan undang-undang mandiri yang sepenuhnya selaras dengan perjanjian hak asasi manusia. Sumber daya manusia dan keuangan diperkirakan dan dialokasikan untuk implementasi kebijakan ini. Terdapat 1.120 psikiater, 6.200 perawat kesehatan mental, 415 psikolog, dan 250 pekerja sosial.

Layanan kesehatan mental mencakup perawatan rawat jalan dan inap dengan fasilitas yang tersebar di seluruh negeri. Ada 49 rumah sakit jiwa dengan 4,19 tempat tidur per 100.000 populasi. Layanan berbasis komunitas juga tersedia dengan 310 fasilitas yang menyediakan layanan kesehatan mental. Kampanye promosi dan pencegahan kesehatan mental termasuk pencegahan bunuh diri, peningkatan kesadaran, dan pelatihan kesehatan mental di sekolah.

Data ini relevan untuk memahami potensi konflik dan bencana sosial akibat gangguan emosi pada generasi muda yang disebabkan oleh penggunaan gawai secara berlebihan. Hal ini penting untuk merancang intervensi yang tepat dalam mengatasi masalah kesehatan mental di kalangan generasi muda.

B. Analisa Screen Time dan Bencana Sosial

J.K. Mitchell mengkategorikan kecelakaan menjadi "rutinitas" dan "mengejutkan". Bencana rutinitas dapat diatasi dengan prinsip dan praktik yang telah dikembangkan, sedangkan bencana

mengejutkan sulit diprediksi dan memerlukan studi khusus (Mitchell, 1996). Bencana sosial sering kali disebabkan oleh teknologi, faktor manusia, dan organisasi serta budaya mereka. Dengan menghilangkan faktor risiko dari masing-masing, tingkat kecelakaan dapat dikurangi. Erik Hollnagel menyatakan perlunya manajemen keselamatan aktif atau "Safety-II" untuk menghadapi kecelakaan tak terduga (Hollnagel, 2014). Dalam konteks penggunaan gawai berlebihan, ini berarti mengidentifikasi dan mengelola gejala gangguan emosi yang dapat menyebabkan konflik dan bencana sosial pada generasi muda.

Transformasi konflik menjadi bencana sosial adalah :

1. Munculnya Konflik

Konflik biasanya dimulai dari perbedaan pendapat, kepentingan, atau kebutuhan antara individu atau kelompok. Ini bisa berupa konflik interpersonal atau konflik antar kelompok yang lebih besar. Faktor-faktor pemicu konflik bisa bersifat ekonomi, politik, sosial, atau budaya (Fisher et al., 2000).

2. Eskalasi Konflik

Ketika konflik tidak dikelola dengan baik, intensitasnya meningkat. Eskalasi ini seringkali melibatkan peningkatan emosi negatif seperti kemarahan, ketakutan, atau kebencian. Pihak-pihak yang terlibat mungkin menggunakan cara-cara yang lebih agresif atau merugikan untuk memenangkan konflik, seperti kekerasan fisik atau verbal.

3. Polarisasi

Dalam tahap ini, masyarakat atau kelompok yang terlibat dalam konflik mulai terbagi secara tajam. Polarisasi menyebabkan hilangnya dialog konstruktif, dan pihak-pihak yang terlibat semakin melihat satu sama lain sebagai musuh. Hal ini mengurangi

kemungkinan kompromi atau penyelesaian damai.

4. Disintegrasi Sosial

Konflik yang berkepanjangan dan tak terselesaikan dapat menyebabkan disintegrasi sosial. Kepercayaan antarindividu dan antar kelompok menurun, solidaritas sosial hancur, dan norma-norma sosial terganggu. Ini menciptakan lingkungan yang tidak stabil dan rawan terhadap bencana sosial (Rubbins et al., 1994).

5. Bencana Sosial

Bencana sosial terjadi ketika konflik mencapai titik di mana dampaknya meluas ke seluruh masyarakat, menyebabkan kerugian besar dalam bentuk kekacauan, kerusakan, peningkatan kriminalitas, dan penghancuran infrastruktur sosial. Bencana sosial juga sering kali memperburuk kondisi ekonomi dan kesehatan mental masyarakat (Galtung, 2009).

Dalam konteks penelitian ini, transformasi bencana sosial Gangguan Emosi Akibat Overtime Screening Gawai pada Generasi Muda Usia Produktif :

1. Munculnya Konflik

Penggunaan gawai secara berlebihan, terutama di kalangan generasi muda usia produktif, dapat menimbulkan stres, kecemasan, dan gangguan tidur. Ketegangan ini bisa memicu konflik interpersonal dengan orang tua, teman, atau pasangan yang merasa diabaikan atau terganggu oleh kebiasaan ini.

2. Eskalasi Konflik

Ketika penggunaan gawai terus meningkat tanpa ada intervensi, konflik ini dapat meningkat. Generasi muda mungkin menunjukkan perilaku agresif atau menarik diri dari interaksi sosial, memperburuk hubungan interpersonal.

Konflik ini juga bisa memicu perdebatan yang lebih besar di komunitas atau sekolah tentang dampak negatif teknologi.

3. Polarisasi

Ketidakmampuan untuk mengatasi masalah penggunaan gawai bisa menyebabkan polarisasi antara kelompok yang mendukung teknologi dan kelompok yang menentangnya. Misalnya, beberapa orang mungkin melihat gawai sebagai alat penting untuk pendidikan dan pekerjaan, sementara yang lain melihatnya sebagai ancaman bagi kesejahteraan emosional dan sosial.

4. Disintegrasi Sosial

Konflik yang tidak terselesaikan dapat menyebabkan disintegrasi sosial. Masyarakat mungkin mulai melihat peningkatan isolasi sosial, di mana individu lebih memilih interaksi virtual daripada interaksi tatap muka. Norma-norma sosial tentang keseimbangan antara kehidupan online dan offline bisa terganggu, mengakibatkan penurunan solidaritas sosial.

5. Bencana Sosial

Jika masalah ini tidak ditangani, gangguan emosi yang disebabkan oleh penggunaan gawai berlebihan dapat menyebabkan bencana sosial. Misalnya, meningkatnya tingkat depresi, kecemasan, dan perilaku antisosial bisa mengarah pada peningkatan angka bunuh diri, kekerasan, dan kejahatan. Ini akan memperburuk kondisi sosial dan ekonomi masyarakat, menciptakan siklus masalah yang sulit diatasi.

Kemampuan suatu negara dalam membangun kekuatan pertahanannya harus selalu dikaitkan dengan kemampuan konversi sumber daya nasional yang dimilikinya menjadi suatu instrumen kekuatan bersenjata yang efektif. Salah satu sumber daya nasional

berupa SDM, memainkan peran penting dalam menjaga pertahanan. Kompleksitas permasalahan pertahanan negara dan semakin variatifnya perkembangan spektrum ancaman tentunya membutuhkan SDM yang handal untuk pelaksanaan ataupun pembuatan kebijakan pertahanan. Indonesia tidak dapat lagi mengedepankan kekuatan bersenjata dalam menjaga kedaulatannya. Oleh karena itu, diperlukan penanganan yang intensif terhadap gangguan emosi yang berpotensi menjadi bencana sosial. Dengan menggunakan analisa SWOT (*Strength, Weakness, Opportunity, Threats*) *analysis* peneliti memberikan analisa untuk mengatasi potensi konflik ini sebagai berikut :

Kekuatan (Strength) :

- **Perhatian pada Kesehatan Mental:** Semakin meningkatnya perhatian terhadap kesehatan mental di kalangan remaja, sehingga banyak program dan kebijakan yang mendukung.
- **Akses ke Teknologi:** Ketersediaan teknologi yang luas memungkinkan pelaksanaan program-program yang berfokus pada pengurangan screen time melalui aplikasi atau perangkat lunak tertentu.
- **Inisiatif Pemerintah:** Adanya kebijakan dan inisiatif dari pemerintah untuk menangani masalah kesehatan mental dan penggunaan gawai yang berlebihan.

Kelemahan (Weakness) :

- **Keterbatasan Akses Layanan Kesehatan Mental:** Masih kurangnya fasilitas dan tenaga kesehatan mental yang memadai di Indonesia.

- **Kurangnya Edukasi:** Rendahnya tingkat edukasi masyarakat tentang dampak negatif dari penggunaan gawai berlebihan.
- **Resistensi Terhadap Perubahan:** Adanya resistensi dari remaja dan orang tua terhadap pembatasan penggunaan gawai.

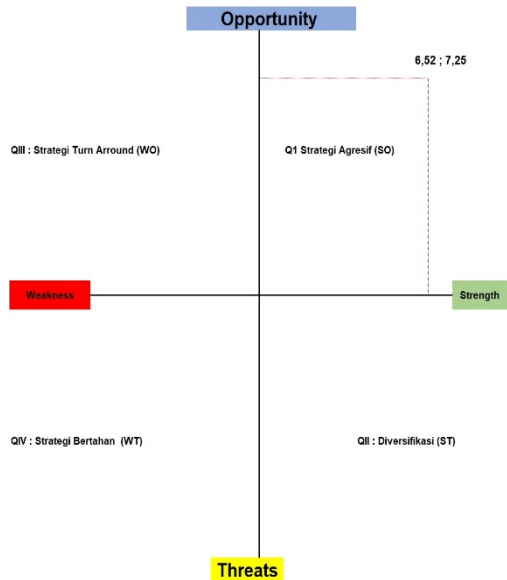
Peluang (Opportunity)

- **Pengembangan Program Edukasi:** Meningkatkan program edukasi tentang penggunaan gawai yang bijak dan kesehatan mental.
- **Teknologi untuk Kesehatan Mental:** Pengembangan aplikasi dan teknologi yang membantu mengurangi screen time dan memantau kesehatan mental.
- **Kerjasama Internasional:** Adanya peluang kerjasama dengan organisasi internasional dalam menangani masalah kesehatan mental remaja.

Ancaman (Threats)

- **Kurangnya Pengawasan:** Kurangnya pengawasan dari orang tua dan guru terhadap penggunaan gawai oleh remaja.
- **Dampak Sosial Negatif:** Potensi meningkatnya masalah sosial seperti isolasi sosial dan konflik antar individu akibat ketergantungan pada gawai.
- **Resiko Kesehatan Mental:** Meningkatnya prevalensi gangguan kesehatan mental di kalangan remaja yang tidak tertangani dengan baik.

Berdasarkan hasil analisa tersebut, strategi yang diperoleh untuk menangani permasalahan ini adalah strategi strength opportunity (SO) berikut :



Grafik 1 Analisa SWOT

Sumber : Data Diolah Peneliti, 2024

1. Pengembangan Program Edukasi Berbasis Teknologi

Membuat aplikasi mobile atau platform online yang interaktif untuk mengedukasi remaja tentang penggunaan gawai yang bijak dan pentingnya menjaga kesehatan mental. Program ini dapat mencakup modul-modul tentang manajemen waktu layar, teknik relaksasi, dan cara mengenali serta mengelola stres (Barak et al., 2016).

Remaja yang memiliki pemahaman yang baik tentang kesehatan mental dan penggunaan teknologi yang seimbang cenderung lebih produktif dan stabil secara emosional. Hal ini dapat berdampak positif pada kemampuan mereka untuk berkontribusi pada kekuatan nasional melalui pendidikan yang lebih baik, kreativitas, dan kohesi sosial (Becker et al., 2016).

2. Pengembangan Aplikasi Kesehatan Mental

Mengembangkan aplikasi yang tidak hanya menghitung waktu penggunaan layar, tetapi juga memberikan saran-saran untuk mengelola waktu layar secara efektif. Aplikasi ini juga dapat menyediakan konten tentang kesehatan mental seperti meditasi, latihan pernapasan, dan panduan untuk mengatasi kecanduan teknologi (Callan et al., 2016).

Memiliki generasi muda yang memiliki kesehatan mental yang baik dan keterampilan penggunaan teknologi yang bijak dapat membantu mengurangi risiko gangguan sosial dan meningkatkan fokus pada pendidikan dan inovasi, yang penting untuk pertumbuhan ekonomi yang berkelanjutan dan keamanan nasional (Callan et al., 2016).

3. Kerjasama Internasional dalam Penanggulangan Masalah Kesehatan Mental

Melakukan pertukaran pengetahuan dan pengalaman dengan negara lain atau organisasi internasional dalam hal penanganan masalah kesehatan mental remaja. Ini dapat melibatkan pertemuan lintas negara untuk mengembangkan panduan terbaik, penelitian bersama, atau kampanye global untuk kesadaran tentang kesehatan mental (Becker et al., 2016).

Kerjasama internasional dalam bidang kesehatan mental tidak hanya memperkuat reputasi negara di mata dunia, tetapi juga meningkatkan kemampuan negara untuk merespons tantangan global secara efektif, termasuk yang dapat mempengaruhi stabilitas dan keamanan nasional (Becker et al., 2016).

SIMPULAN

Berdasarkan analisis yang mendalam terhadap gangguan emosi akibat penggunaan gawai berlebihan pada generasi muda, ditemukan bahwa

masalah ini dapat menyebabkan konflik interpersonal yang eskalatif, polarisasi dalam pandangan terhadap teknologi, serta disintegrasi sosial yang mengancam stabilitas komunitas. Potensi bencana sosial yang timbul dari gangguan emosi seperti depresi, kecemasan, dan perilaku antisosial menambah kompleksitas tantangan yang dihadapi dalam mempertahankan kesejahteraan masyarakat.

Penggunaan gawai berlebihan pada generasi muda dapat memicu konflik interpersonal, eskalasi perilaku agresif, polarisasi pandangan terhadap teknologi, dan disintegrasi sosial. Gangguan emosi ini berpotensi menyebabkan bencana sosial seperti depresi, kecemasan, dan peningkatan kekerasan, mengancam stabilitas sosial dan ekonomi. Diperlukan penanganan intensif untuk mencegah dampak negatif ini terhadap pertahanan nasional Indonesia.

Pengembangan program edukasi berbasis teknologi, pengembangan aplikasi kesehatan mental, dan kerjasama internasional dalam penanganan masalah kesehatan mental remaja menjadi poin strategis utama. Program edukasi akan membantu mengubah paradigma penggunaan gawai menjadi lebih bijak, sambil meningkatkan kesadaran akan kesehatan mental. Sementara itu, aplikasi kesehatan mental tidak hanya membatasi waktu layar tetapi juga memberikan dukungan langsung untuk manajemen stres dan kecanduan teknologi. Kerjasama internasional akan memperluas wawasan dan sumber daya yang diperlukan untuk mengembangkan pendekatan terbaik dalam menangani gangguan emosi yang merajalela.

Dengan mengimplementasikan strategi ini, Indonesia dapat memperkuat fondasi SDM pertahanannya dengan menciptakan generasi muda yang lebih stabil secara emosional dan lebih siap untuk berkontribusi dalam

pembangunan nasional. Hal ini tidak hanya mengurangi risiko gangguan sosial tetapi juga meningkatkan daya saing dan keamanan nasional dalam menghadapi tantangan global yang semakin kompleks.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada Universitas Pertahanan Republik Indonesia atas kesempatan yang diberikan kepada saya untuk melakukan penelitian terkait bencana sosial dan pertahanan negara.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychological Association. (2016). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.).
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches*. Sage Publications.
- Fisher, R., Ury, W., & Patton, B. (2000). *Getting to Yes: Negotiating Agreement Without Giving In*. Penguin Books.
- Galtung, J. (2009). *Theories of Conflict: Definitions, Dimensions, and Forms*. Sage Publications.
- Hollnagel, E. (2014). *Safety-I and Safety-II: The Past and Future of Safety Management*. Ashgate Publishing.
- I-NAMHS. (2022). *National Adolescent Mental Health Survey Indonesia*. Jakarta: Ministry of Health Indonesia.
- IDN Media & Populix. (2022). *Indonesia Gen Z Report 2022*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018*. Didapat dari <https://www.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-2018.pdf>
- Liu, M., Wu, L., & Yao, S. (2022). "Excessive Screen Time and Its Associations with Health-Related Outcomes in Children and Adolescents". *BMC Public Health*, 22(1), 1234.
- Madigan, S., Racine, N., Cooke, J. E., Korczak, D. J., & Tough, S. (2019). "Prevalence of

Preschoolers Meeting Screen Time Guidelines and Associations with Behavioral and Social Development". *JAMA Pediatrics*, 173(3), 244-250.

Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*. Sage Publications.

Merriam, S. B., & Tisdell, E. J. (2015). *Qualitative Research: A Guide to Design and Implementation*. John Wiley & Sons.

Mitchell, J. K. (1996). *The Long Road to Recovery: Community Responses to Industrial Disaster*. United Nations University Press.

Mortensen, J., Breinholt, A., & Petersen, A. (2023). "Parental Influence and Children's Use of Technology". *Child Development Perspectives*, 17(2), 89-95.

Riset Kesehatan Dasar Indonesia. (2018). *Basic Health Research*. Jakarta: Ministry of Health Indonesia.

Rubbins, L., & Turner, J. (1994). "Socio-Economic Disparities and Social Disintegration: A Framework for Analysis". *Social Science Journal*, 31(4), 347-362.

Runiawaty, N., & Utami, D. P. (2020). Dampak Penggunaan Gawai terhadap Kesehatan Mental pada Generasi Z. *Jurnal Kesehatan Jiwa*, 8(1), 45-58.

Siste, K. (2020). "The Role of Parental Control in Adolescent Internet Addiction". *Indonesian Journal of Psychiatry*, 7(2), 123-130.

Siswanto, R., & Rahayu, D. (2021). Era Digital dan Peran Media Sosial dalam Ketersampaian Informasi. *Jurnal Komunikasi*, 9(2), 115-128.

Sujarwono, S., Tampubolon, G., & Pierewan, A. C. (2019). "The Impact of Technology on Mental Health in Indonesia". *Journal of Indonesian Social Sciences*, 15(4), 445-459.

WHO. (2019). *Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children Under 5 Years of Age*. World Health Organization.

We Are Social. (2021). *Indonesia Digital 2021 Report*. Didapat dari <https://wearesocial.com/blog/2021/01/digital-2021-indonesia>