

Hubungan antara Pengetahuan dan Sikap dengan Screen Time pada Peserta Didik di SMP Kristen Taraitak Kecamatan Langowan Utara Kabupaten Minahasa

Liviani Meysi Arina*, A M J Rattu*, Febi K. Kolibu*

*Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado

ABSTRAK

Kemudahan teknologi yang ditawarkan disaat ini membantu dalam memberikan informasi dan menjalin hubungan dengan orang lain. Perilaku peserta didik yang menghabiskan waktu di depan layar media elektronik lebih dari 2 jam dapat mengalami masalah waktu tidur, depresi, kecemasan, perilaku hidup sedentary, dan terpapar oleh konten yang agresif. Pengetahuan dan sikap merupakan faktor-faktor yang dapat memengaruhi tindakan peserta didik dalam menggunakan media elektronik. Tujuan penelitian ini yaitu Untuk menganalisis hubungan antara pengetahuan dan sikap dengan screen time pada peserta didik di SMP Kristen Taraitak. Penelitian dilakukan dengan desain studi potong lintang, berlokasi di SMP Kristen Taraitak. Sampel penelitian yaitu peserta didik dengan jumlah keseluruhan 75 peserta didik, pada bulan Agustus 2020 sampai April 2021. Data penelitian dianalisis dengan menggunakan uji chi square. Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa sebanyak 81,3% peserta didik menghabiskan waktu di depan layar media elektronik lebih dari dua jam. Untuk pengetahuan diketahui bahwa sebanyak 49,3% peserta didik berada pada kategori tingkat pengetahuan kurang baik dan hasil uji dua variabel pengetahuan dengan screen time nilai p value 0,033. Untuk sikap diketahui bahwa 45,3% peserta didik memiliki sikap yang kurang baik, dengan hasil uji dua variabel sikap dengan screen time nilai p value 0,498. Terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan screen time. Tidak terdapat hubungan antara sikap dengan screen time pada peserta didik di SMP Kristen Taraitak Kecamatan Langowan Utara Kabupaten Minahasa.

Kata Kunci: Pengetahuan, sikap, screentime

ABSTRACT

The ease of technology offered at this time helps in providing information and establishing relationships with other people. The behavior of students who spend time in front of electronic media screens for more than 2 hours can experience sleep problems, depression, anxiety, sedentary life behavior, and bullae exposure to aggressive content. Knowledge and attitudes are factors that can influence the actions of students in using electronic media. The purpose of this study is to analyze the relationship between knowledge and attitudes with screen time on students at Taraitak Christian Middle School. This research was conducted with a cross-sectional design, which was conducted at Taraitak Christian Middle School. The research sample was students with a total of 75 students, which was conducted from August 2020 to April 2021. The research data were analyzed using the chi s-square test. Based on the results of the analysis, it is known that as many as 81.3% of students spend more than two hours in front of electronic media screens. For knowledge, it is known that 49.3% of students are in the category of poor knowledge level and the results of the test of two knowledge variables with a screen time of value of 0.033. For attitude, it is known that 45.3% of students have a bad attitude, with the results of the two attitude variables test with a screen time of value of 0.498. There is a significant relationship between knowledge and screen time. There is no relationship between attitudes and screen time on students at Taraitak Christian Middle School, North Langowan District, Minahasa Regency.

Keywords: Knowledge, Attitude, Screentime

Pendahuluan

Situasi pandemi ini sangat sulit untuk mengurangi waktu anak untuk menatap layar elektronik karena kebutuhan akan aktivitas pendidikan dan lainnya serba *online*. Waktu yang diperbolehkan anak untuk menatap layar telah di atur oleh *American Academic of Pediatric* (AAP) dalam *Screen time Guideliner by Age* dengan kualifikasi anak usia remaja waktu maksimal yang diperbolehkan adalah 2 jam. (Sahrani, dkk. 2020)

Screen time > 2 jam pada anak usia 13-18 tahun dapat berpotensi menyebabkan disfungsi pada *dorsolateral prefrontal cortex* yang membantu anak untuk tidak bertindak secara impulsif. Dampak lainnya yaitu menurunkan ketajaman penglihatan mata, meningkatkan risiko obesitas, dan menurunkan kualitas tidur. Dari segi sosial dapat menurunkan perhatian dan interaksi sosial, serta konten negatif yang dapat meningkatkan perilaku buruk terhadap peserta didik (Saefudin, 2019; Sari dan Khotimah, 2016).

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan pada siswa SMP Negeri 11 Jakarta yang menunjukkan hasil bahwa *screen time* berhubungan dengan tingkat konsumsi minuman berpemanis pada siswa. Penelitian lain yang juga melihat hubungan antara aktivitas yang dihabiskan remaja didepan layar dengan durasi tidur ada remaja menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan, karena remaja yang >2 jam

melakukan *screen based activity* menyebabkan kualitas tidur yang buruk pada remaja (Nurjayanti, Rahayu & Fitriani, 2020; Nurfadilah, Ahmad & Julia, 2017).

Lokasi penelitian dilakukan di sekolah karena masa pandemi ini hampir seluruh aktivitas peserta didik dalam proses belajar dihabiskan secara daring termasuk SMP Kristen Taraitak. Berdasarkan observasi, peserta didik usia anak sekolah sebagian besar lebih dominan menggunakan *gadget* dari pada sekedar menonton televisi, peserta didik sudah mengerti tentang cara menggunakan *gadget*, baik untuk bermain game, membuka media sosial (*facebook, instagram, whatsapp*, dll) maupun untuk menambah ilmu pengetahuan lewat *gadget*.

Keadaan tersebut mengantar peneliti untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara pengetahuan dan sikap tentang *screen time* pada peserta didik di SMP Kristen Taraitak Kecamatan Langowan Utara Kabupaten Minahasa.

Metode

Penelitian menggunakan metode kuantitatif desain studi potong lintang (*cross sectional study*), yang berlokasi di SMP Kristen Taraitak Kecamatan Langowan Utara Kabupaten Minahasa. Terdapat 75 Peserta didik yang menjadi sampel penelitian, diambil dengan metode *purposive*

sampling. Data yang tersedia kemudian di uji dengan menggunakan uji *Chi Square*.

Hasil dan Pembahasan

Analisis Univariat

Tabel 1. Karakteristik Peserta Didik

Karakteristik Peserta Didik	n	%
Kelas		
VII	25	36
VIII	23	33,3
IX	27	30,7
Usia		
12 Tahun	26	34,7
13 Tahun	26	34,7
14 Tahun	21	28
15 Tahun	2	2,6
Jenis Kelamin		
Laki-laki	23	35,9
Perempuan	41	64,1

Peserta didik yang berusia 12 tahun sampai dengan 15 tahun sudah memasuki tahap oprasional formal dimana pada usia ini pekerkembangan peserta didik secara kognitif telah mamou mengkoordinasikan dua ragam kemampuan kognitif yaitu secara simultasn (serentak) maupun berurutan. Terdapat juga kebutuhan secara fisiologis, kebutuhan psikologis, kebutuhan sosial maupun kebutuhan ego atau intergratif peserta didik yang harus dipenuhi (Maisyarah. 2013; Uno, 2009).

Karakteristik individu merupakan faktor internal yang dapat memengaruhi seseorang untuk memberi respon terhadap stimulus yang diberikan. Karakteristik individu yang yang bersifat bawaa yaitu seperti, umur, jenis kelamin kecerdasan, tingkat emosional, pendidikan, dan lain sebagainya (Pakpahan, dkk. 2021).

Tabel 2. Distribusi *Screen time* peserta didik dalam sehari

Waktu	n	%
≤ 2 Jam	13	18,7
> 2 Jam	62	81,3
Total	75	100

Waktu yang dihabiskan peserta didik didepan layar media elektronik dominan > 2 jam. Penggunaan alat elektronik yang berlebihan atau tidak tepat dapat berdampak pada kesehatan atau bahkan perubahan perilaku penggunaanya. Dampak negatif seperti kurang tidur, kurangnya perhatian, dan mengganggu hubungan antar individu, menurunnnya ketajaman penglihatan mata. Selain itu, kurang tidur juga dapat menyebabkan bertambahnya berat badan dan risiko obesitas. (Sari & Khotimah, 2016).

Tabel 3. Distribusi Kategori Tingkat Pengetahuan Peserta didik

Kategori	n	%
Baik	32	50,7
Kurang Baik	43	49,3
Total	75	100

Berdasarkan hasil penelitian diketahui untuk tingkat pengetahuan peserta didik tentang *screen time* dominan berada pada kategori kurang baik. Pengetahuan akan membantu membentuk tindakan seseorang, karena pengetahuan dapat berdampak baik untuk perilaku atau juga dapat berdampak tidak baik. (Induniasih dan Ratna, 2017).

Tabel 4. Distribusi Kategori Sikap Peserta didik terhadap

Kategori	n	%
Baik	41	54,7
Kurang Baik	34	45,3
Total	75	100

Kategori sikap peserta didik dengan sebagian besar berada pada kategori sikap yang kurang baik terhadap penggunaan alat elektronik atau *gadget/televise*. Sikap yang sudah terbentuk pada setiap individu, akan dapat berpengaruh terhadap perilakunya. Sikap dibedakan atas dua macam yaitu sikap positif dan sikap negatif. Pembentukan sikap merupakan hasil interaksi individu dengan lingkungannya (Saam dan Wahyuni, 2014).

Hubungan Antara Pengetahuan dengan Screen Time

Tabel 4. Analisis Pengetahuan dengan Screen Time Pada Peserta didik

Pengetahuan	Screen Time				Total		ρ Value
	≤ 2 Jam		> 2 Jam		n	%	
	n	%	n	%			
Baik	9	12,0	23	30,7	32	42,7	0,033
Kurang Baik	4	5,3	39	52,0	43	57,3	
	13	17,3	62	82,7	75	100	

Pandemi Covid-19 ini proses belajar mengajar disekolah dilakukan dari rumah atau dilakukan secara *online*, karena hal tersebut guru seringkali mengirimkan tugas dan peserta didik pun mengerjakannya dengan mencari secara *online*. Peserta didik sebagian besar lebih dominan menggunakan *gadget* dari pada sekedar menonton televisi, peserta didik sudah

mengerti tentang cara menggunakan *gadget*, baik untuk bermain game, membuka media sosial (facebook, instagram, whatsapp, dll) maupun untuk menambah ilmu pengetahuan lewat *gadget*, karena itu mereka seringkali menghabiskan waktu didepan layar *gadget*.

Penelitian yang dilakukan pada remaja berusia 11-16 tahun di enam sekolah, yang dilakukan oleh Costa, Santos, Bandeira, Costa, Sausa dan Silva diketahui bahwa pengetahuan anak sekolah mengenai pedoman TV dapat memengaruhi tahapan perubahan perilaku. Mereka yang berada pada kategori yang berlebihan dalam menghabiskan waktu untuk menonton TV, memiliki peluang yang tinggi untuk melakukan perubahan perilaku dalam menonton TV. Sedangkan mereka menonton TV kapan pun mereka mau memiliki peluang yang lebih rendah untuk berada dalam pemeliharaan (Costa, dkk. 2019)

Penelitian tersebut dapat dilihat bahwa pengetahuan seseorang berpengaruh terhadap perilaku seseorang dalam penggunaan *gadget* serta juga dapat dilihat dampak yang ditimbulkan dari *screen time* yang dapat memengaruhi sosial emosi siswa serta dapat menimbulkan dampak kesehatan lain selain dari pada kerusakan mata yaitu status gizi remaja. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa pengetahuan setiap orang akan memengaruhi perilaku orang tersebut,

karena setiap orang akan bertindak berdasarkan informasi yang akan diperolehnya.

Hubungan Antara Sikap Dengan Screen Time

Tabel 5. Analisis Sikap dengan *Screen time* pada Peserta didik

Sikap	Kejadian Diare				Total		ρ Value
	Ya		Tidak		n	%	
	n	%	n	%			
Baik	6	8,0	35	46,7	41	54,7	0,498
Kurang baik	7	9,3	27	36,0	34	45,3	
Total	13	17,3	62	82,7	75		

Melalui penelitian ini dapat dilihat bahwa dalam situasi perkembangan zaman terlebih dengan adanya situasi pandemi saat ini yang dihadapi penggunaan alat elektronik terlebih *gadget* tidak bisa dihindari karena proses belajar mengajar dilakukan secara online sehingga membutuhkan alat yang mendukung dalam kegiatan tersebut. Keterlibatan orangtua dalam menerapkan *screen time* pada anak sangat diperlukan, dan perlu diperhatikan yaitu konsistensi orang tua dalam menerapkan peraturan pada anak dan tidak berubah-ubah atau mentoleransi terhadap *screen time*, untuk menghindari dampak buruk dari penggunaan alat elektronik yang berlebihan.

Penggunaan *gadget* tidaklah, tetapi penggunaannya pun termasuk peserta didik juga orang yang memfasilitasi peserta didik menggunakannya harus bijak karena apabila terlalu lama akan dapat memberikan

dampak negatif seperti dapat menjadi pribadi yang tertutup karena kecanduan dan menganggap perangkat tersebut bagian dari hidupnya, akan mengakibatkan gangguan tidur jika digunakan >2 jam tanpa pengawasan orangtua, peserta didik akan lebih suka menyendiri dan tidak peduli dengan yang ada di sekitarnya (Iswidharmanjaya dan Agency 2014).

Penelitian yang dilakukan pada remaja suku Bajo oleh Chaidirman, Indriastuti, dan Narmi tahun 2019 menunjukkan sikap negative remaja terhadap ketergantungan *gadget* yaitu rasa ketergantungan terhadap gawai pada remaja membuat mereka berusaha untuk selalu *online*, sehingga dapat terjadi pemborosan biaya. Penggunaan gawai yang secara berlebihan ini dapat menyebabkan para remaja kurang bersosialisasi karena remaja tersebut hanya berinteraksi dengan orang sekitarnya yang juga menggunakan gawai serta dapat menurunkan aktivitas fisik dan mengalami gangguan kesehatan. (Chaidirman, dkk. 2019).

Ketika seseorang telah mengalami kecanduan maka mereka akan mulai sulit untuk merasakan *quality time* bersama dengan teman dan keluarga karena hanya berfokus pada layar, sehingga interaksi yang harusnya dilakukan terlewatkan. Akibat lainnya akan mengalami waktu tidur yang tidak berkualitas dan mengakibatkan menurunnya daya tahan tubuh. Dan terakhir yaitu dapat berakibat ketidakmandirian

karena dengan perkembangan teknologi dan penggunaan yang berlebihan menyebabkan semua dapat berjalan secara praktis karena terbiasa dibantu dalam segala hal melalui fitur-fitur yang ada dalam alat elektronik yang dimiliki (Muzaki, 2017)

Kesimpulan

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan *screen time* pada peserta didik di SMP Kristen Taraitak Kecamatan Langowan Utara Kabupaten Minahasa.
2. Tidak ada hubungan yang signifikan secara statistik antara sikap dengan *screen time* pada peserta didik di SMP Kristen Taraitak Kecamatan Langowan Utara Kabupaten Minahasa.

Saran

Saran kepada pihak-pihak yang terkait dalam penelitian ini :

1. Kepada orangtua peserta didik diharapkan untuk memerhatikan dan mengawasi waktu yang dihabiskan anak dalam menggunakan *gadget* atau pada saat menonton televisi.
2. Kepada para guru diharapkan untuk membantu peserta didik agar tidak hanya bergantung pada informasi yang didapat melalui internet tetapi juga lewat buku pelajaran yang ada, hal tersebut untuk membantu

mengurangi peserta didik terhadap *screen time*

3. Kepada peserta didik diharapkan untuk dapat mengurangi penggunaan *gadget* untuk mengurangi risiko yang berdampak pada kesehatan

Daftar Pustaka

- Chaidirman, Indriastuti, D., Narmi. 2019. *Fenomena Kecanduan Penggunaan Gawai (Gadget) Pada Kalangan Remaja Suku Bajo*. *Journal Of Holistic Nursing and Health Science*. Volume 2 Nomor 2 November 2019; 33-41. [content/pediatrics/early/2013/10/24/peds.2013-2656.full.pdf](https://doi.org/10.4103/0974-6259.2656). diakses pada tanggal 04 Februari 2020. (Google Scholar)
- Costa, B., G., G., Santor, P C D., Bandeira, A D S., Costa, R M, Sousa, A C C., Sllwa, K S D. 2019. *Is knowledge of screen time guidelines associated with stages of behavior change for television viewing among adolescents*. *Translational Behavioral Medicine*. Volume 11 Issue 1 Pages 244–249. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31769493/>. (Pubmed)
- Induniasih, Ratna, W. 2017. *Promosi Kesehatan Pendidikan Kesehatan dalam Keperawatan*. Pustaka Baru Press. Yogyakarta. (Google Book)
- Iswidharmanjaya, D., Agency, B. 2014. *Bila Si Kecil Bermain Gadget : Panduan Bagi Orangtua Untuk Memahami Faktor-faktor Penyebab Anak kecanduan Gadget*. Bisakimia. Bogor. (Google book)
- Muzaki, F., I. 2017. *Kecerdasan Sosial Bagi peserta didik Usia SD di Zaman Digital*. Universitas Negeri Malang. Malang. (Google Book)

- Nurfadilah, S., H., Ahmad, R., A., Julia, M. 2017. *Aktivitas Fisik dan Screen Based Activity Dengan Pola Tidur Remaja Wates*. BKM Journal Of Community Medicine and Public Health. Volume 33 Nomor 7 Halaman 343-350, 2017. (Google Scholar)
- Nurjayanti, E., Rahayu, N. S., Fitriani, A. 2020. *Pengetahuan Gii, Durasi Tidur, dan Screen Time Berhubungan Dengan Tingkat Konsumsi Minuman Berpemanis Pada Siswa SMP Negeri 11 Jakarta*. ARGIPA. Volume 5 Nomor 1: 34-43. (Google Scholar)
- Pakpahan, M., Siregar, D., Susilawaty, A., Tasnim, Maisyarah, M., Ramdany, R., Manurung, E I., Sianturi, E., Tompunu, M R G., Sitanggang, Y F. 2021. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Yayasan Kita Menulis. Medan (Google Book)
- Saam, Z, Wahyuni, S. 2014. *Psikologi Keperawatan*. Rajawali Pers. Jakarta (Perpustakaan Online IPUSNAS).
- Sari, Khotimah. 2016. *Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Interaksi Sosial Anak Usia 5-6 Tahun*. Jurnal PAUD Teratai. 5. 182-186. (Google Scholar)
- Surdjadi C, Sunyoto, I., Djarir, H. 2019. *Determinan Sosial Kesehatan : Panduan Belajar Sendiri*. Universitas Atma Jaya. Jakarta.
- Uno, H. 2009. *Model Pembelajaran Menciptakan Proses Belajar Mengajar yang Kreatif dan Efektif*. Jakarta: PT. Bumi Aksara. (Google Book)
- Saefudin, W. 2019. *Mengembalikan Fungsi Keluarga*. Ide Publishing. Lombok. (Google Book)
- Sari, Khotimah. 2016. *Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Interaksi Sosial Anak Usia 5-6 Tahun*. Jurnal PAUD Teratai. 5. 182-186. (Google Scholar)