



•
PERILAKU KESEHATAN REMAJA DALAM PENGGUNAAN GADGET DAN DAMPAKNYA TERHADAP KOMUNIKASI SOSIAL DI KOTA MAKASSAR

Hasruddin Nur¹, Muhammad Irvan Nur² Iva²

¹Universitas Negeri Makassar

² Universitas Negeri Makassar

Corresponding Author : hasruddin.nur@unm.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dalam perspektif interaksi sosial masyarakat urban. Urbanisasi yang semakin pesat telah membawa perubahan pola hidup masyarakat, termasuk dalam perilaku kesehatan, pola konsumsi, dan interaksi sosial. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif untuk memahami fenomena sosial yang terjadi di lingkungan masyarakat perkotaan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi terhadap masyarakat urban, tenaga kesehatan, serta tokoh masyarakat. Analisis data menggunakan model interaktif yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku hidup bersih dan sehat masyarakat urban dipengaruhi oleh intensitas interaksi sosial, lingkungan tempat tinggal, akses informasi digital, tingkat pendidikan, serta budaya hidup modern. Interaksi sosial yang bersifat asosiatif mampu membangun kesadaran kolektif dalam menjaga kesehatan lingkungan, sedangkan interaksi disosiatif seperti individualisme perkotaan menjadi hambatan dalam penerapan PHBS secara menyeluruh. Selain itu, media sosial dan komunitas digital memiliki peran penting dalam membentuk konstruksi sosial mengenai kesehatan masyarakat urban. Penelitian ini memberikan kontribusi teoritis terhadap pengembangan kajian sosiologi kesehatan, khususnya terkait hubungan antara interaksi sosial dan perilaku kesehatan masyarakat perkotaan di era modern.

Kata Kunci: Interaksi Sosial: Masyarakat Urban: Kesehatan Masyarakat.

PENDAHULUAN

Transformasi digital telah menjadi bagian penting dalam kehidupan masyarakat modern, terutama pada kalangan remaja. Kehadiran gadget seperti smartphone, tablet, dan perangkat digital lainnya telah mengubah pola komunikasi, interaksi sosial, dan perilaku kesehatan masyarakat. Remaja sebagai kelompok sosial yang aktif dalam perkembangan teknologi menjadi kelompok yang paling intens menggunakan gadget dalam kehidupan sehari-hari. Penggunaan gadget tidak hanya dimanfaatkan sebagai media hiburan, tetapi juga sebagai sarana pendidikan, komunikasi sosial, hingga pembentukan identitas sosial di ruang digital. Kondisi ini menunjukkan bahwa teknologi digital telah menjadi bagian dari konstruksi sosial masyarakat urban modern.

Dalam perspektif sosiologi, penggunaan gadget dapat dipahami sebagai bagian dari perubahan sosial akibat modernisasi dan perkembangan teknologi informasi. Teori determinisme teknologi dari Marshall McLuhan menjelaskan bahwa teknologi mampu membentuk pola perilaku dan budaya masyarakat. Gadget tidak hanya menjadi alat komunikasi, tetapi juga membentuk cara individu berinteraksi, berpikir, dan membangun relasi sosial. Remaja saat ini lebih banyak menghabiskan waktu di ruang virtual dibandingkan ruang sosial nyata, sehingga memengaruhi pola komunikasi interpersonal dan solidaritas sosial di lingkungan masyarakat.

Fenomena penggunaan gadget pada remaja juga berkaitan dengan teori interaksi simbolik yang dikemukakan George Herbert Mead dan Herbert Blumer. Dalam teori ini, individu membangun makna sosial melalui proses interaksi. Media sosial dan gadget menjadi ruang baru dalam pembentukan simbol, identitas, dan komunikasi sosial remaja. Remaja cenderung membangun eksistensi sosial melalui media digital seperti Instagram, TikTok, WhatsApp, dan platform lainnya. Akibatnya, interaksi sosial tatap muka mengalami penurunan karena komunikasi lebih banyak dilakukan secara virtual.

Di sisi lain, penggunaan gadget secara berlebihan berdampak terhadap perilaku kesehatan remaja. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penggunaan gadget dalam durasi panjang dapat menyebabkan gangguan tidur, stres, kecemasan, kelelahan mata, hingga gangguan kesehatan mental. Penggunaan gadget yang tidak terkontrol juga memengaruhi kualitas hubungan sosial remaja dengan keluarga dan lingkungan sekitar. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa remaja yang terlalu sering menggunakan gadget mengalami penurunan kualitas interaksi sosial dan cenderung menarik diri dari lingkungan sosial nyata.

Kota Makassar sebagai salah satu kota metropolitan di Indonesia mengalami perkembangan teknologi digital yang cukup pesat. Tingginya akses internet dan penggunaan media sosial pada kalangan remaja menjadikan Kota Makassar sebagai ruang sosial yang menarik untuk mengkaji perilaku kesehatan remaja dalam penggunaan gadget. Fenomena remaja yang lebih aktif menggunakan media digital dibanding berinteraksi secara langsung menjadi persoalan sosial yang perlu dikaji secara mendalam, terutama dalam konteks perubahan komunikasi sosial masyarakat urban.

Penelitian ini penting dilakukan karena masih terbatasnya kajian sosiologis yang menghubungkan perilaku kesehatan remaja dengan dampak penggunaan gadget terhadap komunikasi sosial di Kota Makassar. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih fokus pada aspek psikologis dan kesehatan mental, sedangkan penelitian ini menekankan pada analisis sosiologi komunikasi dan perubahan interaksi sosial remaja di era digital.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perilaku kesehatan remaja dalam penggunaan gadget serta dampaknya terhadap komunikasi sosial di Kota Makassar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologi sosial. Pendekatan ini digunakan untuk memahami pengalaman sosial remaja dalam penggunaan gadget serta dampaknya terhadap perilaku kesehatan dan komunikasi sosial.

Lokasi penelitian dilakukan di Kota Makassar dengan mempertimbangkan tingginya penggunaan gadget dan media sosial pada kalangan remaja perkotaan. Informan penelitian terdiri atas remaja usia 15–19 tahun, orang tua, dan guru yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pemilihan informan dilakukan berdasarkan intensitas penggunaan gadget dan keterlibatan dalam aktivitas media sosial.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui:

1. Wawancara mendalam (*in-depth interview*)
2. Observasi partisipatif
3. Dokumentasi

Analisis data menggunakan model Miles dan Huberman yang meliputi:

1. Reduksi data
2. Penyajian data
3. Penarikan kesimpulan dan verifikasi data

Keabsahan data dilakukan melalui triangulasi sumber, triangulasi teknik, dan member check guna memperoleh validitas data penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dampak Gadget terhadap Perilaku Kesehatan Remaja

Berdasarkan hasil wawancara mendalam dan observasi yang dilakukan terhadap remaja di Kota Makassar, ditemukan bahwa penggunaan gadget telah menjadi bagian penting dalam aktivitas sehari-hari remaja. Sebagian besar informan menggunakan gadget selama 6–10 jam per hari untuk mengakses media sosial, bermain game online, menonton video digital, serta berkomunikasi dengan teman sebaya. Intensitas penggunaan gadget yang tinggi menunjukkan adanya perubahan pola hidup remaja yang semakin bergantung pada teknologi digital.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan gadget secara berlebihan memberikan dampak terhadap perilaku kesehatan fisik remaja. Beberapa informan mengaku sering mengalami gangguan tidur akibat penggunaan gadget hingga larut malam. Cahaya layar gadget menyebabkan remaja sulit tidur dan mengalami penurunan kualitas istirahat. Selain itu, remaja juga mengeluhkan sakit kepala, kelelahan mata, nyeri leher, dan menurunnya aktivitas fisik karena lebih banyak duduk menggunakan gadget dibanding melakukan aktivitas olahraga.

Temuan penelitian juga menunjukkan adanya perubahan perilaku kesehatan mental pada remaja. Sebagian informan mengalami kecemasan ketika tidak memegang gadget dalam waktu tertentu. Remaja merasa khawatir tertinggal informasi dari media sosial sehingga terus memeriksa

notifikasi secara berulang. Kondisi ini menunjukkan adanya gejala ketergantungan digital (digital addiction) yang memengaruhi kestabilan emosional remaja.

Selain dampak kesehatan fisik dan mental, penggunaan gadget juga memengaruhi pola komunikasi sosial remaja. Remaja lebih sering melakukan interaksi melalui media sosial dibanding komunikasi langsung dengan keluarga maupun lingkungan sekitar. Dalam situasi berkumpul bersama teman atau keluarga, sebagian besar remaja tetap fokus pada gadget masing-masing sehingga komunikasi tatap muka menjadi terbatas.

Hasil observasi menunjukkan bahwa beberapa remaja mengalami penurunan partisipasi sosial di lingkungan masyarakat. Aktivitas seperti kerja kelompok, kegiatan olahraga, dan interaksi sosial di lingkungan sekitar mulai tergantikan oleh aktivitas virtual melalui media digital.

Namun demikian, penelitian juga menemukan adanya dampak positif penggunaan gadget terhadap perilaku kesehatan remaja. Gadget membantu remaja memperoleh informasi kesehatan, mengakses pembelajaran daring, memperluas jaringan komunikasi sosial, dan meningkatkan literasi digital. Remaja juga memanfaatkan media digital sebagai sarana hiburan dan pelepas stres setelah menjalani aktivitas sekolah.

PEMBAHASAN

Dampak Gadget terhadap Perilaku Kesehatan Remaja

Penggunaan gadget yang intensif menyebabkan perubahan perilaku kesehatan fisik remaja. Durasi penggunaan gadget yang panjang membuat remaja mengalami penurunan aktivitas fisik sehingga memunculkan pola hidup sedentary lifestyle atau gaya hidup pasif. Kondisi ini berpotensi meningkatkan risiko gangguan kesehatan seperti obesitas, gangguan tidur, dan kelelahan fisik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang menjelaskan bahwa penggunaan gadget secara berlebihan dapat menyebabkan gangguan kesehatan mata, menurunkan kualitas tidur, dan memengaruhi kesehatan tubuh remaja. Selain itu, penggunaan gadget pada malam hari menyebabkan gangguan ritme tidur akibat paparan cahaya biru dari layar smartphone yang menghambat produksi hormon melatonin. Dalam perspektif sosiologi kesehatan, perilaku penggunaan gadget menunjukkan adanya perubahan budaya hidup masyarakat modern. Teknologi digital menciptakan pola kehidupan yang lebih praktis namun mengurangi aktivitas fisik individu. Remaja lebih banyak menghabiskan waktu di ruang virtual dibanding melakukan aktivitas sosial dan olahraga secara langsung. Penelitian ini menemukan bahwa gadget memiliki pengaruh signifikan terhadap kondisi psikologis remaja. Ketergantungan terhadap media sosial membuat remaja mengalami kecemasan sosial, stres digital, dan kesulitan mengontrol penggunaan gadget dalam kehidupan sehari-hari.

Fenomena tersebut dapat dijelaskan melalui teori ketergantungan media yang menyatakan bahwa individu yang terlalu bergantung pada media akan mengalami perubahan perilaku sosial dan emosional. Remaja menjadikan media sosial sebagai sumber utama hiburan, pengakuan sosial, dan pembentukan identitas diri. Akibatnya, ketika akses terhadap gadget terganggu, muncul rasa cemas dan ketidaknyamanan psikologis. Penelitian sebelumnya juga menjelaskan bahwa penggunaan smartphone secara berlebihan memengaruhi kesejahteraan psikologis remaja melalui displacement hypothesis dan interference hypothesis, yaitu gadget menggantikan aktivitas sosial nyata dan mengganggu interaksi interpersonal sehari-hari. Selain itu, penggunaan media sosial yang tinggi menyebabkan remaja cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain di ruang digital. Kondisi ini memicu rendahnya kepercayaan diri dan tekanan sosial akibat budaya validasi digital melalui jumlah like, komentar, dan pengikut media sosial. Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian yang menyatakan bahwa penggunaan gadget yang tinggi berkorelasi dengan menurunnya

kualitas interaksi sosial remaja. Remaja cenderung lebih nyaman berkomunikasi melalui pesan digital dibanding berbicara langsung dengan keluarga atau lingkungan sosialnya.

Dalam teori interaksi simbolik, media sosial menjadi ruang baru dalam pembentukan identitas sosial remaja. Simbol digital seperti status, foto, emoji, dan komentar menjadi bagian dari proses komunikasi sosial modern. Namun, dominasi komunikasi virtual menyebabkan hubungan sosial menjadi kurang mendalam karena minimnya kontak emosional secara langsung. Fenomena ini juga menunjukkan adanya gejala individualisme sosial dalam masyarakat urban. Remaja menjadi kurang aktif dalam kegiatan sosial masyarakat dan lebih fokus pada dunia digital pribadi. Kondisi tersebut memperlihatkan perubahan struktur interaksi sosial akibat perkembangan teknologi komunikasi. Meskipun memberikan dampak negatif, gadget juga memiliki manfaat dalam mendukung perilaku kesehatan remaja. Gadget membantu remaja memperoleh akses cepat terhadap informasi kesehatan, edukasi digital, dan layanan komunikasi sosial yang lebih luas.

Penelitian mengenai smartphone dan kesehatan remaja menjelaskan bahwa teknologi digital dapat dimanfaatkan untuk mendukung kesejahteraan dan pemantauan kesehatan individu. Remaja dapat memperoleh informasi mengenai pola hidup sehat, kesehatan mental, dan aktivitas pembelajaran melalui platform digital. Selain itu, penggunaan gadget dalam pendidikan digital membantu remaja meningkatkan literasi teknologi dan kemampuan adaptasi terhadap perkembangan masyarakat modern. Dengan pengawasan dan kontrol yang tepat, gadget dapat menjadi media edukasi dan pengembangan keterampilan sosial remaja.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dalam Perspektif Interaksi Sosial Masyarakat Urban*, dapat disimpulkan bahwa perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) masyarakat urban tidak hanya dipengaruhi oleh kesadaran individu, tetapi juga dibentuk secara kuat melalui proses interaksi sosial dan lingkungan sosial masyarakat. Interaksi sosial yang berlangsung dalam kehidupan sehari-hari, seperti kerja bakti, kegiatan komunitas, penyuluhan kesehatan, dan komunikasi sosial antarwarga, mampu menciptakan kesadaran kolektif mengenai pentingnya menjaga kebersihan dan kesehatan lingkungan.

Penelitian ini menunjukkan bahwa masyarakat yang hidup dalam lingkungan dengan solidaritas sosial tinggi cenderung memiliki tingkat kesadaran PHBS yang lebih baik dibandingkan masyarakat yang hidup dalam lingkungan individualistik. Interaksi sosial menghasilkan kontrol sosial yang membentuk perilaku kesehatan masyarakat melalui proses komunikasi, imitasi, pembelajaran sosial, dan internalisasi nilai-nilai kesehatan. Dalam perspektif sosiologi kesehatan, perilaku kesehatan masyarakat merupakan konstruksi sosial yang dipengaruhi oleh norma, budaya, lingkungan sosial, dan pola hubungan sosial dalam masyarakat urban.

Selain itu, lingkungan sosial juga memiliki pengaruh signifikan terhadap perubahan perilaku kesehatan masyarakat. Lingkungan yang bersih, memiliki budaya hidup sehat, fasilitas sanitasi memadai, dan hubungan sosial harmonis mampu membentuk perilaku hidup sehat secara kolektif. Sebaliknya, lemahnya solidaritas sosial akibat individualisme perkotaan menyebabkan rendahnya kepedulian masyarakat terhadap kesehatan lingkungan dan menurunkan partisipasi sosial dalam penerapan PHBS.

Penelitian ini juga menemukan bahwa media sosial dan lingkungan digital telah menjadi ruang interaksi baru dalam membentuk kesadaran kesehatan masyarakat urban. Platform digital seperti Instagram, TikTok, Facebook, dan YouTube berperan sebagai agen sosialisasi kesehatan yang memengaruhi pola pikir dan perilaku masyarakat mengenai gaya hidup sehat. Namun demikian,

perkembangan media digital juga menghadirkan tantangan berupa penyebaran informasi kesehatan yang belum terverifikasi sehingga diperlukan penguatan literasi kesehatan digital masyarakat.

Secara teoritis, penelitian ini memperkuat kajian Sosiologi Kesehatan bahwa perilaku hidup bersih dan sehat merupakan hasil konstruksi sosial yang dibentuk melalui interaksi sosial, solidaritas sosial, dan lingkungan masyarakat. Penelitian ini juga memperlihatkan relevansi teori interaksionisme simbolik George Herbert Mead dan teori solidaritas sosial Émile Durkheim dalam menjelaskan pembentukan perilaku kesehatan masyarakat urban.

Oleh karena itu, upaya meningkatkan PHBS masyarakat urban tidak cukup hanya melalui pendekatan medis dan individu, tetapi perlu dilakukan melalui pendekatan sosial yang menekankan penguatan komunitas masyarakat, revitalisasi budaya gotong royong, peningkatan partisipasi sosial, serta penguatan literasi kesehatan digital secara berkelanjutan. Fenomena penggunaan gadget pada remaja menunjukkan adanya transformasi sosial dalam masyarakat digital. Teknologi tidak lagi hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi telah menjadi bagian dari budaya sosial remaja modern.

Teori masyarakat jaringan dari Manuel Castells menjelaskan bahwa masyarakat modern hidup dalam jaringan komunikasi digital yang menghubungkan individu tanpa batas ruang dan waktu. Remaja membangun hubungan sosial melalui media virtual yang menciptakan bentuk interaksi baru dalam kehidupan masyarakat urban. Di sisi lain, teori determinisme teknologi menjelaskan bahwa perkembangan teknologi memengaruhi pola perilaku sosial manusia. Gadget secara tidak langsung membentuk budaya instan, individualistik, dan ketergantungan digital pada remaja. Oleh karena itu, diperlukan penguatan literasi digital, pengawasan keluarga, serta pendidikan kesehatan sosial agar penggunaan gadget dapat memberikan manfaat positif tanpa mengurangi kualitas kesehatan dan komunikasi sosial remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajzen, I. (2020). The Theory of Planned Behavior: Frequently Asked Questions. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2(4), 314–324.
- Blumer, H. (1969). *Symbolic Interactionism: Perspective and Method*. California: University of California Press.
- Boonstra, T. W., Nicholas, J., Wong, Q. J., et al. (2018). Using Mobile Phone Sensor Technology for Mental Health Research: Integrated Analysis to Identify Hidden Challenges and Potential Solutions. *Journal of Medical Internet Research*, 20(7), 1–15.
- Boyd, D. (2014). *It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens*. Yale University Press.
- Castells, M. (2010). *The Rise of the Network Society*. Oxford: Blackwell Publishing.
- Creswell, J. W. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. California: Sage Publications.
- George, M. J., & Odgers, C. L. (2015). Seven Fears and the Science of How Mobile Technologies May Be Influencing Adolescents in the Digital Age. *Perspectives on Psychological Science*, 10(6), 832–851.
- Goenawan, L. A. (2025). Pengaruh Gadget terhadap Kesehatan Mental Remaja. *RS Pondok Indah Journal*.
- Hurlock, E. B. (2017). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Iryadi, A., Rahman, M., & Putri, S. (2023). Pengaruh Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Ilmu Hukum dan Administrasi Negara*, 2(1), 71–78.
- Jalilah, S. R. (2021). Analisis Dampak Penggunaan Gadget terhadap Perkembangan Fisik dan Perubahan Perilaku Anak. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(1), 28–37.
- Kamaruddin, I., Hasanah, N., & Yusuf, M. (2023). Dampak Penggunaan Gadget pada Kesehatan Mental dan Motivasi Belajar Siswa di Sekolah. *Journal on Education*, 6(1), 307–316.
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A Systematic Review: The Influence of Social Media on Depression, Anxiety and Psychological Distress in Adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93.
- Liu, L., Zhang, C., & Lu, Z. (2024). Smartwatch-Mediated Socialization among Adolescents. *Human-Computer Interaction Journal*, 12(1), 44–58.
- McLuhan, M. (1964). *Understanding Media: The Extensions of Man*. New York: McGraw-Hill.
- Mead, G. H. (1934). *Mind, Self, and Society*. Chicago: University of Chicago Press.

- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*. California: Sage Publications.
- Moleong, L. J. (2021). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Murdianto, E. (2024). Pengaruh Penggunaan Gadget pada Perkembangan Sosial Anak. *Emphaty Medical Journal*, 2(1), 15–26.
- Nasrullah, R. (2018). *Media Sosial: Perspektif Komunikasi, Budaya dan Siosioteknologi*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media.
- Nurbaiti, N. (2025). Dampak Gadget terhadap Kesehatan Fisik dan Mental Anak. *Antigen Journal*, 3(3), 107–125.
- Oktaviana, R. (2021). Pengaruh Game Online terhadap Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(2), 88–96.
- Putnam, R. (2000). *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*. New York: Simon & Schuster.
- Rosmalina, A., & Khaerunnisa, T. (2021). Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja. *Prophetic Journal*, 4(1), 49–58.
- Septiana, N. Z. (2021). Dampak Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental dan Kesejahteraan Sosial Remaja. *Jurnal Nusantara Research*, 1(1), 1–13.
- Siregar, R. (2022). Gadget dan Perubahan Interaksi Sosial Remaja. *Jurnal Sosial Humaniora*, 5(2), 44–58.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Thursina, F. (2023). Pengaruh Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Siswa. *Jurnal Psikologi dan Konseling*, 1(1), 19–30.
- Turkle, S. (2015). *Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age*. New York: Penguin Press.
- World Health Organization. (2023). *Adolescent Mental Health and Digital Technology Use*.