

## BIJAK MENGGUNAKAN GADGET PADA ANAK DAN REMAJA

### WISE USE OF GADGET IN CHILDREN AND ADOLESCENCE

Gani Apriningtyas Budiati\*, Suryati, Sri Nur Hartiningsih  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global Yogyakarta

\*email: [gani.apriningtyas@gmail.com/085643324491](mailto:gani.apriningtyas@gmail.com/085643324491)

#### ABSTRAK

**Abstrak:** Latar belakang: Adanya gadget dapat dimanfaatkan sebagai media untuk mencari informasi, hiburan maupun interaksi dengan oranglain. Manfaat adanya gadget pada remaja antara lain adalah kemudahan akses ilmu maupun pengetahuan yang berhubungan dengan kegiatan akademik. Kondisi pandemi ini mengharuskan setiap orang terutama pelajar anak/remaja untuk beraktivitas/ belajar di rumah. Dengan adanya penggunaan gadget yang terlalu lama, maka hal tersebut akan berdampak pada penurunan waktu tidur remaja. Penggunaan gadget pada remaja ini perlu mendapatkan perhatian karena memiliki dampak bagi kesehatan antara lain obesitas, tidak teraturnya waktu makan, sakit leher dan terutama mata menjadi kering. Tujuan: remaja dapat mengetahui durasi penggunaan gadget yang disarankan dan mengetahui dampak yang diakibatkan dari penggunaan gadget terlalu lama/kecanduan gadget. Metode: edukasi kesehatan pada remaja untuk dapat menggunakan gadget secara bijak. Hasil: Hasil dari pengabdian masyarakat ini yaitu sebanyak 80% remaja memahami durasi yang disarankan untuk menggunakan gadget, 90% remaja mengetahui dampak kecanduan gadget. Kesimpulan dan saran: pengabdian masyarakat ini meningkatkan edukasi mengenai penggunaan gadget pada remaja untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja terhadap penggunaan gadget dengan baik

**Kata Kunci :** Anak, Gadget, Penyuluhan, Remaja

**Abstract:** Background: The existence of gadgets can be used as a medium to find information, entertainment and interaction with other people. The benefits of having gadgets for teenagers include easy access to knowledge and knowledge related to academic activities. This pandemic condition requires everyone, especially student children/teenagers, to do activities/study at home. The use of gadgets in teenagers also has an impact on the behavior and daily activities of teenagers. With the use of gadgets that are too long, it will have an impact on decreasing sleep time for teenagers. The use of gadgets in adolescents needs attention because it has an impact on health, including obesity, irregular meal times, neck pain and especially dry eyes. Objective: teenagers can find out the recommended duration of gadget use and find out the impact of using gadgets for too long/addiction to gadgets. Method: health education for teenagers to be able to use gadgets wisely. Results: The results of this community service are as many as 80% of teenagers understand the recommended duration of using gadgets, 90% of teens know the impact of gadget addiction. Conclusions and suggestions: to increase education regarding the use of gadgets in adolescents to increase knowledge and awareness of adolescents about using gadgets properly.

**Keywords:** Adolescent, Children, Counseling,, Gadgets,

## PENDAHULUAN

Teknologi *gadget* berkembang pesat. Dari *gadget* ini individu dapat mengakses dan terhubung dengan banyak hal, antara lain media sosial dan informasi (Manumpil *et al.*, 2015). Adanya *gadget* juga dapat dimanfaatkan sebagai media untuk mencari informasi, hiburan maupun interaksi dengan oranglain. Manfaat dari adanya *gadget* ini sudah dirasakan oleh masyarakat (Marpaung, 2018).

Seiring berkembangnya teknologi dan penggunaan *gadget*, secara langsung maupun tidak langsung manusia memiliki keterikatan dengan *gadget*. *Gadget* memudahkan manusia untuk melakukan berbagai aktivitas termasuk di antaranya adalah bisnis, belajar dan interaksi sosial (Marpaung, 2018). Manfaat adanya *gadget* pada remaja antara lain adalah kemudahan akses ilmu maupun pengetahuan yang berhubungan dengan kegiatan akademik. Dalam penelitian dijelaskan bahwa terdapat hubungan antara penggunaan *gadget* dengan prestasi belajar yang menunjukkan bahwa prestasi belajar remaja dapat meningkat seiring dengan banyaknya informasi/ kemudahan informasi yang dapat diakses dengan mudah menggunakan *gadget* (Dewanti *et al.*, 2016).

Dalam aspek kehidupan manusia, penggunaan *gadget* ini terkadang menjadi

kurang dapat dikendalikan. *Gadget* tentu memiliki kelebihan dan kekurangan. Selain beberapa kelebihan yang sudah dipaparkan, perlu diketahui bahwa penggunaan *gadget* berhubungan dengan adanya radiasi yang dapat berpengaruh pada manusia. Hal ini perlu menjadi perhatian terutama bagi para orangtua dalam memperkenalkan *gadget* pada anak maupun remaja sebagai pengguna mandiri (Marpaung, 2018).

Kondisi pandemi yang terjadi dalam kurun waktu beberapa tahun ini memiliki dampak yang cukup besar pada beberapa aspek. Pendidikan, pekerjaan maupun ekonomi turut mengalami dampak yang diakibatkan oleh pandemi covid-19. Langkah-langkah pun ditempuh untuk mensiasati aktivitas yang bisa dilakukan, salah satunya dengan penggunaan *gadget* (Solviana, 2020).

Kondisi pandemi ini mengharuskan setiap orang terutama pelajar anak/remaja untuk beraktivitas/ belajar di rumah. Dalam dunia pendidikan, aktivitas *offline* dialihkan menjadi aktivitas *online*. Hal ini tentunya menimbulkan kebiasaan baru dan perilaku baru khususnya pada remaja. Dengan demikian baik orang tua maupun remaja atau anak akan sering memanfaatkan waktu mereka untuk beraktivitas di depan *gadget* (Rohayani, 2020). Dengan adanya kemajuan teknologi diharapkan generasi

muda dapat semakin cerdas baik secara intelektual, emosional maupun sosial. Namun kondisi ini di sisi lain juga memunculkan pro dan kontra mengenai dampak penggunaan *gadget* pada anak/remaja (Solviana, 2020).

*Gadget* seringkali disalahgunakan oleh remaja. Di lokasi pengabmas sendiri ditemukan bahwa remaja mengatakan jika terlalu lama menggunakan *gadget* mereka mengeluhkan mata lelah, pegal pada bagian leher dan jam tidur yang berkurang. Remaja mengatakan bahwa sebelum tidur biasanya mereka akan bermain/ menggunakan *gadget* terlebih dulu dengan asumsi kemudian akan tertidur. Namun mayoritas yang terjadi adalah tidur mereka menjadi semakin larut dan tidak menyadari bahwa waktu cepat sekali saat mengoperasikan *gadget*. Akibatnya keesokan harinya mereka merasa masih mengantuk dan lelah. Kelelahan ini berlanjut saat mereka harus mengikuti jam pelajaran, yang mengakibatkan tidak fokus dalam aktivitas belajar di sekolah. Selain itu, remaja juga menyatakan bahwa fokus mereka selama belajar baik di rumah maupun di sekolah menjadi berkurang, karena keinginan untuk menggunakan *gadget* yang lebih tinggi dan remaja merasa bahwa *gadget* lebih menarik dibandingkan mata pelajaran atau tugas-tugas yang harus mereka kerjakan. Selain itu juga belum

terlalu banyak informasi yang mereka dapatkan terkait dengan dampak penggunaan *gadget* yang terlalu lama bagi diri remaja.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang menyebutkan bahwa dampak penggunaan *gadget* secara kurang bertanggung jawab dapat mengakibatkan penurunan akademik pada remaja maupun prestasi belajar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebesar 46,3% remaja menghabiskan lebih dari 11 jam dalam satu hari di depan *gadget*. Penggunaan *gadget* pada remaja ini perlu mendapatkan perhatian karena memiliki dampak bagi kesehatan antara lain obesitas, tidak teraturnya waktu makan, sakit leher dan terutama mata menjadi kering. Pada remaja sendiri tentunya penggunaan *gadget* yang terlalu lama dapat mempengaruhi prestasi belajar di sekolah sekolah (Manumpil *et al.*, 2015).

Penggunaan *gadget* pada remaja ini juga turut berdampak pada perilaku dan aktivitas harian para remaja. Pada usia remaja, waktu tidur yang diperlukan antara lain selama 7 jam. Dengan adanya penggunaan *gadget* yang terlalu lama, maka hal tersebut akan berdampak pada penurunan waktu tidur remaja. Penelitian menunjukkan bahwa sebesar 63% remaja sekolah menengah atas tidak memiliki waktu tidur yang cukup dan berhubungan dengan penggunaan

*gadget*. Dari penelitian tersebut juga diketahui bahwa di antara responden kurang dari 50% responden yang memiliki perilaku baik dalam penggunaan *gadget* (Permadi *et al.*, 2017).

Adanya permasalahan mengenai penggunaan gadget pada remaja ini, dapat diantisipasi antara lain dengan adanya pemberian edukasi kepada masyarakat terutama anak dan remaja. Sebagaimana yang dipaparkan Septiningsih & Kurniawan, (2021) bahwa dengan berkembangnya gadget, telah membatasi atau mengurangi anak-anak dan remaja untuk bersosialisasi dengan lingkungan, mengurangi kesempatan belajar dan memberikan dampak negatif bagi kesehatan. Untuk itu diperlukan adanya upaya penanggulangan awal pada anak-anak atau remaja dalam bentuk pemberian informasi atau edukasi tentang bahaya ketergantungan gadget. Hal ini dapat dilakukan dengan media leaflet atau ceramah serta diskusi.

Beberapa pengabdian masyarakat pernah dilakukan oleh pengabdian terkait dengan penggunaan gadget ini. Sebagaimana yang dilakukan Sutriyatna, (2020). Pada pengabdian masyarakat tersebut, masyarakat target yaitu pada ibu-ibu yang memiliki anak-anak. Metode yang dilakukan adalah pendekatan sosialisasi

berupa ceramah dan diskusi. Dalam pengabdian tersebut tujuan dari kegiatan yaitu agar ibu-ibu mengenal tentang perkembangan gadget dan mengupayakan agar anak tidak kecanduan gadget. Sedangkan pada pengabdian masyarakat pada kegiatan ini, memiliki target yaitu langsung pada remaja yang merupakan salah satu kelompok populasi usia aktif menggunakan gadget pada kesehariannya. Metode yang dilakukan agar tujuan pengabdian ini dapat terlaksana, selain ceramah, pengabdian juga membagikan leaflet dan melakukan presentasi serta tanya jawab pada peserta. Harapannya remaja menjadi lebih terbuka dan mendapatkan informasi yang tepat tentang penggunaan gadget dan dampak bagi para remaja.

Tujuan pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah agar remaja dapat mengetahui durasi penggunaan gadget yang disarankan dan mengetahui dampak yang diakibatkan dari penggunaan gadget terlalu lama/kecanduan gadget. Berdasarkan uraian tersebut pengabdian tertarik untuk memberikan edukasi mengenai penggunaan *gadget* dengan bijak pada remaja.

## **METODE**

Kegiatan yang kami laksanakan dimulai dengan mencari informasi dan melakukan pengamatan terlebih dahulu secara singkat tentang kondisi remaja terkait dengan

penggunaan gadget. Pengumpulan informasi juga menggunakan antara lain wawancara dan kuesioner yang diberikan pada remaja. Adapun kuesioner yang digunakan berupa pertanyaan singkat tentang benda yang termasuk gadget, usia awal mengenal gadget, durasi bermain gadget dalam 1 hari dalam satuan jam, adakah keluhan tentang kelelahan mata, pegal dan kurang tidur. Setelah mengetahui masalah yang ada pada remaja kemudian direncanakanlah pengabdian masyarakat tersebut. Pada saat pelaksanaan, pengukuran yang digunakan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta, maka sebelum dan setelah dilakukan pengabdian masyarakat, peserta diberikan kuesioner singkat tentang materi yang dijelaskan. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada 5 Desember 2021. Jumlah remaja yang mengikuti berjumlah 12 orang. Pelaksanaannya terbagi menjadi beberapa tahap kegiatan antara lain:

#### 1. Tahap pencairan

Sebelum pelatihan dimulai, perlu dilakukan pencairan suasana. Proses pencairan dilakukan dengan metode dinamika kelompok. Dinamika ini memungkinkan pemberi edukasi dan peserta edukasi untuk dapat saling berinteraksi dan melakukan perkenalan.

Tahap ini dilakukan selama 10 menit sekaligus dengan pembukaan acara.

#### 2. Tahap edukasi

Pada tahap ini peserta dibekali pengetahuan tentang *gadget*. Mulai dari pengertian gadget, penggunaan gadget yang disarankan dan dampak kecanduan *gadget*. Untuk tahap ini, waktu yang digunakan sekitar 20 menit disertai diskusi dengan para remaja.

#### 3. Tahap evaluasi

Pada tahap ini penyuluh memeriksa pemahaman peserta edukasi dengan memberikan tanya jawab pada peserta secara online. Dalam tahap ini waktu yang diperlukan yaitu 10 menit dengan menggunakan metode pengisian kuesioner singkat dalam bentuk pilihan ganda.

Adapun teknis pelaksanaan penyuluhan ini adalah dengan menggunakan *virtual meeting*. Sasaran kegiatan pengabmas ini adalah remaja di Perumahan Kartiindah

### **TUK (Tolak Ukur Kegiatan)**

Kegiatan ini dinyatakan berhasil apabila serangkaian kegiatan dapat terlaksana meliputi:

Tabel 1. Indikator keberhasilan

Jenis Kegiatan	Indikator keberhasilan	Durasi
Pembukaan dan penjelasan tentang pengertian <i>gadget</i> , penggunaan	70 % remaja hadir di <i>google meet</i>	30 menit

<i>gadget</i> yang disarankan, dampak kecanduan <i>gadget</i>		
Evaluasi	70% remaja memahami benda yang termasuk <i>gadget</i>	10 menit
70% durasi yang disarankan untuk menggunakan <i>gadget</i>		
70% remaja mengetahui dampak kecanduan <i>gadget</i>		

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan dilakukan bulan April 2021 dihadiri sejumlah 12 remaja di Perumahan Kartindah. Para peserta terlihat antusias dan aktif mengikuti penyuluhan. Beberapa di antara mereka menyatakan pendapat dan bertanya. Secara garis besar tujuan dari pengabdian masyarakat ini tercapai. Terjadi peningkatan jumlah remaja yang memahami durasi yang disarankan dalam penggunaan *gadget* serta bahaya penggunaan *gadget* secara berlebihan pada remaja. Hal ini terlihat dari tercapainya indikator keberhasilan. Indikator keberhasilan ini diukur dengan mengetahui jumlah peserta yang hadir, serta *pre test* sebelum diadakan pemberian informasi dan *post test* setelah pemberian informasi

melalui kuesioner dan kemudian dituangkan dalam bentuk persentase. Dengan adanya bentuk persentase ini memungkinkan untuk lebih memahami dan mengetahui dengan cepat hasil dari pengabdian masyarakat berdasarkan indikator keberhasilan. Adapun hasil dari indikator keberhasilan tersebut dijelaskan dalam tabel di bawah ini:

Tabel 2. Pengukuran Indikator Keberhasilan

Jenis Kegiatan	Indikator keberhasilan	Hasil
Pembukaan dan penjelasan tentang pengertian <i>gadget</i> , penggunaan <i>gadget</i> yang disarankan, dampak kecanduan <i>gadget</i>	70 % remaja hadir di <i>google meet</i>	90 % remaja hadir di <i>google meet</i>
Evaluasi	70% remaja memahami benda yang termasuk <i>gadget</i>	80% remaja memahami benda yang termasuk <i>gadget</i>
	70% remaja memahami durasi yang disarankan untuk menggunakan <i>gadget</i>	80% remaja memahami durasi yang disarankan untuk menggunakan <i>gadget</i>
	70% remaja mengetahui dampak kecanduan <i>gadget</i>	90% remaja mengetahui dampak kecanduan <i>gadget</i>



Gambar 1. Leaflet Online

Penggunaan *gadget* pada remaja sudah terjadi secara menyeluruh. Berdasarkan penelitian, diketahui bahwa penggunaan gadget pada remaja dalam durasi cukup lama atau mendekati ketergantungan memiliki dampak dalam perilaku remaja berupa kegelisahan, tidak fokus, tergesa dalam ibadah. Sehingga peran orangtua sangat diperlukan dalam pengawasan penggunaan *gadget* tersebut (Mutmainnah, 2019).



Gambar 2. Aktivitas Virtual

Dari pengabdian masyarakat ini didapatkan hasil bahwa pengetahuan remaja semakin meningkat dengan adanya edukasi mengenai penggunaan gadget secara bijak. Selain itu mereka juga dapat memahami dampak penggunaan *gadget* yang terlalu lama pada kesehatan. Hal ini senada dengan pengabdian Lestari & Millenia (2020) yang menyebutkan bahwa adanya edukasi mengenai *gadget* pada remaja juga dapat meningkatkan pengetahuan mereka terhadap *gadget* itu sendiri dan dampak pada kesehatan. Hal ini juga dapat meningkatkan kesadaran remaja mengenai penggunaan *gadget* dengan baik.

Pemberian edukasi dalam pengabdian masyarakat melalui metode ceramah cukup memberikan dampak yang signifikan bagi peningkatan pengetahuan pada peserta pengabdian. Hal tersebut sebagaimana dalam pengabdian (Fahmi et al., 2019) yang memaparkan bahwa hasil pengabdian masyarakat kepada anak tentang gadget mampu meningkatkan pengetahuan anak-anak tentang dampak bermain gadget yang ditunjukkan dengan peningkatan skor post test setelah diberikan informasi.

Selain itu juga perlu melibatkan adanya peran orangtua dalam pengendalian penggunaan *gadget* ini. Hal ini tertuang dalam pengabdian (Maulia et al., 2020) yang menjelaskan bahwa pendampingan

orangtua terhadap penggunaa *gadget* turut menyumbangkan perilaku bertanggungjawab pada penggunaan *gadget* pada remaja. Oleh karena itu diharapkan adanya sinergi antara tenaga kesehatan dengan orang tua dalam hal edukasi dan pengabdian masyarakat mengenai penggunaan *gadget* pada remaja.

Penelitian tentang dampak *gadget* pada anak/remaja usia 10-12 tahun juga mengungkapkan bahwa perilaku sosial remaja terhadap orangtua mengalami perubahan akibat ketergantungan *gadget*. Antara lain mudah marah, gelisah, hingga mengurung diri di kamar. Namun perilaku ini tidak kemudian berlanjut menjadi kenakalan remaja atau perilaku berbahaya lainnya. Oleh karena itu orangtua juga harus berperan dalam pengawasan penggunaan *gadget* serta beradaptasi pada perubahan sikap dan perilaku remaja. Sehingga diharapkan remaja dapat menyadari dan membatasi penggunaan *gadget* pada dirinya dengan pengertian yang diberikan oleh orangtua (Fitriana *et al.*, 2021).

Penggunaan *gadget* ini memiliki dampak positif dan dampak negatif pada remaja. Dampak positifnya antara lain adalah remaja mendapatkan informasi secara cepat terutama terkait dengan pembelajaran. Dampak negatifnya adalah remaja

seringkali menggunakan *gadget* untuk bermain dibandingkan dengan belajar. Bahkan saat pelajaran berlangsung, remaja cenderung menggunakan *gadget* untuk bermain *game*. Hal ini tentunya mengganggu konsentrasi remaja dalam hal belajar (Indraswari, 2019),

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Pengabdian masyarakat ini meningkatkan edukasi mengenai penggunaan *gadget* pada remaja untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja terhadap penggunaan *gadget* dengan baik.

### **UCAPAN TERIMAKASIH**

Kami mengucapkan terima kasih kepada :

1. Remaja Perum Kartindah atas waktu dan kerjasamanya
2. Pengurus RT Perum Kartindah atas ijin yang diberikan
3. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global sebagai institusi yang telah memfasilitasi terlaksananya pengabdian masyarakat



## DAFTAR PUSTAKA

- Dewanti, T. C., Widada, W., & Triyono, T. (2016). Hubungan antara keterampilan sosial dan penggunaan gadget smartphone terhadap prestasi belajar siswa SMA Negeri 9 Malang. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 1(3), 126–131.
- Fahmi, Z., Wahyu, R., & Ibrahim, M. M. (2019). UPAYA MENINGKATKAN PEMAHAMAN ANAK USIA SEKOLAH DALAM PENGGUNAAN GADGET SECARA LEBIH BIJAK. *At-Tamkin: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 34–42.
- Fitriana, F., Ahmad, A., & Fitria, F. (2021). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Remaja Dalam Keluarga. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 5(2), 182–194.
- INDRASWARI, P. P. (2019). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Belajar Pada Siswa Sma Rama Sejahtera Kecamatan. *Universitas Muhammadiyah Makassar*.
- Lestari, P. W., & Millenia, S. J. (2020). Peningkatan pemahaman anak melalui edukasi dampak penggunaan gawai berlebih. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 4(2), 264–272.
- Manumpil, B., Ismanto, A. Y., & Onibala, F. (2015). Hubungan penggunaan gadget dengan tingkat prestasi siswa di SMA Negeri 9 Manado. *Jurnal Keperawatan*, 3(2).
- Marpaung, J. (2018). Pengaruh Penggunaan Gadget dalam Kehidupan. *KOPASTA: Journal of the Counseling Guidance Study Program*, 5(2).
- Maulia, D., Rakhmawati, E., & Suyati, T. (2020). EDUKASI PENDAMPINGAN ORANGTUA MENGENAI PENGGUNAAN GADGET PADA ANAK USIA DINI. *Seminar Nasional Hasil Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 179–189.
- Mutmainnah, A. (2019). *Dampak Penggunaan Gadget Di Kalangan Remaja Dalam Pelaksanaan Ibadah Sholat Lima Waktu*. Time.
- Permadi, A., Khusnal, E., & Rahmat, I. (2017). Hubungan perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada anak usia remaja di sma Negeri 1 Srandakan Bantul.
- Rohayani, F. (2020). Menjawab Problematika yang Dihadapi Anak Usia Dini di Masa Pandemi Covid-19. *Qawwam*, 14(1), 29–50.
- Septiningsih, I., & Kurniawan, I. D. (2021). Analisis Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Pola Perilaku Anak. *VETERAN SOCIETY JOURNAL*, 2(2), 110–120.
- Solviana, M. D. (2020). Pemanfaatan Teknologi Pendidikan di Masa Pandemi Covid-19: Penggunaan Gamifikasi Daring di Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung. *Al Jahiz: Journal of Biology Education Research*, 1(1), 1–14.
- Sutriyatna, E. (2020). Sosialisasi Dampak Penggunaan Gadget terhadap Anak-Anak (Studi Kasus Warga RW. 05 Kelurahan Pondok Petir). *KOMMAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1).