

Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Kesehatan Mental dan Karakter Peserta Didik di SMPN 2 Tanjungsiang

Pajar Nopal Akbar, Endah Robiyatul Adawiyah, Dina Nur Alia, Listy Yasin Nurhafadhoh

STAI Riyadhul Jannah Subang

Artikel Info

Genesis Artikel:

Dikirim, 2 September 2024
Diterima, 26 September 2024
Diterbitkan, 9 November 2024

Kata Kunci:

Pelajar
Kesehatan Mental
Karakter
Gawai

ABSTRAK

Latar belakang: Di era digital ini, penggunaan *gadget* telah menjadi bagian penting dari kehidupan sehari-hari, terutama di kalangan pelajar. Meskipun *gadget* menawarkan banyak manfaat, penggunaan yang berlebihan dapat membawa dampak negatif bagi para pelajar khususnya terhadap kesehatan mental dan perubahan karakter siswa di SMPN 2 Tanjungsiang. **Tujuan:** Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai bentuk edukasi kepada pelajar agar dapat menggunakan *gadget* secara bijak. **Metode:** Metode dalam kegiatan ini berupa metode kualitatif menggunakan pendekatan berupa penyampaian materi melalui ceramah dan diskusi, serta pendampingan dari guru dan pakar yang memiliki keahlian di bidang teknologi pendidikan. **Hasil:** Hasil dari kegiatan tersebut menunjukkan bahwa pelajar mampu menggunakan *gadget* secara bijak dan dapat memahami dampak bahaya dari penggunaan *gadget* yang tidak teratur. **Kesimpulan:** penyuluhan tentang dampak penggunaan gadget terhadap kesehatan mental dan karakter peserta didik dapat diketahui bahwa kegiatan ini memberikan dampak positif bagi siswa-siswi yang terlibat.

ABSTRACT

Keywords:

Student
Mental Health
Character
Gadget

Background: In this digital era, the use of *gadgets* has become an important part of everyday life, especially among students. Although *gadgets* offer many benefits, excessive use can have a negative impact on students, especially on mental health and changes in the character of students at SMPN 2 Tanjungsiang. **Objective:** The purpose of this study is as a form of education for students so that they can use *gadgets* wisely. **Method:** The method in this activity is a qualitative method using an approach in the form of delivering material through lectures and discussions, as well as mentoring from teachers and experts who have expertise in the field of educational technology. **Results:** The results of the activity show that students are able to use *gadgets* wisely and can understand the harmful effects of irregular *gadget* use. **Conclusion:** counseling on the impact of *gadget* use on mental health and character of students can be seen that this activity has a positive impact on the students involved.

This is an open access article under the CC BY-SA License.



Penulis Korespondensi:

Pajar Nopal Akbar
Pendidikan Agama Islam
STAI Riyadhul Jannah Subang
Email: fajarajayyy1904@gmail.com

1 PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi yang pesat, terutama *gadget* membawa perubahan yang signifikan yang dapat mengubah drastis nilai-nilai budaya. Hampir semua orang kini memiliki *gadget*, dan ini dipengaruhi oleh berbagai faktor (Chusna 2017). Perangkat teknologi bisa dipakai diberbagai kegiatan, seperti menjelajahi internet, bermain permainan, menonton film, mengambil foto dan video, mengirim pesan, serta menelepon (Kamaruddin 2023). Di era digital ini, pemakaian *gadget* menjadi bagian penting dari kehidupan masyarakat, terutama di kalangan pelajar. *Gadget* seperti *smartphone*. Menurut Mardhi (2015), penggunaan *smartphone* dapat menjadi sarana efektif untuk mendapatkan wawasan pelajar mengenai perkembangan kemajuan teknologi saat ini, sehingga mereka dapat berpartisipasi aktif dalam era globalisasi. Akses terhadap berbagai informasi edukatif melalui *gadget* memungkinkan siswa untuk mengatasi kesulitan belajar secara mandiri (Kurniawati 2020).

Secara pengertian, *Gadget* merujuk pada perangkat elektronik genggam yang memiliki kemampuan dasar serupa dengan telepon rumah, namun dengan mobilitas yang tinggi. Perangkat ini telah terintegrasi dengan berbagai teknologi sehingga memungkinkan pengguna untuk melakukan beragam aktivitas digital (Marpaung 2018). Mengutip data Badan Pusat Statistik (BPS), hampir sebagian anak dibawah umur di Indonesia dapat memakai telepon genggam (HP) atau *gadget* dan mengakses internet per tahun 2022. Secara jumlah, 33,44% anak dibawah umur di Indonesia memakai telepon genggam atau *gadget* nirkabel. Sementara itu, 24,96% anak dibawah umur dapat mengakses internet. Jika dirinci berdasarkan kelompok usia, terdapat perbedaan karakteristik masing-masing kelompok yang signifikan. Hanya 25,5% anak usia 0-4 tahun (balita) yang menggunakan telepon genggam, sedangkan 52,76% anak usia 5-6 tahun yang melakukannya. Pola serupa terlihat pada anak yang mengakses internet, dengan 18,79% balita dan 39,97% anak usia 5-6 tahun yang melakukannya (Ariyani Ramadhani, Sandra Fitria Wardani 2024). Menurut hasil penelitian P. Handrianto (2013), 70% pelajar yang merupakan remaja mengaku memiliki *gadget* karena ingin mengikuti perkembangan teknologi, sedangkan 10% remaja lainnya memiliki *gadget* karena diberikan oleh orang tua mereka (Fitriana, Anizar Ahmad 2020). Walaupun *gadget* menawarkan berbagai manfaat seperti akses informasi yang gampang dan komunikasi yang lebih baik, namun ada kekhawatiran yang berkembang tentang pemakaian *gadget* yang tidak teratur akan berdampak pada kesehatan mental dan karakter siswa. Penelitian menunjukkan bahwa pemakaian *gadget* yang tidak teratur dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan mental, termasuk susah tidur, kecemasan, dan depresi. Selain itu, ada juga kekhawatiran mengenai dampak negatif terhadap perkembangan karakter, seperti penurunan kemampuan sosial, kurangnya empati, dan berkurangnya keterampilan interpersonal. *Gadget* juga dapat berdampak negatif pada prestasi belajar peserta didik dan menyebabkan masalah seperti perilaku malas belajar (Renylda and Yan 2023).

Gadget merupakan bentuk nyata dari kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi. Perkembangan ini menjadikan dampak yang signifikan terhadap kehidupan manusia, baik dalam hal pola pikir ataupun

perilaku. *Gadget* dapat mempercepat aktivitas manusia, menghemat waktu dan tenaga (Pebriana 2017). Selain itu, penggunaan *gadget* dalam kehidupan tidak hanya memengaruhi perilaku orang dewasa, tetapi juga membentuk keterampilan interaksi sosial anak-anak, terutama dalam hal kemampuan berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain (Ramdhan Witarasa, Rina Sri Mulyani Hadi, Nurhananik 2018). Ahmad Amin menegaskan bahwa karakter seseorang yang rusak dapat terjadi jika mereka memiliki kehendak atau niat dalam hidup mereka sendiri (Samrin 2016).

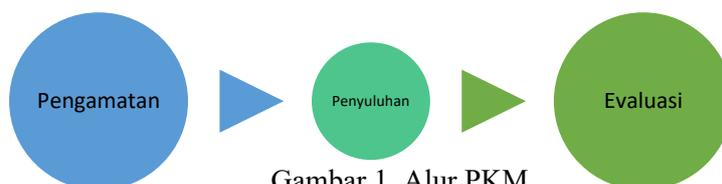
Dari penjelasan di atas, peneliti menemukan urgensi bahwa di era digital yang terus berkembang, *gadget* menjadi bagian paling dibutuhkan dari kehidupan masyarakat sehari-hari, terutama dikalangan pelajar. *Gadget* menawarkan kemudahan dalam mengakses informasi, hiburan, dan komunikasi, mereka juga menghadirkan tantangan baru, terutama terkait dengan kesehatan mental dan perubahan karakter peserta didik. Pelajar SMP sebagai kelompok usia yang masih berada dalam tahap perkembangan emosional dan kognitif, rentan terhadap pengaruh negatif dari penggunaan *gadget* yang berlebihan.

Penggunaan *gadget* di kalangan pelajar mempermudah akses informasi, komunikasi, dan penyelesaian tugas dengan cepat. Meskipun *gadget* menawarkan banyak manfaat, penggunaan yang berlebihan dapat membawa dampak negatif bagi para pelajar khususnya terhadap kesehatan mental dan perubahan karakter siswa. Biasanya peserta didik beranggapan bahwa *gadget* yang selama ini mereka gunakan dapat mempermudah urusan mereka dalam dunia pendidikan, sehingga ada anggapan bahwa peserta didik perlu dan bahkan harus memiliki *gadget* dengan alasan anak yang dibawah umurpun memiliki *gadget*.

Berdasarkan fenomena di atas, tujuan pkm ini peneliti mengadakan kegiatan penyuluhan untuk membahas dampak penggunaan *gadget* terhadap kesehatan mental dan karakter siswa. serta memberikan edukasi kepada pelajar di SMPN 2 Tanjungsiang mengenai cara penggunaan *gadget* yang bijak.

2 METODE PENGABDIAN

Dalam melaksanakan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) terkait dengan dampak penggunaan *gadget* Peneliti menerapkan metode kualitatif dengan pendekatan berupa penyampaian materi melalui ceramah dan diskusi, serta pendampingan dari guru dan pakar yang memiliki keahlian di bidang teknologi pendidikan (Filda Febrinita, Wahyu Dwi Puspitasari 2024). Selama seminar, peserta diberikan materi, berdiskusi tentang dampak penggunaan *gadget*, dan memberikan saran mengenai cara penggunaan *gadget* dengan baik dengan beberapa langkah yang dipersiapkan dengan baik. Adapun langkah metode yang telah dipersiapkan pada gambar 1:



Gambar 1. Alur PKM

1. Pengamatan : Melakukan observasi untuk menentukan target dan mengidentifikasi masalah yang akan diteliti.
2. Penyuluhan : Pelaksaaan seminar mengenai dampak penggunaan *gadget* terhadap kesehatan mental dan karakter siswa.
3. Evaluasi : Melaksanakan evaluasi untuk melihat sejauh mana peserta didik memahami dan mengetahui tentang materi yang telah diberikan oleh para narasumber melalui diskusi dan tanya jawab serta mengembangkan dan menindaklanjuti hasil penyuluhan tersebut.

3 HASIL DAN ANALISIS

Kegiatan ini adalah bagian dari program Kuliah Kerja Nyata (KKN) yang memiliki peran untuk memberikan edukasi langsung kepada para pelajar melalui edukasi dan peningkatan kesadaran mengenai isu-isu penting yang mereka hadapi. Unsur sekolah SMPN 2 Tanjungsang menyambut kegiatan ini dengan baik dan antusias yang sangat tinggi, sehingga kegiatan ini berjalan dengan lancar dan kondusif. Kegiatan ini memberikan pemahaman yang mendalam mengenai dampak positif dan dampak negatif dalam menggunakan *gadget*, terutama terkait kesehatan mental dan perubahan karakter akibat penggunaan *gadget* yang berlebihan. Penyuluhan ini disampaikan langsung oleh ahli dari Dinas Komunikasi dan Informatika Kabupaten Subang kepada target penyuluhan (gambar 2).



Gambar 2. Observasi Kegiatan

Dari pendahuluan diatas, temuan PKM ini kami mengetahui bahwa faktor utama yang mendukung intensitas penggunaan *gadget* dikalangan siswa SMPN 2 Tanjungsang adalah peran orangtua yang menyediakan *gadget* sebagai alat komunikasi dengan tujuan agar anak-anak merasa nyaman di rumah tanpa membatasi penggunaannya. Penggunaan *gadget* yang berlebihan baik dalam jangka pendek maupun panjang, mempunyai dampak positif dan negatif yang dapat merubah dan membentuk karakter seseorang. Selain itu, peran orangtua dalam membimbing dan mengatur penggunaan *gadget* bagi anak-anak adalah salah satu aspek terpenting dalam perkembangan moral mereka.

Dalam hal ini, Ada beberapa dampak negatif dari pemakaian *gadget* terhadap kesehatan mental dan perubahan karakter siswa (gambar 3). Pertama adalah susahnya tidur. Pemakaian *gadget* yang tidak teratur dapat memicu masalah tidur, karena cahaya dari layar *gadget* dapat mempengaruhi ritme sirkadian tubuh. Akibatnya, kualitas tidur bisa menurun yang menyebabkan kelelahan dan memicu sakit kepala di pagi hari. Kedua, kecanduan *gadget*, atau yang dikenal sebagai nomophobia (ketergantungan pada ponsel), dapat terjadi akibat penggunaan *gadget* yang berlebihan. Kondisi ini dapat memengaruhi

aspek psikologis dan sosial seseorang, yang berujung pada penurunan produktivitas dan kualitas hidup. Ketiga, pemakaian *gadget* secara berlebihan dapat meningkatkan risiko timbulnya masalah kesehatan mental, antara lain stres, depresi, dan kecemasan, yang sering kali dipicu oleh tekanan sosial dan kekhawatiran terkait penggunaan *gadget*. Selain itu, pemakaian *gadget* yang tidak tepat juga dapat berdampak negatif bagi kesehatan fisik, termasuk masalah penglihatan, nyeri leher, dan nyeri punggung, yang sering kali disebabkan oleh postur ergonomis yang buruk saat menggunakan perangkat (Husni et al. 2024).



Gambar 3. Pelaksanaan Seminar/Penyuluhan Dampak Penggunaan Gadget

Pemakaian *gadget* yang kurang teratur pada anak dapat memberikan dampak negatif, seperti menurunnya kemampuan konsentrasi dan meningkatnya ketergantungan pada *gadget* untuk menyelesaikan hal-hal yang seharusnya bisa mereka lakukan sendiri. Selain itu, akses internet yang luas melalui *gadget* dapat membuka paparan terhadap konten yang tidak sesuai untuk usia anak. Banyak anak yang menjadi kecanduan terhadap *gadget*, sehingga mengabaikan interaksi sosial dengan lingkungan sekitar, yang berdampak pada psikologi mereka, terutama menimbulkan krisis kepercayaan diri, dan juga berpengaruh pada perkembangan fisik mereka (Yumarni 2022). Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pelajar perlu pendampingan secara lebih lanjut terkait dengan penggunaan *gadget* dalam sehari-hari agar pelajar terhindar dari dampak negatif yang ditimbulkan dalam menggunakan *gadget*. Untuk mengatasi dampak negatif dari pemakaian *gadget*, siswa perlu belajar mengatur pemakaian *gadget* secara lebih teratur, peran orangtua yaitu ayah dan ibu mempunyai peran penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak, bertanggung jawab untuk membimbing dan mendampingi anak dalam mengatur pemakaian *gadget*, sehingga mereka dapat terhindar dari dampak negatifnya *gadget* tersebut, sejalan dengan yang dijelaskan oleh Yembise, orang tua perlu mengontrol pemakaian *gadget* oleh anak-anak mereka. Hal ini penting karena melalui perangkat seperti ponsel atau tablet, anak-anak dapat mengakses berbagai informasi yang belum tentu terfilter dengan baik (Subarkah 2019). Maka dari itu, keduanya dapat mempengaruhi perkembangan anak secara kognitif, afektif, dan psikomotor yang seharusnya dapat termotivasi untuk mengarahkan anak mereka untuk mencari aktivitas lain yang lebih produktif dan menyehatkan, seperti berolahraga, membaca, atau berinteraksi sosial secara langsung, dan bergabung dengan forum yang bermanfaat seperti forum literasi yang bisa menjadi alternatif positif. Orangtua dan guru harus dapat bekerjasama dalam mengawasi penggunaan *gadget*, baik di rumah maupun di sekolah (Endah Robiatul Adawiyah 2023).

4 KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian melalui penyuluhan tentang dampak penggunaan *gadget* terhadap kesehatan mental dan karakter peserta didik dapat diketahui bahwa kegiatan ini memberikan dampak positif bagi siswa-siswi yang terlibat. Hasil dan kesimpulan menunjukkan bahwa siswa SMPN 2 Tanjungsiang telah memahami cara menggunakan *gadget* dengan bijak dan mampu memahami baik dampak positif atau negatif dari pemakaian *gadget* terhadap kesehatan mental dan perubahan karakter mereka. Faktor utama yang mendukung intensitas penggunaan *gadget* adalah kurangnya pengawasan dan pembatasan oleh orangtua, sehingga anak tidak menyadari potensi bahaya dari penggunaan *gadget* yang berlebihan. Maka, dibutuhkanlah sebuah pengembangan atau rencana tindak lanjut hasil penyuluhan ini untuk mengatasi dampak negatif dari penggunaan *gadget* yakni *controlling* dari orangtua maupun guru. Peran orangtua dan guru mempunyai peran penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak, mereka bertanggungjawab membimbing dan mendampingi anak dalam halnya penggunaan *gadget* sehingga anak mereka terhindar dari dampak negatif dari *gadget* tersebut. Dan kegiatan ini dapat dikembangkan secara berlanjut di beberapa sekolah yang ada di Desa Sindanglaya supaya para pelajar dapat menggunakan *gadget* nya dengan bijak.

UCAPAN TERIMA KASIH

Mitra Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) berterima kasih kepada seluruh elemen baik itu elemen pemerintahan, pendidikan, maupun elemen masyarakat terkhusus kepada Kepala Desa Sindanglaya, Tokoh Masyarakat, Tokoh Agama dan masyarakat yang telah mendukung dalam suksesnya kegiatan penyuluhan pengabdian kepada masyarakat dan berterima kasih kepada unsur sekolah SMPN 2 Tanjungsiang yang telah berkontribusi dan mendukung penuh dalam kegiatan ini, serta tidak lupa kepada mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN) Kelompok STAI Riyadhul Jannah Subang yang telah menggelar dan melaksanakan kegiatan penyuluhan ini dengan lancar.

REFERENSI

- Ariyani Ramadhani, Sandra Fitria Wardani, Samsiar. 2024. "Pemanfaatan Gadget Sebagai Teknologi Digital Sebagai Strategi Dalam Meningkatkan Potensi Berbahasa Anak Usia Dini." *Journal On Teachear Education* 5(3): 2.
- Chusna, Puji Asmaul. 2017. "Pengaruh Media Gadget Pada Perkembangan Karakter Anak." *Jurnal Dinamika Penelitian: Media Komunikasi Penelitian Sosial Keagamaan* 17(2): 2.
- Endah Robiatul Adawiyah. 2023. "Family Participation in Learning Sundanese at Mi Mq An-Nuur." *Indonesian Journal of Educational Science and Technology (Nurture)* 2(1): 4.
- Filda Febrinita, Wahyu Dwi Puspitasari, Ines Tyas Rahayu. 2024. "Peningkatan Keterampilan Penyusunan Soal Problem Solving Dalam Pembelajaran Bagi Guru MI Miftahul Huda 02 Papungan." *Jurnal APPI: Pengabdian Kepada Masyarakat* 3(2): 4.
- Fitriana, Anizar Ahmad, Fitria. 2020. "Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Remaja Dalam Keluarga." *Psikoislamedia Jurnal Psikologi* 5(2): 2.
- Husni, L, S Narti, A Rufaridah, and ... 2024. "Edukasi Pengaruh Gadget Terhadap Remaja Di Kelurahan Kubu Dalam Parak Parakah Tahun 2024." *JGEN: Jurnal ...* 2: 179-84.
- Kamaruddin. 2023. "Dampak Penggunaan Gadget Pada Kesehatan Mental Dan Motivasi Belajar Siswa Di Sekolah." *Journal on Education* 6(1).
- Kurniawati, Dian. 2020. "Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Prestasi Siswa." *Jurnal Ilmu*

Pendidikan 2(1): 2.

- Marpaung, Junierissa. 2018. "PENGARUH PENGGUNAAN GADGET DALAM KEHIDUPAN (THE EFFECT OF USE OF GADGET IN LIFE)." *Jurnal Kopasta* 5(2): 59.
- Pebriana, Putri Hana. 2017. "Analisis Penggunaan Gadget Terhadap Kemampuan Interaksi Sosial Pada Anak Usia Dini." *Jurnal Obsesi : Pendidikan Anak Usia Dini* 1(1): 2.
- Ramdhan Witarasa, Rina Sri Mulyani Hadi, Nurhananik, Neneng Rini Haerani. 2018. "Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Kemampuan Interaksi Sosial Siswa Sekolah Dasar." *Jurnal Pedagogik* 6(1): 1.
- Renylda, Reta, and Loriza Sativa Yan. 2023. "Upaya Meningkatkan Pengetahuan Remaja Dalam Mengatasi Adiksi Gadget." *ADMA : Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat* 3(2): 221–30. doi:10.30812/adma.v3i2.2472.
- Samrin. 2016. "Pendidikan Karakter (Sebuah Pendekatan Nilai)." *Jurnal Al-Ta'dib* 9(1): 122–23.
- Subarkah, Milana Abdillah. 2019. "Pengaruh Gadget Terhadap Perkembangan Anak." *Rausyan Fikr: Jurnal Pemikiran Dan Pencerahan* 15(1): 2.
- Yumarni, Vivi. 2022. "Pengaruh Gadget Terhadap Anak Usia Dini." *Jurnal Literasiologi* 8(2): 4.