

Sosialisasi Dampak Kecanduan Penggunaan Gadget Bagi Kehidupan Anak Sekolah Di SMK Kerta Cendekia Sidoarjo

Agus sulistyowati¹, Dina Istiana², Risti Puji Listari³
^{1,2,3} Prodi Sarjana Terapan Keperawatan dan Profesi Ners
Poltekkes Kerta Cendekia Sidoarjo
*e-mail: dina.istiana@gmail.com
No hp: +6285748816449

Abstract

Activity Objectives The purpose of this educational activity is to increase the knowledge of SMK Kerta Cendekia students about overcoming gadget addiction in adolescents. It is hoped that participants will be able to understand the dangers of gadget addiction and the impacts that occur from gadget addiction. **Method** Knowledge measurement using questionnaires was conducted twice, namely before counseling and after providing material. Filling out the questionnaire before counseling was carried out to determine the knowledge of participants before counseling. The questionnaire used was designed by the researcher and has been tested by experts according to their fields of science. **The results**, the minimum value of participant knowledge in the pretest was 60 with a maximum value of 80. The average pretest value of participants was $73.95 + 5.94$. The table above also shows the minimum posttest value of 80 with a maximum value of 100. The average posttest value of participants was $90.26 + 7.88$. The results of the statistical test showed that there was an increase in participant knowledge of the influence of gadgets on adolescents with an average pre and posttest value with a $p\text{-value} < 0.001$

Keywords: addiction, gadgets, impact,

Abstrak

Tujuan Kegiatan tujuan kegiatan edukasi ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan siswa-siswi SMK Kerta Cendekia tentang mengatasi kecanduan gadget pada remaja. Diharapkan peserta mampu memahami bahaya dari kecanduan gadget dan dampak yang terjadi dari kecanduan gadget. **Metode** Pengukuran pengetahuan menggunakan kuesioner dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum penyuluhan dan setelah pemberian materi. Pengisian kuesioner sebelum penyuluhan dilakukan untuk mengetahui pengetahuan peserta sebelum penyuluhan. Kuesioner yang digunakan dirancang oleh peneliti dan telah dilakukan uji expert sesuai bidang keilmuannya. **Hasil**, nilai minimum pengetahuan peserta pada pretest yaitu 60 dengan nilai maksimum 80. Rata-rata nilai pretest peserta adalah $73.95 + 5.94$. Tabel diatas juga menunjukkan nilai minimum posttest yaitu 80 dengan nilai maksimum 100. Rata-rata nilai posttest peserta adalah $90,26 + 7.88$. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan peserta pengaruh gadget pada remaja dengan nilai rata-rata pre dan postes dengan $p\text{value} < 0,001$

Kata kunci: gadget, dampak, kecanduan

Submitted : 27/05/2025

Revised : 19/06/2025

Accepted : 23/06/2025

PENDAHULUAN

Perkembangan media eletronik terjadi begitu pesat, seperti bermunculannya berbagai macam bentuk dan kegunaan gadget. Pengguna gadget tidak hanya berasal dari kalangan anak muda dan dewasa saja tetapi anak-anak usia dinipun sudah mulai terpapar dengan penggunaan gadget. Hal ini mengundang perhatian dari berbagai pihak, dikarenakan anak-anak yang sudah mulai terpapar oleh gadget seringkali memiliki dampak negatif dari segi tumbuh kembangnya (Diarti et al., 2017).

Kecanduan gadget maupun internet merupakan penggunaan secara berlebihan yang mengganggu kehidupan sehari-hari penggunaanya, biasanya mengakibatkan keasyikan dan cenderung apatis terhadap sekitar dan sering kali marah apabila ada seseorang yang menggangukannya. Kecanduan gadget dan internet tidak hanya terjadi di Indonesia tetapi di seluruh dunia. Berdasarkan survei meta analisis kecanduan internet tertinggi terjadi di Timur Tengah (10.9%), kemudian Amerika Utara (8,0%) dan

Asia (7,1%). Pada remaja Asia khususnya di China tingkat kecanduan internet yaitu 2,2- 9,6%, Jepang 3,1-6,2%, Filipina 4,9-21,1%, dan Hong Kong 3,0-16,4% (Lau et al., 2017). Di Indonesia sendiri penggunaan gadget didominasi oleh remaja. Badan Pusat Statistik (BPS) bekerjasama dengan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) mencatat angka pertumbuhan pengguna internet di Indonesia hingga akhir tahun 2013 mencapai 71,19 juta orang, meningkat pada tahun 2014 mencapai 83,7 juta orang.

Saputra (2016) menyebutkan di Indonesia kecanduan internet pada remaja sebesar 42,4%. Pada keseluruhan remaja yang menggunakan internet, 70% diantaranya mengakses internet untuk hal hal negatif seperti cybercrime, cyberporn, dan game online lebih dari 3 jam perhari. Kecanduan internet juga dapat menimbulkan permasalahan fisik seperti mata kering, nyeri punggung dikarenakan terlalu lama duduk di depan komputer, kebersihan yang terabaikan dan gangguan pola tidur. Masalah psikologis dan sosial seperti: penurunan daya ingat, euforia saat online, waktu berinternet berlebihan, menarik diri dari lingkungan sosial, merasa cemas dan depresi bila offline (Maulida & Sari, 2017).

METODE

Metode pelaksanaan pengabdian Masyarakat dengan memberikan edukasi atau penyuluhan mengenai mengatasi kecanduan gadget pada remaja. Pelaksanaan pemberian edukasi/ penyuluhan di SMK Cendekia Sidoarjo. Waktu pelaksanaan pada bulan Januari 2025. Pengukuran pengetahuan menggunakan kuesioner dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum penyuluhan dan setelah pemberian materi. Pengisian kuesioner sebelum penyuluhan dilakukan untuk mengetahui pengetahuan peserta sebelum penyuluhan. Kuesioner yang digunakan dirancang oleh peneliti dan telah dilakukan uji expert sesuai bidang keilmuannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan dilaksanakan pada tanggal 17 Januari 2025. Penyuluhan dilakukan oleh ketua pelaksana pengabdian kepada masyarakat dan dibantu oleh anggota sebagai fasilitator dan mahasiswa. Penyuluhan dilakukan secara luring dengan memperhatikan penggunaan protocol kesehatan. Sebelum pemberian materi, peserta diberikan soal pretest untuk mengetahui pemahaman mengenai pengaruh gadget pada remaja. Setelah pretest dilanjutkan dengan pemberian materi selama 30 menit. Setelah materi diberikan peserta diberikan kesempatan untuk melakukan diskusi atau tanya jawab. Selama proses diskusi dan tanya jawab, terdapat tiga orang yang memberikan pertanyaan. Selain itu, saat dilakukan feedback jawaban peserta tampak aktif selama proses diskusi. Setelah proses diskusi selesai, peserta diberikan kesempatan untuk menjawab soal posttest. Nilai pretest dan posttest peserta dapat dilihat pada tabel 1. dibawah ini.

Tabel 1. Hasil Pretest dan Posttest Penyuluhan mengatasi kecanduan gadget pada remaja

	N	Minimum	Maksimum	Rata-rata	SD	pValue
Pre test	38	60	80	73.95	5.94	<0,001*
Pos test	38	80	100	90.26	7.88	

**Uji Wilcoxon*

Merujuk pada Tabel1.diatas, nilai minimum pengetahuan peserta pada pretest yaitu 60 dengan nilai maksimum 80. Rata-rata nilai pretest peserta adalah 73.95 + 5.94. Tabel diatas juga menunjukkan nilai minimum posttest yaitu 80 dengan nilai maksimum 100. Rata-rata nilai posttest peserta adalah 90,26 + 7.88. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan peserta pengaruh gadget pada remaja dengan nilai rata-rata pre dan postes dengan pvalue <0,001.

Gadget merupakan perangkat elektronik kecil yang memiliki berbagai fungsi khusus. Selain itu, gadget juga dapat diartikan sebagai suatu perangkat alat canggih yang di dalamnya terdapat berbagai aplikasi. Aplikasi ini sendiri kemudian dijadikan sebagai sumber informasi, jejaring sosial, hobi, kreativitas, dan masih banyak lagi. Alat teknologi ini juga mempermudah seseorang untuk berbagai aktivitas. Melalui aplikasi yang terhubung dengan koneksi internet, maka hingga saat ini, gadget membantu kebutuhan manusia. Contohnya saja pada penjualan barang, membeli, mencari teman, dan bekerja. Jadi, gadget

merupakan perkembangan teknologi komunikasi yang memiliki banyak fungsi. Contoh Gadget adalah handphone, Laptop, Tablet, Kamera digital dan Headphone/headset.

Dampak positif dari penggunaan gadget adalah akses informasi yang mudah, alat komunikasi jarak jauh paling efektif, mendorong untuk lebih kreatif dan inovatif. Dampak negative dari penggunaan gadget adalah gangguan kesehatan fisik seperti mata, sakit kepala, obesitas, perilaku adiktif, penurunan prestasi akademik dan resiko mengalami cyber bullying. Ciri – ciri kecanduan gadget adalah bermain gadget disetiap waktu luang, merasa gelisah jika tidak menggunakan gadget, sulit tidur di malam hari dan sulit berkonsentrasi.

Cara mengatasi kecanduan gadget adalah membatasi penggunaan gadget untuk mencegah kecanduan, usahakan membatasi penggunaan gadget selama waktu yang dibutuhkan. Cobalah mencari aktivitas lain di waktu luang agar tidak terpacu dengan gadget, melakukan aktivitas fisik Menyibukkan diri menjadi salah satu cara yang efektif untuk mengatasi kecanduan gadget, karena jika kita banyak melakukan aktifitas fisik maka kesempatan untuk bermain handphone berkurang. Setiap orang pasti memiliki beberapa aplikasi yang sering dibuka. Nah, aplikasi-aplikasi tersebut yang kerap membuat kecanduan. Ada baiknya jika kita beristirahat sementara dari aplikasi tersebut dengan menghapusnya. Hal terakhir yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecanduan gadget adalah membaca dan mencari tahu apa saja dampak kecanduan gadget. Banyak sekali dampak yang ditimbulkan dari kecanduan gadget, dari penyakit fisik, hingga psikis. Jika sudah paham dan mengetahui betul apa saja bahayanya, kamu akan berpikir dua kali untuk terlalu sering bermain gadget.

Peningkatan pengetahuan dapat dicapai salah satunya dengan pemberian edukasi secara langsung. Pemberian edukasi akan memberikan tambahan pemahaman dari awalnya belum tahu menjadi tahu. Peneliti pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini hanya berfokus terhadap pengetahuan dari peserta. Penyuluhan menjadi metode yang paling mudah digunakan sering digunakan dalam memberikan suatu pengetahuan kepada masyarakat. Beberapa hasil penelitian juga menunjukkan peningkatan pengetahuan masyarakat dapat dicapai melalui pemberian penyuluhan. Marbun et al.(2021).



KESIMPULAN

Terdapat peningkatan nilai rata-rata pengetahuan peserta mengenai pengaruh gadget pada remaja setelah diberikan penyuluhan. Dengan adanya peningkatan pengetahuan diharapkan peserta mampu mengatasi kecanduan gadget.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada SMK Kerta Cendekia yang telah memberi dukungan finansial terhadap pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Kadek Nopi Arisanti, *Yuk antisipasi dampak negatif kecanduan gadget pada anak*, kemenkes RI, diakses pada 10 Januari 2025, https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2518/yuk-antisipasi-dampak-negatif-gadget-bagi-anak
- Marbun, R., Setiyoargo, A., & Dea, V. (2021). Edukasi Kesehatan Dalam Penanggulangan Penyakit Tidak Menular (Ptm) Serta Paket Manfaat Bpjs Kesehatan Untuk Penyakit Kronis. SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan, 4(3), 763. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v4i3.5377>
- Subagijo A., Diet Dan Detoks Gadget, Noura Books :Jakarta, 2020