



Penyuluhan Dampak Penggunaan Gadget Pada Siswa SMK Negeri 1 Janapria Lombok Tengah

M. Zainuddin*, Ahmad Yani, Reza Zulaifi
FIPP UNDIKMA

***Corresponding Author. Email:** mzainuddin@undikma.ac.id

Abstract

Gadget is a word that is absorbed from English which means an electronic device that is small in size and has a special and practical function with a small size that can be carried anywhere easily. Gadgets are one part of technological developments that always present the latest technology that can help human activities become easier. Excessive use of gadgets can have a considerable impact on growth and development (adolescents). One of them regarding the reduced physical activity that should be done. To provide understanding and knowledge about the impact of using gadgets, service is carried out in the form of counseling. The purpose of this community counseling is to determine the level of students' knowledge about the impact of using gadgets. This community service activity is carried out in the form of counseling about the impact of using gadgets on students of SMK Negeri 1 Janapria, Lombok Tengah, NTB. This activity was carried out on Monday, January 16, 2023 which was attended by 87 students of SMK Negeri 1 Janapria Lombok Tengah NTB. This outreach activity received a good response from the participants. This can be seen from the response of the participants during the extension activities. Where the level of discussion that occurred was quite enthusiastic and evenly distributed and showed a good level of understanding from the students of SMK Negeri 1 Janapria, Central Lombok, NTB.

Abstrak

Gadget adalah kata yang diserap dari bahasa Inggris yang artinya perangkat elektronik berukuran kecil dan memiliki fungsi khusus dan praktis dengan ukuran kecil yang dapat dibawa kemana-mana dengan mudah. Gadget merupakan salah satu bagian dari perkembangan teknologi yang selalu menghadirkan teknologi terbaru yang dapat membantu aktivitas manusia menjadi lebih mudah. Penggunaan gadget yang berlebihan bisa membawa dampak yang cukup besar bagi tumbuh kembang (remaja). Salah satunya perihal berkurangnya aktivitas fisik yang seharusnya dilakukan. Untuk memberi pemahaman dan pengetahuan tentang dampak penggunaan gadget, maka dilakukan pengabdian dalam bentuk penyuluhan. Tujuan penyuluhan masyarakat ini untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa/i tentang dampak penggunaan gadget. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan tentang dampak penggunaan Gadget pada siswa/I SMK Negeri 1 Janapria Lombok Tengah NTB. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari senin, tanggal 16 Januari 2023 yang diikuti oleh siswa/I SMK Negeri 1 Janapria Lombok Tengah NTB sebanyak 87 orang. Kegiatan penyuluhan ini mendapat respon yang baik dari peserta. Hal ini dapat dilihat dari respon peserta saat kegiatan penyuluhan berlangsung. Dimana tingkat diskusi yang terjadi cukup antusias dan merata serta menunjukkan tingkat pemahamannya yang baik dari para siswa/I SMK Negeri 1 Janapria Lombok Tengah NTB.

Article History

Received: 30-11-22
Reviewed: 18-12-22
Published: 20-01-23

Key Words

Knowledge, Teenagers,
Gadget

Sejarah Artikel

Diterima: 30-11-22
Direview: 18-12-22
Dipublikasi: 20-01-23

Kata Kunci

Pengetahuan, Remaja,
Gadget



Pendahuluan

Kemajuan teknologi adalah sesuatu yang tak bisa dihindari dari kehidupan ini, karena kemajuan teknologi akan berjalan sesuai dengan kemampuan ilmu pengetahuan. Setiap inovasi diciptakan untuk memberikan manfaat positif bagi kehidupan manusia. Teknologi juga memberikan banyak kemudahan, serta sebagai cara baru dalam melakukan aktivitas manusia. Manusia juga sudah banyak menikmati manfaat yang dibawa oleh inovasi-inovasi teknologi yang telah dihasilkan dalam dekade terakhir ini. Kemajuan teknologi ibarat dua sisi mata uang, dimana di satu sisi kemajuan teknologi memberikan banyak manfaat positif bagi manusia untuk mempermudah manusia dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Namun di sisi yang lain teknologi menimbulkan efek negatif yang kompleks melebihi manfaat dari teknologi itu sendiri (Ngafifi, 2014). Salah satu bentuk perkembangan teknologi saat ini adalah gadget. Gadget adalah sebuah (alat/ barang elektronik) teknologi kecil yang memiliki fungsi khusus, tetapi sering diasosiasikan sebagai sebuah inovasi atau barang baru (Homby, 2000). Gadget sebagai perangkat elektronik kecil yang memiliki banyak fungsi khusus, (Garini 2013). Arti sesungguhnya dalam kamus Oxford terdapat perbedaan antara gadget dengan barang elektronik yang biasa digunakan orang-orang. Perbedaan tersebut yaitu unsur kebaruannya yang terus berkembang dari hari ke hari.

Peminat gadget di Indonesia bertumbuh sangat pesat ditandai dengan berita yang dikemukakan media bahwa Indonesia termasuk dalam 10 negara pengguna gadget di dunia (Simamora, 2016). Barang canggih ini yang dilihat dari segi harga yang tidak bisa terbilang murah tidak hanya sekedar dijadikan media hiburan semata tapi dengan aplikasi yang terus diperbaharui gadget wajib digunakan oleh orang-orang yang memiliki kepentingan bisnis, atau pengerjaan tugas kuliah dan kantor, akan tetapi pada faktanya gadget tak hanya digunakan oleh orang dewasa atau lanjut usia (22 tahun ke atas), remaja (12-21 tahun), tapi pada anak-anak (7-11 tahun), dan lebih ironisnya lagi gadget digunakan untuk anak usia (3-6 tahun), yang seharusnya belum layak untuk menggunakan gadget (dalam Juliadi, 2018). Masa remaja (adolescence) ialah masa dimana terjadi perpindahan masa kanak-kanak menuju dewasa. Remaja merupakan suatu tahap perkembangan yang ditandai dengan perubahan-perubahan fisik umum serta perkembangan kognitif dan sosial (Potter, et al 2015). Pada umumnya remaja menggunakan gadget untuk bermain game, menonton animasi, bermain internet dan sebagai media pembelajaran. Akademi Dokter Anak Amerika dan Perhimpunan Dokter Anak Kanada menegaskan, anak umur 0-2 tahun tidak boleh terpapar oleh teknologi sama sekali. Anak umur 3-5 tahun dibatasi menggunakan teknologi hanya satu jam perhari dan anak umur 6-18 tahun dibatasi 2 jam saja perhari. Remaja yang menggunakan teknologi melebihi batas waktu yang dianjurkan memiliki risiko kesehatan serius (Rowan, 2013). Penggunaan gadget pada remaja semakin meningkat.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rideout diketahui bahwa terjadi peningkatan penggunaan media dan gadget pada anak yaitu 38% pada tahun 2011 dan meningkat menjadi 72% pada tahun 2013. Remaja adalah aset masa depan sebuah bangsa, sehingga masa depan bangsa akan ditentukan oleh remaja saat ini. Penggunaan gadget yang berlebihan bisa membawa dampak yang cukup besar bagi tumbuh kembang anak. Salah satunya perihal berkurangnya aktivitas fisik yang seharusnya dilakukan. Selain itu, dampak negatif lain dari penggunaan gadget adalah bila durasinya terlalu lama digunakan bisa berakibat pada mata dan otak. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa dampak penggunaan gadget antara lain adalah terganggunya pertumbuhan otak, obesitas, kurang tidur, kelainan mental, sifat agresif serta radiasi elektromagnetik. Untuk itu perlu adanya batasan dalam menggunakan gadget pada anak. Perilaku penggunaan gadget dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah



satunya adalah pengetahuan. Kurangnya pemahaman tentang dampak penggunaan gadget menjadikan remaja berperilaku menggunakan gadget secara berlebihan. Penggunaan gadget dikalangan remaja tentunya akan menimbulkan dampak bagi remaja. Dampak yang terjadi bisa berupa dampak positif maupun dampak negatif yaitu diantaranya sebagai berikut (Harfiyanto, et al 2015):

1. Dampak Positif

- a. Memudahkan untuk berinteraksi dengan banyak orang lewat media sosial. Sehingga memudahkan untuk saling berkomunikasi dengan orang baru dan memperbanyak teman.
- b. Mempersingkat jarak dan waktu. Karena dalam era perkembangan gadget yang canggih didalamnya terdapat media sosial seperti sekarang ini.
- c. Hubungan jarak jauh tidak lagi menjadi masalah dan menjadi halangan. Hal ini dikarenakan kecanggihan dari aplikasi yang ada didalam gadget.
- d. Mempermudah para remaja mengonsultasikan pelajaran dan tugas-tugas yang belum dimengerti. Hal ini biasa dilakukan remaja dengan mengirim pesan kepada guru mata pelajaran.

2. Dampak Negatif

- e. Remaja menggunakan media sosial didalam gadget mereka, sehingga menimbulkan lebih banyak waktu yang digunakan untuk bermain gadget. Hal ini digunakan remaja untuk berkomunikasi di media sosial dibandingkan dengan belajar dan melakukan hal positif lainnya.
- f. Aplikasi yang ada didalam gadget membuat remaja lebih mementingkan diri sendiri. Seringkali remaja mengabaikan orang disekitarnya bahkan tidak menganggap orang yang mengajaknya mengobrol.
- g. Remaja menjadi kecanduan dalam bermain gadget hanya untuk bermain game. Akan tetapi remaja lama-kelamaan menemukan kesenangan dengan gadget sehingga hal ini akan menjadi sebuah kebiasaan.
- h. Gadget memudahkan remaja mengakses berbagai situs yang tidak selayaknya diakses. Berbagai hal yang marak diakses remaja adalah bermacam bentuk pornografi dan video kekerasan.
- i. Remaja seringkali tidak dapat mengontrol kata-katanya. Mereka menggunakan kata-kata kasar, mengejek, serta seringkali remaja mencemooh dengan sesama teman sebaya di media sosial yang ada di dalam gadget.
- j. Gadget membuat remaja menjadi malas bergerak dan beraktifitas.

Biasanya remaja dalam keseharian penuh untuk bermain gadget Sedangkan dampak fisik pada kecanduan gadget menurut (Asif, 2016) yaitu sebagai berikut:

1. Gangguan pada mata Seperti mata lelah, kualitas penglihatan memudar, dan ketegangan pada mata. Selain itu, mata bisa terasa gatal dan panas.
2. Gangguan pendengaran. Smartphone biasa digunakan untuk mendengarkan musik. Dan alat yang biasa digunakan adalah earphone. Penggunaan earphone dengan waktu yang cukup lama dapat merusak sistem pendengaran, terlebih jika musik yang didengarkan bervolume sangat kencang.
3. Leher tegang Terlalu lama menundukkan kepala di atas tablet atau smartphone membuat otot-otot leher terasa tegang. Jika terus berkelanjutan, akan menimbulkan masalah pada punggung dan leher.



4. Obesitas. Inilah yang terjadi jika tubuh tidak aktif bergerak selama diri kita berada di depan layar gadget untuk bermain game, belanja online, ataupun bekerja sambil mengudap makanan.
5. Jari-jari kaku. Penggunaan aplikasi jejaring sosial atau aplikasi chatting dapat membuat jari-jari menjadi kaku. Hal tersebut dikarenakan penggunaan aplikasi tersebut diharuskan membalas pesan dengan cara mengetik.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk penyuluhan tentang dampak penggunaan gadget dilakukan pada hari senin tanggal 16 Januari 2023 di SMK Negeri 1 Janapria Lombok Tengah NTB. Adapun jumlah peserta ialah 87 orang siswa/I SMK Negeri 1 Janapria Lombok Tengah NTB. Penyuluhan dilakukan dengan penyampaian ceramah dan dilengkapi dengan sesi diskusi atau tanya jawab untuk mengkonfirmasi tingkat pemahaman dan penerimaan peserta penyuluhan terhadap materi dampak penggunaan gadget yang telah dipaparkan oleh tim penyuluh.

Hasil dan Pembahasan

Sesuai dengan tujuan dari pelaksanaan penyuluhan dampak penggunaan gadget yakni untuk memberikan pemahaman dan pengentasan terhadap penggunaan gadget yang melebihi batas normal. Melalui penyuluhan ini semua aspek materi yang menjadi titik tekan dari kegiatan ini tersampaikan dengan baik dan dapat dipahami dengan optimal oleh para peserta kegiatan penyuluhan yang dalam hal ini merupakan siswa/I SMK Negeri 1 Janapria Lombok Tengah NTB. Adapun indikator yang dapat menunjukkkan keberhasilan keterlaksanaan kegiatan penyuluhan ini adalah sebagai berikut:

1. Materi tersampaikan dengan tuntas yang mencakup aspek dampak atau bahaya penggunaan gadget dalam proporsi yang tidak terkontrol, batasan waktu penggunaan gadget sesuai usia, langkah bijak penggunaan gadget.
2. Peserta kegiatan antusias dan mengikuti kegiatan sampai selesai
3. Diskusi cukup dinamis dan merata kepada peserta
4. Respon guru dan peserta menunjukkan tanggapan positif terhadap kegiatan penyuluhan.

Dengan demikian penyuluh yang telah berlangsung dapat dinyatakan sudah terlaksana sesuai dengan harapan dan tujuan yang ingin dicapai.

Kesimpulan

Setelah dilakukan penyuluhan didapatkan bahwa pengetahuan siswa/i SMK Negeri 1 Janapria Lombok Tengah NTB memiliki tingkat penggunaan gadget yang cukup merata hal ini dibuktikan dari penggunaan smartpone yang ada pada siswa/I SMK Negeri 1 Janapria Lombok Tengah NTB. Dari hasil diskusi yang telah dilakukan siswa/I menyadari dampak negative penggunaan gadget yang berlebihan dan berkomitmen menggunakan gadget pada batas wajar.

Saran

Setelah melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan dampak penggunaan gadget maka saran yang bisa kami sampaikan adalah sebagai berikut:

- a. Perlunya atensi dari berbagai pihak terkait maraknya penggunaan gadget dikalangan siswa/I sekolah yang dapat berdampak kurang baik terhadap aktifitas belajar apabila tidak mendapatkan kontrol dalam penggunaannya



- b. Perlu pendampingan orang tua untuk memberikan pengawasan terksit penggunaan gadget di rumah
- c. Kegiatan serupa berupa penyuluhan perlu dilakukan secara berkala untuk tetap memberikan dampak pencegahan bagi penggunaan gadget dalam intensitas yang berlebihan.

Referensi

- Anggraeni S, Pembahasan H. Pada Siswa SDN Kebun Bunga 6 Banjarmasin. 2019;6(2):64-68.
- Keswara UR, Syuhada N, Wahyudi WT. Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Holistik J Kesehat*. 2019;13(3):233-239. doi:10.33024/hjk.v13i3.1599
- Mariskhana K. Dampak Media Sosial (Facebook) dan Gadget Terhadap Motivasi Belajar. *J Perspekt*. 2018;16(1):62-67.
- Marpaung J. Pengaruh Penggunaan Gadget Dalam Kehidupan. *KOPASTA J Progr Stud Bimbing Konseling*. 2018;5(2):55-64. doi:10.33373/kop.v5i2.1521
- Saifullah M. Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Pola Tidur Pada Anak Sekolah Di UPT SDN Gadingrejo II Pasuruan. *Perpust Univ Airlangga*. Published online 2017:1-56.
- Yusup F. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrum J Tarb J Ilm Kependidikan. 2018;7(1):17-23. doi:10.18592/tarbiyah.v7i1.2100