

# Upaya Meningkatkan Pengetahuan Remaja dalam Mengatasi Adiksi *Gadget*

Reta Renylda<sup>1</sup>, Loriza Sativa Yan<sup>2</sup>

retarenylda81@poltekkesjambi.ac.id<sup>1</sup>, lorizasativa@poltekkesjambi.ac.id<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Poltekkes Kemenkes Jambi

---

**Article History:**

Received: 31-10-2022

Revised: 23-11-2022

Accepted: 09-12-2022

**Abstract:** Gadget addiction became a serious problem for teenagers. Excessive gadgets also caused health problems, behavior changes, and attitudes. Knowledge aspect was important to help in shaping positive behavior. This community service activity is carried out with health education and visualization methods. These activities aimed to increase teenager knowledge in overcoming gadget addiction. Data collected by smartphone addiction with 50 students of SMP N 2 Jambi as participants. The pretest and posttest have shown the results of increasing adolescent knowledge and understanding in overcoming the impact of gadget addiction. The results indicated that increasing knowledge is needed to improve teenager with an interactive media approach for this school as ongoing basis.

**Keywords:** *Addiction, smartphone, teenager*

---

## Pendahuluan

*Gadget* merupakan alat komunikasi yang banyak digunakan di seluruh dunia, karena sifatnya yang multifungsi. Akan tetapi, banyak orang yang menggunakan *gadget* secara berlebihan ataupun cenderung mengalami kecanduan. *Gadget* merupakan perangkat alat elektronik kecil yang memiliki berbagai fungsi, sehingga dinilai lebih memudahkan. *Gadget* seperti laptop, ipad, tablet atau smartphone adalah teknologi yang berisi berbagai aplikasi dan informasi yang dibutuhkan di dunia ini (Iswidharmanjaya D & Agency B, 2014).

Perbedaan perilaku penggunaan *gadget* dalam tiga tahun terakhir sangat signifikan pada semua kalangan usia, berdasarkan survei data (KOMINFO RI, 2021), terjadi peningkatan penggunaan *gadget* di Indonesia pada tahun 2021 yaitu sebesar 202,6 juta, dimana pada tahun sebelumnya (2020) sebesar 175,4%. Berdasarkan hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2017), didapatkan bahwa sebanyak 143,26 juta masyarakat Indonesia atau 54,68% telah menggunakan internet. Dimana, rentang usia yang paling banyak menggunakan internet di Indonesia adalah usia remaja dibandingkan kelompok usia lainnya.

Remaja adalah individu yang mengalami perkembangan psikologis pola identifikasi dari anak-anak menjadi dewasa dan individu yang mengalami peralihan dari ketergantungan menjadi individu yang relatif mandiri (Sarwono WS, 2013). Menurut *World Health Organization* (WHO) usia remaja adalah penduduk dengan rentang usia 10-19 tahun. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan (Fahrudin & Cahyaningtyas, 2020), didapatkan sebagian besar remaja yang menggunakan *gadget* adalah berumur 15 tahun sebesar 45,3% sebanyak 68 siswa. Penggunaan *gadget* yang berlebihan pada remaja menyebabkan adiksi. Oleh karena itu, perlu pengawasan dan bimbingan orang tua maupun pihak sekolah dalam penggunaan internet.

*Gadget* pada remaja merupakan media yang menarik, dikarenakan *gadget* menyediakan beraneka ragam gerak, warna, suara, dan lagu yang dikemas dalam satu perangkat seperti; *game online*, video, lagu, mengobrol dengan teman-teman, dll (Munir, 2017). Menurut (Sujianti, 2018) menyatakan bahwa menggunakan *gadget* memiliki dampak negatif yang lebih besar. Kondisi ini mengharuskan orangtua melakukan pengawasan dan bisa membatasi agar tidak mengalami kecanduan *gadget*. Penggunaan *gadget* yang berlebihan berdampak buruk pada gangguan kesehatan mata, mempengaruhi kecerdasan, interaksi sosial serta penyimpangan perilaku. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Alifiani, H., & Ningsih, 2019), bahwa pengguna *gadget* merasakan efek negatif terutama menurunnya pola komunikasi efektif dengan orang tua. Berdasarkan hasil penelitian (Hegde, et,al, 2019), 53% anak-anak mengalami kesulitan berkonsentrasi dan mengalami penurunan nilai prestasi di sekolah. *Gadget juga* dapat membuat prestasi belajar siswa ke arah negatif dan menimbulkan masalah pada proses belajar, seperti perilaku malas belajar (Yuliani & Rahmadhani, 2021).

Berdasarkan fenomena tersebut penggunaan *gadget* pada anak remaja yang berlebihan dapat memberikan dampak buruk bagi kesehatan fisik, psikologis maupun sosial, maka penulis tertarik untuk melakukan sosialisasi penggunaan *gadget* dan dampak adiksi *gadget* pada anak usia remaja.

### **Metode**

Metode pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini adalah sosialisasi berupa edukasi kesehatan, visualisasi dan evaluasi *pre-posttest*. Kegiatan PKM bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja dalam mengatasi penggunaan *gadget* dan adiksi *gadget*. Tempat pengabdian kepada masyarakat adalah di Aula pertemuan Sekolah SMPN 2 Kota Jambi. Alat yang digunakan berupa modul, video dan lembar kuesioner *smartphone addiction*. Sasaran dalam kegiatan berjumlah 50 orang siswa SMPN 2 Kota Jambi.

Kegiatan ini dimulai dengan melakukan survei awal, membina koordinasi yang baik, selanjutnya melakukan pertemuan awal dengan Kepala Sekolah SMPN 2 Kota Jambi, guru dan walikelas. Selama kegiatan PkM, tim selalu berupaya melakukan pendekatan program kerja dan solusi yang ditawarkan untuk mengatasi masalah yang sedang dihadapi mitra.

Kegiatan dimulai setelah mendapatkan izin dari Kepala Puskesmas Koni Kota Jambi dan proses evaluasi dilakukan untuk menilai perkembangan kegiatan. Adapun rincian kegiatan PKM meliputi:



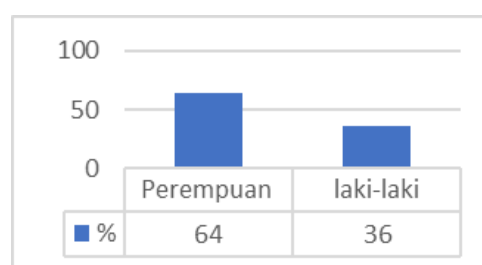
Skema 1. Alur kegiatan PKM

## Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah dilaksanakan pada tanggal 14 Februari 2022 oleh Tim PkM berdasarkan rencana program kerja PkM yang telah disepakati dengan mitra. Adapun gambaran hasil pelaksanaan PKM sebagai berikut:

### 1. Karakteristik Siswa

#### a. Jenis Kelamin

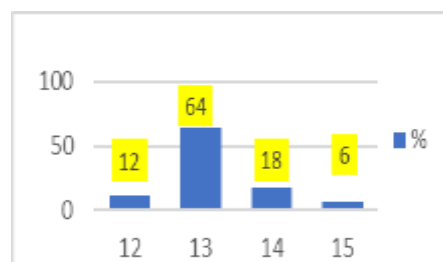


Berdasarkan grafik diatas diketahui bahwa gambaran jenis kelamin remaja kegiatan PkM ini terbanyak adalah perempuan (64%). Hal ini menunjukkan remaja perempuan menggunakan *gadget* di berbagai kebutuhan. Berdasarkan hasil penelitian (Armani, 2021), ditemukan bahwa remaja perempuan lebih banyak 1,34 kali menggunakan *gadget* daripada remaja laki-laki. Hal ini juga didukung hasil penelitian oleh (Dewantiri. R, 2019) bahwa 78% penggunaan *gadget* oleh anak remaja perempuan sedangkan pada anak remaja laki laki

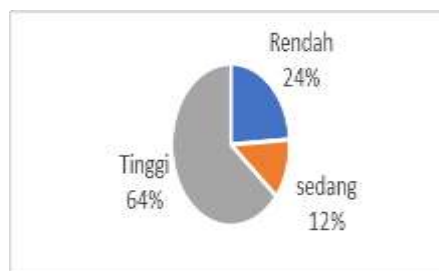
hanya 22% saja. Hasil Survei oleh Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kominfo) Tahun 2017 mendapatkan adanya perbedaan perilaku penggunaan pada jenis kelamin ini juga dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu demografi (kondisi sosial ekonomi, jenis kelamin), kondisi psikologi, tujuan dan waktu penggunaan. Keadaan inilah yang menjadi aspek yang perlu diperhatikan oleh pihak sekolah.

### b. Usia

Berdasarkan grafik ini diketahui dalam kegiatan ini sebagian besar rentang usia remaja yang menggunakan *gadget* adalah 13 tahun. Hal ini menjelaskan bahwa remaja menggunakan *gadget* lebih banyak dibandingkan dengan kelompok usia lainnya, Hasil Survey TIK oleh KOMINFO tahun 2017 juga menjelaskan bahwa penggunaan *gadget* meningkat dalam tiga tahun terakhir pada kelompok remaja. Remaja lebih sering menghabiskan waktu luang mereka untuk menggunakan *gadget* yang mereka miliki baik di dalam maupun di luar rumah. Kondisi ini menjadi aktifitas yang paling disukai oleh kelompok usia remaja baik di daerah pedesaan maupun perkotaan.



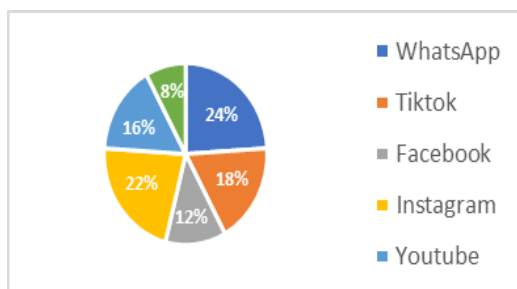
### c. Intensitas mengakses gadget



Pada diagram diatas menunjukkan bahwa intensitas remaja mengakses *gadget* adalah tinggi yaitu sebanyak 64%. Hal ini disebabkan karena penggunaan *gadget* sangat diminati oleh remaja. Berdasarkan penelitian (Armani, 2021), bahwa intensitas penggunaan *gadget* yang tinggi melebihi 3 jam per hari, kondisi ini juga didukung adanya kemudahan dan kecanggihan teknologi yang bisa dimanfaatkan dengan mudah oleh remaja, Survey TIK oleh Kominfo (2017) bahwa rata-rata waktu yang dihabiskan remaja menggunakan *gadget* yaitu

3-6 jam per hari. Kondisi ini menyebabkan ketergantungan yang tinggi bagi remaja. Menurut (Yanti, Mardison, 2021) dalam penelitiannya didapatkan sebanyak 77.9% remaja dinilai tidak bisa lepas dari *gadget*, seperti saat bangun tidur, hal pertama yang dilakukan adalah mengecek *gadget* serta update terbaru di sosial mediana. Oleh karena itu perlu diperhatikan pengawasan bagi pihak sekolah, guru untuk tetap mendampingi anak selama aktifitas penggunaan *gadget*.

#### d. Jenis media yang diakses



Berdasarkan diagram diatas diketahui bahwa sebagian besar remaja dalam kegiatan PkM ini lebih sering mengakses jenis media sosial whatsapp yaitu 24%. Hal ini dikarenakan aplikasi tersebut lebih mudah digunakan, memiliki beberapa versi whatsapp yang disesuaikan dengan kebutuhan serta fitur-fitur yang menarik. Media yang diminati oleh remaja berupa tema *games* dan media sosial. Penelitian oleh (Dewantiri. R, 2019) menunjukkan gambaran bahwa ketertarikan remaja mengakses media sosial sesuai dengan kebutuhan yang diminatinya. Kondisi demikian dapat memengaruhi perilaku dan perkembangan emosional remaja saat ini.

#### e. Gangguan akibat gadget



Diagram diatas menunjukkan adanya beberapa gangguan kesehatan akibat penggunaan *gadget*. Dalam kegiatan PkM ini, sebagian besar remaja merasakan dampak mata kabur setelah menggunakan *gadget* dalam waktu yang lama (64%). Berdasarkan hasil penelitian (Hegde, A. M., Suman, P., Unais, M., & Cynthia, 2019), didapat bahwa sebanyak 69% anak-anak menghabiskan waktu menggunakan *gadget* pada malam hari sebelum tidur,

59% anak-anak mengeluh sakit kepala di pagi hari serta menggunakan kacamata. Paparan sinar dari layar *gadget* dapat membuat gangguan mata menjadi lelah dan penglihatan menjadi kabur. Penggunaan *gadget* yang berlebihan dapat menyebabkan masalah kesehatan yang serius apabila tidak ditangani segera (Dewantiri. R, 2019).

## 2. Edukasi Kesehatan

Kegiatan ini berupa pemaparan materi yang didampingi oleh dosen dengan kepakaran keperawatan jiwa dan keperawatan komunitas. Penyampaian materi terkait pertumbuhan dan perkembangan fisiologis dan emosional bagi kelompok anak usia remaja. Tim juga melakukan diskusi tentang peningkatan pengetahuan dan dampak tentang penggunaan *Gadget* pada siswa SMP Negeri 02 Kota Jambi. Adapun media edukasi yang digunakan adalah modul pintar bagi perkembangan psikososial remaja. Berikut suasana edukasi :



Gambar 1. Suasana edukasi kesehatan oleh tim PkM

Dalam kegiatan edukasi ini, tim juga menggunakan metode visualisasi berupa pemutaran audio-visual video. Video edukasi yang ditayangkan berdurasi 15 menit dan memberikan contoh manfaat positif penggunaan *gadget* dan dampak penggunaan *gadget* yang berlebihan bagi remaja. Selama kegiatan siswa dapat mendengarkan dan menyimak materi tanpa kendala dan beberapa siswa memberikan pertanyaan tentang materi yang dipaparkan melalui video edukasi.



Gambar 2. Suasana visualisasi kegiatan PkM

### 3. Evaluasi Pengetahuan Siswa

Evaluasi bertujuan untuk menilai perkembangan pengetahuan yang dimiliki oleh siswa. Evaluasi dilakukan sebelum pemaparan materi berupa *pretest* sebagai pengukuran awal gambaran pengetahuan siswa tentang dampak penggunaan *gadget*. Sedangkan evaluasi akhir kegiatan berupa kegiatan berupa *posttest* untuk mengetahui tingkat pengetahuan akhir setelah kegiatan edukasi selesai dilakukan.

Gambaran pelaksanaan dan hasil evaluasi dijelaskan pada gambar dibawah ini:



Gambar 3. Kondisi *pretest*



Gambar 4. Suasana *Posttest*



Diagram 3. Hasil evaluasi *pretest* dan *posttest*

Berdasarkan diagram diatas, diketahui bahwa tingkat pengetahuan remaja saat *pretest* tentang dampak *gadget* masih rendah. Hal ini disebabkan karena masih kurangnya pemberian informasi dan sosialisasi yang diterima oleh remaja. Aspek pengetahuan sangat penting dimiliki oleh remaja. Pengetahuan ini juga akan mempengaruhi sikap dan tindakan yang ada pada remaja untuk mengetahui dan memahami dampak penggunaan *gadget*. Apabila remaja telah memiliki pengetahuan yang baik maka remaja dapat bertindak dengan kemampuan positif untuk melakukan pencegahan diri akibat penggunaan *gadget* yang berlebihan.

Setelah kegiatan visualisasi ini dilakukan *posttest* untuk menilai perkembangan tingkat pengetahuan siswa tentang *gadget*. Hasil *posttest* menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa dalam kategori tinggi, kondisi ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan remaja setelah dilakukan edukasi kesehatan. Ada banyak cara yang direkomendasikan

untuk meningkatkan pengetahuan remaja. Pendekatan edukasi merupakan strategi yang mudah, efektif dan dapat dipakai dalam menyebarluaskan informasi termasuk dengan sasaran kelompok usia remaja.

### Kesimpulan

Adiksi penggunaan *gadget* yang berlebihan memiliki dampak buruk bagi anak usia remaja seperti masalah pada kesehatan fisik (mata), penurunan prestasi belajar, perubahan perilaku, dan. Oleh karena itu sangat penting untuk dilakukan pendekatan peningkatan pengetahuan remaja dalam mengatasi masalah adiksi dan penggunaan *gadget* yang berlebihan ini.

### Ucapan Terimakasih

Tim PkM mengucapkan terimakasih kepada Kepala Puskesmas serta petugas kesehatan, Kepala Sekolah SMP Negeri 2 Kota Jambi, seluruh guru dan wali murid yang telah membantu dan bekerjasama dalam kegiatan PkM ini berlangsung dengan baik. Selanjutnya ucapan terimakasih juga disampaikan untuk Direktur Poltekkes Kemenkes Jambi, LPPM Poltekkes Kemenkes Jambi dan Tim pendukung lainnya atas dukungan selama kegiatan berlangsung.

### Daftar Pustaka

- Alifiani, H., & Ningsih, Y. (2019). Analisis Penggunaan Gadget Terhadap Pola Komunikasi Keluarga. *Faletehan Health Journal*, 6. <https://journal.lppm-stikesfa.ac.id/index.php/FHJ/article/view/16>
- APJII. (2017). *Penetrasi & Profil Perilaku Pengguna Internet Indonesia*. <https://apjii.or.id/content/read/39/342/Hasil-Survei-Penetrasi-dan-Perilaku-Pengguna-Internet-Indonesia-2017>
- Armani, N. P. . & H. F. A. (2021). Perbedaan Kecenderungan Adiksi Gadget Siswa Sekolah Dasar Ditinjau dari Jenis Kelamin. *Psycho Idea*, 19. <http://jurnalnasional.ump.ac.id/index.php/PSYCHOIDEA/article/view/7489>
- Dewantiri. R. (2019). *Perbedaan perilaku penggunaan smartphone pada remaja berdasarkan jenis kelamin*. <https://eprints.umm.ac.id/56382/>
- Fahrudin & Cahyaningtyas. (2020). Durasi Penggunaan Gadget Berhubungan dengan Interaksi Sosial Remaja di SMP Muhammadiyah 2 Karanganyar. *Jurnal Ilmiah Stethoscope*, 1(2). [https://ejurnal.stikesmhk.ac.id/index.php/JURNAL\\_ILMIAH\\_KEPERAWATAN/article/view/809](https://ejurnal.stikesmhk.ac.id/index.php/JURNAL_ILMIAH_KEPERAWATAN/article/view/809)
- Hegde, A. M., Suman, P., Unais, M., & Cynthia, J. (2019). Effect of Electronic Gadgets on the Behaviour, Academic Performance and Overall Health of School Going Children- A Descriptive Study. *Literature. J Adv Med Dent ScieRes*, 7. <https://doi.org/10.21276/jamdsr>
- Iswidharmanjaya D & Agency B. (2014). *Panduan Bagi Orang tua untuk Memahami Faktor-faktor Anak Kecanduan Gadget*. Jakarta: Bisakimia.
- KOMINFO RI. (2021). *Hasil Survey Pelayanan Publik*. Jakarta : KOMINFO RI.



- Munir, S. (2017). The Impact of using Gadgets on Children. *Journal of Depression and Anxiety*, 7. <https://doi.org/10.4172/2167-1044.1000296>
- Sarwono WS. (2013). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sujianti, S. (2018). Hubungan Lama dan Frekuensi Penggunaan Gadget dengan Perkembangan Sosial Anak Pra Sekola di TK Islam Al Irsyad 01 Cilacap. *Jurnal Kebidanan*, 8. <https://doi.org/10.31983/jkb.v8i1.3735>
- Yanti, Mardison, R. D. & Y. (2021). Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Perubahan Perilaku Pada Remaja. *Real In Nursing Journal (RNJ)*., 4. <https://ojs.fdk.ac.id/index.php/Nursing/article/view/1349>
- Yuliani & Rahmadhani. (2021). Hubungan Manfaat Penggunaan Gadget dengan Prestasi Belajar Siswa/i SMP Harapan 1 Medan. *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan-Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara*, 20. <https://jurnal.fk.uisu.ac.id/index.php/ibnusina/article/view/88>

