

PENYULUHAN DAMPAK PENGGUNAAN GADGET TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA DI SMA NEGERI 53 MALUKU TENGAH

Fathmy Fitriany Soulissa¹, Fany Sabban²

^{1,2}Ners STIKes Maluku Husada Angkatan XII

E-mail : fathmyfitrianyoulissa87@gmail.com

Abstract

One of the many technologies that are developing and favored by teenagers today is gadgets. The use of gadgets is growing at an unprecedented rate throughout the world. Gadgets are electronic devices or tools that have a simple purpose and function, especially to help humans work. Excessive use of gadgets can damage the nervous system and brain but also have an impact on other parts of the body such as the eyes, neck, shoulders, and head. The method used in this counseling is using the lecture and discussion method. From the results of the counseling that was carried out, it can increase adolescent knowledge about the impact of excessive use of gadgets, and be able to use gadgets wisely to avoid bad (negative) influences. This can be interpreted that the counseling given as an effort to prevent the high level of excessive use of gadgets among teenagers can be reduced .

Keywords: Impact of gadget use, Teenagers

Abstrak

Satu dari banyak sekali teknologi yg berkembang dan disukai remaja sekarang ini merupakan gadget. Penggunaan gadget tumbuh menggunakan kecepatan yg belum pernah terjadi sebelumnya pada seluruh dunia. Gadget adalah sebuah perangkat atau alat elektronik yg mempunyai tujuan dan fungsi sederhana terutama untuk membantu pekerjaan manusia. Penggunaan gadget secara berlebihan dapat merusak jaringan syaraf serta otak tapi juga berdampak dibagian tubuh lainnya seperti mata, leher, bahu, serta kepala. Metode yang di gunakan dalam penyuluhan ini yaitu metode ceramah dan diskusi. Dari hasil penyuluhan yang dilakukan dapat menambah pengetahuan remaja tentang dampak penggunaan gadget secara berlebihan, dan mampu memanfaatkan penggunaan gadget secara bijaksana agar terhindar dari pengaruh buruk (negative). Hal ini dapat di artikan bahwa penyuluhan yang di berikan sebagai upaya pencegahan tingginya penggunaan gadget yang berlebihan di lingkup remaja dapat berkurang.

Kata Kunci: Dampak penggunaan gadget, Remaja

| | | |
|-----------------------|---------------------|----------------------|
| Submitted: 2025-04-09 | Revised: 2025-04-14 | Accepted: 2025-04-22 |
|-----------------------|---------------------|----------------------|

Pendahuluan

Kemajuan yang terus berkembang di bidang teknologi. Gadget atau Gawai adalah perangkat mekanis atau elektronik kecil dengan tujuan tertentu dan bermanfaat. adalah perangkat mekanis atau elektronik kecil dengan tujuan khusus dan berguna. nama untuklain gadget itu gawai atau acing yang sekarang ini banyak di sukai anak remaja masa kini. Penggunaan gadget tumbuh menggunakan kecepatan yg belum pernah terjadi sebelumnya pada seluruh dunia. Gadget adalah sebuah perangkat atau alat elektronik yg mempunyai tujuan dan fungsi sederhana terutama untuk membantu pekerjaan manusia. Penggunaan gadget tak hanya pada kalangan orang dewasa saja, melainkan juga remaja dan anak-anak.(Nurullita et al., 2023)

Menurut (Kadek Maya Cyntia Dewi, 2024), gadget merupakan perangkat teknologi yang sangat membantu kehidupan namun juga memiliki dampak negative. Saat ini, gadget memegang peranan penting dalam komunikasi manusia, sebagai media pembelajaran daring, sebagai sarana memperluas wawasan, dan sebagai sarana menjalin relasi.

Menurut penelitian yang dilakukan di enam negara Asia, 62% remaja berusia 12 hingga 18 tahun sudah memiliki handphone, sehingga seseorang menjadi sangat tergantung dan menyebabkan kecanduan karena mudahnya akses ke perangkat dan internet. Data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO 2020), anak - anak usia sekolah berusia 9 hingga 17 tahun merupakan 93,52 % pengguna gadget , dan 65,34 % di antaranya menggunakan internet. Hal ini

menunjukkan bahwa 62% remaja berusia 15 hingga 18 tahun sudah memiliki perangkat. anak remaja yang sedang bersekolah pada Sekolah Menengah Atas (SMA) dengan rentang usia 15 sampai 18 tahun 95,55 % merupakan pengguna gadget dan 75,35% pengguna internet, hal ini menunjukkan kemudahan akses terhadap gadget dan internet memicu ketergantungan dan kecanduan .

Menurut data Kementerian Kesehatan dan Komunikasi Republik Indonesia, basis pengguna gadget di Indonesia sebelumnya beberapa tahun secara signifikan meningkat, menurut marketer, sebuah perusahaan riset pemasaran digital, terdapat lebih dari 100 juta pengguna gadget pada tahun 2019 di Indonesia meningkat menjadi 171 juta jiwa Dengan angkanya presentase saat ini, penduduk Indonesia menggunakan gadget, meningkat 73,3 % dari tahun sebelumnya yang hanya 64,8%. (Pohrel, 2024)

Penggunaan perangkat digital seperti komputer, tablet, dan smartphone di dalam jangka panjang. Kondisi ini semakin umum terjadi karena semakin tingginya ketergantungan terhadap teknologi digital dalam kehidupan sehari-hari. Penggunaan gadget secara berlebihan dapat merusak jaringan saraf juga otak serta berdampak dibagian tubuh lainnya seperti mata, kepala, bahu, leher. Dan mata berair, serta sensitif terhadap cahaya adalah beberapa gejalanya. Kualitas kehidupan dapat terpengaruh Mungkin negatif oleh penyakit ini , terutama terkena dampak negatif dari penyakit ini , terutama pada anak-anak dan remaja yang Banyak banyak waktu dihabiskan di depan layar perangkat digital (Pohrel, 2024)

Digital Eye Strain (DES) merupakan suatu kondisi yang sering terjadi akibat penggunaan. Gadget membahayakan otak dan sistem saraf akibat seringnya penggunaan perangkat elektronik. Selain itu, hal ini Bisa menurunkan kemampuan seseorang untuk berinteraksi dengan orang lain. Siswa akan menjadi lebih individual dengan zona nyaman dengan Gadget sehingga kurang memiliki sikap peduli terhadap teman atau orang lain. Perilaku tersebut sangat mempengaruhi perilaku sosial siswa karena keberadaan Gadget yang digunakan secara tidak tepat akan semakin memanjakan siswa dalam mengerjakan tugasnya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh (Astarani dkk. 2023) menggambarkan anak menjadi kurang interaktif serta lebih suka sendiri bersama Gadgetnya, sehingga menimbulkan perilaku individualis dan sikap kurang peduli terhadap sesama baik terhadap sahabat juga orang lain. (Artikel, 2024)

banyak ditemukan ada beberapa siswa yang pergi ke sekolah bawa gadget serta bahkan saat sedang istirahat ada beberapa orang siswa yang bermain gadgetnya bersama sahabat. Hal ini jua bisa menyebabkan konsentrasi siswa menurun dan sering malas di saat tertentu. siswa juga terkadang merasa mengantuk saat di kelas.

Metode

Metode yang di gunakan dalam penyuluhan ini yaitu menggunakan metode ceramah dan diskusi, kegiatan penyuluhan dilakukan pada hari sabtu, 15 maret 2025 pada pukul 09.00-10.00 WIT di SMA Negeri 53 Maluku Tengah. Lokasi kegiatan di selenggarakan di Desa Negeri wakasihu Kecamatan Leihitu barat Kabupaten Maluku Tengah. Aktivitas yang Dilakukan adalah menyampaikan penerangan tentang dampak Penggunaan Gadget secara berlebihan pada remaja ,dan penggunaannya yang efisien di lingkungan sekolah. Peserta kegiatan adalah khususnya sekolah Siswa SMA yang terdiri dari murid kelas X, XI serta XII di SMA Negeri 53 Maluku Tengah.

Tahapan kegiatan penyuluhan ini meliputi:

1. tahap persiapan, yaitu pembuatan proposal kegiatan menyusun materi penyuluhan, membuat video serta melakukan koordinasi kepada pihak sekolah.
2. tahap pelaksanaan, yaitu kegiatan pengisian absensi kehadiran oleh peserta, memberikan bahan menggunakan beberapa media seperti power point, liflet dan pemutaran video, melakukan diskusi atau tanya jawab seputar materi yang diberikan.
3. Tahapan evaluasi, yaitu melakukan kegiatan evaluasi serta membuat laporan kegiatan penyuluhan

Hasil dan Pembahasan

Kehadiran peserta saat di lakukan edukasi berjumlah 35 siswa.kegiatan ini sesuai dengan kesepakatan waktu yang telah jadwalkan serta materi sesuai dengan yang direncanakan sebelumnya. tak ada siswa yang meninggikan tempat penyuluhan sampai acara berakhir. siswa yang mengajukan pertanyaan serta dapat menyimpulkan hasil penyuluhan.

Pelaksanaan penyuluhan pada Sekolah Menengah Atas di Desa Negeri Wakasihu Kec. Leihitu barat Kab. maluku tengah. Dilaksanakan dalam 2 sesi yaitu, kegiatan Penyuluhan dampak Penggunaan Gadget secara berlebihan pada remaja, dan sesi tanya jawab yang melibatkan mahasiswa dan peserta dalam kegiatan tersebut. Berdasarkan hasil penyuluhan danTanya jawab peserta dikumpulkan melalui pengamatan terhadap lingkungan sekolah SMA N 53 Maluku Tengah hampir semua peserta didik sudah menggunakan gadget berupa smartphone.

Adapun pembahasannya tentang materi yang diberikan dalam sosialisasi ini diantaranya:

1. Dampak Negatif dari Penggunaan Gadget yang berlebihan. hasil penemuan di lapangan bahwa penggunaan gadget oleh anak remaja khususnya Sekolah Menengah Atas di desa negeri wakasihu relatif memprihatinkan.

Penggunaan teknologi bisasecara berlebihan berbahaya. kesehatan mata, siswa menjadi malas beraktivitas dan lebih memilih bermain gadget daripada bersosialisasi dengan teman sebayanya. Di satu sisi hal ini membuat sebagian besar siswa tidak terlalu fokus terhadap materi pembelajaran di sekolah karena tidak mengetahui waktu untuk menggunakan gadget terutama handphone yang dibawa ke sekolah. Gadget dapat menyebabkan siswa tidak disiplin dalam belajar dan membuat siswa menjadi malas belajar (Artikel 2024).

Anak-anak yang menggunakan perangkat elektronik untuk tugas sehari-hari tugasmenderita kurang tidur, menjadi malas, mengembangkan risiko kesehatan mata akibat paparan radiasi, dan lebih suka menghabiskan waktu sendirian dengan perangkat mereka, menderita kurang tidur, menjadi malas, mengalami risiko kesehatan mata akibat paparan radiasi, dan lebih suka menghabiskan waktu sendirian dengan perangkat mereka (Artikel 2024).

Dampak Penggunaan Gadget Berlebihan terhadap Kesehatan Mental Remaja.

Penggunaan gadget yang semakin masif di kalangan remaja bukan hanya menimbulkan dampak fisik seperti gangguan mata, leher, dan kepala, tetapi juga berdampak serius terhadap kesehatan mental. Berdasarkan penyuluhan yang dilakukan di SMA Negeri 53 Maluku Tengah, ditemukan bahwa sebagian besar remaja telah mengalami ketergantungan terhadap gadget. Ketergantungan ini berisiko memicu kondisi psikologis seperti perasaan cemas, mudah marah, kesulitan berkonsentrasi, bahkan isolasi sosial karena lebih memilih menghabiskan waktu dengan gadget daripada berinteraksi langsung dengan teman sebaya.

Remaja yang terlalu sering menggunakan gadget juga cenderung mengalami penurunan empati, meningkatnya individualisme, serta malas beraktivitas di luar ruang digital. Hal ini

sesuai dengan temuan Astarani dkk. (2023) yang menyatakan bahwa anak menjadi kurang interaktif, lebih suka menyendiri, dan kehilangan kepedulian terhadap lingkungan sosialnya. Keadaan tersebut bila terus berlangsung dapat menurunkan kemampuan remaja dalam mengelola emosi, beradaptasi secara sosial, dan menumbuhkan rasa percaya diri.

Selain itu, gangguan tidur juga menjadi masalah umum, di mana remaja yang sering terpapar layar hingga larut malam berisiko mengalami insomnia atau kualitas tidur yang buruk, yang berdampak langsung pada mood dan produktivitas harian mereka. Dengan demikian, edukasi mengenai penggunaan gadget yang bijak dan berimbang menjadi sangat penting untuk menjaga keseimbangan antara kesehatan fisik dan mental remaja di era digital saat ini.

1. keuntungan memanfaatkan gadget gadget meskipun demikian subjek mata pelajaran acara sosialisasi ini juga melaporkan manfaat dari ini. acara sosialisasi juga melaporkan efek menguntungkan dari gadget yang berlebihan.

Kemajuan teknologi memberikan dampak positif yang signifikan bagi para penggunanya. Misalnya saja dengan hadirnya gadget yang memudahkan masyarakat untuk mencari berita yang dibutuhkan dengan cara yang mudah dan juga dapat mempermudah pekerjaan mereka. Terdapat aplikasi perangkat lunak pada gadget seperti internet, SMS, jejaring social, game, dan lain sebagainya. Menurut Prakosha et al. (2024). Penggunaan gadget tersebut dapat membantu masyarakat untuk banyak belajar dengan memanfaatkan Google untuk mengakses berbagai informasi, berkomunikasi dengan lebih mudah dengan mengirimkan pesan melalui WhatsApp, dan melatih kreativitas mereka dengan bantuan aplikasi game yang mengasah otak anak (Artikel, 2024)

wawancara tanya jawab dengan peserta didik serta guru menunjukkan bahwa kegiatan ini sangat diapresiasi sebab dapat memberikan manfaat dalam memperluas pemahaman tentang efek penggunaan gadget, berlebihan dan mampu memanfaatkan penggunaan gadget secara bijaksana agar terhindar dari dampak buruk (negatif) dari penggunaan gadget.



Gambar 1. penyuluhan bahaya penggunaan gadget

Kesimpulan

Dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan tentang dampak penggunaan gadget secara berlebihan pada remaja di Sekolah menengah atas Negeri 53 Maluku Tengah dapat menambah pengetahuan remaja tentang bahaya penggunaan gadget dan mampu memanfaatkan penggunaan gadget secara bijaksana agar terhindar dari pengaruh buruk (negative). Hal ini dapat di artikan bahwa penyuluhan yang di berikan sebagai upaya pencegahan tingginya penggunaan gadget yang berlebihan di lingkup remaja dapat berkurang

Diharapkan adanya penyuluhan kesehatan yang lain dengan skala subyek yang lebih luas terkait gadget.

Daftar Pustaka

- Artikel, I. (2024). *Efisiensi Penggunaan Gadget Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 208 Kabupaten Maluku Tengah*. 5(4), 5739–5744.
- Kadek Maya Cyntia Dewi, N. W. N. S. (2024). Jurnal abdidas. *Jurnal Abdidas*, 5(3), 241–245.
- Nurullita, U., Wardani, R. S., Meikawati, W., Anjani, R., Duhita Alri, S. R., & Sulistyawati, A. A. (2023). Penyuluhan Bahaya Kesehatan Akibat Gadget pada Anak dan Remaja di Wilayah Kelurahan Purwosari Kota Semarang. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(2), 396. <https://doi.org/10.36565/jak.v5i2.549>
- Pokhrel, S. (2024). No TitleE\ENH. *Ayan*, 15(1), 37–48.