

KAMPANYE KESADARAN DIGITAL: MENCEGAH KECANDUAN GADGET DI KALANGAN REMAJA

^{1*}Isra Algifari, ²Shahnaz Sarah Darmawan, ³Putri Tanaya Maritza Azzahra, ⁴Fridian Narendra Withari, ²Khoirul Ulil Amin
Universitas Negeri Malang
*e-mail: isra.algifari.2108116@students.um.ac.id

Abstrak : Di era digital yang ditunjukkan melalui perkembangan teknologi yang sangat pesat saat ini, penggunaan gawai atau *gadget* telah menjadi bagian yang sulit untuk dipisahkan di kehidupan sehari-hari, terkhususnya di kalangan remaja dan dewasa. Bentuk solusi dari permasalahan *gadget* yang melekat sehari-hari pada kalangan remaja dan dewasa adalah dengan mengadakan kegiatan webinar bertemakan “Kampanye Kesadaran Digital” dengan target peserta dengan usia 15 sampai 19 tahun dari berbagai kota yang dilaksanakan pada bulan Mei 2024 menggunakan *Google Meeting* sebagai sarana untuk menjalankan kegiatan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran setiap remaja tentang kecanduan *gadget*. Pelaksanaan webinar ini diikuti oleh 25 peserta yang merupakan remaja SMA berusia 15-19 tahun dan tiga orang narasumber webinar perwakilan dari tim pelaksana yaitu mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang. Materi yang disampaikan terdiri dari proses dan penyebab terjadinya kecanduan *gadget*, dampak penggunaan *gadget*, dan strategi mencegah kecanduan *gadget*. Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat yang telah dilakukan, dapat diperoleh kesimpulan bahwa kegiatan webinar ini memberikan manfaat positif di mana terjadinya peningkatan pemahaman setiap peserta mengenai penyebab, dampak, dan strategi untuk mencegah atau mengurangi kecanduan *gadget*.

Kata Kunci: Digital, kecanduan *gadget*, remaja.

Abstract : In the digital era, which is shown through the rapid development of technology today, the use of gadgets has become an inseparable part of everyday life, especially among adolescents and adults. The solution to the daily *gadget* problem among teenagers and adults is to hold a webinar titled “Digital Awareness Campaign”. The target participants are individuals aged 15 to 19 years from various cities. The event is scheduled for May 2024 and will be conducted using *Google Meeting* as the platform for the activity. This community service activity aims to raise awareness of every teenager about *gadget* addiction. The implementation of this webinar was attended by 25 participants who were high school teenagers aged 15-19 years and three webinar speakers representing the implementing team, namely students of the Faculty of Psychology, State University of Malang. The material presented consisted of the process and causes of *gadget* addiction, the impact of *gadget* use, and strategies to prevent *gadget* addiction. Based on the results of the community service that has been carried out, it can be concluded that this webinar activity provides positive benefits where there is an increase in each participant's understanding of the causes, impacts, and strategies to prevent or reduce *gadget* addiction.

Keywords: Digital, *gadget* addiction, teenagers.

PENDAHULUAN

Di era digital yang ditunjukkan melalui perkembangan teknologi yang sangat pesat saat ini, penggunaan gadget telah menjadi bagian yang sulit untuk dipisahkan di kehidupan sehari-hari, khususnya di kalangan remaja dan dewasa. Berdasarkan data yang dipaparkan oleh Kemenkominfo pada tahun 2021-2022, jumlah penduduk di Indonesia yang menggunakan *gadget* khususnya *smartphone* secara keseluruhan mencapai 187 juta orang (Adisty, 2022). Hal tersebut diperkuat dengan data yang disampaikan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2024), yang menunjukkan bahwa terdapat 221 juta penduduk yang sudah menggunakan internet di Indonesia dengan 34,40% diantaranya merupakan generasi Z. Penggunaan gadget dapat memberikan banyak manfaat dalam kehidupan setiap individu seperti kemudahan untuk berkomunikasi, akses berbagai informasi, dan sarana hiburan. Namun, penggunaan gadget secara berlebihan dapat menyebabkan kecanduan gadget yang berdampak negatif pada individu.

Kecanduan gadget seperti *smartphone* khususnya di kalangan remaja sudah menjadi isu kesehatan mental yang perlu diperhatikan secara serius. Paramita (2016) menjelaskan kecanduan gadget didefinisikan sebagai bentuk kecenderungan seseorang dalam menggunakan gadget secara berlebihan tanpa memperdulikan dampak negatifnya. Selain itu, Park & Lee (2012) menjelaskan kecanduan gadget seperti *smartphone* adalah saat individu menggunakannya dalam satu kurun waktu secara berlebihan yang sulit untuk dikendalikan dan pengaruhnya memberikan berbagai dampak pada kehidupan secara negatif.

Remaja yang mengalami kecanduan gadget lebih memilih menghabiskan waktu selama berjam-jam hanya di depan layar gadget baik *smartphone* maupun laptop yang sering kali mengorbankan waktu istirahat, belajar, dan interaksi sosial. Gabriela & Mau (2021) menjelaskan penggunaan gadget yang berlebihan pada remaja dapat memberikan dampak negatif pada kesehatan fisik, dan di antaranya adalah penggunaan waktu yang sia-sia, mengganggu perkembangan otak, banyaknya informasi atau aplikasi yang tidak sesuai dengan usia yang merusak nilai norma dan agama, mengganggu kesehatan khususnya kesehatan mata, dan menghilangkan ketertarikan untuk melakukan kegiatan lain seperti bermain. Selain itu kecanduan gadget juga berdampak pada menurunnya kualitas tidur, penurunan prestasi akademik, dan meningkatnya risiko mengalami depresi dan kecemasan.

Penelitian yang dilakukan oleh Chaidirman et al (2019) mengenai kecanduan gadget pada Kalangan Remaja Suku Bajo menunjukkan hasil partisipan memiliki penggunaan *screen time* yang berlebihan yaitu di sekitar 5-12 jam, dimana hal tersebut menyebabkan terganggunya pola tidur karena mudahnya penggunaan gadget tanpa melihat tempat dan waktu, serta membuat remaja sulit untuk lepas dari gadget. Selain itu, dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Putri et al (2022) terhadap 273 responden remaja menghasilkan temuan 53,8% dari total responden mengalami kecanduan gadget dengan

berbagai dampak yang diantaranya seperti lambat menyelesaikan kegiatan sesuai rencana awal, hilangnya konsentrasi dalam belajar, merasa hampa saat tidak menggunakan gadget, dan mudah marah saat penggunaan gadgetnya dibatasi.

Salah satu cara yang dapat diterapkan oleh setiap individu khususnya pada remaja untuk mencegah atau mengurangi penggunaan *gadget* adalah dengan memiliki regulasi diri yang baik. Regulasi diri adalah kemampuan seseorang untuk membuat rencana, memandu, dan memantau suatu perilaku dengan fleksibel untuk mengubah situasi (Awalia dkk, 2022). Di dalam penerapan regulasi diri, individu dapat menggunakan teknik atau strategi yang disebut dengan *self management*. *Self management* adalah langkah-langkah yang dilakukan individu dalam mengarahkan dan mengatur perilakunya ke arah yang lebih positif (Astuti, 2019).

Berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu masih banyak remaja yang masih kurang menyadari dampak dan bahaya dari penggunaan gadget yang berlebihan pada kesehatan fisik dan mental, serta kurangnya informasi yang didapat mengenai hal tersebut. Oleh karena itu, kegiatan kampanye kesadaran digital dalam mencegah kecanduan gadget menjadi penting untuk meningkatkan kesadaran dan memahami strategi yang diperlukan untuk menghadapi hal tersebut.

METODE

Kegiatan pengabdian yang bertemakan “Kampanye Kesadaran Digital” ini dilaksanakan secara online atau virtual yaitu melalui webinar dengan menggunakan aplikasi atau website Google Meeting. Kegiatan webinar ini telah dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 1 Mei 2024 dengan sasaran peserta adalah remaja SMA yang berusia 15-19 tahun. Di dalam pelaksanaan webinar ini digunakan dua metode: 1) metode ceramah, metode ini dilakukan dengan penyampaian materi yang telah disiapkan oleh tim pelaksana webinar; 2) metode diskusi dan tanya jawab, metode ini dilakukan setelah pemateri selesai menyampaikan materi webinar di mana setiap peserta dapat bertanya tentang materi yang sudah disampaikan atau berdiskusi dengan semua pihak baik tim pelaksana atau peserta lain seputar materi atau pengalaman terkait kecanduan gadget.

Materi yang disampaikan dalam kegiatan webinar ini dilakukan oleh tiga orang dari tim pelaksana, pemaparan materi disusun dalam file PowerPoint yang ditampilkan saat kegiatan webinar berlangsung. Tim pelaksana menentukan materi webinar dengan tiga bahasan pokok yaitu: 1) pengertian kecanduan gadget, proses, dan penyebab kecanduan gadget; 2) dampak positif dan negatif dari penggunaan gadget bagi remaja; 3) strategi dalam mencegah atau mengurangi kecanduan gadget.

HASIL & PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan melalui webinar menggunakan platform Google Meeting ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran setiap remaja tentang kecanduan gadget. Webinar ini menjadikan remaja sebagai peserta utama karena mengingat remaja termasuk kelompok pengguna gadget terbanyak di Indonesia yaitu lebih dari 30% total penduduk Indonesia (APJII, 2024). Pelaksanaan webinar ini diikuti oleh 25 peserta yang merupakan remaja SMA berusia 15-19 tahun yang tersebar di berbagai kota dan tiga orang yang menyampaikan materi atau narasumber webinar adalah perwakilan dari tim pelaksana yaitu mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang.

Kegiatan webinar dilaksanakan dengan beberapa sesi kegiatan yaitu pembukaan dan perkenalan, penyampaian materi webinar, sesi diskusi atau tanya jawab, evaluasi peserta (post-test), dan penutup. Di sesi pembukaan berisi perkenalan antara tim pelaksana dengan seluruh peserta agar webinar dapat berjalan dengan lebih nyaman dan lancar. Di sesi kedua yang merupakan inti dari webinar yaitu penyampaian materi oleh narasumber kepada seluruh peserta. Selama penyampaian materi tidak hanya terjadi komunikasi satu arah, tetapi juga komunikasi dua arah di mana di setiap sela-sela penyampaian materi, narasumber melemparkan pertanyaan pada peserta untuk meningkatkan fokus dan memperbanyak interaksi yang terjadi selama webinar. Setelah penyampaian materi selesai dilanjutkan dengan sesi diskusi atau tanya jawab di mana setiap peserta dapat bertanya atau bertukar cerita mengenai kecanduan gadget, sesi ini berlangsung cukup lama karena tingginya antusias dari peserta untuk bertanya pada narasumber. Selanjutnya pada sesi evaluasi peserta dilakukan dengan pemberian quiz melalui platform Quizizz di mana tiga peserta dengan nilai tertinggi mendapatkan hadiah dari tim pelaksana. Sesi terakhir, kegiatan webinar ditutup dengan disampaikannya kesimpulan dari hasil pemaparan materi dan sesi diskusi tanya jawab.

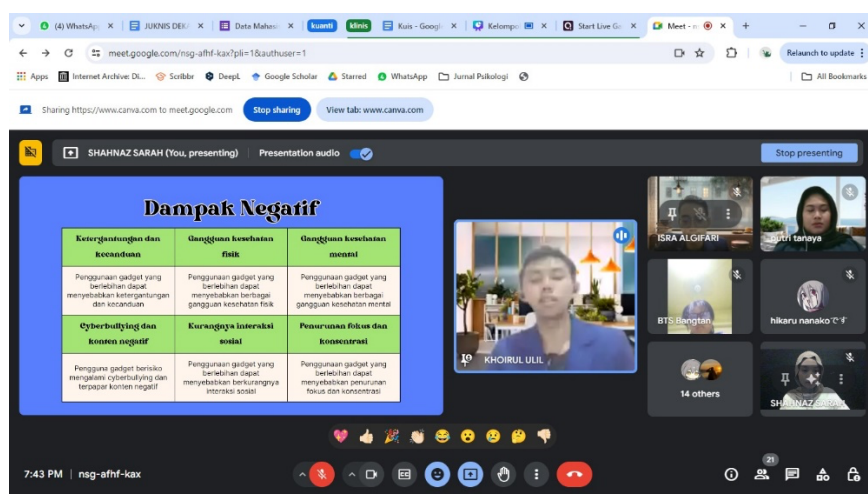
Kegiatan webinar ini menyampaikan tiga bahasan materi pokok yaitu:

1. Proses dan penyebab terjadinya kecanduan gadget. Kecanduan gadget dapat terjadi karena adanya pengaruh hormon dopamin yang dihasilkan otak dalam jumlah besar dan dapat berdampak pada otak (Adriani dkk, 2022). Materi tersebut disampaikan dengan menggunakan istilah atau analogi yang lebih mudah dipahami oleh remaja.
2. Dampak penggunaan gadget. Penggunaan gadget dapat memberikan dampak positif dan negatif pada setiap individu, adapun beberapa dampak positif gadget adalah meningkatkan akses informasi, mempermudah komunikasi, dan menjadi sumber hiburan (Sumarni dkk, 2020). Namun, gadget dapat memberikan dampak negatif seperti gangguan fisik, gangguan tidur, berkurangnya interaksi sosial, meningkatkan *stress* dan cemas (Rini dan Huriah, 2020).
3. Strategi mencegah kecanduan gadget. Setiap individu terkhususnya remaja dapat menggunakan strategi *self-management* untuk mengontrol penggunaan

gadgetnya. Miltenberger (2012:404-408) menyebutkan ada enam strategi *self-management* yaitu:

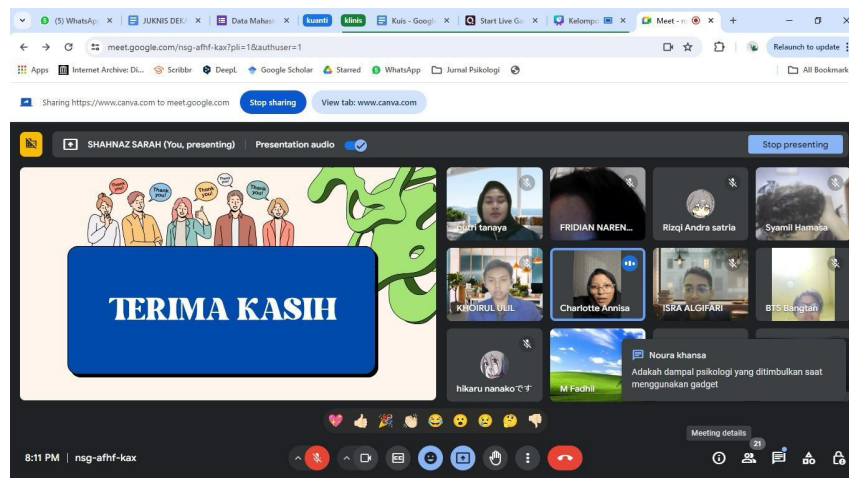
- a) Penetapan tujuan dan pemantauan diri, contohnya adalah menetapkan waktu menggunakan media sosial hanya 2 jam per hari dan gunakan aplikasi screen time tracker untuk memantau penggunaan aplikasi.
- b) Manipulasi anteseden (modifikasi lingkungan), contohnya adalah mematikan notifikasi aplikasi tertentu dan menjauhkan gadget dari jangkauan saat belajar dan tidur.
- c) Kontrak perilaku, contohnya adalah membuat kontrak tertulis dengan diri sendiri atau bersama dengan teman dan orang tua yang berisi batasan penggunaan gadget dan konsekuensi jika melanggar.
- d) Pemberian hadiah dan hukuman, contohnya adalah memberikan waktu menggunakan gadget lebih banyak di hari Minggu (hadiah) dan larangan bermain game selama tiga hari (hukuman).
- e) Dukungan sosial, contohnya meminta dukungan dari orang tua atau teman untuk lebih banyak melakukan aktivitas offline bersama dan mengisi waktu luang dengan bergabung di komunitas yang kita sukai seperti komunitas olahraga atau pecinta buku.
- f) Pemberian instruksi serta pujian pada diri sendiri, contohnya memberikan afirmasi positif pada diri sendiri seperti “aku mampu membatasi penggunaan gadgetku hanya 5 jam sehari, oleh karena itu aku orang yang hebat”.

Pada kegiatan webinar ini, para peserta dapat mengikuti dan memperhatikan dengan baik saat pemaparan materi dan sesi diskusi tanya jawab berlangsung. Ada pun dari hasil evaluasi akhir pada peserta yang bertujuan untuk menilai pemahaman pada materi webinar menunjukkan sebagian besar peserta sudah menunjukkan tingkat pemahaman dan pengetahuan yang baik terkait kecanduan gadget yang telah disampaikan saat webinar.



Gambar 1. Kegiatan Penyampaian Materi

Sumber: dokumentasi pribadi



Gambar 2. Sesi Diskusi dan Tanya Jawab

Sumber: dokumentasi pribadi

SIMPULAN

Simpulan memuat makna hasil kegiatan dan jawaban atas tujuan kegiatan serta saran rekomendasi kebijakan untuk keberlanjutan program berikutnya.

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat berupa kampanye digital mencegah kecanduan gadget yang dilaksanakan melalui webinar, dapat diperoleh kesimpulan bahwa kegiatan webinar ini memberikan manfaat positif di mana terjadinya peningkatan pemahaman setiap peserta mengenai penyebab, dampak, dan strategi untuk mencegah atau mengurangi kecanduan gadget. Kegiatan webinar juga dapat berjalan dengan baik dan lancar karena didukung antusias para peserta untuk mendengarkan materi dan aktif dalam berdiskusi dan tanya jawab baik dengan narasumber maupun peserta lain.

Penggunaan gadget di masa sekarang bukan sebuah hal yang dapat dihindari oleh semua individu. Oleh karena itu diharapkan setelah meningkatnya pemahaman dan bertambahnya pengetahuan baru mengenai kecanduan gadget melalui kegiatan webinar, setiap peserta dapat lebih baik dan secara sehat dalam mengelola dan memanfaatkan penggunaan gadget. Selain itu penting bagi setiap remaja untuk memiliki *self-management* yang baik agar dapat terhindar dari kecanduan gadget.

DAFTAR RUJUKAN

- Adisty, N. (2022, November 5). Mengulik Perkembangan Penggunaan Smartphone di Indonesia. Retrieved May 4, 2024, from GoodStats website: <https://goodstats.id/article/mengulik-perkembangan-penggunaan-smartphone-di-indonesia-sT2LA>
- Adriani, S. W., Ismaniar, & Putri, L. D. (2022). Mendeteksi Ancaman Kecanduan Gadget Pada Anak Usia Dini. *PUSTAKA*, 24(1), 90–96. Retrieved from <https://ojs.unud.ac.id/index.php/pustaka/article/view/109886/54197/>

- APPJI. (2024, February 7). Jumlah Pengguna Internet Indonesia Tembus 221 Juta Orang. Retrieved May 2, 2024, from APJII website: <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>
- Astiti, W., Yakub, E., & Umari, T. (2019). Pengaruh Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Kecanduan Gadget Siswa SMK Negeri 1 Pekanbaru. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 6(2), 1–9. Retrieved from <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMFKIP/article/view/24504>
- Awalia, R., Fikrie, F., & Rifandi, A. (2022). Peranan Regulasi Diri Terhadap Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa. *JURNAL PSIKOLOGI MANDALA*, 6(2), 85–100. Retrieved from <https://jurnal.undhirabali.ac.id/index.php/mandala/article/view/2006>
- Chaidirman, C., Indriastuti, D., & Narmi, N. (2019). Fenomena Kecanduan Penggunaan Gawai (Gadget) pada Kalangan Remaja Suku Bajo. *Holistic Nursing and Health Science*, 2(2), 33–41. <https://doi.org/10.14710/hnhs.2.2.2019.33-41>
- Jey, G., & Mau, B. (2021). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Perilaku Anak Remaja Masa Kini. *Excelsis Deo: Jurnal Teologi, Misiologi, Dan Pendidikan*, 5(1), 99–110. <https://doi.org/10.51730/ed.v5i1.70>
- Miltenberger, R. G. (2012). *Behavior Modification: Principles and Procedures* (5th ed.). Belmont, CA: Wadsworth Cengage Learning.
- Paramita, T., & Hidayati, F. (2017). SMARTPHONE ADDICTION DITINJAU DARI ALIENASI PADA SISWA SMAN 2 MAJALENGKA. *Jurnal Empati*, 5(4), 858–862. <https://doi.org/10.14710/empati.2016.15456>
- Park, N., & Lee, H. (2012). Social Implications of Smartphone Use: Korean College Students' Smartphone Use and Psychological Well-Being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(9), 491–497. <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0580>
- Putri, L. M., Febrina, C., & Mariyana, R. (2022). Kesehatan Mental Remaja Dalam Penggunaan Gadget. *Real in Nursing Journal*, 5(1), 62–67. <http://dx.doi.org/10.32883/rnj.v5i1.1684>
- Rini, M. K., & Huriah, T. (2020). Prevalensi dan Dampak Kecanduan Gadget Pada Remaja: Literature Review. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1), 185–194. <https://doi.org/10.30651/jkm.v5i1.4609>
- Sumarni, T., Mufaro'ah, M., & Dewi, I. (2020). Dampak Gadget terhadap Perkembangan Remaja Awal Studi Kasus Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Bengkalis. *Akademika: Jurnal Keagamaan Dan Pendidikan*, 16(1), 49–57. <https://doi.org/10.56633/jkp.v16i1.93>