

## PELATIHAN TENTANG PENGARUH GADGET TERHADAP KESEHATAN MENTAL BAGI ANAK DAN REMAJA

Rizki Rahmawati Lestari<sup>1</sup>, Etri Gustiana<sup>2</sup>, Lira Mufti Azzahri Isnaeni<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai  
*e-mail: rizkirahmawati48@gmail.com*

### Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah dilaksanakan dalam bentuk pelatihan dan sosialisasi. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah untuk meningkatkan pemahaman mengenai generasi di era digital, meningkatkan peran pendidikan keluarga dalam era digital, meningkatkan pengetahuan mengenai teknologi versus dunia anak dan remaja, dan meningkatkan pengaruh gadget terhadap kesehatan mental bagi anak dan remaja. Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat, diharapkan peserta mampu mengungkapkan permasalahan tentang minimnya pemahaman generasi di era digital, minimnya peran pendidikan keluarga dalam era digital, kurangnya pengetahuan mengenai teknologi versus dunia anak dan remaja, dan belum pernah diadakan pelatihan tentang pengaruh gadget terhadap kesehatan mental bagi anak dan remaja, sehingga pemahaman dan pengetahuan gadget untuk anak dan remaja belum berjalan dengan baik. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan dalam bentuk tanya jawab sehingga mempermudah orangtua siswa atau peserta pelatihan untuk berinteraksi terhadap tim pelaksana pengabdian masyarakat sebagai narasumber. Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat yakni dengan menunjukkan adanya antusiasme peserta pelatihan terhadap jenis pelatihan ini. Peserta pelatihan tidak malu bertanya tentang generasi di era digital, peran pendidikan keluarga dalam era digital, teknologi versus dunia anak dan remaja, dan pengaruh gadget terhadap kesehatan mental bagi anak dan remaja.

**Kata Kunci:** Gadget, Kesehatan Mental, Anak dan Remaja

### Abstract

Community service activities had been implemented in the form of training and socialization. The purpose of community service was to increase understanding of the generation in the digital era, to increase the role of family education in the digital era, to increase knowledge about technology versus the world of children and adolescents, and to increase the influence of gadgets on mental health for children and adolescents. In the service of the community, it was expected that the participants would be able to express the problem of the lack of understanding of the generation in the digital era, the lack of family education role in the digital era, the lack of knowledge about technology versus the world of children and adolescents, and had never held training on the influence of gadgets on mental health for children and adolescents, so the understanding and knowledge of gadgets for children and adolescents had not gone well. Community service activities were carried out in the form of question and answer, so as to facilitate the parents or trainees to interact with the implementing team of community service as a resource person. The result of community service activity was by showing the enthusiasm of the trainee to this type of training. Training participants were not ashamed to ask about the generation in the digital era, the role of family education in the digital era, technology versus the world of children and adolescents, and the influence of gadgets on mental health for children and adolescents.

**Keywords:** Gadgets, Mental Health, Children and Adolescents

### PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi dan informasi mengalami kemajuan yang sangat pesat dengan ditandai munculnya berbagai alat – alat komunikasi, seperti: gadget, smartphone, tablet, PC, dan lain – lain. Bangsa Indonesia merupakan salah satu bangsa yang ikut terlibat dalam kemajuan media informasi dan teknologi (Manumpil, 2015).

Salah satu produk dari inovasi kecanggihan teknologi adalah gadget. Gadget menurut Garini (2013) sebagai perangkat alat elektronik kecil yang memiliki banyak fungsi. Ilham, O. H (2011) menjelaskan pengertian gadget adalah sebuah perangkat atau perkakas mekanis yang mini atau sebuah alat yang menarik karena relatif baru sehingga akan banyak memberikan kesenangan baru bagi penggunaannya, walaupun mungkin tidak praktis dalam penggunaannya.

Diperkuat dengan hasil penelitian Manumpil, dkk (2015) yang menuliskan pengertian gadget dari segi positif adalah salah satu alat yang dapat digunakan untuk mendidik anak, sehingga bukan menjadi

hal yang aneh lagi apabila anak mendapat fasilitas gadget dari orangtuanya. Gadget juga dapat membawa banyak perubahan dalam pola kehidupan, tanpa disadari seseorang yang sering menggunakan gadget dapat menyebabkan terjadinya kesenjangan sosial dalam bermasyarakat (Maulida, H. O, 2013). Contoh kasus: Bocah kelas 5 SD telah melakukan pelecehan seksual terhadap temn sebayanya, hal ini terjadi karena anak tersebut sering menonton video porno yang dapat dengan mudah diakses dari gadget miliknya. Anak – anak usia 5 – 12 tahun menjadi pengguna terbanyak dalam kemajuan dari teknologi dan informasi. Tidak heran jika anak usia 5 – 12 tahun dikatakan sebagai generasi multi – tasking (Ameliola & Nugraha, 2013).

Faktanya gadget tidak hanya digunakan oleh orang dewasa atau lanjut usia (22 tahun keatas), 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 (Widiawati & Sugiman, 2014). Hasil penelitian Fajrin, O.R, (2015 h.6) yang berjudul “Hubungan Tingkat Penggunaan Teknologi Mobile Gadget dan Eksistensi Permainan Tradisional Pada Anak Sekolah Dasar” menjelaskan bahwa sebelum kehadiran gadget sebagai media permainan, anak telah lebih dulu mengenal permainan tradisional, namun dengan adanya gadget, anak mendapatkan alternatif media permainan yang baru sehingga konsumsi gadget oleh anak sekolah dasar dapat dimaknai sebagai sebuah konsumsi terhadap fungsi simbolik, karena tanpa gadget, anak dan remaja sebenarnya dapat memenuhi kebutuhan akan permainan, yakni bermain bersama teman sebaya.

Anak dan remaja yang menggunakan situs jejaring sosial seperti Facebook, Twitter atau Instagram selama lebih dari dua jam sehari berisiko memiliki kesehatan mental yang buruk. Berdasarkan studi penelitian terbaru, mereka juga berisiko memiliki tekanan psikologis yang tinggi dan pikiran untuk bunuh diri. Temuan ini mengirim pesan penting kepada orangtua agar mengawasi penggunaan media sosial pada anak dan remaja. Hugues Sampasa – Kanyinga dan Rosamund Lewis dari Kesehatan Masyarakat Ottawa menganalisis data siswa di kelas VII hingga XII, hasilnya dilaporkan bahwa 25 persen menggunakan situs jejaring sosial lebih dari 2 jam setiap harinya.

Di satu sisi, media sosial bisa menjadi wadah bagi remaja untuk memenuhi kebutuhan dan dukungan kesehatan mental asal digunakan secara baik dan benar (Rostanti, dkk. 2015). Seringnya anak dan remaja menggunakan gadget atau intensitas anak dan remaja menggunakan gadget, hal ini yang juga mempengaruhi perkembangan dan pertumbuhan pada anak dan remaja. Dari sebuah penelitian yang dilakukan oleh University of Western Australia, melalui sebuah survei yang dilakukan kepada 2.600 murid sekolah soal lamanya mereka melihat layar gadget, menemukan 45% anak berusia delapan tahun menghabiskan waktu lebih dari dua jam, sementara bagi yang berusia 16 tahun jumlahnya mencapai 80% (Republika, 2015).

Oleh karena itu, solusi yang tepat untuk menghadapi masalah – masalah diatas dengan adanya peran orangtua. Peran orang yang dapat membimbing serta mengawasi anak dan remaja dalam penggunaan gadget yang baik. Orangtua perlu mempelajari perilaku yang mampu membantu anak dan remaja dari aspek positif dalam perkembangan digital. Orangtua perlu mempertimbangkan waktu dalam penggunaan gadget serta orangtua perlu memeriksa surel ketika anak dan remaja sedang tidur serta di sekolah.

Program IbM yang berjudul “Pelatihan Tentang Pengaruh Gadget Terhadap Kesehatan Mental Bagi Anak dan Remaja” merupakan salah satu bukti kepedulian dan perhatian Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai terhadap pelaksanaan kegiatan di Desa Lereng Kecamatan Kuok. Melalui Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) dapat memberikan kontribusi kepada masyarakat Desa Lereng dengan melalui kerjasama dengan Kepala Desa Lereng dan Ketua Penggerak PKK Desa Lereng.

## **METODE**

Metode pelaksanaan yang dilakukan dalam kegiatan ini adalah berupa penyuluhan “Pelatihan Tentang Pengaruh Gadget Terhadap Kesehatan Mental Bagi Anak dan Remaja” dan diskusi dengan peserta. Kegiatan ini bertempat di aula kantor desa Lereng pada tanggal 10-11 Juli 2023. Media yang digunakan untuk mempermudah pelaksanaan penyuluhan adalah menggunakan infokus dan Laptop dimana materi penyuluhan berbentuk Power point kepada para audiens.

Metode yang dilaksanakan merupakan suatu rangkaian tahapan yang disusun secara sistematis, diantaranya :

- a. Perencanaan.

Tim Pengabdian kepada Masyarakat bekerjasama dengan Kepala Desa Lereng dan Ketua Penggerak PKK Desa Lereng. Tim Pengabdian kepada Masyarakat menyusun pelaksanaan pelatihan, berupa: penjadwalan pelaksanaan pelatihan, tempat terselenggaranya pelatihan dan agenda pelatihan.

b. Perizinan.

Tim Pengabdian kepada Masyarakat melakukan perizinan kepada Kepala Desa Lereng dan Ketua Penggerak PKK Desa Lereng dalam memberikan pelatihan tentang pengaruh gadget terhadap kesehatan mental bagi anak dan remaja.

c. Penentuan peserta pelatihan.

Peserta pelatihan dihadiri oleh Kepala Desa Lereng dan Ketua Penggerak PKK Desa Lereng beserta masyarakat Desa Lereng, Kecamatan Kuok, Kabupaten Kampar.

d. Pelaksanaan pelatihan.

Pelaksanaan pelatihan telah dilaksanakan oleh Tim dosen Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan IbM Kelompok PKK di Kecamatan Kuok. Kabupaten Kampar telah dilaksanakan secara lancar dan baik sebanyak dua kali pertemuan. Kegiatan IbM dilakukan dalam bentuk pelatihan serta pendampingan yang dihadiri oleh guru-guru PAUD, orangtua siswa, ibu-ibu PKK, anak-anak dan remaja. Kegiatan IbM dilaksanakan pada tanggal 10-11 Juli 2023 serta kegiatan IbM dilaksanakan di Desa Lereng Kecamatan Kuok.

Tahapan pelaksanaan pengabdian yang sudah dilakukan sampai saat ini adalah pada tahapan memberikan penyuluhan kepada mahasiswa. Hasil yang diharapkan pada tahap ini adalah mereka bisa menyadari dan meningkatkan pengetahuan mereka akan bahaya penggunaan gadget. Pada tahapan selanjutnya adalah mengevaluasi apakah sudah terjadi penurunan lama durasi pemakaian gadget pada anak-anak dan remaja.



Gambar 1. Penyuluhan Gadget

## SIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PkM) sudah dilakukan berupa penyuluhan gadget pada guru-guru PAUD, orangtua siswa, ibu-ibu PKK, anak-anak dan remaja dengan penyampaian materi menggunakan powerpoint disertai dengan pembagian leaflet ke masing-masing peserta. Dari hasil diskusi dengan Kepala Desa Lereng, kegiatan ini juga diharapkan tidak berakhir pada kegiatan pengabdian, tetapi bisa dibentuk kerjasama dalam penyebaran informasi tentang bahaya gadget untuk menurunkan angka penggunaan gadget pada anak-anak dan remaja.

## SARAN

Diharapkan pada peneliti selanjutnya agar tidak sekedar memberikan penyuluhan terkait gadget saja, tetapi bisa dilengkapi dengan menggunakan metode CBD (Ceramah, Brainstorming, Demonstrasi). Penerapan inovasi metode CBD akan memberikan suasana yang berbeda dengan penyuluhan yang biasa dilakukan di Posyandu atau Puskesmas. Kelebihan inovasi metode ini adalah meningkatkan peran aktif peserta melalui brainstorming. Sedangkan demonstrasi merupakan salah satu bentuk metode efektif untuk memvisualisasikan materi yang diberikan. Metode ini akan menstimulasi penglihatan dan pendengaran yang dapat mengembangkan imajinasi dan berpikir kritis sehingga minat, perhatian, dan

konsentrasi serta pemahaman terhadap materi juga akan meningkat. Pendidikan kesehatan dengan metode CBD mampu mempengaruhi tingkat pengetahuan, sikap, dan tindakan responden dalam meminimalisasi penggunaan gadget.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih ditujukan kepada Dewi Anggriani Harahap, M.Keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Riau. DR. Musnar Indra Daulay, M.Pd selaku Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. Peneliti juga mengucapkan terimakasih kepada responden yang telah bersedia meluangkan waktu sehingga peneliti dapat melaksanakan penelitian ini sampai selesai.

### DAFTAR PUSTAKA

- Ain, R. N. 2015. Mengembangkan Kreativitas Guru Dalam Proses Pembelajaran Di Kelas Melalui Pemanfaatan Gadget. Prosiding Seminar Nasional Pendidikan.
- Ameliola, S., Nugraha, D.H. 2013. Perkembangan Media Informasi dan Teknologi Terhadap Anak dalam Era Globalisasi. Malang: Universitas Brawijaya.
- Anak dan Gadget. [www.SelasarGayaHidup.com](http://www.SelasarGayaHidup.com).
- Berita Satu, 2012. Wah, 38 Persen Pengguna Facebook Anak Dibawah 13 Tahun [Online] (Updated 27 April 2012) Diakses dari: <http://www.beritasatu.com/berita-utama/42503-wah-38-persen-pengguna-facebook-anak-dibawah-13-tahun.html>
- Bigner, J. J. 1979. Parent – Child Relations: An Introduction To Parenting. New York: Macmillan Publishing, Co.
- Faisal, N. 2016. Pola Asuh Orangtua Dalam Mendidik Anak Di Era Digital. Jurnal An - Nisa, Vol. IX, No. 2
- Fajrin, O.R. 2015. Hubungan Tingkat Penggunaan Teknologi Mobile Gadget Dan Eksistensi Permainan Tradisional Pada Anak Sekolah Dasar. Jurnal Idea Societa Vol 2 No 6
- Firiyani Nurul, dewi Tresnawati, dan Nahdi Hadiyanto. 2014. “Mengenalkan Aplikasi Pengenalan Huruf, Angka, dan Warna untuk Anak Usia Dini Berbasis Android”. Jurnal Algoritma, Vol. 11., Nomor 1., 2014, hal: 1 - 9.
- Garini. 2013. Gadget Positif dan Negatif. Diakses dari <http://belajarpsikologi.com/pengertian-interaksi-sosial>
- Gayatri. 2011. Women’s Guide (Buku Cerdas Untuk Perempuan Aktif). Jakarta: Gagas Media
- Hilton, I. 1967. Differences In The Behavior Of Mothers Toward First – Born and Later – Born Children. Journal Of Personality And Social Psychology, 7, hlmn. 282 – 290.
- Hopson, D. P dan Hopson, D. S. 2002. Menuju Keluarga Kompak: 8 Prinsip Praktis Menjadi Orangtua Yang Sukses (Terjemahan: Muhammad Ilyas). Bandung : Kaifa.
- Ihsan, Faud. 2005. Dasar - Dasar Pendidikan. Cet. IV. Jakarta: Rineka Cipta <http://www.ikerenki.com/2013/11/manfaat-gadget-untuk-semua-kalangan.html>
- Ilham, O. K. 2011. Gadget, Makanan Apa Itu?. Diakses dari [www.m.kompasiana.com](http://www.m.kompasiana.com);
- Jailani, A. K. 2015. Permainan Anak Dulu Dan Sekarang Serta Efek Yang Ditimbulkannya. <https://www.kompasiana.com>,
- Jati, L., Herawati, A. 2015. Segmentasi Mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Atma Jaya (UAJY) Dalam Menggunakan Gadget. Jurnal Universitas Atma Jaya Yogyakarta. <http://e-journal.uajy.ac.id>,
- Lex dePraxis. 2016. Kenyamanan Adalah Musuh Dari Perubahan Anda. Dikutip: <https://kelascinta.com/romansa/musuh-dari-perubahan-anda>
- Manumpil, B., Ismanto, Y., Onibala, F. 2015. Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Tingkat Prestasi Siswa di SMA Negeri 9 Manado. Jurnal Universitas Sam Ratulangi. <http://ejournal.unsrat.ac.id>.
- Maulida, H.O. 2013. Menelisik Pengaruh Penggunaan Aplikasi Gadget Terhadap Perkembangan Psikologis Anak Usia Dini. Semarang: Universitas Negeri Semarang. <http://jurnalilmiah./2013/11/menelisik-pengaruh-penggunaanaplikasi.html>.
- Novitasari, W. 2016. Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Interaksi Sosial Anak Usia 5 – 6 Tahun. Jurnal PAUD Teratai., Vol. 05., NO. 03., Hlmn. 182–186
- Putra, Y. S. 2016. Theoritical Review: Teori Perbedaan Generasi. Among Makarti, Vol. 9., No. 18

- Rohmah, C. O. 2017. Penggunaan Gadget dan Lingkungan Belajar Terhadap Minat Belajar Siswa Kelas XI Kompetensi Keahlian Administrasi Perkantoran SMK Muhammadiyah 2 Yogyakarta. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rostanti, Q., Putri, W.D. 2015. Media Sosial Timbulkan Resiko Kesehatan Mental Pada Remaja. Dikutip: <http://www.republika.co.id/berita/gaya-hidup/parenting/15/07/27/media-sosial-timbulkan-risiko-kesehatan-mental-pada-remaja>;
- Republika. 2015. Menghitung Waktu yang Sehat untuk Melihat Layar Gadget. <http://www.republika.co.id/berita/gaya-hidup/info-sehat/15/03/24/nlp0v21-menghitung-berapa-lama-waktu-yang-sehat-untuk-melihat-layar-gadget>;
- Sahabat Keluarga. 2017. Mendidik Anak Di Era Digital. Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan. Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini Dan Pendidikan Masyarakat. Direktorat Pembinaan Pendidikan Keluarga
- Sitepu, V. 2015. Peran Orangtua Dalam Mencegah Anak Kecanduan Gadget. <https://infokomputer.grid.id/2015/07/berita/berita-reguler/peran-orang-tua-anak-kecanduan-gadget>
- Stiffelman, S. 2015. Peran Orangtua Dalam Mencegah Anak Kecanduan Gadget. <https://infokomputer.grid.id/2015/07/berita/berita-reguler/peran-orang-tua-anak-kecanduan-gadget>
- Sukadji, S. 1988. Keluarga Dan Keberhasilan Pendidikan. Jakarta: Universitas Indonesia
- Taufik, M. 2013. Asal Usul Gadget. <http://www.merdeka.com/peristiwa/asal-usul-gadget.html>.
- The Asian Parent Insights. 2014. Mobile Device Usage Among Young Kids. <https://s3-apsoutheast-1.amazonaws.com/tap-sg-media/theAsianparent+Insights+Device+Usage+A+Southeast+Asia+Study+November+2014.pdf>.
- Wahyudi, Johan . 2015. Pemanfaatan Gadget untuk Meningkatkan Mutu Pembelajaran. <http://www.kompasiana.com/johanmenulisbuku/pemanfaatan-gadget-untuk-meningkatkan-mutu-pembelajaran.html>.
- Wahyudhi, Johan. 2014. Video Game Sebagai Media Pembelajaran Sejarah (Suatu Alternatif Dalam Menyelenggarakan Pembelajaran Sejarah). Sosio Didaktika, Vol. 1., No. 2. Hlmn. 200 - 2010
- Widiawati, I., Sugiman, H., & Edy. 2014. Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Daya Kembang Anak. Jakarta: Universitas Budi Luhur..