

PENYULUHAN MASYARAKAT TERHADAP DAMPAK NEGATIF PENGUNAAN GADGET SECARA BERLEBIHAN BAGI ANAK-ANAK DI PEKON AMBARAWA TIMUR

Leni Anggraeni *¹
Dian Puspita ²
Sariyah Astuti ³
Tri Yuni Hendrowati ⁴
Miswan Gumanti ⁵
Nurlela⁶
Budi Usmento ⁷

^{1,2,3,4,5,6,7} Institut Bakti Nusantara

*e-mail: leniarkanaanggraeni@gmail.com¹, diantepuspita@gmail.com²,
ririastuti91@gmail.com³, triyunihendrowati@umpri.ac.id⁴, mgumanti0205@gmail.com⁵,
nurlailaaja123oke@gmail.com⁶, budiusmento@gmail.com⁷

Abstrak

Penggunaan gadget seperti smartphone, tablet, dan komputer telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari anak-anak di era digital saat ini. Meskipun gadget menawarkan berbagai manfaat, termasuk akses mudah ke informasi dan sarana hiburan, penggunaan yang berlebihan dapat menimbulkan berbagai dampak negatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak negatif dari penggunaan gadget yang berlebihan pada anak-anak, termasuk dampak fisik, psikologis, dan sosial. Penelitian ini mengadopsi pendekatan kualitatif karena fokusnya adalah pada penyuluhan bahaya gadget untuk anak-anak pada peserta didik peserta didik khususnya anak-anak Sekolah Dasar. Melalui kegiatan Penyuluhan ini. Hasil penelitian Kegiatan penyuluhan ini dapat memberikan kesempatan kepada anak-anak untuk membatasi gadget, terlebih dalam kegiatan disekolah maupun di rumah. Sehingga dengan mengurangi gadget jangka panjang, bisa membantu anak-anak lebih memahami konsep yang dipelajarinya, namun juga mendorong mereka untuk berpikir kritis dan kreatif. Simpulan penelitian ini mengungkapkan bahwa penggunaan gadget secara berlebihan oleh anak-anak memiliki berbagai dampak negatif yang signifikan terhadap kesehatan fisik, psikologis, dan perkembangan sosial mereka.

Kata Kunci : Penyuluhan, Gadget, Anak-Anak

Abstract

The use of gadgets such as smartphones, tablets and computers has become an integral part of children's daily lives in today's digital era. Although gadgets offer various benefits, including easy access to information and entertainment, excessive use can have various negative impacts. This research aims to explore the negative impacts of excessive gadget use on children, including physical, psychological and social impacts. This research adopts a qualitative approach because the focus is on educating students about the dangers of gadgets for children, especially elementary school children. Through this outreach activity. Research results: This outreach activity can provide opportunities for children to limit gadgets, especially in activities at school and at home. So by reducing gadgets in the long term, it can help children better understand the concepts they are learning, but also encourage them to think critically and creatively. The conclusions of this research reveal that excessive use of gadgets by children has various significant negative impacts on their physical health, psychology and social development.

Keywords : Counseling, Gadgets, Children

PENDAHULUAN

Dalam era digital yang semakin maju, penggunaan gadget seperti smartphone, tablet, dan komputer telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Tidak hanya orang dewasa, anak-anak juga semakin terbiasa menggunakan gadget untuk berbagai keperluan, mulai dari hiburan hingga pembelajaran. Akses yang mudah dan fitur yang menarik membuat gadget menjadi alat yang sangat diminati oleh anak-anak. Namun, di balik

berbagai manfaat yang ditawarkan, penggunaan gadget yang berlebihan oleh anak-anak dapat menimbulkan berbagai dampak negatif yang perlu diwaspadai.

Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan dapat memengaruhi perkembangan fisik, psikologis, dan sosial anak-anak. Secara fisik, anak-anak yang menghabiskan terlalu banyak waktu di depan layar gadget berisiko mengalami masalah kesehatan seperti gangguan penglihatan, postur tubuh yang buruk, dan obesitas akibat kurangnya aktivitas fisik. Penggunaan gadget yang berlebihan juga dapat mengganggu pola tidur anak, yang pada akhirnya mempengaruhi keseimbangan hormonal dan pertumbuhan mereka.

Secara psikologis, anak-anak yang sering menggunakan gadget berisiko mengalami gangguan seperti kecanduan, gangguan perhatian, dan peningkatan tingkat stres dan kecemasan. Konten yang tidak sesuai usia atau tidak diawasi juga dapat mempengaruhi perkembangan emosi dan moral anak. Anak-anak yang terpapar konten negatif atau kekerasan dapat menunjukkan perilaku agresif atau mengalami gangguan kecemasan dan ketakutan.

Selain itu, dampak sosial dari penggunaan gadget yang berlebihan juga tidak bisa diabaikan. Anak-anak yang terlalu sering bermain dengan gadget cenderung memiliki interaksi sosial yang lebih sedikit dengan teman sebaya dan keluarga. Hal ini dapat menghambat perkembangan keterampilan sosial mereka, seperti kemampuan berkomunikasi, empati, dan kerja sama. Interaksi sosial yang kurang juga dapat menyebabkan isolasi sosial dan kesulitan dalam membangun hubungan yang sehat dengan orang lain. Mengatasi dampak negatif penggunaan gadget secara berlebihan pada anak-anak memerlukan perhatian dari berbagai pihak, termasuk orang tua, pendidik, dan pembuat kebijakan. Upaya untuk membatasi waktu layar, menyediakan alternatif aktivitas yang menarik, dan memberikan edukasi tentang penggunaan gadget yang sehat perlu ditingkatkan. Dengan demikian, anak-anak dapat menikmati manfaat teknologi tanpa harus mengorbankan kesehatan fisik, psikologis, dan sosial mereka.

Teori kecanduan menjelaskan bagaimana perilaku yang berulang dan intens, seperti penggunaan gadget, dapat menyebabkan perubahan di otak yang serupa dengan kecanduan substansi. Griffiths (2005) menyatakan bahwa kecanduan tidak hanya terbatas pada zat kimia, tetapi juga dapat melibatkan perilaku, termasuk penggunaan internet dan gadget. Kecanduan gadget dapat dimanifestasikan dalam bentuk kesulitan untuk mengontrol penggunaan, adanya gejala putus gadget ketika tidak digunakan, dan dampak negatif pada kehidupan sosial, akademis, dan kesehatan anak. Greenfield (2014) menambahkan bahwa kecanduan digital dapat mempengaruhi perkembangan otak anak, terutama pada bagian yang mengatur kontrol impuls, pengambilan keputusan, dan empati.

METODE

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kualitatif karena fokusnya adalah pada penyuluhan bahaya gadget untuk anak-anak pada peserta didik peserta didik khususnya anak-anak Sekolah Dasar. Melalui kegiatan Penyuluhan ini. Peneliti menggunakan Metode kualitatif memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi konteks, persepsi, dan pengalaman peserta didik dalam pembelajaran melalui expo dengan lebih mendalam.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan oleh tim KKN Institut Bakti Nusantara pada tanggal 6 september 2024 di Pekon Ambarawa Timur, Kecamatan Ambarawa, Kabupaten Pringsewu. Kemudian melakukan koordinasi dengan pihak pekan menentukan jadwal yang telah disepakati bersama. Peserta yang menghadiri kegiatan pelatihan adalah masyarakat Ambarawa Timur.

Peserta yang hadir dalam kegiatan ini kurang lebih 15 orang. Kegiatan ini bertujuan untuk mengajak masyarakat di pekan Ambarawa Timur agar lebih mengetahui bahaya penggunaan gadget secara berlebihan bagi anak-anak.

Setelah melakukan perencanaan PKM, kemudian membuat surat izin untuk kepada kepala Pekan, mempersiapkan sarana dan prasarana. Dalam pelaksanaan kegiatan ini, pertama

melakukan penyusunan rencana metode yang akan dilakukan selama proses awal pelatihan dan rencana selama kegiatan berlangsung, yaitu :

1. Sosialisasi, digunakan untuk memberi materi kepada para partisipan.
2. Tanya jawab, digunakan untuk melaksanakan interaksi antara partisipan dengan narasumber bila partisipan tidak menguasai materi yang telah diberikan.
3. Kuesioner, pada tata cara ini partisipan menanggapi pertanyaan-pertanyaan yang sudah disiapkan oleh narasumber.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada kegiatan penyuluhan masyarakat terhadap bahaya gadget pada anak-anak di Pekon Ambarawa Timur, dapat diketahui bahwa kegiatan ini berdampak dan memberikan hasil nyata agar siswa-siswi nantinya mengurangi gadget, dikarenakan dampak gadget kepada anak-anak membuat anak malas belajar.

Kegiatan penyuluhan ini dapat memberikan kesempatan kepada anak-anak untuk membatasi gadget, terlebih dalam kegiatan di sekolah maupun di rumah. Sehingga dengan mengurangi gadget jangka panjang, bisa membantu anak-anak lebih memahami konsep yang dipelajarinya, namun juga mendorong mereka untuk berpikir kritis dan kreatif.

Kegiatan penyuluhan di Pekon Ambarawa Timur terhadap bahaya gadget tervalidasi dapat membantu siswa-siswi di sekolah menemukan potensi lebih berfokus ketika belajar, dengan begitu mereka dengan efektif dan membentuk karakter tanpa adanya pengaruh dari bermain gadget berlebihan.

Kegiatan penyuluhan ini dapat dijadikan rujukan model pembelajaran yang efektif untuk mengembangkan kreatifitas dan tidak malas anak-anak untuk belajar fokus tanpa adanya pengaruh dari luar.

Hasil kegiatan ini adalah dengan melakukan sosialisasi bahaya penggunaan gadget secara berlebihan bagi anak-anak. Kegiatan Sosialisasi ini dilakukan satu kali dengan bantuan dari mahasiswa KKN IBN Pringsewu dan dosen sebagai Pemateri dan narasumber dari kegiatan tersebut. Kegiatan pelatihan ini diperlukan agar masyarakat mengetahui dampak negatif penggunaan gadget secara berlebihan, Pelatihan ini diawali dengan sambutan dosen pembimbing serta pihak Pekon Ambarawa Timur. Kemudian melakukan pemaparan materi yang disampaikan para narasumber dalam bentuk presentasi kepada para peserta. Selanjutnya peserta melakukan tanya jawab tentang permasalahan mereka kepada para narasumber. Setelah melakukan tanya jawab dengan narasumber.

Adapun faktor pendukung kegiatan, yaitu:

1. Para peserta yang memiliki kemauan untuk mendapatkan pengetahuan tentang bahaya penggunaan gadget secara berlebihan.
2. Realistisnya keadaan anak-anak yang banyak kecanduan gadget

Adapun faktor penghambat kegiatan, yaitu:

1. Keterlambatan para peserta.
2. Keterbatasan tempat sosialisasi PKM.
3. Keterbatasan panitia dalam mempersiapkan kegiatan.

Dalam penelitian ini, jika dilihat dari segi sosial, penggunaan gadget yang berlebihan dapat menghambat perkembangan keterampilan sosial anak, seperti komunikasi, empati, dan kemampuan untuk bekerja sama dengan orang lain. Anak-anak yang lebih banyak menghabiskan waktu dengan gadget cenderung memiliki interaksi sosial yang lebih sedikit dengan teman sebaya dan keluarga, yang dapat mempengaruhi kemampuan mereka untuk membentuk hubungan yang sehat. Berdasarkan temuan ini, jelas bahwa diperlukan pengawasan yang lebih ketat dan pendidikan mengenai penggunaan gadget yang sehat untuk anak-anak. Orang tua dan pendidik memiliki peran penting dalam mengatur waktu layar anak dan mempromosikan kegiatan yang lebih aktif dan sosial. Dengan demikian, anak-anak dapat memanfaatkan teknologi secara positif tanpa mengorbankan kesehatan dan perkembangan mereka.

Hasil penelitian ini menekankan pentingnya pengawasan dan bimbingan dari orang tua dan pendidik dalam penggunaan gadget oleh anak-anak. Diperlukan pendekatan yang seimbang untuk memaksimalkan manfaat teknologi sambil meminimalkan dampak negatifnya. Edukasi tentang penggunaan gadget yang sehat dan batasan waktu layar yang tepat perlu diterapkan untuk mendukung tumbuh kembang anak yang optimal. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan kepada orang tua, pendidik, dan pembuat kebijakan tentang pentingnya pengaturan penggunaan gadget pada anak-anak.

KESIMPULAN

Penelitian ini mengungkapkan bahwa penggunaan gadget secara berlebihan oleh anak-anak memiliki berbagai dampak negatif yang signifikan terhadap kesehatan fisik, psikologis, dan perkembangan sosial mereka. Dari segi kesehatan fisik, penggunaan gadget yang tidak terkendali dapat menyebabkan gangguan penglihatan, obesitas, dan masalah postur tubuh. Dampak ini disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik dan paparan layar yang berkepanjangan. Dari segi psikologis, penelitian ini menunjukkan bahwa anak-anak yang menggunakan gadget secara berlebihan berisiko mengalami kecanduan, gangguan tidur, serta peningkatan tingkat stres dan kecemasan. Kecanduan gadget juga dapat mengganggu konsentrasi dan kemampuan anak untuk mengatur diri sendiri, yang penting untuk prestasi akademis dan perkembangan emosional.

DAFTAR PUSTAKA

- American Academy of Pediatrics. (2016). *Media and young minds*. *Pediatrics*, 138(5), e20162591. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2591>
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice Hall.
- Carter, B., Rees, P., Hale, L., Bhattacharjee, D., & Paradkar, M. S. (2016). *Association between portable screen-based media device access or use and sleep outcomes: A systematic review and meta-analysis*. *JAMA Pediatrics*, 170(12), 1202-1208. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2016.2341>
- Griffiths, M. D. (2005). *A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework*. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Greenfield, D. N. (2014). *The addictive properties of Internet usage: The research evidence*. *Psychiatry*, 6(10), 401-409.
- Piaget, J. (1952). *The origins of intelligence in children*. International Universities Press.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.