

Tinjauan Bahaya Kecanduan Gadget Di SMPN 27 Kerinci

Pitrianti, Herman Ahmad

¹Program Studi Bimbingan dan Konseling, Sekolah Tinggi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Muhammadiyah Sungai Penuh

²Guru Madrasah Ibtidayah No. 43/E-3 Tamiai, Kementerian Agama Kabupaten Kerinci

Email : fitri.yanti48@rocketmail.com

ABSTRAK

Kecanduan merupakan permasalahan yang muncul akibat perkembangan teknologi dan penggunaan gadget yang berlebihan. Anak berumur 13 tahun hingga 18 tahun merupakan usia yang paling mudah terkena kecanduan gadget. Tujuan sosialisasi ini adalah untuk menambah pemahaman peserta agar lebih tahu mengenai dampak negatif dari kecanduan gadget serta bagaimana giat dalam menghindari kecanduan tersebut. Kegiatan ini dilaksanakan di SMPN 27 Kerinci, dengan peserta sebanyak 30 siswa. Acara ini diharapkan bisa dilaksanakan di instansi, sekolah, atau tempat lain, agar pemahaman mengenai bahaya kecanduan gadget bisa dipahami lebih banyak lapisan masyarakat.

Kata kunci : sosialisasi, kecanduan gadget, siswa, anak

ABSTRACT

Addiction is a problem that arises due to technological developments and excessive use of gadgets. Children aged 13 to 18 years are the most susceptible to gadget addiction. The purpose of this socialization is to increase the understanding of participants so that they know more about the negative effects of gadget addiction and how to be active in avoiding these addictions. This activity was carried out at SMPN 27 Kerinci, with 30 students as participants. It is hoped that this event can be held in institutions, schools, or other places, so that understanding of the dangers of gadget addiction can be understood by more levels of society.

Keywords: socialization, gadget addiction, students, children

PENDAHULUAN

Kecanduan gadget merupakan salah satu efek negatif dari perkembangan teknologi (Marlina, 2021). Kecanduan gadget bahkan membuat perubahan yang besar dikalangan anak-anak dan, remaja menjadi kurang bersosialisasi dengan lingkungan masyarakat (Chaidirman, 2019). Padahal masa anak-anak dan remaja adalah masa yang sangat penting dalam pertumbuhan sosial. Masa kanak-kanak

sepatutnya dihabiskan dengan bermain serta belajar. Bila anak menghabiskan waktunya lebih banyak di gadget, hingga berdampak kurang baik, seperti temperamental, menutup diri, apalagi mengusik kesehatan mata anak. Orang tua wajib memiliki kedudukan dalam memfilter pemakaian gadget pada anak.

Paparan yang besar dalam penggunaan gadget pada anak dapat menimbulkan kanak-kanak jadi individual, sebab lebih mengutamakan kegiatan bermain gadget daripada berhubungan serta bermain dengan sahabat sepermainannya. Tidak hanya itu, Kecanduan gadget pula merendahkan energi konsentrasi anak serta membuat anak tidak sering bersosialisasi serta mempunyai mungkin buat kirisik yakin diri secara sosial dalam pertumbuhan psikologis serta raga anak. Anak-anakpun berbahaya memndapat konten-konten yang belum semestinya mereka akses dari internet, sehingga memperngaruhi psikologis anak.

Konsumsi gadget oleh kanak-kanak bisa membagikan akibat negatif berupa kecanduan gadget ataupun gadget addiction. Survei yang dicoba the Asian Parent Insight bersama Samsung Kidstime pada 2014 melaporkan kalau 98% anak di Asia Tenggara sudah memakai tablet ataupun smartphone. Tidak heran apabila kita memandang anak bayi telah mahir memakai tablet ataupun smartphone buat menyaksikan kartun maupun mencermati lagu kesayangannya. Sebaliknya anak yang lebih besar menggunakan gadget buat bermain permainan. Tidak hanya itu, kenyataannya kanak-kanak umumnya memakai gadget sepanjang lebih dari 1 jam pada tiap kali pemakaian.

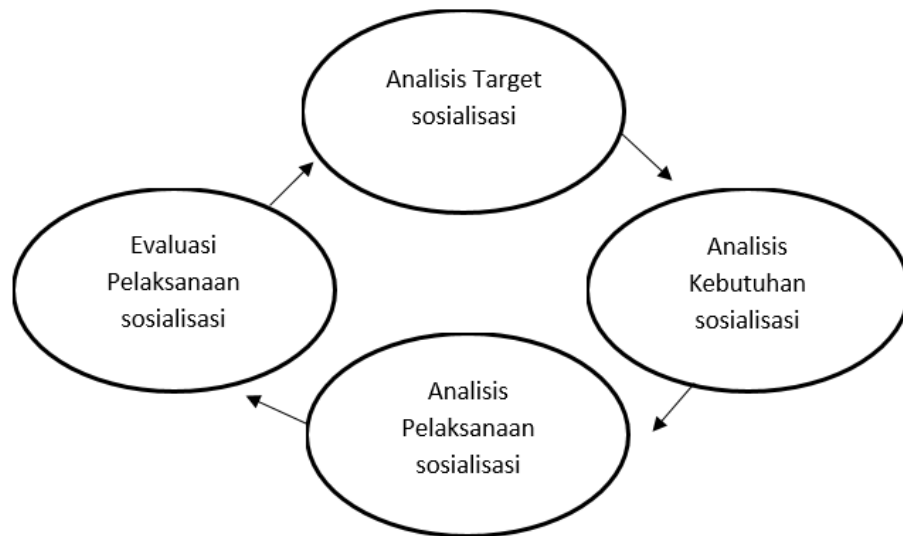
Kewaspadaan terhadap perilaku kecanduan gawai harus ditingkatkan karena dapat menurunkan kualitas sehat dan kehidupan sosial (Chaidirman, 2019). Salah bentuk efek kecanduan gadget adalah adiksi bemain game online secara berlebihan (Nuzuli, 2020). Selain itu efek negatif lain adalah seseorang akan sulit bersosialisasi, lamban dalam perkembangan motori, dan perubahan perilaku yang signifikan (Chusna, 2017). Selain itu penelitian Asif dan Rahmadi juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan tingkat kecanduan gadget dengan gangguan emosi dan perilaku remaja usia 11-12 tahun (Asif, 2017). Karena latar

belakang inilah pengabdian ingin melakukan bahaya kecanduan gadget di (Sekolah Menengah Pertama Negeri) SMPN 27 Kerinci. Pemilihan lokasi pengabdian ini dikarekan menurut riset kominfo, usia awal untuk seseorang kecanduan gadget adalah umur 13 Tahun dan umumnya usia tersebut, seseorang masih duduk dibangku SMP (Kominfo, 2018).

METODE

Sosialisasi bahaya kecanduan gadget tidak terlepas dari metode, terutama manajemen acara , agar acara ini bisa berjalan dengan lancar. Nadeak dalam (Nuzuli, 2021) mengatakan mengatakan jika dalam sesuatu pelatihan atau sosialisasi, yang perlu diperhatikan ialah penetapan target aktivitas pelatihan, cocok dengan kasus yang kongkret di lembaga, masyarakat, dan audience. Seterusnya membuat desain pelatihan, dilanjutkan dengan pelaksanaan pelatihan. Terakhir ialah kegiatan evaluasi dan pengembangan hasil evaluasi pelatihan.

Targei acara ini adalah siswa SMPN 27 Kerinci, dimana siswanya mulai menginjak umur 13 tahun ke atas, dan menginjak masa pembelajaran sosial dan mudah terpapar kecanduan gadget. Desain pelatihan ini menggunakan metode tanya jawab dengan tujuan memberi kesempatan bagi peserta untuk ikut aktif dalam mendalami materi sosialisasi. Pelaksanaan pelatihan dilaksanakan di ruang kelas pada 17 – 18 September 2018, Peserta kegiatan ini sebanyak 30 orang siswa. Kegiatan dilanjutkan dengan evaluasi, evaluasi kegiatan dalam sosialisasi ini menggunakan angket agar pemahaman siswa lebih terukur.



Gambar 1. Model Metode Pelaksanaan Pelatihan/Sosialisasi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Materi Dampak Kecanduan Gadget

Pengabdian menjelaskan kecanduan gadget yang sering disebut Screen Dependency Disorder (SDD) ialah sikap adiksi terhadap layar gadget. SDD bisa melanda anak umur berapa pun. Karakteristik anak yang hadapi SDD ialah sangat asik bermain gadget, menampilkan sikap yang tidak nyaman kala tidak bermain gadget, waktu bermain gadget yang terus bertambah, kadang kurangi ataupun menyudahi bermain dengan gadget, kehabisan ketertarikan dengan dunia luar, senantiasa bermain gadget, walaupun telah diberitahu akibat negatifnya, berbohong menimpa lama pemakaian gadget ke orang tua, memakai gadget buat alihkan perasaan. Intinya seseorang anak dikatakan hadapi kecanduan bila telah tidak dapat lepas dari gadget serta perihal tersebut mengusik kegiatan-kegiatan anak lainnya (Aric, 2017).

Anak kecanduan gadget memiliki dampak mudah temperamental. Mereka mudah emosi ketika jauh dari gadget. Ini secara praktis menuju akibat negatif pada kepribadian ialah mereka kurang ingat pada nilai moral (Sundus, 2018).

Seseorang anak dapat terserang pengaruh kurang baik dari internet, rentan jadi korban dari predator yang berkeliaran di internet, dan berpotensi jadi korban bullying di dunia digital. Gadget pengaruhi pertumbuhan otak anak ke arah yang negatif. Membuat anak jadi malas bergerak, sehingga sistem motoriknya lambing buat tumbuh. Gadget pula pengaruhi pertumbuhan kesehatan mental serta sosialnya. Anak yang kecanduan internet serta gadget tidak dapat bersosialisasi dengan baik, sehingga ia tidak mempunyai sahabat bermain. Gadget membuat anak ketergantungan padanya, sehingga anak tidak dapat berlagak mandiri dalam menuntaskan permasalahan. Anak jadi lamban dalam berpikir (Budi, 2020).

Materi Giat Menghindari Dampak Buruk Kecanduan Gadget

Salah satu cara untuk menghindari kecanduan gadget terutama kecanduan game adalah dengan melakukan pelatihan kontrol diri. Beberapa aspek dalam kontrol diri: 1. Behavioral control, yakni kontrol dalam mengambil tindakan; 2. Kognitif control, yakni bagaimana memodifikasi proses berfikir seseorang; 3. Decision control, yakni kesempatan untuk memilih dan mengambil keputusan atau tujuan alternatif dari tindakan yang akan dilakukan. (Ramadhani, 2019)

Ada beberapa aspek-aspek kontrol diri pada individu, diantaranya mengontrol perilaku terdiri dari kemampuan mengatur pelaksanaan dan kemampuan mengontrol stimulus, mengontrol kognitif terdiri dari kemampuan mengolah informasi, kemampuan melakukan penilaian positif serta mengontrol keputusan atau kemampuan mengambil keputusan agar apa yang dilakukan individu mengarah kepada perilaku yang positif. Berdasarkan aspek yang termuat dalam self control dapat diketahui bahwa self control tidak hanya menekankan pada stimulus datangnya perilaku, tetapi juga rasionalis mengenai penilaian perilaku yang akan dimunculkan baik apa tidak. Besarnya efek yang ditimbulkan kontrol diri, beberapa peneliti menyebutkan jika kontrol diri dapat digunakan sebagai metode intervensi (Ghufron, 2010).

kognitif manusia terdiri dari tiga bagian yaitu: (1) input, yaitu merupakan stimulus yang didapatkan dari lingkungan yang nantinya akan memasuk ke panca

indra manusia (penglihatan, suara dan rasa); (2) Proses, dimana dalam hal ini pengolahan informasi yang dilakukan oleh otak dengan cara yang beragam, dengan tahapan meliputi pengolahan atau penyusunan informasi ke dalam bentuk-bentuk simbolik, membandingkan sesuatu dengan informasi sebelumnya, memasukan ke dalam memorinya dan menggunakannya apabila diperlukan; (3) Output, yaitu hasil yang diperoleh dari tahapan yang berbentuk tingkah laku. Dalam penelitian ini anak menangkap informasi melalui pemberian materi serta anak memahami materi yang diberikan kemudian melakukannya dalam bentuk perilaku yang dimunculkan dalam tugas remind card yakni pengurangan jumlah penggunaan game internet dengan melakukan bermain permainan atau aktivitas fisik lain (Yusuf, 2020).

Orang tua pula wajib melaksanakan komunikasi dialogis serta bahasa yang gampang dipahami oleh anak, supaya anak dapat mengimbangi kegiatan lain dengan aktivitas pemakaian gadget. Orang tua pula wajib mengawasi aplikasi apa saja yang dibuka oleh si anak, supaya kedudukan orang tua dalam mengawasi interaksi anak serta gadget dapat optimal serta dalam jenis yang normal.





Gamabr 2, Dokumentasi Kegiatan Sosialisasi

Evaluasi Kegiatan Sosialisai

Evaluasi dalam kegiatan ini adalah sengan menggunakan angket dengan tujuan untuk mengukur pemahaman peserta sebelum dan sesudah sosialisasi. Adapun evaluasi pemahaman peserta dapat dilihat dari tabel berikut ini :

Tabel 1. Perubahan pemahaman peserta terkait bahaya kecanduan gadget, (Skala 5)

No	Indikator	Skala Penilaian	
		Sebelum Kegiatan	Sesudah Kegiatan
1	Pemahaman peserta terkait bahaya kecanduan gadget	2	4.5
2	Pemahaman peserta terkait giat menghindari kecanduan gatgaet	2	4.5

KESIMPULAN

Kecanduan gadget adalah salah satu resiko dari perkembangan teknologi. Ketergantungan gadget secara berlebihan akan berpengaruh negatif kepada kesehatan anak. Maka sosialisasi ini diharapkan dapat menambah pemahaman peserta terhadap bahaya dari kecanduan gadget. Peserta dalam sosialisasi ini adalah siswa SMPN 27 Kerinci.

Semangat dan tingkat pemahaman peserta dalam mengikuti sosialisasi ini, menunjukkan bahwa perlu diadakan kegiatan serupa di instansi dan sekolah lain, untuk meningkatkan pemahaman yang sama terkait bahaya kecanduan gadget.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada SMPN 27 Kerinci, terutama kepala sekolah dan siswa yang aktif dalam mengikuti sosialisasi. Tanpa dukungan pihak ini, acara sosialisasi ini tidak akan berjalan dengan lancar. Terima kasih juga untuk Jurnal Altifani yang memberikan kesempatan untuk menulis hasil kegiatan yang kami laksanakan, semoga Altifani bisa memacu semangat para pengabdian untuk produktif dalam mempublikasikan kegiatannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aric, S. (2017). Screen Dependency Disorder; A New Challenge for Child Neurology. *Journal of the International of the International Child Neurology Association*, *Mey*, 1–15. <https://jicna.org/index.php/journal/article/view/jicna-2017-119/pdf>
- Asif, A. R. (2017). HUBUNGAN TINGKAT KECANDUAN GADGET DENGAN GANGGUAN EMOSI DAN PERILAKU REMAJA USIA 11-12 TAHUN. *JURNAL KEDOKTERAN DIPONEGORO*, *6*(2), 148–157. <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/medico>
- Budi, M. E. P. (2020). PELAKSANAAN KELAS DIGITAL PARENTING BERTEMA CARA MENCEGAH KECANDUAN GADGET DI MASA GOLDEN AGE. *Rosyada: Islamic Guidance and Counseling*, *1*(1), 23–38. <https://jurnal.iainponorogo.ac.id/index.php/rosyada/article/view/2413>

- Chaidirman. (2019). Fenomena Kecanduan Penggunaan Gawai (Gadget) pada Kalangan Remaja Suku Bajo. *Journal of Holistic Nursing and Health Science*, 2(2), 33–41. <https://ejournal2.undip.ac.id/index.php/hnhs>
- Chusna, P. A. (2017). PENGARUH MEDIA GADGET PADA PERKEMBANGAN KARAKTER ANAK. *Jurnal Dinamika Penelitian*, 17(2), 315–330. <https://doi.org/https://doi.org/10.21274/dinamika.2017.17.2.315-330>
- Ghufron. (2010). *Teori-teori psikologi*. Jogjakarta. AR-Ruzz Media.
- Kominfo. (2018). *Kecanduan Gawai Ancam Anak-anak*. Kominfo.Go.Id. [https://kominfo.go.id/content/detail/13547/kecanduan-gawai-ancam-anak-anak/0/sorotan_media#:~:text=Dari riwayatnya%2C pemuda itu memiliki,rentang usia 13-18 tahun.](https://kominfo.go.id/content/detail/13547/kecanduan-gawai-ancam-anak-anak/0/sorotan_media#:~:text=Dari%20riwayatnya%2C%20pemuda%20itu%20memiliki,rentang%20usia%2013-18%20tahun.)
- Marlina, D. (2021). DUA SISI GADGET PADA MASA PANDEMI. *STIT Al-Kifayah Riau*. <https://www.stit-alkifayahriau.ac.id/dua-sisi-gadget-pada-masa-pandemi/>
- Nuzuli, A. K. (2020). Faktor yang Memengaruhi Efektivitas Komunikasi antar Pemain Game Online PUBG. *Jurnal Komunikasi Global*, 9(1), 20–41. <https://doi.org/https://doi.org/10.24815/jkg.v9i1.15775>
- Nuzuli, A. K. (2021). Pelatihan Media Sensitif Gender bagi Penggiat Media Bersama DP3AP2KB Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Komunikasi Profesional*, 5(3), 294–304. <https://doi.org/https://doi.org/10.25139/jkp.v5i3.3815>
- Ramadhani, R. F. (2019). PELATIHAN KONTROL DIRI UNTUK MENGURANGI KECENDERUNGAN INTERNET GAMING DISORDER PADA ANAK USIA SEKOLAH. *JIPT: Jurnal Ilmu Psikologi Terapan*, 1(1), 81–100. <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/download/7837/6364/21083>
- Sundus. (2018). The Impact of using Gadgets on Children. *Journal Depress Anxiety*, 7(1), 1–3. <https://www.longdom.org/open-access/the-impact-of-using-gadgets-on-children-2167-1044-1000296.pdf>
- Yusuf. (2020). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. PT. Remaja Rosdakarya.