

EDUKASI GADGET ADDICTION REMAJA DI SMK NEGERI DEPOK 1

*Nur Anisah¹, Andri Purwandari², Sunaryo³

^{1,2,3} STIKES Wira Husada Yogyakarta, *e-mail: adinisa230923@gmail.com

Abstract

*Adolescence is a transition period from childhood to adulthood followed by various problems due to physical, psychological and social changes. Gadget addiction in adolescents is a serious concern considering that adolescence is a critical developmental phase in the formation of identity, thought patterns, and behavior. Excessive use of gadgets can disrupt the social, emotional, and academic development of adolescents. Anxiety among school students can have an impact on poor academic grades, depression and even suicide. Research conducted in Indonesia, stated that from the overall anxiety category, the subjects in this study were in the moderate to high category, namely 27 subjects (34.6%) were classified as moderate and 24 subjects (30.8%) were classified as high. **The purpose** of the study was to carry out the tri dharma of higher education in the form of community service by providing gadget addiction education to adolescents. **The research method** used observation, interview, lecture and training methods. **The results** of the study showed the effect of education on gadget addiction in students at SMK N 1 Depok so that education is very effective in overcoming adolescent problems that can affect academic learning in adolescents who are currently at SMK N 1 Depok.*

Keywords: Gadget Addiction, Adolescents, Mental Health

Abstrak

Remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang diikuti dengan berbagai masalah yang ada karena adanya perubahan fisik, psikis dan sosial. Kecanduan gadget pada remaja menjadi perhatian serius mengingat masa remaja merupakan fase perkembangan yang kritis dalam pembentukan identitas, pola pikir, dan perilaku. Penggunaan gadget yang berlebihan dapat mengganggu perkembangan sosial, emosional, dan akademis remaja. Kecemasan dikalangan siswa sekolah bisa berdampak kepada nilai akademik yang buruk, depresi dan bahkan bisa melakukan tindakan bunuh diri. Penelitian yang dilakukan di Indonesia, menyatakan dari kategori kecemasan secara keseluruhan subjek pada penelitian ini berada pada kategori sedang cenderung tinggi, yakni sebanyak 27 subjek (34,6%) tergolong sedang dan 24 subjek (30,8%) tergolong tinggi. **Tujuan Pengabdian** untuk melaksanakan tri dharma perguruan tinggi berupa pengabdian masyarakat dengan memberikan edukasi gadget addiction pada anak usia remaja, **Metode Pengabdian** menggunakan metode observasi, wawancara, ceramah dan pelatihan, **Hasil Pengabdian** pengaruh edukasi terhadap gadget addiction pada siswa di SMK N 1 Depok sehingga edukasi sangat efektif dalam mengatasi permasalahan anak remaja yang dapat mempengaruhi pembelajaran akademik anak remaja yang saat ini di SMK N 1 Depok.

Kata Kunci: Gadget Addiction, Remaja, Kesehatan jiwa.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang pesat telah membawa dampak signifikan dalam kehidupan manusia, termasuk remaja. Gadget, seperti smartphone, tablet, dan laptop, menjadi alat yang tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Meskipun gadget memiliki manfaat positif, seperti akses informasi dan komunikasi yang lebih mudah, namun penggunaannya yang berlebihan dapat menyebabkan kecanduan dan berdampak negatif pada kesehatan mental, fisik, dan hubungan sosial remaja.

Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) pada tahun 2020 menunjukkan bahwa sekitar 79,5% anak-anak di Indonesia menggunakan gadget lebih dari 8 jam sehari selama pandemi COVID-19. Hal ini mengkhawatirkan karena penggunaan gadget yang berlebihan dapat memberikan dampak negatif pada kesehatan fisik, mental, dan perkembangan sosial remaja.

Kecanduan gadget pada remaja menjadi perhatian serius mengingat masa remaja merupakan fase perkembangan yang kritis dalam pembentukan identitas, pola pikir, dan perilaku. Penggunaan gadget yang berlebihan dapat mengganggu perkembangan sosial, emosional, dan akademis remaja (Pratama et al., 2023). Mereka cenderung menghabiskan waktu berjam-jam di depan layar gadget, baik untuk bermain game, mengakses media sosial, menonton video, atau aktivitas lainnya, sehingga mengurangi waktu untuk berinteraksi secara langsung dengan teman sebaya atau anggota keluarga.

Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Hidayati et al., (2019) menunjukkan bahwa penyalahgunaan gadget dapat menyebabkan kecanduan, menurunkan prestasi akademik, dan mengganggu interaksi sosial remaja. Selain

itu, studi yang dilakukan oleh Putri, dkk(2022) juga menemukan bahwa penyalahgunaan gadget dapat berdampak pada kesehatan mental remaja, seperti depresi, kecemasan, dan masalah perilaku. Selain itu penyalahgunaan gadget dapat berdampak pada gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak, seperti obesitas, gangguan tidur, dan masalah penglihatan (Suciartini et al., 2021) .

Sementara itu, pada interaksi sosial dampaknya yaitu kurangnya rasa saling memahami, renggang hubungan antar anggota keluarga, serta hilangnya nilai-nilai kebersamaan dan kekeluargaan. Padahal, komunikasi yang baik dalam keluarga sangat penting untuk membangun ikatan emosional yang kuat, saling menghargai, dan menciptakan lingkungan yang harmonis. Begitupun di dalam keluarga ketika komunikasi orang tua dengan anak baik maka hubungannya baik juga. Komunikasi bermakna buat orang tua agar bisa menyampaikan pesan secara sadar kepada anak untuk meyakinkan pesan, memengaruhi dan serta mengontrol sikap dan perilaku anak agar tetap sesuai kehendak orang tua.

Kecanduan gadget menyebabkan dampak negatif yang signifikan pada komunikasi keluarga. Salah satu dampak yang paling terlihat adalah pengurangan intensitas komunikasi langsung antara orang tua dan anak, serta pengurangan interaksi dengan lingkungan luar. Kecanduan gadget dapat menyebabkan orang-orang menjadi lebih sering berinteraksi dengan gadget daripada dengan orang lain, termasuk anggota keluarga (Fitriana et al., 2021). Hal ini dapat mengurangi kemampuan orang-orang untuk berkomunikasi secara efektif dan mempengaruhi kualitas hubungan dalam keluarga.

Menurut Djamarah dalam (Sari et al., 2020) Orang tua memiliki peran penting untuk menerapkan komunikasi yang baik, sikap antisipatif orang tua terhadap anak ini

penting dilakukan secara terus menerus, terutama untuk mengantisipasi kebiasaan negatif anak. Keterkaitan diantara keduanya tidak dapat dipisahkan secara mutlak, karena bersifat alami tidak mungkin seorang anak dapat dipisahkan sama sekali dari lingkungan keluarganya dan terbebas sama sekali dari pengaruh lingkungan sekitarnya (Gunawan dalam Sari et al., (2020).

Dengan komunikasi yang berkualitas, orang tua dapat membantu remaja memahami dampak positif dan negatif penggunaan gadget, serta mendorong mereka untuk menggunakan gadget secara bertanggung jawab. Selain itu, orang tua juga dapat menjadi teladan dalam penggunaan gadget yang sehat dan proporsional. Upaya untuk mencegah penyalahgunaan gadget pada remaja melalui komunikasi yang berkualitas sangat penting untuk memastikan perkembangan remaja yang sehat dan optimal. Dengan demikian, remaja dapat memanfaatkan teknologi secara positif tanpa mengorbankan aspek-aspek penting lainnya dalam kehidupan mereka, seperti interaksi sosial, prestasi akademik, dan kesehatan fisik serta mental.

METODE

Rancangan pengabdian yaitu penyuluhan dan pelatihan; Populasi dan sampel adalah anak SM N 1 Depok kelas X dan XI). Teknik pengumpulan data dan pengembangan instrument menggunakan kuesioner pre dan post-test. Teknik analisis data menggunakan sample paired T-Test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 4.1
Distribusi Data
Demografi Responden
di SMK N 1 Depok 1
Bulan Juli 2025

No	Karakteristik	Kelompok Perlakuan	
		Jumlah	Presentase (%)

Umur			
1	15 tahun	2	11.1
2	16 tahun	14	33.3
3	17 tahun	10	22.2
4	18 tahun	5	16.7
5	19 tahun	5	16.7
Jumlah		36	100.0
Jenis Kelamin			
1	Pria	27	72.2
2	Perempuan	9	27.8
Jumlah		36	100.0
Lama sekolah			
1	<6 bulan	1	5.6
2	6-12 bulan	26	72.2
3	>12 bulan	9	22.2
Jumlah		36	100.0

Berdasarkan data pada tabel 4.1 didapat bahwa responden yang paling banyak diantara yang lainnya adalah responden yang berada dalam rentang umur 13 tahun yang merupakan masa usia remaja awal. Data ini menunjukkan bahwa tingkat stres golongan usia remaja awal lebih tinggi dibandingkan golongan usia lainnya. Menurut data jenis kelamin, responden terbanyak adalah yang berjenis kelamin laki-laki, yakni sebanyak 27 responden (72.2%). Berdasarkan data yang didapatkan, lama sekolah responden adalah sebagian besar selama 6-12 bulan 72.2% atau 26 responden.

Tabel 4.2 Pengaruh
edukasi Gadget
Addiction Pada Siswa
dalam di SMK N 1
Depok 1 Bulan Juli 2025

No	Tingkat Kemampuan			
	Pre	Post	Pre	Post
1	145	151	140	142
2	144	152	138	141
3	142	152	139	140
4	132	130	128	128
5	140	152	134	132

6	145	153	136	139
7	141	152	134	138
8	139	152	140	143
9	138	151	147	141
10	134	144	137	141
11	139	151	145	148
12	138	151	145	147
13	141	152	145	148
14	138	150	141	145
15	142	151	140	144
16	140	136	141	145
17	144	150	141	138
18	138	138	142	137

Tabel 4.2 menunjukkan hasil uji statistik menggunakan Paired T-Test pada kedua kelompok karena data berdistribusi normal.

Hasilnya didapatkan ada peningkatan kemampuan dalam kesehatan jiwa dan kemampuan memahami pencegahan gadget addiction pada anak usia remaja baik di kelas X dan kelas XI

LUARAN YANG DICAPAI

Dalam pengabdian masyarakat luaran yang dicapai adalah adanya pengaruh edukasi terhadap gadget addiction pada siswa di SMK N 1 Depok sehingga edukasi sangat efektif dalam mengatasi permasalahan anak remaja yang dapat mempengaruhi pembelajaran akademik anak remaja yang saat ini

SIMPULAN

- 1 Setelah diberikan edukasi gadget addiction pada anak usia remaja hampir seluruhnya mengalami peningkatan yang bermakna.
- 2 Dengan dipraktekannya pencegahan gadget addiction di kehidupan sehari-hari membuat para responden mengalami peningkatan dalam self esteem menjadi lebih positif.

Saran

1. Edukasi gadget addiction pada anak usia remaja dapat digunakan sebagai terapi pendamping dari terapi psikofarmaka untuk meningkatkan konsep diri dan manajemen stress pada remaja.
2. Bagi keluarga dari remaja dengan sebaiknya memotivasi klien untuk rutin mengikuti pertemuan yang diadakan pihak sekolah agar proses akademik klien lebih optimal.
3. Bagi perawat di puskesmas diharapkan agar dapat menerapkan manajemen stress ini di setiap pertemuan dengan remaja didalam acara sekolah.
4. Bagi penulis selanjutnya dapat dikaji lebih jauh pelaksanaan self esteem ini dalam waktu penelitian yang lebih lama dan dalam jumlah sampel yang banyak (representatif).

DAFTAR PUSTAKA

- Afri, J., Sarman, F., & Andiyaksa, R. (2019). Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa dengan Menggunakan Teknik Assertive Training pada Siswa. *Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 2(1), 26–32. <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v2i1.2233>
- Amalia, R. F., & Keliat, B. A. (2018). Terapi Kelompok Asertif Efektif Meningkatkan Kemampuan Asertif Dan Resiliensi Pada Remaja Di Smpn Padangpanjang. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 21(1), 60–68. <https://doi.org/10.7454/jki.v21i1.509>
- Asni, A., Nirwana, H., & Fajri, N. (2020). Perilaku Asertif Perempuan Minangkabau dan Batak Implikasinya dalam Layanan Bimbingan Konseling. *Psychocentrum Review*, 2(2), 87–97. <https://doi.org/10.26539/pcr.22400>

Barida, Mulya. (2016). *Modul Assertiveness Training*

Untuk Meningkatkan Komunikasi Asertif. Vol. 53. Endang Mei Yunalia, A. N. E. (2019). *Efektivitas Terapi Kelompok Assertiveness Training Terhadap Effectiveness Of Assertiveness Training Group Therapy On Assertiveness Communication Skills In Adolescents With Aggressive Behaviour* Keywords : *assertiveness training , assertiveness communicatio*. 7(3), 229–236.

Firdaus, Gustaf. (2014). “Hubungan Harga Diri Dengan Perilaku Asertif Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uksw.” 1–24..