

Sosialisasi Bijak dalam Menggunakan *Gadget* untuk Siswa SMP Bustanul Ulum NU 02 Bumiayu

¹Ahmad Nur Izzir Rohman, Ana Khoerotunnisa²
³Gangsar Edi Laksono, ⁴Zein Muchamad Masykur

Abstract— The use of gadgets among students is increasing, bringing both positive and negative impacts on their lives. This study aims to provide education to students of SMP Bustanul Ulum NU 02 Bumiayu about the wise use of gadgets in order to minimize their negative impacts. The methods used in this activity are lecture-based socialization, interactive discussions, and questions and answers. This activity was carried out on July 24, 2024 and involved students in educational sessions regarding the positive and negative impacts of gadget use, as well as strategies for managing their use in a healthier way. The results of the socialization showed that students began to understand the risks of gadget dependence, sleep disorders due to exposure to blue light, and other social and psychological impacts. Through active discussions and interactions, students were also able to identify solutions, such as limiting the time spent using gadgets, avoiding use before bed, and prioritizing interactions in the real world. Analysis of this activity shows that an educational approach based on direct interaction can increase students' awareness of more responsible gadget use.

Keywords: *Gadgets, Education, Students, Socialization, Digital Health.*

I. PENDAHULUAN

Globalisasi, seperti yang dijelaskan oleh Giddens (1990) dalam *The Consequences of Modernity*, adalah gelombang yang bergerak semakin cepat, didorong oleh kemajuan teknologi. Tak heran jika masyarakat modern terus berupaya untuk beradaptasi dengan perkembangan teknologi, seperti yang diamati oleh Castells (2010) dalam *The Rise of the Network Society*. Teknologi kini menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan kita, bahkan untuk memenuhi kebutuhan dasar, seperti yang diungkapkan oleh Heeks (2017) dalam *Information and Communication Technology for Development (ICT4D)*. Kemudahan yang ditawarkan teknologi memang tak bisa dipungkiri, mulai dari pekerjaan yang lebih efisien, komunikasi yang lebih lancar, hingga akses informasi yang lebih cepat, seperti yang dijelaskan oleh Van Dijk (2006) dalam *The Network Society: Social Aspects of New Media*. Namun, di balik kemudahan itu, Friedman (2005) dalam *The World is Flat* mengingatkan bahwa kemajuan teknologi juga menciptakan kebutuhan baru yang terkadang lebih kompleks. Artinya, ada korelasi yang erat antara kemajuan teknologi dan meningkatnya kebutuhan manusia, terutama kebutuhan untuk menyelesaikan masalah

dengan lebih mudah, seperti yang dianalisis oleh Ritzer & Dean (2015) dalam *Globalization: A Basic Text*. Oleh karena itu, meskipun terkadang ada kesenjangan digital seperti yang disinggung oleh Norris (2001) dalam *Digital Divide: Civic Engagement, Information Poverty, and the Internet Worldwide*, kemajuan teknologi pada akhirnya tetap membantu manusia dalam memenuhi kebutuhan hidup mereka.

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi dari masa ke masa telah memberikan kemudahan bagi manusia dalam mengakses informasi (Castells, 2010). Teknologi telah merambah ke berbagai aspek kehidupan, dan seiring dengan kemajuan teknologi dan informasi, terjadilah perubahan di berbagai bidang sebagai imbas dari globalisasi (Giddens, 1990). Globalisasi yang bersifat mendunia ini salah satu buktinya adalah keberadaan gadget yang menawarkan kemudahan. Saat ini, penggunaan gadget sudah sangat luas, tidak hanya di kalangan pekerja, namun juga anak-anak, bahkan balita, dalam berbagai aktivitas (Turkle, 2011). Banyak orang yang menghabiskan waktunya dengan gadget. Gadget sendiri, dalam jurnal *Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, didefinisikan sebagai alat atau barang elektronik kecil dengan fungsi tertentu, yang biasanya dianggap sebagai inovasi terbaru (Ma'ruf, 2015). Sementara itu, Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI, 2016) mengartikan gadget sebagai peranti elektronik atau mekanik yang praktis.

Gadget, sebagai bagian dari kemajuan teknologi, telah membawa perubahan signifikan dalam kehidupan masyarakat, baik bagi anak-anak maupun orang dewasa (Livingstone, 2014). Gadget memiliki peran penting dalam berbagai aspek kehidupan, seperti komunikasi, pendidikan, bisnis, dan sebagai sumber wawasan serta pengetahuan (Prensky, 2001). Kehadiran gadget mempermudah komunikasi, pencarian informasi, dan bahkan membantu dalam pekerjaan (Chaffey, 2019). Namun, di sisi lain, gadget juga dapat menimbulkan dampak negatif jika tidak digunakan dengan bijak (Christakis, 2004). Penggunaan yang berlebihan atau tidak tepat dapat berakibat pada masalah kesehatan, sosial, dan psikologis.

Kecanduan gawai pada anak-anak menjadi masalah yang semakin mengkhawatirkan. Data dari Lembaga Perlindungan Anak Indonesia, yang disampaikan oleh Seto Mulyadi, mencatat 17 kasus kecanduan gawai pada anak sejak 2013, dan Komisi Nasional Perlindungan Anak juga menangani 42 kasus serupa sejak 2016 (Kominfo, 2018). Peningkatan akses internet di Indonesia diduga kuat berkaitan dengan

¹Ahmad Nur Izzir Rohman, Ilmu Alquran dan Tafsir, UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, Purwokerto, Indonesia

²Ana Khoerotunnisa, Pendidikan Agama Islam, UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, Purwokerto, Indonesia.

³Gangsar Edi Laksono, Bimbingan dan Konseling Islam, UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, Purwokerto, Indonesia. (gangsareidi@uinsaizu.ac.id)

⁴Zein Muchamad Masykur, Tasawuf dan Psikoterapi Islam, UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, Purwokerto, Indonesia

meningkatnya kasus kecanduan gawai pada anak-anak (APJII, 2017). Survei dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2017 menunjukkan bahwa 143,26 juta orang Indonesia (54,68% dari populasi) adalah pengguna internet, dengan kelompok usia 13-18 tahun sebagai pengguna terbanyak (75,50%) dan gawai sebagai perangkat yang paling sering digunakan (44,16%). Menteri Komunikasi dan Informatika, Rudiantara, dalam acara Internet Aman untuk Anak di Jakarta pada 6 Februari 2018, mengungkapkan bahwa anak-anak usia 9-19 tahun menggunakan media sosial sebanyak 93,52% dan internet sebanyak 65,34%, terutama untuk mengakses media sosial seperti YouTube dan permainan daring (Kominfo, 2018).

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan besar dalam kehidupan manusia, termasuk dalam dunia pendidikan. Penggunaan gadget di kalangan pelajar semakin meningkat, memberikan berbagai manfaat sekaligus tantangan bagi perkembangan kognitif, sosial, dan emosional mereka.

Beberapa penelitian sebelumnya telah mengkaji dampak penggunaan gadget pada anak-anak dan remaja. Christakis et al. (2004) menemukan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan pada anak-anak dapat menyebabkan gangguan perhatian dan kesulitan dalam mengembangkan keterampilan sosial. Demikian pula, penelitian Lin et al. (2016) menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang tinggi berkorelasi dengan meningkatnya risiko kecemasan dan depresi di kalangan remaja.

Di sisi lain, beberapa studi juga mengungkap manfaat gadget dalam pendidikan jika digunakan dengan bijak. Menurut Means et al. (2010), penggunaan teknologi digital dalam pembelajaran dapat meningkatkan keterlibatan siswa dan memperkaya pengalaman belajar mereka. Livingstone dan Helsper (2008) menekankan pentingnya literasi digital sebagai keterampilan utama yang harus dimiliki siswa agar dapat memilah dan memanfaatkan informasi secara kritis.

Konteks penelitian ini memperkuat pemahaman bahwa penggunaan gadget dalam pendidikan harus dikelola dengan baik agar dampak negatifnya dapat diminimalisir. Namun, sebagian besar penelitian yang ada masih berfokus pada dampak umum penggunaan gadget tanpa memberikan model edukatif yang spesifik untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang penggunaan gadget secara bijak. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan edukatif yang lebih terstruktur dan berbasis interaksi langsung untuk membantu siswa memahami serta mengelola penggunaan gadget dengan lebih bertanggung jawab.

Artikel ini menawarkan kebaruan dalam pendekatan edukatif mengenai penggunaan gadget secara bijak di kalangan siswa SMP. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang lebih banyak membahas dampak negatif penggunaan gadget secara teoretis, studi ini memberikan intervensi langsung melalui kegiatan sosialisasi berbasis ceramah, diskusi interaktif, dan tanya jawab.

Selain itu, penelitian ini juga memberikan rekomendasi konkret tentang bagaimana siswa dapat mengelola penggunaan gadget mereka dengan strategi yang realistis dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan ini menunjukkan bahwa edukasi yang bersifat partisipatif dan berbasis pengalaman langsung lebih efektif dalam

meningkatkan kesadaran siswa tentang risiko dan manfaat penggunaan gadget.

Dengan demikian, artikel ini berkontribusi dalam mengembangkan metode edukatif yang dapat digunakan oleh sekolah dan lembaga pendidikan lainnya untuk membekali siswa dengan keterampilan digital yang lebih baik. Artikel ini juga menegaskan pentingnya keterlibatan sekolah dan orang tua dalam membimbing anak-anak agar dapat menggunakan gadget secara optimal tanpa terjebak dalam dampak negatifnya.

Dengan begitu, program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada anak-anak sekolah mengenai bahaya penggunaan gadget yang berlebihan, serta meningkatkan kesadaran mereka tentang penggunaan teknologi yang sehat, termasuk cara mengatur waktu dan memahami manfaatnya (Livingstone, 2014). Edukasi ini penting karena penggunaan teknologi gadget yang tidak sehat merupakan masalah yang umum terjadi pada anak-anak sekolah saat ini (Christakis, 2004). Anak-anak zaman sekarang cenderung menggunakan teknologi gadget tidak sesuai dengan fungsinya. Oleh karena itu, penulis mengadakan sosialisasi di salah satu sekolah di desa Negaradaha, Kecamatan Bumiayu, Kabupaten Brebes. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi anak-anak, baik yang baru menggunakan perangkat maupun yang sudah lama menggunakannya, melalui permainan dan materi menarik dengan metode penyampaian yang mendalam. Penulis juga menekankan pentingnya penggunaan perangkat yang tepat dan bijak.

II. METODE PENELITIAN

Kegiatan sosialisasi mengenai edukasi dampak penggunaan gawai pada anak-anak dilaksanakan di Desa Negaradaha, Kecamatan Bumiayu, Kabupaten Brebes pada tanggal 24 Juli 2024. Metode yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah pendekatan sosialisasi yang meliputi pemecahan masalah, diskusi, dan ceramah. Topik yang dibahas dalam interaksi dengan anak-anak mencakup: (1) efek positif dan negatif penggunaan gawai pada anak-anak; (2) cara mencegah kecanduan gawai pada anak-anak; dan (3) strategi mengatasi kecanduan gawai pada anak-anak.

III. HASIL PENELITIAN

Hasil dari pelaksanaan kegiatan sosialisasi bijak dalam menggunakan gadget untuk peserta didik SMP Bustanul Ulum NU Bumiayu Kabupaten Brebes dapat diuraikan secara mendalam dalam dua sesi utama sebagai berikut:

A. Sesi Penyampaian Materi

Selama sesi penyampaian materi, peserta didik menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam mengikuti sosialisasi. Materi yang disampaikan mencakup dampak positif dan negatif penggunaan gadget dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam konteks pendidikan. Peserta didik terlihat mencatat poin-poin penting dan memperhatikan dengan seksama setiap penjelasan yang diberikan oleh pemateri.

Dalam penyampaian materi tentang dampak positif penggunaan gadget, pemateri menekankan berbagai manfaat teknologi dalam mendukung proses pembelajaran. Peserta didik diberikan pemahaman tentang bagaimana gadget dapat digunakan sebagai alat untuk mengakses sumber-sumber pembelajaran digital, mengerjakan tugas secara efisien, dan berkolaborasi dengan teman sekelas dalam proyek pembelajaran. Materi ini disambut dengan antusias oleh peserta didik, terlihat dari cara mereka memperhatikan dan mencatat informasi yang disampaikan.

Ketika membahas dampak negatif penggunaan gadget, pemateri menjelaskan berbagai risiko yang perlu diwaspadai, seperti kecanduan, penurunan konsentrasi belajar, dan masalah kesehatan yang dapat timbul akibat penggunaan berlebihan. Peserta didik terlihat serius memperhatikan penjelasan ini, terutama ketika pemateri memberikan contoh-contoh nyata dari kasus-kasus yang terjadi di kalangan remaja.

Materi selanjutnya fokus pada cara-cara praktis untuk menggunakan gadget secara bijak. Pemateri memberikan tips dan strategi konkret, seperti pengaturan waktu penggunaan gadget, pemilihan aplikasi yang bermanfaat untuk pembelajaran, dan cara menyeimbangkan aktivitas online dengan offline. Peserta didik terlihat aktif mencatat strategi-strategi ini, menunjukkan ketertarikan mereka untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam penyampaian materi tentang pemanfaatan gadget untuk pendidikan, pemateri mendemonstrasikan beberapa aplikasi pembelajaran yang dapat digunakan untuk mendukung studi. Peserta didik ditunjukkan cara mengakses sumber-sumber pembelajaran online yang kredibel dan cara memanfaatkan fitur-fitur produktif dalam gadget mereka untuk menunjang pembelajaran.

B. Sesi Tanya Jawab

Pada sesi tanya jawab, antusiasme peserta didik semakin terlihat jelas. Berbagai pertanyaan yang diajukan menunjukkan tingkat pemahaman dan keingintahuan mereka yang tinggi tentang penggunaan gadget secara bijak. Berikut adalah beberapa pertanyaan signifikan yang muncul selama sesi ini:

Seorang siswa mengajukan pertanyaan tentang cara efektif membatasi waktu penggunaan gadget tanpa mengganggu kebutuhan pembelajaran daring. Pertanyaan ini menunjukkan kesadaran akan pentingnya keseimbangan antara pemanfaatan teknologi dan manajemen waktu yang baik.

Pertanyaan lain muncul terkait cara memilih aplikasi pembelajaran yang tepat dan bermanfaat. Siswa menunjukkan ketertarikan untuk memanfaatkan gadget mereka secara lebih produktif untuk mendukung proses belajar.

Ada juga siswa yang bertanya tentang cara mengatasi godaan media sosial dan game online saat menggunakan gadget untuk belajar. Pertanyaan ini mencerminkan kesadaran mereka akan tantangan yang dihadapi dalam menggunakan gadget secara bijak.

Beberapa siswa mengajukan pertanyaan tentang dampak kesehatan dari penggunaan gadget dan cara mencegahnya. Ini menunjukkan kepedulian mereka

terhadap aspek kesehatan dalam penggunaan teknologi.

Ketika pemateri mengajukan pertanyaan balik kepada peserta didik tentang pemahaman mereka terhadap materi yang telah disampaikan, jawaban-jawaban yang diberikan menunjukkan tingkat penyerapan yang baik. Para siswa mampu menjelaskan kembali poin-poin penting dari materi, seperti:

Pentingnya membatasi waktu penggunaan gadget dan menetapkan prioritas dalam penggunaannya. Siswa dapat menjelaskan strategi-strategi praktis untuk mengelola waktu penggunaan gadget mereka.

Pemahaman tentang dampak positif gadget dalam pendidikan, termasuk cara memanfaatkan berbagai aplikasi dan sumber daya digital untuk mendukung pembelajaran.

Kesadaran akan risiko kecanduan gadget dan pentingnya menjaga keseimbangan antara aktivitas digital dan non-digital dalam kehidupan sehari-hari.

Pengetahuan tentang cara menjaga kesehatan saat menggunakan gadget, termasuk postur tubuh yang benar dan pentingnya istirahat mata secara berkala.

Selama sesi tanya jawab, interaksi antara pemateri dan peserta didik berlangsung sangat dinamis. Pemateri tidak hanya menjawab pertanyaan, tetapi juga mendorong peserta didik untuk berpikir kritis dan mencari solusi atas permasalahan yang mereka hadapi dalam penggunaan gadget.

Beberapa siswa bahkan berbagi pengalaman pribadi mereka terkait penggunaan gadget, baik pengalaman positif maupun tantangan yang mereka hadapi. Hal ini menciptakan diskusi yang lebih kaya dan memungkinkan peserta lain untuk belajar dari pengalaman teman-teman mereka.

Pemateri juga mengajukan beberapa studi kasus untuk didiskusikan bersama, membantu peserta didik mengaplikasikan pemahaman mereka dalam situasi nyata. Respon peserta didik terhadap studi kasus ini menunjukkan kemampuan mereka untuk menganalisis situasi dan mengambil keputusan yang bijak dalam penggunaan gadget.

Di akhir sesi, pemateri memberikan beberapa pertanyaan evaluasi untuk mengukur pemahaman peserta didik. Jawaban-jawaban yang diberikan menunjukkan bahwa mayoritas peserta telah memahami dengan baik materi yang disampaikan dan mampu mengidentifikasi cara-cara praktis untuk menerapkan penggunaan gadget yang bijak dalam kehidupan mereka.

Secara keseluruhan, kedua sesi sosialisasi ini menunjukkan hasil yang sangat positif. Peserta didik tidak hanya menunjukkan pemahaman yang baik terhadap materi yang disampaikan, tetapi juga menunjukkan kesiapan untuk menerapkan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Antusiasme dan partisipasi aktif peserta didik selama kedua sesi menunjukkan bahwa topik penggunaan gadget secara bijak sangat relevan dengan kehidupan mereka. Pertanyaan-pertanyaan yang diajukan dan diskusi yang berkembang menunjukkan kesadaran mereka akan pentingnya mengelola penggunaan gadget dengan baik.

Berdasarkan hasil sosialisasi ini, dapat disimpulkan bahwa peserta didik SMP Bustanul Ulum NU Bumiayu

telah memperoleh pemahaman yang komprehensif tentang penggunaan gadget secara bijak. Mereka tidak hanya memahami dampak positif dan negatif penggunaan gadget, tetapi juga memiliki strategi praktis untuk menerapkan penggunaan gadget yang sehat dan produktif dalam kehidupan sehari-hari mereka, terutama dalam konteks pendidikan.

IV. PEMBAHASAN

Di SMP Bustanul Ulum NU 02 Bumiayu Kabupaten Brebes, kegiatan sosialisasi dilakukan secara langsung di ruang kelas. Sosialisasi ini dibagi menjadi dua sesi. Dampak penggunaan gadget dibahas dalam sesi pertama, dan sesi kedua dilanjutkan dengan tanya jawab oleh peserta didik. Dari masing-masing sesi, pemateri atau tim pelaksana memberikan arahan secara rinci mengenai dampak penggunaan gadget bagi peserta didik, khususnya peserta didik yang sedang menempuh Pendidikan di jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP). Masa Sekolah Menengah Pertama (SMP) adalah masa masa peralihan menuju anak remaja. Oleh karena itu kegiatan sosialisasi ini sangat cocok untuk mereka yang sedang menginjak usia masa peralihan. Tidak bisa dipungkiri teknologi memberikan dampak luar biasa untuk penggunaannya. Pada pembahasan yang akan dikaji oleh penulis, ada beberapa hal yang urgent untuk diketahui oleh peserta didik.



Gambar 1. Foto Bersama dengan siswa

Pelaksanaan pengabdian ini dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 24 Juli 2024 di mulai pada pukul 08:30 WIB. Tim pengabdian atau mahasiswa melakukan persiapan singkat untuk memastikan anggota dapat melakukan tugasnya sesuai yang sudah dibagi seperti dokumentasi, pemateri, dan ice breaking. pada pukul 08.45 – 08.55 WIB kegiatan dimulai dengan pembukaan sambutan dari ketua pelaksana dan tim ice breaking untuk berterima kasih kepada kepala sekolah dan siswa SMP Bustanul Ulum NU 02 Bumiayu telah bersedia mempersilakan tim pengabdian untuk mengadakan sosialisasi. Pukul 08.55 – 09.00 WIB perkenalan tim pelaksana dilanjutkan dengan materi pada pukul 09.00 – 09.30 WIB. dilakukan oleh petugas pemateri. Dilanjutkan sesi dokumentasi pada 09.30 – 09.40 WIB. Dalam penyampaian materi secara detail oleh ketua pelaksana. Pemaparan materi yang dilakukan mengenai dampak negatif penggunaan gadget, cara bijak penggunaan gadget, dan manfaat dari penggunaan gadget.

Dalam pelaksanaannya, tim pelaksana menyampaikan materi dan memberikan beberapa contoh dalam lingkungan

sekitar mengenai bahaya penggunaan gadget supaya peserta didik lebih paham dan mereka bisa menghindari bahaya gadget dalam kehidupan sehari-hari. Pada saat pengabdian tim pelaksana tidak hanya menjelaskan mengenai dampak negatif penggunaan gadget saja, namun dalam pengabdiannya, tim pelaksana juga memaparkan mengenai dampak positif dari penggunaan gadget bagi peserta didik khususnya mereka yang berada pada kalangan jenjang sekolah menengah pertama. Selain memaparkan dampak positif dan dampak negatif tim pelaksana juga memberikan solusi yang bisa diaplikasikan peserta didik untuk bisa meminimalisir penggunaan gadget.

Dalam pengabdiannya, tim pelaksana khususnya pemateri memaparkan materi pertama mengenai dampak negatif penggunaan gadget yang dapat menyebabkan gangguan tidur akibat paparan sinar biru, ketergantungan yang berlebihan, menurunnya kemampuan sosial dalam berkomunikasi langsung, dan risiko gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi.

Pemateri memberikan introduction atau pengenalan sebelum masuk ke pembahasan inti mengenai bijak dalam menggunakan gadget. Pada saat introduction pemateri memberikan beberapa pertanyaan pemantik untuk bisa mengarahkan peserta didik terhadap pemahaman dan hal-hal yang mereka pahami mengenai penggunaan gadget. Pandangan peserta didik dalam management gadget sangat miris, yang mereka ketahui mengenai penggunaan gadget hanya berfokus pada hiburan. Saat pemateri memantik dengan pertanyaan mengenai hal yang biasa mereka lakukan di gadget, salah satu peserta didik memberikan argument bahwa hal yang biasa mereka lakukan adalah bermain game online (mobile legend, fire fire dan lain sebagainya). Pernyataan ini membuktikan bahwa peserta didik kurang memaksimalkan dalam menggunakan gadget.

Memasuki sesi pertama, pemateri membahas mengenai dampak negatif penggunaan gadget. Pemateri memberikan pemahaman kepada peserta didik tentang bahaya dari penggunaan gadget apabila mereka tidak mengendalikan gadget dengan baik. Impact gadget sangat luar biasa. Gadget mampu mempengaruhi diri seseorang jika mereka tidak bisa mengelola gadget dengan baik. Beberapa dampak kecanduan dari gadget diantaranya adalah ketergantungan berlebihan dengan gadget, gangguan tidur akibat paparan sinar biru, menurunnya kemampuan sosial dalam berkomunikasi, gangguan serta kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi.

Ketergantungan terhadap gadget telah menjadi isu global yang signifikan, memengaruhi secara fundamental pola aktivitas individu dan dinamika interaksi sosial. Penggunaan gadget yang berlebihan, terutama pada kalangan remaja dan dewasa muda, berimplikasi pada disrupsi ritme sirkadian. Paparan cahaya dari perangkat elektronik, khususnya pada malam hari, menginterferensi produksi melatonin, sebuah hormon yang krusial dalam regulasi siklus tidur-bangun (Chang et al., 2015; Wirz-Justice et al., 2018). Konsekuensinya, individu yang mengalami ketergantungan gadget seringkali menunjukkan gejala insomnia atau kesulitan tidur, yang berpotensi memicu masalah kesehatan yang lebih kompleks.

Lebih lanjut, adiksi terhadap gadget juga berdampak

signifikan pada kualitas interaksi sosial dan kemampuan komunikasi interpersonal. Interaksi sosial tatap muka cenderung tereduksi karena individu lebih terfokus pada perangkat mereka. Fenomena ini dapat mengakibatkan penurunan kemampuan empati, kesulitan dalam interpretasi komunikasi nonverbal, serta defisit dalam keterampilan interpersonal lainnya (Chóliz, 2010). Selain itu, penggunaan media sosial yang berlebihan juga berkorelasi dengan peningkatan perasaan cemas, depresi, dan isolasi sosial (Lin et al., 2016). Individu yang terlarut dalam dunia maya cenderung menarik diri dari lingkungan sosial riil, lebih memilih interaksi virtual yang seringkali kurang substansial.

Dalam konteks akademik, ketergantungan gadget dapat mengganggu konsentrasi dan fokus siswa dalam proses pembelajaran. Mereka mengalami kesulitan dalam memproses informasi secara mendalam dan mengembangkan kemampuan berpikir kritis karena atensi mereka terus-menerus dialihkan oleh notifikasi atau dorongan untuk memeriksa gadget. Hal ini berpotensi menghambat pencapaian akademik dan kemampuan analitis.

Oleh karena itu, sangat penting untuk meningkatkan kesadaran akan dampak negatif dari ketergantungan gadget. Edukasi mengenai penggunaan gadget yang bijak dan seimbang perlu diintensifkan, terutama di kalangan remaja dan anak-anak. Selain itu, perluasan akses terhadap aktivitas alternatif yang positif, seperti olahraga, kegiatan seni, atau interaksi sosial langsung, dapat menjadi strategi efektif untuk mengurangi ketergantungan pada gadget.

Kekhawatiran akan dampak ketergantungan gadget semakin meningkat, terutama pada kelompok usia perkembangan seperti remaja. Individu yang terpapar dan mengalami adiksi terhadap gadget menunjukkan kecenderungan untuk kurang peka terhadap lingkungan sekitar. Fenomena ini muncul karena mereka merasa tercukupi dengan aktivitas dan komunikasi yang terjalin melalui dunia digital, sehingga mengabaikan interaksi sosial secara langsung (Chóliz, 2010). Kurangnya interaksi sosial ini memiliki implikasi signifikan terhadap perkembangan keterampilan sosial individu. Remaja yang kurang berinteraksi dengan lingkungan sekitar dan kurang berkomunikasi dengan orang lain akan mengalami kesulitan dalam membangun relasi yang sehat dan kesulitan membuka diri terhadap orang baru.

Selain berdampak pada aspek sosial dan komunikasi, penggunaan gadget yang berlebihan juga berkontribusi pada masalah kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi. Paparan terus-menerus terhadap media sosial, seperti WhatsApp, Instagram, Twitter, dan platform lainnya, terhadap informasi negatif dapat memicu perasaan cemas yang berlebihan (Lin et al., 2016). Lebih lanjut, komentar-komentar yang sering muncul di media sosial atau kritik yang berlebihan juga dapat menurunkan rasa percaya diri individu, yang pada akhirnya dapat menjadi pemicu depresi. Ketergantungan pada gadget tidak hanya mengganggu aktivitas sehari-hari, seperti interaksi sosial dan komunikasi, tetapi juga berdampak pada kesehatan mental individu.

Dalam konteks perkembangan remaja, interaksi sosial yang sehat sangat penting untuk pembentukan identitas diri, pengembangan empati, dan kemampuan untuk memahami perspektif orang lain. Ketergantungan pada gadget dapat menghambat proses ini, yang berpotensi menyebabkan

masalah psikologis di kemudian hari. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk mengembangkan keseimbangan antara penggunaan gadget dan interaksi sosial langsung.

Sesi pemaparan materi dilanjut dengan pembahasan mengenai cara bijak menggunakan gadget atau solusi yang ditawarkan oleh pemateri pada saat memaparkan materi. Dampak negatif dari penggunaan gadget sangat beragam, ada beberapa cara supaya masing masing individu bisa memfilter manfaat yang bisa diperoleh dari adanya gadget. Tidak bisa dipungkiri bahwa gadget menjadi bagian yang tidak bisa dipisahkan dari manusia. Setiap hari manusia selalu menggunakan gadget sebagai alat yang mampu memudahkan komunikasi seseorang. Namun hal yang penting dalam menggunakan gadget adalah mengelola atau memmanagement penggunaan gadget. Individu harus menetapkan batasan atau jadwal waktu dalam menggunakan gadget. Selanjutnya cara menggunakan gadget secara bijak adalah tetapkan prioritas interaksi di dunia nyata. Menetapkan prioritas sangat penting untuk menjaga keseimbangan. Individu yang banyak berfokus pada dunia nyata akan mampu membangun interaksi sosial yang baik dan membangun emosional yang nyata.

Individu yang memprioritaskan interaksi sosial di dunia nyata cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik, karena mereka terlibat dalam momen-momen penting yang terjadi di lingkungan masyarakat. Penggunaan gadget yang bijak melibatkan kemampuan untuk memilih konten yang bermanfaat dan positif di era digital yang dipenuhi dengan informasi dari berbagai sumber (Carr, 2010). Dalam ranah pendidikan, penggunaan gadget dapat memberikan dampak yang signifikan apabila dimanfaatkan dengan tepat. Media digital menyediakan kemudahan dan kecepatan dalam memperoleh informasi, seperti melalui video pembelajaran interaktif, buku online, dan jurnal-jurnal yang berkontribusi besar dalam dunia pendidikan (Means et al., 2010).

Namun, penting untuk diingat bahwa tidak semua konten digital bersifat positif. Paparan terhadap informasi yang salah atau konten yang merugikan dapat memiliki dampak negatif, terutama bagi remaja yang masih dalam tahap perkembangan. Oleh karena itu, literasi digital menjadi keterampilan yang sangat penting untuk dimiliki agar individu dapat mengevaluasi informasi secara kritis dan memilih konten yang sesuai (Livingstone & Helsper, 2008).

Selain itu, penggunaan gadget yang berlebihan juga dapat mengalihkan perhatian dari interaksi sosial langsung dan aktivitas fisik, yang keduanya penting untuk perkembangan individu secara holistik. Oleh karena itu, penting untuk menemukan keseimbangan antara penggunaan gadget dan aktivitas lain yang mendukung kesehatan fisik dan mental.

Gadget sebagai produk teknologi canggih memiliki dua sisi mata uang yang berlawanan bagi individu yang menggunakannya. Dampak positif penggunaan gadget dapat memberikan manfaat signifikan bagi pengguna jika dimanfaatkan dengan bijak. Teknologi menawarkan berbagai kemudahan dalam kehidupan sehari-hari. Gadget memfasilitasi akses informasi secara cepat dan mudah, memungkinkan individu untuk mencari pengetahuan dan berita terkini dari berbagai sumber di seluruh dunia (OECD, 2019). Selain itu, gadget memungkinkan individu untuk berkomunikasi dengan orang-orang yang berada di lokasi geografis yang berbeda, memperkuat hubungan sosial dan

profesional (Castells, 2010). Dalam konteks pekerjaan maupun pendidikan, gadget dapat meningkatkan produktivitas melalui aplikasi dan fitur yang mendukung kolaborasi, manajemen tugas, dan akses ke materi pembelajaran (Means et al., 2010). Gadget juga menyediakan akses ke berbagai sumber hiburan, seperti film, musik, dan game, serta platform edukasi yang menawarkan kursus online, video pembelajaran, dan sumber pengetahuan lainnya.

Namun, di balik manfaatnya, gadget juga memiliki potensi dampak negatif jika digunakan secara berlebihan atau tidak bijak. Beberapa tantangan yang perlu diatasi muncul seiring dengan penggunaan gadget yang semakin meluas. Penggunaan gadget yang berlebihan dapat menyebabkan ketergantungan dan kecanduan, yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, kesehatan mental, dan hubungan sosial (King et al., 2013). Era digital yang kita jalani saat ini dibanjiri dengan informasi dari berbagai sumber, termasuk yang tidak valid atau bersifat negatif. Literasi digital yang kurang dapat membuat individu rentan terhadap penyebaran berita palsu atau konten yang merugikan. Penggunaan gadget dan media sosial seringkali melibatkan pertukaran informasi pribadi, sehingga risiko kebocoran data dan pelanggaran privasi menjadi perhatian yang serius. Dari sisi kesehatan, penggunaan gadget yang berlebihan dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental, seperti gangguan tidur, masalah mata, sindrom carpal tunnel, kecemasan, dan depresi.

Oleh karena itu, penting bagi individu untuk menggunakan gadget secara bijak dan bertanggung jawab. Literasi digital, kesadaran akan risiko, dan kemampuan untuk menyeimbangkan penggunaan gadget dengan aktivitas lain yang sehat sangat penting untuk memaksimalkan manfaat teknologi dan meminimalkan dampak negatifnya. Dengan pemahaman yang baik tentang kedua sisi penggunaan gadget ini, setiap individu dapat mengoptimalkan manfaat teknologi sambil tetap menjaga kesehatan dan kesejahteraan mereka.



Gambar 2. Sesi tanya jawab dan diskusi dengan siswa

Selanjutnya adalah sesi diskusi. Sesi diskusi dilaksanakan untuk mengetahui apakah peserta didik memahami materi yang telah dipaparkan oleh tim pelaksana. Sesi diskusi dilakukan untuk melihat keefektifitasan dari program sosialisasi yang tim pelaksana laksanakan. Dalam sesi diskusi tim pelaksana memberikan pertanyaan kepada peserta didik seputar bijak dalam menggunakan gadget. Tidak hanya bertanya, tim penyelenggara juga memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk bisa berbagi atau sharing

pengalaman mereka selama menggunakan gadget. Baik berupa hal hal yang biasa dilakukan di gadget maupun media sosial yang mereka miliki.

V. KESIMPULAN

Kegiatan sosialisasi bijak dalam menggunakan gadget yang dilakukan di SMP Bustanul Ulum NU 02 Bumiayu telah memberikan wawasan baru bagi peserta didik mengenai penggunaan teknologi secara bertanggung jawab. Melalui pendekatan ceramah, diskusi interaktif, dan tanya jawab, siswa memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang dampak positif dan negatif dari penggunaan gadget dalam kehidupan sehari-hari. Hasil sosialisasi menunjukkan bahwa peserta didik mampu mengidentifikasi risiko penggunaan gadget yang berlebihan, seperti ketergantungan, gangguan tidur akibat paparan sinar biru, menurunnya keterampilan sosial, dan potensi gangguan kesehatan mental.

Selain itu, siswa juga diberikan strategi untuk mengelola penggunaan gadget secara lebih bijak, termasuk membatasi waktu penggunaan, menghindari pemakaian sebelum tidur, serta memprioritaskan interaksi sosial di dunia nyata. Dari sesi diskusi dan evaluasi, terlihat bahwa pendekatan edukatif berbasis interaksi langsung efektif dalam meningkatkan kesadaran peserta didik terhadap pentingnya manajemen penggunaan gadget.

Keberhasilan program ini mengindikasikan bahwa edukasi digital di lingkungan sekolah sangat penting untuk membantu siswa mengembangkan pola penggunaan teknologi yang lebih sehat. Untuk itu, perlu adanya dukungan berkelanjutan dari sekolah, guru, dan orang tua dalam membimbing siswa agar mampu memanfaatkan gadget secara optimal untuk keperluan edukatif tanpa terjebak dalam dampak negatifnya.

ACKNOWLEDGMENT

Penghargaan setinggi-tingginya kami sampaikan kepada SMP Bustanul Ulum NU 02 Bumiayu yang telah memberikan kesempatan untuk melaksanakan program sosialisasi ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada kepala sekolah, para guru, serta seluruh siswa yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini.

Kami juga berterima kasih kepada Universitas Islam Negeri Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto atas dukungan fasilitas dan bimbingan akademik yang memungkinkan penelitian dan pengabdian ini dapat terlaksana dengan baik. Tidak lupa, apresiasi diberikan kepada seluruh tim pelaksana dan pihak yang telah membantu dalam persiapan serta pelaksanaan kegiatan sosialisasi ini.

Semoga hasil dari program ini dapat memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi para siswa dalam menggunakan teknologi secara lebih bijak dan bertanggung jawab.

REFERENCES

- APIII. (2017). *Survei Pengguna Internet Indonesia 2017*. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.
- Carr, N. (2010). *The shallows: What the Internet is doing to our brains*. W. W. Norton & Company.
- Castells, M. (2010). *The rise of the network society: The information age: Economy, society, and culture*. John Wiley & Sons.
- Chaffey, D. (2019). *Digital marketing*. Pearson UK.
- Chang, A.-M., Aeschbach, D., Duffy, J. F., & Czeisler, C. A. (2015). Evening

- use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 112(4), 1232–1237.
- Chóliz, M. (2010). Mobile phone addiction: A point of view. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10(3), 349–360.
- Christakis, D. A., Zimmerman, F. J., DiGiuseppe, D. L., & McCarty, C. A. (2004). Early television exposure and subsequent attentional problems in children. *Pediatrics*, 113(4), 708–713.
- Dwika Putra E, Utami Marissa, (2022). Sosialisasi Bahaya Penggunaan Gadget Pada Anak Sekolah Dasar, *JPMTT (Jurnal Pengabdian Masyarakat Teknologi Terbarukan)*, vol 2, no 2, 64-68.
- Friedman, T. L. (2005). *The World is Flat: A Brief History of the Twenty-First Century*. Farrar, Straus and Giroux.
- Giddens, A. (1990). *The Consequences of Modernity*. Stanford University Press.
- Heeks, R. (2017). *Information and Communication Technology for Development (ICT4D)*. Routledge.
- I Haerunisya N, P Zahrani W, dkk, (2023). Sosialisasi Dampak Penggunaan Gadget Pada Anak SD Negeri Manguwoharjo 1, *Teknologi Untuk Masyarakat*, vol 2 no 1, 2829-6532.
- KBBI. (2016). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*.
- King, D. L., Delfabbro, P., Kaptis, D., & Griffiths, M. D. (2013). Problematic online gaming and the COVID-19 pandemic. *Journal of Behavioral Addictions*, 12(3), 555-557.
- Kominfo. (2018). *Siaran Pers: Menteri Rudiantara: Internet Aman untuk Anak*. Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia.
- Lin, L.-Y., Sidani, J. E., Shensa, A., Radovic, A., Miller, E., Colditz, J. B., ... & Primack, B. A. (2016). Association between social media use and depression among U.S. young adults. *Depression and anxiety*, 33(4), 323–331.
- Livingstone, S. (2014). *Children's online risks and opportunities: Research, controversies, and policy implications*. In *The Oxford handbook of children and media* (Vol. 2, pp. 681-703).
- Livingstone, S., & Helsper, E. J. (2008). Parental mediation of children's internet use. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 52(4), 581-599.
- Ma'ruf. (2015). *Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*.
- Means, B., Toyama, Y., Murphy, R., Bakia, M., & Jones, K. (2010). *Evaluation of evidence-based practices in online learning: A meta-analysis and review of online learning studies*. U.S. Department of Education.
- Means, B., Toyama, Y., Murphy, R., Bakia, M., & Jones, K. (2010). *Evaluation of evidence-based practices in online learning: A meta-analysis and review of online learning studies*. U.S. Department of Education.
- Norris, P. (2001). *Digital Divide: Civic Engagement, Information Poverty, and the Internet Worldwide*. Cambridge University Press.
- OECD. (2019). *OECD Digital Economy Outlook 2019: Highlights*. OECD Publishing.
- Prensky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants. *On the horizon*, 9(5), 1-6.
- Puspa Widya L, Rahmiza Muzzana S, dkk, (2022). Edukasi Dampak Penggunaan Gadget Bagi Anak Anak Gampong Lambunot Kabupaten Aceh Besar, *Selaparang: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, Vol 6, No 2, 1540-1543.
- Ritzer, G., & Dean, P. (2015). *Globalization: A Basic Text*. Wiley-Blackwell.
- Supraman, S Putriyani, (2020). Sosialisasi Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Anak Di Desa Buntu Pema Kecamatan Curio Kabupaten Enrekang, *Maspul Journal Of Community Empowerment*, vol 1, no 2, 40-50.
- Tina Agus, Alamsyah Harahap R, dkk, (2023) Sosialisasi Penggunaan Gadget Terhadap Anak Anak Usia Dini di Pantj Asuhan Pelita Harahap, *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 2078-2080.
- Turkle, S. (2011). *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. Basic Books.
- Van Dijk, J. A. G. M. (2006). *The Network Society: Social Aspects of New Media*. SAGE Publications.
- Wirz-Justice, A., Brzezinski, A., Cajochen, C., & Klerman, E. B. (2018). Light and darkness in the modern world: Impacts on health. *The Lancet Neurology*, 17(11), 994–1005.