

Edukasi Self Management Penggunaan Gadget Pada anak sekolah

Edriyani Yonlafado Simanjuntak^{1*}, Novita Aryani²

^{1,2} Program Studi Keperawatan, Fakultas Farmasi dan kesehatan, Universitas Sari Mutiara Indonesia, Indonesia

*penulis korespondensi : edriyani260481@gmail.com

Abstrak. Jaman sekarang ini telah memanfaatkan teknologi sebagai media dalam komunikasi dan media interaksi antar individu. Teknologi sangat diperlukan saat ini sebagai alat untuk melakukan aktivitas baik dalam berkomunikasi, interaksi bahkan sebagai media pembelajaran. Teknologi tersebut memberikan perubahan besar pada kehidupan manusia terlebih pada masa pandemi Covid 19. Terdapat dampak positif dan negatif dari penggunaan gadget. Dampak negatif menjadi sorotan besar bagi siswa atau remaja karena menyebabkan kecanduan akan gadget. Edukasi *self management* penggunaan gadget memberikan pemahaman baru bagi mereka sehingga mereka dapat mengatur diri dalam menggunakan gadget yang diikuti 35 siswa. Hasil penilaian pemahaman menunjukkan perubahan nilai sebelum edukasi ke sesudah edukasi. Hal ini menunjukkan pentingnya edukasi untuk mengubah pemahaman siswa tentang *self management* penggunaan gadget. Kegiatan edukasi berjalan dengan lancar dan para peserta mengikuti dengan gembira dan antusias.

Abstract. Nowadays, technology has been used as a medium for communication and interaction between individuals. Technology is needed at this time as a tool to carry out activities both in communication, interaction and even as a learning medium. This technology has made big changes to human life, especially during the Covid 19 pandemic. There are positive and negative impacts from using gadgets. The negative impact is a big highlight for students or teenagers because it causes addiction to gadgets. Education on self-management of using gadgets provides a new understanding for them so that they can manage themselves in using gadgets which is followed by 35 students. The results of the understanding assessment show changes in values before education to after education. This shows the importance of education to change students' understanding of self-management of using gadgets. The educational activities ran smoothly and the participants participated happily and enthusiastically.

Historis Artikel:

Diterima: 24 Januari 2023

Direvisi: 04 Februari 2023

Disetujui: 08 Februari 2023

Kata Kunci:

Edukasi, *Self management*, Gadget

PENDAHULUAN

Jaman sekarang ini telah memanfaatkan teknologi sebagai media dalam komunikasi dan media interaksi antar individu. Teknologi sangat diperlukan saat ini sebagai alat untuk melakukan aktivitas baik dalam berkomunikasi, interaksi bahkan sebagai media pembelajaran. Teknologi tersebut memberikan perubahan besar pada kehidupan manusia terlebih pada masa pandemi Covid 19 beberapa waktu lalu dimana teknologi sebagai alat yang sangat berdampak dalam menjalani kehidupan baik di dunia pekerjaan, interaksi, komunikasi maupun pembelajaran serta menghilangkan kejenuhan akibat diwajibkan minimalnya interaksi langsung agar tidak terjadi penularan Covid 19.

Kondisi tersebut menyebabkan orang-orang banyak menggunakan teknologi untuk melakukan kegiatan rutinitasnya baik pekerjaan maupun interaksi dengan orang lain. Adapun teknologi tersebut yang digunakan berupa internet, laptop atau komputer maupun *smartphone* digunakan untuk memenuhi kebutuhan individu dewasa hingga anak-anak. Pada orang dewasa dominan pemenuhannya untuk pekerjaan dan pada anak-anak adalah dengan pembelajaran melalui kelas virtual yang sering disebut daring (dalam jaringan). Pembelajaran yang sering menggunakan media tersebut menyebabkan banyak hal yang diketahui oleh anak-anak seperti mendownload, mengupload, mencari jawaban dari tugas-tugas yang diberikan guru maupun bermain games baik secara *online* maupun *offline*.

Pemahaman teknologi ini memberikan dampak positif bagi penggunanya, akan tetapi teknologi ini juga memberikan dampak negatif bagi anak-anak maupun orang dewasa. Dampak negatif yang terjadi pada anak-anak berupa penggunaan games yang terus menerus, yang biasanya menggunakan *smartphone* atau gadget sehingga mengabaikan waktu dalam melakukan kegiatan lainnya dan akhirnya mereka menjadi kecanduan akan gadget tersebut.

Pengguna gadget secara umum makin meningkat. Pada tahun 2019 sebelum pandemic covid 19, setidaknya terdapat 3,2 miliar pengguna gadget, naik hingga 5,6% dari tahun sebelumnya. Sementara perangkat aktif yang digunakan sudah mencapai 3,8 miliar unit. Tahun 2022, jumlah pengguna gadget diperkirakan mencapai 3,9 miliar pengguna. Pertumbuhan penggunaan gadget ini digerakkan oleh negara-negara yang sedang berkembang, termasuk Timur Tengah, Afrika, Amerika Latin, dan Asia Tenggara (Aswar, & Erviana, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian Sujianti (2018) menunjukkan bahwa 43,1% anak usia <15 tahun menggunakan gadget selama 1-3 jam dalam sehari dan 28,8% menggunakan gadget >4 jam dalam sehari. Sejalan dengan penelitian Sujianti, penelitian yang dilakukan oleh Saruji, Hasan, dan Drus (2017) menyatakan anak usia sekolah dasar cenderung menghabiskan waktu menggunakan gadget untuk bermain internet, game *online*, dan mereka memilih bermain game *online* dari pada belajar.

SOLUSI PERMASALAHAN MITRA

Gadget merupakan teknologi yang sekarang ini digunakan oleh semua orang dalam hal berkomunikasi, berinteraksi, melakukan pekerjaan bahkan menjadi media hiburan dalam melepas lelah dari aktivitas yang dilakukan dalam keseharian. Bagi anak-anak ataupun siswa yang sedang bersekolah gadget dimanfaatkan untuk melakukan aktivitas pembelajaran maupun pemahaman umum lainnya. Hal tersebut menjadi dampak positif dari penggunaan gadget. Akan tetapi ada juga dampak negatifnya yaitu bermain games *online* maupun *offline* tanpa memperhatikan durasi penggunaannya, mengakses hal-hal yang tidak sesuai dengan kebutuhan anak seperti gambar yang tidak pantas (pornografi), meniru perbuatan yang tidak baik (perkelahian, pertengkaran, pembulian, pelecehan) bahkan berdampak pada kesehatan mata dikarenakan radiasi langsung kemata anak akibat penggunaan yang terlalu lama tanpa pembatasan serta kecanduan akan isi didalam gadget tersebut. Dampak negatif ini sangat memberikan resiko buruk bagi pertumbuhan dan perkembangan anak ataupun siswa.

Oleh karena itu diperlukan solusi permasalahan yang terjadi bagi anak atau siswa dengan melaksanakan kegiatan pemberian edukasi *Self Management* Penggunaan Gadget Pada Anak Sekolah.

METODE

Adapun metode yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini dengan memberikan edukasi *Self Management* Penggunaan Gadget Pada Anak Sekolah, dimana tahapan dalam proses kegiatan antara lain:

a. Tahapan Persiapan

Pelaksanaan persiapan kegiatan dengan survey ke SMP Swasta Annysa dan melakukan wawancara pada siswa dan guru bahwa mereka sering menggunakan gadget untuk bermain dengan teman-temannya tanpa mengenal waktu dengan durasi > 3 jam dalam sehari. Setelah ditemukan permasalahan tersebut, maka ditetapkan topik untuk pelaksanaan edukasi kepada siswa SMP tersebut. Kemudian, melakukan koordinasi dengan guru bagian kesiswaan untuk waktu pelaksanaan, mendisain sajian materi edukasi

melalui sajian *Power Point Presentation* (PPT). Setelah itu dilakukan pengecekan, *editing* sehingga menghasilkan materi edukasi yang praktis dan mudah dipahami oleh siswa.

b. Tahap pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan diawali dengan menginformasikan kepala sekolah untuk pelaksanaan edukasi, atas persetujuan kepala sekolah, guru wali atau guru bidang kesiswaan menginformasikan siswa di kelas untuk diberi edukasi. Siswa yang hadir kelas VII, VIII dan IX dikumpulkan di salah satu kelas, setelah siswa hadir maka dimulai kegiatan pada siswa-siswa tersebut dengan diawali perkenalan dan melaksanakan *icebreaking*, kemudian dilakukan tes awal sebelum penyampaian edukasi. Penyampaian edukasi *self management* penggunaan gadget pada siswa menggunakan bahasa Indonesia yang awam bagi siswa agar dapat mudah dipahami oleh siswa. Setelah itu diakhiri dengan tes akhir dari materi edukasi tersebut untuk pemahaman yang diketahuinya dari edukasi yang diberikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat dilaksanakan di SMP Annysa Jl. Kemiri No. 62/64, Tanjung Gusta, Kec. Sunggal, Kab. Deli Serdang pada pukul 09.00 s/d 10.30 Wib pada tanggal 14 Januari 2023 dengan jumlah peserta yang mengikuti 35 orang . Kegiatan diawal dengan pengumpulan siswa kelas VII, VIII dan IX di salah satu kelas. Adapun karakteristik siswa mayoritas mengikuti edukasi mayoritas kelas VII sebanyak 40%, dengan usia 13 tahun sebanyak 48,6% dan jenis kelamin perempuan sebanyak 54,3%. Selain siswa sebagai peserta guru walikelas juga ikut hadir dalam mendampingi siswanya. Proses kegiatan edukasi dapat berjalan dengan baik dan lancar sesuai dengan kontak waktu kegiatan yang telah dilakukan dengan kepala sekolah.

Kegiatan edukasi diawali dengan pembukaan dari pembawa acara, menjelaskan tujuan kegiatan dan melakukan perkenalan. Setelah itu, dilanjutkan *ice breaking* kepada peserta siswa dan diikuti dengan tes awal untuk mengetahui pemahaman awal dari peserta tentang *self management* tentang penggunaan gadget. Sebelum penyampaian materi siswa dilakukan tes awal tentang materi yang disampaikan. Setelah dilakukan tes awal pemahaman maka dilakukan pemberian edukasi pada siswa yang hadir. Kemudian dilakukan tes akhir pemahaman setelah edukasi tersebut. Adapun hasil tes awal pemahaman sebelum diedukasi dengan nilai rata-rata peserta 6.14 dengan nilai minimal 4 maksimal 8, sedangkan setelah edukasi dilakukan tes akhir pemahaman nilai rata-rata menjadi 9.28 dengan nilai minimal 8 dan maksimal 10. Edukasi yang diberikan memberikan peningkatan nilai pemahaman tentang *self management* penggunaan gadget pada anak sekolah sebanyak 3,14.

Tabel 1. Hasil penilaian pemahaman siswa SMP Swasta Annysa (n=35)

Penilaian	Hasil	Nilai Min-Max
Awal	6.14	4-8
Akhir	9.28	8-10

Kegiatan evaluasi selain mengidentifikasi pemahaman siswa dilakukan observasi akan proses yang berjalan dimana peserta antusias dalam mengikuti edukasi, fokus memperhatikan dan aktif bertanya serta mengikuti kegiatan edukasi hingga selesai.



Gambar 1, 2 dan 3 : Kegiatan edukasi

Penggunaan gadget dikalangan siswa ataupun remaja saat ini semakin marak. Hal ini tentunya efek dari dampak positif maupun negatif dari jaman yang menuntun mereka menggunakan teknologi canggih ini. Selain sebagai alat komunikasi, penggunaan gadget bagi siswa untuk belajar dalam menggali literatur pendukung dalam pembelajaran dan pengetahuan baru tentang dunia. Hal yang menjadi masalah adalah siswa atau remaja telah mengetahui selain untuk pembelajaran mereka dapat mengakses permainan digadget tersebut sebagai media hiburan, sehingga dampak buruknya tidak dapat mengontrol diri dalam penggunaan gadget.

Ketidakkampuan mengendalikan diri memberikan dampak negatif bagi siswa seperti tidak mengenal waktu dalam menggunakan gadget, tidak berinteraksi dengan lingkungan, fokus diri sendiri, tidak dapat mengendalikan emosi dan lainnya. Apabila sudah menunjukkan hal tersebut maka mereka sudah jauh mengalami kecanduan terhadap gadget. Berdasarkan Situmorang dkk (2021); Mayenti, N. F., & Sunita, I. (2018) bahwa bila penggunaan gadget telah dilakukan sejak dini maka dapat menghambat perkembangan sosial emosional. Selain itu di dalam gadget ada permainan berupa game online yang memberikan dampak negatif. Berdasarkan Nisrinafatim (2020); Suryadi, S., & Dianto, M. (2018) apabila seorang anak telah mengalami kecanduan game online maka akan mempengaruhi motivasi dalam belajarnya dan juga prestasi belajarnya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Terjadi perubahan pemahaman tentang *self manajement* penggunaan gadget dengan menunjukkan nilai perubahan dari awal tes sebelum edukasi dengan nilai test setelah edukasi pada siswa SMP Swasta Annysa. Proses kegiatan edukasi dapat berjalan dengan baik dan lancar dan siswa antusias mengikuti kegiatan tersebut.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada Pimpinan Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan Universitas Sari Mutiara dan Kepala sekolah SMP Swasta Annysa serta para guru sehingga kami dapat berbagi pengetahuan kepada siswa SMP Swasta Annysa sebagai bentuk pengabdian kami kepada masyarakat sebagai salah satu Tridarma Perguruan Tinggi yang kami laksanakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aswar, A., & Erviana, E. (2020). Hubungan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Remaja Di SMA Negeri 2 Majene. *Journal of Islamic Nursing*, 5(2), 95-100.
- Khoirudin Jalil, M. (2022). *Efektivitas teknik self management dalam menangani anak tempramental akibat kecanduan game online di desa Karang kecamatan Semanding kabupaten Tuban* (Doctoral dissertation, UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember).
- Mayenti, N. F., & Sunita, I. (2018). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Anak Usia Dini Di Paud Dan Tk Taruna Islam Pekanbaru. *Photon: Jurnal Sain Dan Kesehatan*, 9(1), 208-213.
- Nisrinafatin, N. (2020). Pengaruh *Game Online* Terhadap Motivasi Belajar Siswa. *Jurnal Edukasi Nonformal* 1 (1), 135-142.
- Santika, L. (2019). *Efektifitas Teknik Self Management Dalam Menangani Kecanduan Game Online Remaja di Desa Patoloan Kecamatan Bone-Bone Kabupaten Luwu Utara* (Doctoral dissertation, Institut Agama Islam Negeri Palopo).
- Saruji, M. A. M., Hassan, N. H., & Drus, S. M. (2017, April). Impact of ICT and electronic gadget among young children in education: A conceptual model. In *Proceedings of the 6th International Conference on Computing & Informatics* (Vol. 165).
- Situmorang, E.L, dkk (2021). Edukasi Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Sosial, Emosional Pada Anak Usia Dini. *Realcoaster: Real Community Service Center Journal* 4 (1), 1-12.
- Sugiono, S. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Suryadi, S., & Dianto, M. (2018). Hubungan Kecanduan Game Online dengan Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Wahana Konseling*, 1(2), 65-73
- Viviyanti, N. K. (2019). *Pengaruh Self Control, Leisure Boredom Dan Smartphone Usage Terhadap Kecanduan Smartphone Pada Remaja*. (Bachelor's thesis, <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/submit>).