

Sosialisasi Bahaya Penggunaan Gadget Pada Remaja di Kelurahan Andalas

Samsi Narti*¹, Yuni Surya Putri*², Sri Marlia*³, Azkiyaunnisa*⁴

^{1,2,3,4}DIII Kebidanan, STIKes Ranah Minang

*e-mail: samsinarti92@gmail.com¹, yunisuryaputri@gmail.com², srimarliachandra@gmail.com³, azkiyaunnisa@gmail.com⁴

Received: 17.05.2025	Revised: 05.06.2025	Accepted: 29.06.2025	Available online: 10.07.2025
-------------------------	------------------------	-------------------------	---------------------------------

Abstract: *Excessive use of gadgets can have a negative impact on health and reduce adolescent interest in learning. The purpose of this community service is to increase adolescent knowledge about the dangers of gadget use in adolescents in Andalas Village. The method of this activity is through lectures, discussions and questions and answers. The number of participants is 32 people. The media used are leaflets, infocus, laptops and powerpoint. The results of the community service obtained the fact that the participants gave a very good response, considering the negative impact of gadget use can damage the growth of adolescent character. Participants even hope that this type of socialization activity will continue. Considering the various problems related to the influence of gadgets on adolescents, it is important to conduct socialization for adolescents so that they can receive correct and accurate knowledge information about the influence of gadgets on adolescents and can go through puberty well in Andalas Village.*

Keywords: *Socialization, Dangers of gadgets, Teenagers*

Abstrak: Penggunaan gadget yang berlebihan dapat memberikan dampak yang buruk pada kesehatan dan menurunnya minat belajar remaja. Tujuan pengabdian masyarakat ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang bahaya penggunaan gadget pada remaja di kelurahan andalas. Metode kegiatan ini dengan ceramah, diskusi dan tanya jawab. Jumlah peserta sebanyak 32 orang. Media yang digunakan leaflet, infokus, laptop serta powerpoint. Hasil pengabdian diperoleh fakta bahwa peserta memberikan respons yang sangat baik, mengingat dampak negative dari penggunaan gadget dapat merusak pertumbuhan karakter remaja. Peserta bahkan berharap kegiatan sosialisasi sejenis ini akan berkesinambungan. Mempertimbangkan berbagai persoalan yang berkaitan dengan pengaruh gadget pada remaja maka penting untuk dilakukan sosialisas bagi remaja sehingga bisa menerima informasi pengetahuan yang benar serta akurat mengenai pengaruh gadget pada remaja dan dapat melalui masapubertas dengan baik di kelurahan andalas.

Kata kunci: sosialisasi, bahaya gadget, remaja

1. PENDAHULUAN

Tenologi yang dihasilkan oleh manusia yang pada memudahkan kehidupan manusia berubah menjadi dua mata pedang (Taryadi & Yunianto, 2022). Setiap orang akan mendapatkan keuntungan yang luar biasa dengan adanya teknologi, namun bila salah memanfaatkan aan menjadi kehancuran terutama bagi kalangan pelajar (Priyatna dk., 2022).

Salah satu perkembangan teknologi di era industrial 4,0 yang selalu terbaru adalah gadget. Gadget adalah perangkat eletronik yang dibuat untuk mempermudah kehidupan manusia terutama untuk berkomunikasi (Wulandari dkk., 2021). Produsen gadget setiap waktu berinovasi untuk menyempurnakan fitur – fiturnya, sehingga fungsionalitasnya meningkat dengan harga semakin murah (Farida dk., 2021). Oleh karena itu, gadget sangat diminati semua kalangan selain karna fungsionalitasnya tetapi juga harganya yang terjangkau untuk semua kalangan dengan strata sosial rendah maupun tingkatan umur (Marpaung, 2018).

Menurut data Kementerian Kesehatan dan Komunikasi Republik Indonesia, basis pengguna gadget di indonesia sebelumnya beberapa tahun secara signifikan meningkat, menurut marketer, sebuah perusahaan riset pemasaran digital, terdapat lebih dari 100 juta pengguna gadget pada tahun 2019 di Indonesia meningkat menjadi 171 juta jiwa Dengan angkat presentase saat ini, penduduk Indonesia menggunakan gadget, meningkat 73,3 % dari tahun sebelumnya yang hanya 64,8%. (Pokhrel, 2024).

Gadget menjadi perangkat penting bagi remaja, memenuhi kebutuhan eksplorasi identitas, interaksi sosial, dan rasa ingin tahu. Pada 2019, sekitar 85% remaja secara rutin mengakses smartphone dengan durasi umumnya lebih dari empat jam per hari. Fenomena ini mencerminkan peran besar smartphone,

tetapi juga menimbulkan kekhawatiran terkait dampaknya. Secara fisik, penggunaan berlebihan dapat menyebabkan kelelahan mata, gangguan postur tubuh, berkurangnya aktivitas fisik, dan gangguan tidur akibat paparan cahaya biru (Nafiah & Ferdianti, 2023). Dalam aspek psikososial, *smartphone* mendukung konektivitas sosial, tetapi juga memicu kecanduan, isolasi sosial, serta risiko *cyberbullying* dan tekanan media sosial yang memengaruhi kesehatan mental (Tengkue et al., 2024).

Dampak buruk gadget juga terlihat dari penyimpangan perilaku mereka yang tidak sopan, suka melawan kepada orang tua, sudah berani berbohong, menipu, tidak mau lagi mengikuti Sekolah Minggu, berpakaian seronok, mulai berani merokok, miras, berkelahi, tindakan kekerasan, dan lain-lain (Kogoya, 2016).

Menurut Lestari & Sulian (2020) faktor yang menyebabkan ketergantungan *handphone* yaitu faktor internal yang disebabkan karena tingkat *asensation seeking* yang rendah dan kontrol diri rendah. *Asensation seeking* yaitu kebosanan, sedangkan kontrol diri merupakan seseorang yang tidak bisa mengontrol diri untuk suatu hal yang berkaitan dengan kesenangan. Kedua, ada faktor eksternal yang disebabkan akibat media. Faktor ini terkait dengan tingginya paparan media mengenai *handphone* dan berbagai fasilitasnya. Semakin banyak paparan media terhadap iklan *handphone*, semakin besar kemungkinan individu menjadi ketergantungan *handphone*. Ketiga faktor situasional yaitu disebabkan akibat kejenuhan belajar. Dimana individu yang merasa jenuh ketika sedang belajar cenderung akan mengalihkannya kejenuhan itu dengan bermain *handphone*, jika dibiarkan hal tersebut akan mengakibatkan ketergantungan *handphone*. Terakhir, faktor sosial yaitu disebabkan akibat *connected presence* yang diartikan sebagai keinginan untuk berinteraksi dengan sosial yang berasal dari diri sendiri. Hasrat untuk terlibat dalam interaksi sosial tanpa paksaan atau diharuskan oleh orang lain. Aplikasi sosial media dan game online adalah aplikasi yang paling banyak digunakan oleh individu yang membuat terus menerus bermain *handphone*.

Maraknya penggunaan gadget di kalangan anak-anak remaja dengan berbagai dampak negatifnya, menimbulkan kekhawatiran yang sangat mendalam mengingat anak-anak remaja adalah generasi penerus masa depan bangsa Indonesia. Jika generasi itu rusak, maka hancur pula masa depan bangsa ini. Kondisi ini semakin parah karena masih banyak orang tua yang belum menyadari tentang bahaya kecanduan gadget dengan memberi kebebasan tanpa batas kepada anak-anaknya. Ini menjadi keprihatinan karena sejatinya pencegahan terhadap hal-hal yang merugikan anak-anak harus melibatkan orang tua maupun masyarakat (Rakhmawati, dkk, 2020).

Aljomaa, et.al., (2016) mengatakan bahwa kehadiran gadget memberikan banyak manfaat, tetapi juga menimbulkan banyak dampak negatif. Di satu sisi, gadget memberi kemudahan untuk memperoleh berbagai informasi ilmu pengetahuan didukung ketersediaan ragam gadget yang semakin praktisnya fitur-fiturnya, semakin tinggi kecepatan akses informasi, dan semakin terjangkau harganya. Para pelajar yang umumnya adalah remaja dapat memperluas wawasan tentang materi akademik dengan memanfaatkan fungsi gadget sehingga tidak hanya bergantung pada buku dan materi dari guru di sekolah. Selain itu, dapat pula mendorong kerjasama antar siswa dari memudahkan komunikasi dan perkembangan kreativitas.

Untuk itu maka dilaksanakan pengabdian masyarakat untuk memberikan solusi bagi permasalahan yang terjadi dengan kegiatan sosialisasi bahaya gadget pada remaja sebagai upaya pencegahan khususnya pada masyarakat andalas.

2. METODE

Kegiatan sosialisasi bahaya gadget terhadap remaja dengan metode ceramah, diskusi serta tanya jawab. Sasarannya adalah seluruh remaja yang berada di kelurahan andalas yang berjumlah 32 orang. Setelah diberikan pengarahan dengan menggunakan *leaflet*, *infocus*, *laptop* dan *powerpoint*, dilakukan sesi tanya jawab. Pelaksanaan kegiatan bulan Mei tahun 2025.

Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat

Kegiatan ini dapat dilaksanakan menggunakan metode sebagai berikut: Mengidentifikasi masalah, perencanaan kegiatan, persiapan kegiatan, pelaksanaan kegiatan, dan hasil. Tahapan-tahapan tersebut dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Mengidentifikasi Masalah:

Pada tahap ini kelompok mengidentifikasi masalah apa yang terjadi pada lingkungan kelurahan andalas. Ditemukan masalah bahwa anak remaja zaman sekarang cenderung kecanduan gadget dan kurang peduli dengan lingkungan sekitar.

2. Perencanaan kegiatan:

Tahap ini seluruh remaja mendengarkan pemaparan materi. kegiatan sesuai dengan kondisi dan kebutuhan mitra. sosialisasi pengaruh gadget ini bertujuan agar mereka memahami bahwa gadget memiliki dampak positif dan negatif.

3. Persiapan kegiatan:

pada tahap ini menyiapkan materi, video pembelajaran mengenai pengaruh gadget terhadap remaja. Pelaksanaan kegiatan: Kegiatan dilaksanakan di mushalla khairul manal tanggal 24 mei 2025. dalam kegiatan ini bila ada remaja yang bisa menjawab sebuah pertanyaan yang diajukan oleh panitia akan mendapat hadiah sebagai bentuk apresiasi kepada remaja yang sudah berani dan bisa menjawab pertanyaan yang sudah diajukan.

4. Pelaksanaan

kegiatan pengisian absensi kehadiran oleh peserta, memberikan bahan menggunakan beberapa media seperti power point, liflet dan pemutaran video, melakukan diskusi atau tanya jawab seputar materi yang diberikan.

5. Evaluasi:

Melakukan kegiatan evaluasi serta membuat laporan kegiatan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kehadiran peserta saat di lakukan sosialisasi berjumlah 32 siswa. Kegiatan ini sesuai dengan kesepakatan waktu yang telah jadwalkan serta materi sesuai dengan yang direncanakan sebelumnya. Selama kegiatan, tidak ada remaja meninggalkan tempat sampai acara berakhir. Remaja yang mengajukan pertanyaan serta dapat menyimpulkan hasil kegiatan. Pelaksaaan dilaksanakan dalam 2 sesi yaitu, kegiatan sosialisasi bahaya penggunaan gadget pada remaja, dan sesi tanya jawab yang melibatkan mahasiswa dan peserta dalam kegiatan tersebut. Berdasarkan hasil sosialisasi dan tanya jawab peserta dikumpulkan melalui pengamatan terhadap lingkungan kelurahan andalas semua peserta didik sudah menggunakan gadget berupa smartphone.

Sebelum melakukan sosialisasi, remaja pada umumnya merasa tidak punya informasi yang akurat mengenai pengaruh gadget pada remaja. Penggunaan gadget pada remaja harus diupayakan untuk memperoleh informasi yang benar dan tepat dan mampu melewati masa puber dengan baik serta terhindar dari perilaku berbahaya.

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah membawa perubahan signifikan dalam kehidupan manusia, termasuk dalam pola interaksi sosial dan cara memperoleh informasi. Di kalangan remaja, gadget telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Common Sense Media (2022), rata-rata waktu yang dihabiskan remaja untuk menggunakan gadget mencapai lebih dari tujuh jam per hari, di luar keperluan akademik. Kondisi ini semakin meningkat dengan pesatnya perkembangan aplikasi digital yang menarik dan kemudahan akses terhadap internet (Twenge, 2017). Meskipun teknologi membawa banyak manfaat, seperti akses terhadap pendidikan dan komunikasi yang lebih mudah, penggunaan yang berlebihan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan fisik, mental, dan sosial remaja.

Dalam hal ini, Ada beberapa dampak negatif dari pemakaian gadget terhadap kesehatan mental dan perubahan karakter remaja. Pertama adalah susahnya tidur. Pemakaian gadget yang tidak teratur dapat memicu masalah tidur, karena cahaya dari layar gadget dapat mempengaruhi

Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat

ritme sirkadian tubuh. Akibatnya, kualitas tidur bisa menurun yang menyebabkan kelelahan dan memicu sakit kepala di pagi hari. Kedua, kecanduan gadget, atau yang dikenal sebagai nomophobia (ketergantungan pada ponsel), dapat terjadi akibat penggunaan gadget yang berlebihan. aspek psikologis dan sosial seseorang, yang berujung pada penurunan produktivitas dan kualitas hidup. Ketiga, pemakaian gadget secara berlebihan dapat meningkatkan risiko timbulnya masalah kesehatan mental, antara lain stres, depresi, dan kecemasan, yang sering kali dipicu oleh tekanan sosial dan kekhawatiran terkait penggunaan gadget. Selain itu, pemakaian gadget yang tidak tepat juga dapat berdampak negatif bagi kesehatan fisik, termasuk masalah penglihatan, nyeri leher, dan nyeri punggung, yang sering kali disebabkan oleh postur ergonomis yang buruk saat menggunakan perangkat (Husni, et al. 2024).

Pelaksanaan sosialisasi Penggunaan Gadget yang kurang teratur pada anak dapat memberikan dampak negatif, seperti menurunnya kemampuan konsentrasi dan meningkatnya ketergantungan pada gadget untuk menyelesaikan hal-hal yang seharusnya bisa mereka lakukan sendiri. Selain itu, akses internet yang luas melalui gadget dapat membuka paparan terhadap konten yang tidak sesuai untuk usia anak. Banyak anak yang menjadi kecanduan terhadap gadget, sehingga mengabaikan interaksi sosial dengan lingkungan sekitar, yang berdampak pada psikologi mereka, terutama menimbulkan krisis kepercayaan diri, dan juga berpengaruh pada perkembangan fisik mereka (Yumarni, 2022). Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pelajar perlu pendampingan secara lebih lanjut terkait dengan penggunaan gadget dalam sehari-hari agar pelajar terhindar dari dampak negatif yang ditimbulkan dalam menggunakan gadget. Untuk mengatasi dampak negatif dari pemakaian gadget, siswa perlu belajar mengatur pemakaian gadget secara lebih teratur, peran orangtua yaitu ayah dan ibu mempunyai peran penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak, bertanggung jawab untuk membimbing dan mendampingi anak dalam mengatur pemakaian gadget, sehingga mereka dapat terhindar dari dampak negatifnya gadget tersebut, sejalan dengan yang dijelaskan oleh Yembise, orang tua perlu mengontrol pemakaian gadget oleh anak-anak mereka. Hal ini penting karena melalui perangkat seperti ponsel atau tablet, anak-anak dapat mengakses berbagai informasi yang belum tentu terfilter dengan baik (Subarkah, 2019). Maka dari itu, keduanya dapat mempengaruhi perkembangan anak secara kognitif, afektif, dan psikomotor yang seharusnya dapat termotivasi untuk mengarahkan anak mereka untuk mencari aktivitas lain yang lebih produktif dan menyehatkan, seperti berolahraga, membaca, atau berinteraksi sosial secara langsung, dan bergabung dengan forum yang bermanfaat seperti forum literasi yang bisa menjadi alternatif positif. Orangtua dan guru harus dapat bekerjasama dalam mengawasi penggunaan gadget, baik di rumah maupun di sekolah (Endah Robiatul Adawiyah, 2023).

Meskipun hasil sosialisasi menunjukkan perubahan positif, masih terdapat beberapa tantangan dalam implementasi jangka panjang. Salah satu tantangan utama adalah kebiasaan digital yang telah tertanam dalam kehidupan remaja, yang sulit diubah dalam waktu singkat (Ferguson et al., 2019). Oleh karena itu, diperlukan intervensi berkelanjutan melalui program literasi digital, dengan melibatkan sekolah dan komunitas setempat untuk memastikan bahwa perubahan perilaku ini dapat dipertahankan dalam jangka panjang. Sebagai rekomendasi, program edukasi digital sebaiknya dilakukan secara periodik dengan dukungan berbagai pihak, termasuk institusi pendidikan dan organisasi masyarakat. Selain itu, pemanfaatan teknologi dalam bentuk aplikasi pengelolaan waktu layar dapat menjadi alat bantu yang efektif bagi remaja dan orang tua untuk memantau serta mengontrol penggunaan gadget secara lebih bijak (Orben et al., 2019).

Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesadaran remaja mengenai dampak negatif penggunaan gadget yang berlebihan. Namun, untuk memastikan efektivitas jangka panjang, diperlukan pendekatan yang lebih komprehensif dan berkelanjutan dengan melibatkan berbagai pihak, termasuk keluarga, sekolah, dan komunitas.



Gambar 1. Dokumentasi sosialisasi bahaya gadget pada remaja

4. KESIMPULAN

Penggunaan gadget akan memberikan dampak positif pada remaja jika mampu menggunakan gadget sesuai dengan fungsi dan kebutuhannya, karena dengan begitu para remaja akan mampu menambah wawasannya terkait dengan kecanggihan teknologi yang ada pada aplikasi-aplikasi yang terdapat pada gadget tersebut, namun penggunaan gadget juga memberikan dampak negatif pada remaja apabila tidak digunakan dengan bijak bahkan dapat menimbulkan ketergantungan jika gadget digunakan dalam jangka waktu yang berlebihan, salah satu dampak negatif yang bisa saja terjadi akibat penggunaan gadget dalam jangka waktu yang berlebihan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini, antara lain : Stikes Ranah Minang Padang, Ketua

Stikes Ranah Minang Padang yang telah memberikan dukungan dan inspirasi dalam menyelesaikan kegiatan ini, Ketua Program Studi DIII Kebidanan serta pihak lain yang terlibat.

DAFTAR PUSTAKA

- Aljomaa, dkk. 2016. Smartphone addiction among university students in the light of some variables. *Computers in Human Behavior*. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.041>
- Endah Robiatul Adawiyah, 2023. "Family Participation in Learning Sundanese at Mi Mq An-Nuur." *Indonesian Journal of Educational Science and Technology (Nurture)* 2 (1) : 4
- Farida, dkk. 2021. Optimasi Gadget dan Implikasinya Terhadap Pola Asuh Anak. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 1(8), 1701–1709
- Ferguson, et al., 2019. The Validity of the Video Game Violence Debate. *American Psychologist*, 74(2), 157–171.
- Fitriana, F., Ahmad, A., & Fitria, F. (2021). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Remaja Dalam Keluarga. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 5(2), 182. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v5i2.7898>
- Husni, et al., 2024. "Edukasi Pengaruh Gadget Terhadap Remaja Di Kelurahan Kubu Dalam Parak Parakah Tahun 2024." *JGEN: Jurnal ...2*: 179–84.
- Kogoya, 2016. Solusi Dampak Negatif Penggunaan Media Elektronik Pada Remaja Dalam Aktivitas Pembelajaran. <https://Medium.Com/>. Widina Bhakti Persada Bandung. Retrieved from <https://medium.com/@arifwicaksanaa /pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>
- Lestari R, Sulian I, 2020. Faktor-faktor Penyebab Siswa Kecanduan Handphone Studi Deskriptif Pada Siswa Di SMP Negeri 13 Kota Bengkulu. *J Ilm BK*. 2020;3(1):23- 37.
- Marpaung, J. 2018. Pengaruh Penggunaan Gadget Dalam Kehidupan. *KOPASTA: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling*, 5(2), 55–64. <https://doi.org/10.33373/kop.v5i2.1521>
- Nafiah, H., & Ferdianti, A. D. 2023. Kestabilan Emosi Dan Kualitas Tidur Pada Remaja Pengguna Gadget. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 19(2), 165. <https://doi.org/10.26753/jikk.v19i2.1171>
- Orben, et al., 2019. Social Media's Enduring Effect on Adolescent Life Satisfaction. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 116(2), 10226–10228.
- Pokhrel, S. (2024). No Title ELENH. *Ayan*, 15(1), 37–48.
- Priyatna, Dkk. (2022). Pengaruh Teknologi bagi Generasi Muda. *Jurnal Kreativitas Mahasiswa Informatika*, 3(2), 297–299
- Rakhmawati, dkk. 2020. Sosialisasi Bahaya Kecanduan Gadget. *Altruis: Journal of Community Services*, 1(3), 159. <https://doi.org/10.22219/altruis.v1i3.1.2926>.
- Subarkah, 2019. "Pengaruh Gadget Terhadap Perkembangan Anak." *Rausyan Fikr: Jurnal Pemikiran Dan Pencerahan* 15(1): 2.
- Sujianti, S. (2018). Hubungan lama dan frekuensi penggunaan gadget dengan perkembangan sosial anak pra sekolah di tk Islam al irsyad 01 cilacap. *Jurnal Kebidanan*, 8(1), 54-65.
- Taryadi, T., & Yudianto, E. 2022. Upaya Menangkal Konten Negatif dengan Pelatihan Literasi Digital Bagi Generasi Muda. *IJCOSIN: Indonesian Journal of Community Service and Innovation*, 2(2), 143–150. <https://doi.org/10.20895/ijcosin.v2i2.605>
- Tengkue, dkk. 2024. MATHESI :Jurnal Pendidikan Dan Bimbingan Konseling, 1(1), 16–26. <https://journal.gknpublisher.net/index.php/mathesi>
- Twenge, J. M. (2017). iGen: Why Today's Super-connected Kids are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy-and Completely Unprepared for Adulthood-and What That
- E-ISSN 2774-6240 dkk. 2021. Pengaruh Gadget Terhadap Perkembangan Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 4(2), 260–264. <https://doi.org/10.24176/jpp.v4i2.6939>

Means for the Rest of Us by Jean Twenge (review). Atria Books. New York.
<https://doi.org/10.1353/grp.2018.0004>

Yumarni, V. 2022. Pengaruh Gadget Terhadap Anak Usia Dini. Jurnal Literasiologi. 8(2), 107 – 119.