

Peningkatan kesadaran siswa tentang bahaya kecanduan gadget bagi generasi Alpha

Increasing students' awareness of the dangers of gadget addiction among the Alpha Generation

Tunjung Bayu Sinta*, Noor Lita Sari

STIKes Mitra Husada Karanganyar, Indonesia

* tunjungbayusinta@gmail.com (Primary Contact)

ABSTRACT

Gadget addiction among children, particularly those of the Alpha Generation, has become a serious concern due to its negative impacts on physical, mental, and social development. This study aimed to increase students' awareness of gadget addiction and promote preventive measures. A community service program was conducted at SMP N 3 Mojogedang involving 35 seventh-grade students. The intervention included educational sessions, discussions, and distribution of infographics. Students' knowledge was assessed using a pretest and posttest design. The findings showed a significant improvement in students' knowledge: 94.29% of participants achieved a good category after the intervention compared to only 14.29% before. Educational interventions are effective in raising awareness and preventing gadget addiction among Alpha Generation students, highlighting the importance of school-based preventive education.

Keywords

Alpha generation, community service, gadget addiction, students' awareness

Article History

Received: 2025-07-10
Accepted: 2025-07-24

Copyright © 2025, Sinta, T. B., & Sari, N. L.
Published by MAN 4 Kota Pekanbaru
DOI: [10.56113/takuana.v4i3.141](https://doi.org/10.56113/takuana.v4i3.141)

1. PENDAHULUAN

Remaja adalah pemuda penerus bangsa yang akan meneruskan cita-cita dan harapan bangsa. Menurut Alimuddin 2021 bahwa remaja merupakan siswa yang sedang berada dalam proses berkembang ke arah kematangan. Kehidupan remaja saat ini dihadapkan pada berbagai permasalahan yang perlu mendapatkan perhatian khusus. Generasi Alpha yang merujuk pada anak-anak yang lahir sejak tahun 2010 hingga sekarang tumbuh dalam era digital yang sangat pesat. Sejak usia dini mereka sudah terpapar berbagai teknologi termasuk *gadget* seperti *smartphone*, tablet, dan komputer. Pada masa modern ini pertumbuhan teknologi tidak dapat untuk dihindari karena bisa dipastikan bahwa teknologi muncul dengan kecanggihannya masing-masing seiring perkembangan zaman dan pertumbuhan ilmu pengetahuan.

Meskipun teknologi memberikan banyak manfaat seperti kemudahan akses informasi dan komunikasi, penggunaan *gadget* yang berlebihan dapat berdampak negatif pada perkembangan generasi ini. Salah satunya dampak utama penggunaan *gadget* yang berlebihan adalah gangguan terhadap perkembangan fisik dan mental anak. Ketergantungan pada *gadget* dapat mengakibatkan permasalahan kesehatan seperti gangguan pada penglihatan dan postur tubuh yang buruk, hingga obesitas akibat kurangnya aktivitas fisik (Tengku, 2024). Selain itu, paparan berlebihan terhadap layar *gadget* dapat mengganggu kualitas tidur anak-anak, yang pada gilirannya mempengaruhi konsentrasi dan kemampuan belajar mereka.

Salah satu masalah utama yang sering muncul terkait dengan penggunaan *gadget* yang berlebihan adalah kecanduan *gadget*. Kecanduan ini tidak hanya mengacu pada ketergantungan terhadap penggunaan gadget secara fisik, tetapi juga ketergantungan terhadap hiburan digital, media sosial, dan *game online* yang tersedia dalam *gadget*. Dampak dari kecanduan *gadget* pada anak-anak terutama generasi Alpha bisa sangat serius baik secara fisik, psikologis, sosial, maupun akademik (Ramadhan, 2024).

Menurut Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, jumlah orang yang menggunakan internet di Indonesia meningkat sebesar 196.714.070 orang pada tahun 2019, dengan mayoritas pengguna internet menggunakan internet setiap hari. Sekitar enam puluh empat koma delapan persen (64,8%) dari masyarakat Indonesia merupakan pengguna internet aktif. Mayoritas masyarakat menggunakan internet setiap hari dengan persentase sembilan lima koma empat persen (95,4%), menggunakan tablet sebanyak sembilan koma tujuh persen (9,7%) dan menggunakan komputer sebanyak sembilan koma lima persen (9,5%) (APJII, 2024).

BPS menyebutkan 33,44% anak usia dini di Indonesia menggunakan *gadget* dengan rincian 25,5% anak berusia 0-4 tahun dan 52,76% anak berusia 5-6 tahun. Pada tahun 2019 terdapat delapan anak yang harus diberi perawatan dan menjalani terapi karena kejiwaannya terganggu emosi ketika *gadget* diambil atau susah diajak komunikasi karena sibuk dengan *gadget*-nya (Azzahra, 2024). Kecanduan *gadget* di kalangan anak-anak terutama generasi alpha adalah isu yang memerlukan perhatian serius, dalam rangka membentuk generasi yang tidak hanya cerdas dalam teknologi, tetapi juga sehat secara fisik, mental, dan sosial penting untuk meningkatkan kesadaran siswa mengenai dampak negatif dari kecanduan *gadget*.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini memiliki tujuan dapat meningkatkan kesadaran siswa tentang bahaya kecanduan *gadget* sehingga mereka dapat menerapkan cara pencegahan di sekolah atau di lingkungan masyarakat. Maka dari itu untuk mencegah agar dampak kecanduan *gadget* tidak meluas bagi anak-anak di kabupaten Karanganyar, maka perlu dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat tentang peningkatan kesadaran siswa tentang bahaya kecanduan *gadget* bagi generasi Alpha.

2. METODE

Metode pengabdian yang digunakan adalah pemberian edukasi bahaya penggunaan *gadget* dengan metode penyuluhan. Materi yang diberikan diantaranya definisi kecanduan *gadget*, bentuk kecanduan *gadget*, bagaimana Upaya pencegahan serta dampak kecanduan *gadget*. Kegiatan selanjutnya dilakukan tanya jawab antara siswa dengan pemateri lalu masing-masing siswa diberikan infografis tentang bahaya kecanduan *gadget*. Sasaran utama dalam

kegiatan pengabdian ini adalah siswa putra dan putri di SMP Negeri 3 Mojogedang. Keberhasilan pelaksanaan PKM ini dikur dari hal berikut: (1) memberikan informasi dalam bentuk materi dan video yang berkaitan tentang bahaya kecanduan *gadget* bagi generasi alpha, (2) meningkatkan kesadaran siswa dengan cara memberikan materi tentang upaya mencegah bahaya kecanduan *gadget* bagi generasi alpha.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian dilaksanakan dengan tiga materi yang sudah disusun oleh tim pengabdian, materi pertama pembahasan tentang bagaimana ciri-ciri anak yang kecanduan *gadget*. Materi kedua dampak kecanduan *gadget* bagi anak dan materi ketiga yaitu solusi untuk mengatasi anak kecanduan *gadget*. Tahapan pertama sebelum pemberian materi oleh tim pengabdian yaitu persiapan dengan melakukan survei pendahuluan untuk melihat kenyataan di SMP N 3 Mojogedang Karanganyar. Satu kelas berjumlah 35 siswa kelas VIII yang mengikuti kegiatan pengabdian ini.

Sebelum kegiatan pengabdian masyarakat ini dimulai terlebih dahulu siswa mengerjakan *pre-test* yang memiliki tujuan untuk mengukur tingkat pengetahuan siswa sebelum diberikan materi tentang bahaya kecanduan *gadget* dan dijadikan tolak ukur apakah terdapat peningkatan atau tidak setelah dilakukannya penyuluhan. Setelah dilakukannya *pre-test* kemudian tim dosen memberikan penyuluhan terkait materi bahaya kecanduan *gadget*. Setelah melakukan penyuluhan siswa diberikan *post-test* yang bertujuan untuk mengukur kembali tingkat pengetahuan siswa dengan pertanyaan yang sama dengan *pre-test*.

Antusiasme siswa ditunjukkan dengan respon yang aktif pada saat berdiskusi bersama tim pengabdian. Tim pengabdian memberikan materi dan siswa membagikan pengalaman tentang kecanduan *gadget* yang terjadi di sekitarnya. Pertanyaan pertama yaitu mengapa *gadget* dapat membuat kecanduan pada anak-anak khususnya remaja. Terdapat dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berasal dari dalam diri seseorang yaitu perspektif fisiologis dimana *gadget* yang berisi hiburan instan dan menarik seperti *game*, video, dan sosial media dapat merangsang *dopamine* di otak dapat terlepas sebagai "hormon kebahagiaan". Seseorang merasa bahagia dan terhibur apabila sudah memegang dan bermain *gadget* khususnya untuk individu yang tidak mudah bergaul dengan kehidupan nyata dan lebih percaya diri melalui interaksi *online*. Sedangkan faktor eksternalnya berasal dari orang tua itu sendiri, orang tua merasa dengan diberikannya *gadget* pada anak maka anak akan merasa tenang dan diam dalam berbagai situasi. Hal ini dirasa cara yang mudah dan praktis untuk mengatasi anak yang mengalami tantrum. Akan tetapi, tanpa pengaturan waktu yang jelas dan terstruktur maka anak akan menggunakan *gadget* tersebut secara berlebihan dan akan menimbulkan berbagai permasalahan nantinya. Selain itu, anak merasa tidak ada kegiatan di luar yang lebih menyenangkan daripada bermain *gadget* sehingga tidak ada aktivitas lain yang bermanfaat yang dapat dilakukan (Asiah, 2022).

Pertanyaan kedua yaitu adakah akibat positif penggunaan *gadget* bagi anak. Manfaat penggunaan *gadget* apabila digunakan dengan baik dan benar akan merangsang keterampilan motorik seperti pada saat memegang *gadget* akan melibatkan dua panca indera yaitu mata dan jari-jari tangan, kedua tubuh tersebut akan berjalan bersamaan saat memegang *gadget*. Hal ini menunjukkan bahwa dalam masa pertumbuhannya secara tidak

langsung dapat melatih kemampuan motorik anak. Selain itu sejumlah aplikasi menyediakan aktivitas seperti menggambar dan mewarnai yang berkontribusi dalam mengembangkan kemampuan berpikir kreatif serta menstimulasi keseimbangan fungsi otak kiri dan kanan pada anak (Rini, 2020).



Gambar 1. Pemberian materi tentang bahaya kecanduan gadget

Penggunaan *gadget* diharapkan dapat memberikan manfaat bagi para penggunanya asal digunakan dengan benar dan tepat serta mengetahui fungsi dan manfaat aplikasi dalam *gadget*. *Gadget* dinilai dapat memudahkan kegiatan manusia untuk memenuhi kebutuhan, tetapi dalam beberapa tahun terakhir terdapat permasalahan di media sosial seperti peningkatan kriminalitas, pelecehan seksual sehingga dapat menurunkan moral siswa (Gabriela, 2021).

Pertanyaan ketiga yaitu bagaimana cara mengatasi kecanduan *gadget* pada anak. Berbagai upaya yang dapat dilakukan yaitu meningkatkan kesadaran remaja dengan memberikan edukasi di sekolah melalui seminar tentang penggunaan *gadget* secara bijak, pembatasan waktu secara konsisten dalam penggunaan *gadget* untuk hiburan maksimal 2 jam per hari di luar kegiatan belajar, serta alihkan perhatian remaja ke aktivitas non digital yang membangun seperti mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah atau di luar sekolah.



Gambar 2. Pemberian *reward* pada salah satu peserta

Selanjutnya Fitriana (2021) menyatakan orang tua dalam berkomunikasi dengan anak harus memberikan perhatian yang lebih serta menyelaraskan tindakan dan karakteristik anak apalagi anak yang sedang berkembang menuju dewasa. Melalui komunikasi khusus dengan anak orang tua dapat mengetahui potensi apa yang dimiliki sang anak serta si anak tidak akan merasa sendiri.

Tabel 1. Persentase hasil pelaksanaan *pre-test* dan *post-test*

Pengetahuan tentang penggunaan <i>gadget</i>	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
	N	Persentase (%)	N	Persentase (%)
Baik	5	14,29 %	33	94,29%
Kurang	30	85,71%	2	5,71%

Berdasarkan tabel 1, terlihat adanya perubahan signifikan dalam tingkat pengetahuan siswa sebelum dan sesudah pelaksanaan edukasi. Beberapa poin penting yang perlu diperhatikan antara lain: a) pada hasil *pre-test*, sebanyak 14,29% siswa berada pada kategori pengetahuan baik, sedangkan 85,71% termasuk dalam kategori kurang. Dan b) setelah dilakukan edukasi, hasil *post-test* menunjukkan tingkat pengetahuan setelah diadakan penyuluhan sebanyak 94,29% untuk kategori baik dan 5,71% untuk kategori kurang.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil mencapai tujuannya, yaitu meningkatkan kesadaran siswa terhadap bahaya kecanduan gadget. Hal ini ditunjukkan melalui peningkatan signifikan hasil posttest dibandingkan pretest, serta respon aktif siswa dalam proses diskusi dan tanya jawab. Edukasi yang diberikan tidak hanya memperluas pengetahuan, tetapi juga mendorong perubahan sikap siswa untuk lebih bijak dalam menggunakan gadget. Dengan demikian, intervensi semacam ini dapat dijadikan model pembelajaran preventif di sekolah-sekolah lain, khususnya yang menghadapi permasalahan serupa pada generasi Alpha. Ke depan, diperlukan keterlibatan lebih besar dari pihak sekolah dan orang tua untuk mendukung pembentukan perilaku sehat dalam penggunaan teknologi. Program lanjutan seperti seminar rutin, konseling, atau kegiatan ekstrakurikuler non-digital diharapkan dapat memperkuat dampak positif dari edukasi ini dan mencegah timbulnya kembali perilaku adiktif terhadap gadget.

DAFTAR PUSTAKA

- Alimuddin, N., & Rahmi, S. (2021). Peran bimbingan konseling Islam (BKI) dalam menangani dampak psikologis remaja akibat perceraian. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 7(3), 98-104.
- Fithriyana, R. (2017). Hubungan bullying dengan lingkungan, sosial ekonomi dan prestasi pada siswa SDN 006 Langgini. *Jurnal Basicedu*, 1(1), 89-95.
- APJII, P., Pengawas, D., Pusat, B. P., Harian, B. P., Baru, D. A., APJII, A. P., ... & Data, G. (2014). *Asosiasi penyelenggara jasa internet Indonesia*. APJII.

- Asiah, S. N., Pranoto, B. A., Sunarsih, D., & Triputra, D. R. (2022). Faktor kecanduan gadget terhadap perilaku sosial peserta didik kelas V. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(17), 465-474.
- Azzahra, A. C. (2024). Pola asuh model gentle parenting di era digital ekosistem kecerdasan artifisial. *Jurnal Sosial: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 25(2), 54-59.
- Fitriana, F., Ahmad, A., & Fitria, F. (2021). Pengaruh penggunaan gadget terhadap perilaku remaja dalam keluarga. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 5(2), 182-194.
- Mau, B., & Gabriela, J. (2021). Dampak penggunaan gadget terhadap perkembangan perilaku anak remaja masa kini. *Excelsis Deo: Jurnal Teologi, Misiologi, dan Pendidikan*, 5(1), 99-110.
- Ramadhan, M. R. (2024). Strategi Penanaman pendidikan karakter generasi alpha perspektif pendidikan Islam dan psikologi. *Jurnal Pendidikan Karakter Jawara (Jujur, Adil, Wibawa, Amanah, Religius, Akuntabel)*, 10(2). 86-104.
- Rini, M. K., & Huriyah, T. (2020). Prevalensi dan dampak kecanduan gadget pada remaja: Literature review. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1). 185-194.
- Tengkue, A. A., Manein, A. P., Elisabeth, A., & Ilat, I. P. (2024). Dampak penggunaan gadget berlebihan terhadap kesehatan fisik dan mental remaja. *Mathesi: Jurnal Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 1(1), 16-26.