



BAHAYA GEDJET SECARA FISIK DAN PSIKIS UNTUK SISWA SMP YABRI TERPADU PEKANBARU

Sepita Ferazona¹, Suryanti², Nurkhairah Hidayati³, Ummi Kalsum⁴, Tengku Ritawati⁵, Nurmalinda⁶, Yeyendra⁷

¹ Universitas Islam Riau, Jl. Kaharuddin Nasution No. 113, Simpang Tiga, Kec. Bukit Raya, Pekanbaru

² Universitas Islam Riau, Jl. Kaharuddin Nasution No. 113, Simpang Tiga, Kec. Bukit Raya, Pekanbaru

³ Universitas Islam Riau, Jl. Kaharuddin Nasution No. 113, Simpang Tiga, Kec. Bukit Raya, Pekanbaru

⁴ Universitas Islam Riau, Jl. Kaharuddin Nasution No. 113, Simpang Tiga, Kec. Bukit Raya, Pekanbaru

⁵ Universitas Islam Riau, Jl. Kaharuddin Nasution No. 113, Simpang Tiga, Kec. Bukit Raya, Pekanbaru

⁶ Universitas Islam Riau, Jl. Kaharuddin Nasution No. 113, Simpang Tiga, Kec. Bukit Raya, Pekanbaru

⁷ Universitas Islam Riau, Jl. Kaharuddin Nasution No. 113, Simpang Tiga, Kec. Bukit Raya, Pekanbaru

Email korespondensi : sepitabio@edu.uir.ac.id

Keywords:

The Dangers of Gadgets, Physically and Mentally, YABRI Integrated Middle School

ABSTRACT

The young generation is the backbone of the nation that needs to be well prepared, one of which is by providing them with an understanding of the dangers of negative behavior such as promiscuity, drug abuse, and the impact of excessive gadget use. This article discusses the results of community service in the form of socialization with the theme "Physical and Psychological Dangers of Gadgets" at SMP YABRI Terpadu Pekanbaru, on October 20, 2024. This activity aims to provide students with an understanding of the negative impacts of gadgets on physical and psychological health, including decreased learning motivation, impaired brain function, and effects on children's character. The activity methods include material explanations, discussions, and active participation from students and teachers. The results of the activity showed high enthusiasm from participants, with an increased understanding of the dangers of excessive gadget use and solutions to reduce its impact, such as parental supervision, time restrictions, and alternative useful activities. The positive impact of this activity can be seen in students' awareness of the importance of wise time management in using gadgets to support the formation of a healthy character. This activity is expected to continue with active participation from schools and parents to create a healthy and supportive learning environment. In addition, the results of the activity are published as an academic reference for similar programs in the future.

Keywords:

Bahaya Gadget, secara Fisik dan Psikis, SMP YABRI Terpadu

ABSTRAK

Generasi muda merupakan tulang punggung bangsa yang perlu dipersiapkan dengan baik, salah satunya dengan membekali mereka pemahaman tentang bahaya perilaku negatif seperti pergaulan bebas, penyalahgunaan narkoba, dan dampak penggunaan gadget secara berlebihan. Artikel ini membahas hasil pengabdian kepada masyarakat berupa sosialisasi bertema "Bahaya Gadget Secara Fisik dan Psikis" di SMP YABRI Terpadu Pekanbaru, pada 20 Oktober 2024. Kegiatan ini bertujuan memberikan pemahaman kepada siswa terkait dampak negatif gadget terhadap kesehatan fisik dan psikis, termasuk penurunan motivasi belajar, gangguan fungsi otak, hingga efek pada karakter anak. Metode kegiatan meliputi penjelasan materi, diskusi, dan partisipasi aktif dari siswa serta guru. Hasil kegiatan menunjukkan

antusiasme peserta yang tinggi, dengan peningkatan pemahaman tentang bahaya penggunaan gadget secara berlebihan serta solusi untuk mengurangi dampaknya, seperti pengawasan orang tua, pembatasan waktu penggunaan, dan alternatif kegiatan yang bermanfaat. Dampak positif dari kegiatan ini terlihat pada kesadaran siswa terhadap pentingnya pengelolaan waktu yang bijak dalam penggunaan gadget untuk mendukung pembentukan karakter yang sehat. Kegiatan ini diharapkan berkelanjutan dengan partisipasi aktif dari sekolah dan orang tua untuk menciptakan lingkungan belajar yang sehat dan mendukung. Selain itu, hasil kegiatan dipublikasikan sebagai referensi akademik untuk program serupa di masa mendatang.

Received: 10-11-2024

Accepted: 30-12-2024

PENDAHULUAN

Generasi muda adalah tulang punggung bangsa, yang diharapkan di masa depan mampu meneruskan tongkat estafet kepemimpinan bangsa ini agar lebih baik. Dalam mempersiapkan generasi muda juga sangat tergantung kepada kesiapan masyarakat yakni dengan keberadaan budayanya. Termasuk didalamnya tentang pentingnya memberikan filter tentang perilaku-perilaku yang negatif, yang antara lain; minuman keras, mengkonsumsi obat terlarang, seks bebas, dan lain-lain yang dapat menyebabkan terjangkitnya penyakit HIV/AIDS. Bencana yang terus menimpa bangsa ini tentunya dapat diperbaiki dengan proses waktu yang tertentu, namun bencana akibat rusaknya moral, bagaimana memperbaikinya? Dalam pergaulan bebas remaja sekarang kita lihat sangat menyedihkan, lihat saja dilingkungan sekitar kita kebanyakan yang menjadi korban pergaulan bebas adalah remaja belia. Kebanyakan mereka yang masih duduk di bangku SMP dan SMA. Dalam pergaulan bebas ini mereka akan ikut-ikutan dengan kawan mereka atau karena ajakan kawan mereka. Disinilah mereka memulai yang namanya metode coba-coba hingga akhirnya kecanduan. Dari yang minum minuman keras, memakai narkoba hingga akhirnya terjadilah sex bebas.

Kita lihat saja kalau sudah malam minggu atau malam libur banyak remaj-remaja yang begadang tanpa keperluan yang jelas. Tanpa kita sadari pemerintah juga lalai dalam menangani pergaulan bebas ini. Lihat kondisi sekarang yang di kota Medan sudah ada berapa banyak diskotik yang tidak dipantau oleh Dinas Pariwisata. Diskotik juga dapat sebagai pemicu kerusakan moral para remaja saat ini, sekarang saja jika masuk diskotik sudah tidak ada cek KTP. Dikawatirkan yang

masuk diskotik belum cukup umur dan ini akan menimbulkan masalah di masyarakat. Kenyataan yang ada didalam diskotik 75% pengunjung minum alkohol, 20% memakai narkoba, dan hanya 5% saja yang tidak mengkonsumsi apa-apa. Setelah mabuk tanpa sadar maka disinilah yang sering terjadi seks bebas. Dengan istilah "Sex After Dugem". Setelah beberapa kali melakukan seks kadang tanpa si wanita sadari dia telah hamil. Sehingga terjadi pernikahan dini bila si pria mau menikahi si wanita. Tetapi bagaimana jika si pria tidak mau atau tidak bertanggung jawab? Maka terjadilah yang namanya aborsi karena si wanita malu dan belum siap menjadi seorang ibu. Tanpa dia pikirkan apa bahaya dari aborsi itu sendiri. Aborsi sendiri adalah penguguran janin atau membuang janin sengaja sebelum waktunya, sebelum dapat lahir secara alamiah. Padahal dampak atau resiko aborsi sangat berbahaya. Dampak pada mental wanita tersebut mungkin wanita tersebut akan mengalami gangguan jiwa atau tertekan batin karena penyesalan yang tidak ada hentinya. Dampak kesehatan atau keselamatan fisik yang akan dihadapi seorang wanita pada saat melakukan aborsi dan setelah melakukan aborsi mungkin akan mengalami kematian mendadak karena pendarahan hebat atau karena pembiusan yang gagal, dan dampak dibelakangan hari juga tidak sedikit mungkin saja si wanita tersebut mengalami luka dalam yang lama kelamaan semakin parah dan berujung kematian juga. Sedemikian rupa efek gadget dalam pola kehidupan. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, seperti tekanan untuk terus terkoneksi dengan dunia digital, tekanan untuk mempertahankan citra online, dan tekanan untuk terus memperbaharui informasi yang diterima dari gadget. Namun, bukan berarti semua penggunaan gadget

berdampak negatif pada kesehatan mental dan motivasi belajar siswa. Penggunaan gadget yang bijak dan sehat dapat membantu siswa dalam meningkatkan kemampuan belajar mereka, seperti akses informasi yang lebih cepat dan mudah, serta kemampuan untuk berkomunikasi dan berkolaborasi dengan teman sekelas dan guru.

Hal ini bisa efek penggunaan Gadget dikalangan anak remaja (SMP dan SMA setara) merupakan bentuk nyata dari kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi. Perkembangan ini menjadikan dampak yang signifikan terhadap kehidupan manusia, baik dalam hal pola pikir ataupun perilaku.

Menurut hasil penelitian 70% pelajar yang merupakan remaja mengaku memiliki gadget karena ingin mengikuti perkembangan teknologi, sedangkan 10% remaja lainnya memiliki gadget karena diberikan oleh orang tua mereka.

1. METODE

Sosialisasi dalam pengabdian kepada masyarakat ini telah dilaksanakan 20 Oktober 2024 di SMP YABRI Terpadu Pekanbaru. Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan tentang Bahaya Gadget Secara Fisik Dan Psikis Untuk Siswa SMP YABRI Terpadu: Solusi yang di tawarkan pada mitra;

1. Adapun solusi yang akan diberikan pada sosialisasi ini adalah, memberikan secara materi pemahaman mengenai Bahaya Gadget Secara Fisik Dan Psikis Untuk Siswa SMP YABRI Terpadu Pekanbaru
2. sehingga siswa dapat menghindari pergaulan bebas yang dapat berefek pada agama, sosial dan kesehatan. dengan menghindari hal tersebut lingkungan sekolah dan masyarakat akan tertebaskan dari masalah.
3. Metode dan pendekatan IPTEK, dalam pelaksanaan PKM dengan tahapan penjelasan, metode Tanya jawab dan menayangkan gambar-gambar dengan bantuan infokus dan membawakan contoh kongkrit yang bisa mewakili materi. Besar harapan bagi kami dimana inovasi dapat diserap secara menyeluruh dan berkelanjutan, serta target sasaran mampu mengalisis dengan baik agar proses dapat berjalan dengan baik.
4. Partisipasi mitra; Mitra bersedia ikut membantu secara aktif dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat agar terlaksana dengan lancar. Mitra

memberikan saran sumbang berupa pikiran, tenaga, jasa dalam kegiatan yang dilaksanakan.

5. Program keberlanjutan; untuk keberlanjutan pada pengabdian kepada masyarakat ini pada mitra memberikan bantuan Artikel Bahaya Gadget Secara Fisik Dan Psikis Untuk Siswa Smp Yabri Terpadu.

Prosedur kerja untuk realisasi;



Gambar 1 Bagan Alur Kegiatan PKM

TAHAP 1. SOSIALISASI PROGRAM, diawali dengan penandatanganan kesediaan bekerjasama yang diwakili oleh Kepala Sekolah, yang akan diberikan penyuluhan dan sosialisai mengenai Bahaya Gadget Secara Fisik Dan Psikis Untuk Siswa Smp Yabri Terpadu Pekanbaru.

TAHAP 2. PENYULUHAN; tahapan ini tim PKM akan memberikan materi Bahaya Gadget Secara Fisik Dan Psikis Untuk Siswa SMP YABRI Terpadu Pekanbaru.

TAHAP 3. PELAKSANAAN LUARAN PENGEBDIAN; pada tahapan ini tim pengabdian menulis artikel untuk dapat dipublikasi pada jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Hawa : Jurnal Pemberdayaan Dan Pengabdian Masyarakat (OJS).

TAHAP 4. MONITORING DAN EVALUASI; tahapan ini melakukan evaluasi dan monitoring dalam pelaksanaan mulai dari kegiatan awal sampai akhir pada siswa yang ikut kegiatan PKM di SMP YABRI Pekanbaru.

2. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini telah dilaksanakan di siswa/siswi dan guru SMK YABRI Pekanbaru. Jumlah peserta pengabdian ini sebanyak 55 peserta dan didampingi oleh beberapa guru yang ada disekolah, serta dilakukan tanya jawab yang berhubungan dengan materi yang disajikan diakhir jam 11.30 WIB. Sosialisasi program, diawali dengan penandatanganan kesediaan bekerjasama antara team dan yang dari sekolah diwakili oleh Kepala Sekolah, yang akan diberikan penyuluhan dan sosialisai tentang materi Bahaya Gadget Secara Fisik Dan Psikis Untuk Siswa Smp Yabri Terpadu. Menyiapkan rencana kegiatan melakukan

penyuluhan secara terinci pada mitra mula ; Pembukaan oleh team, pelaksanaan penyuluhan disampaikan oleh Sepita Ferazona M.Pd. sesuai dengan materi kepada siswa/i. Sambutan siswa/i sangat antusias dan perhatian, secara tidak sadar sehingga mereka tahu bahaya yang ada dibalik gadget walaupun itu merupakan inovasi sebuah teknologi yang dibutuhkan saat ini tapi dampak pada fisik dan psikis juga luar biasa, untuk itu perlu menjadi perhatian bagi orang tua dan guru serta lingkungan sekitarnya. Jika dapat disampaikan dampak penggunaan Gadget secara berlebihan dapat berdampak negatif terhadap pembentukan karakter anak. Menjelaskan bahwa pengaruh buruk pada pembentukan karakter anak dapat disebabkan oleh penggunaan gadget melalui konten-konten yang kurang baik. Contohnya, terdapat berbagai video di platform Youtube yang dapat mengakibatkan anak berperilaku kurang. Sehingga dapat Juga mengganggu fungsi *prefrontal cortex* anak. Dengan anak kecanduan dengan gadget, otak pada anak dapat menyekresi hormon dopamin secara berlebihan yang dapat mengakibatkan fungsi *prefrontal cortex* menjadi terganggu. Hal ini dapat mempengaruhi wilayah dalam otak—secara negative yang mengendalikan emosi, regulasi diri, tanggung jawab, pengambilan keputusan, dan prinsip-prinsip moral lainnya.

Dampak negatif yang dirasakan dari penggunaan gadget yang berlebihan termasuk kecanduan gadget, gangguan tidur, kelelahan mata, postur tubuh yang buruk, gangguan penglihatan jarak dekat, dan penurunan kemampuan kognitif Selain itu, pendidik dan orang tua juga harus memberikan pembatasan dan pengawasan pada penggunaan gadget oleh anak-anak dan remaja, serta memberikan alternatif kegiatan yang lebih bermanfaat seperti olahraga, membaca, atau berinteraksi langsung dengan orang lain.



Gambar 1. Penyampaian materi

Selain itu, pendidik dan orang tua juga harus memberikan pembatasan dan pengawasan pada penggunaan gadget oleh anak-anak dan remaja, serta memberikan alternatif kegiatan yang lebih bermanfaat seperti olahraga, membaca, atau berinteraksi langsung dengan orang lain kelas. Karena dapat memengaruhi motivasi belajar siswa di sekolah, karena siswa yang merasa lelah dan tidak bugar akan sulit untuk berkonsentrasi dan memperhatikan pelajaran di kelas.



Gambar 2. Siswa mendengarkan dengan seksama

Diaakhir kegiatan yang dilakukan refleksi untuk melihat seberapa kepamahaman terhadap materi yang disajikan. Hasil dari PKM ini dipublikasikan dalam bentuk jurnal. Melakukan memonitoring perkembangan kegiatan dari awal sampai akhir kegiatan serta evaluasi keberhasilan kegiatan dan menentukan materi kedepannya apa yang diperlukan sesuai dengan situasi dan kondisi.

3. SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang sudah dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Siswa-siswi SMP YABRI Terpadu pada umumnya sudah memahami mengenai pergaulan bebas, namun siswa-siswi tersebut belum memperoleh ilmu mengenai efek dari pergaulan bebas yang berdampak Dari Sisi Agama, Sosial Dan Kesehatan pada materi yang sudah disampaikan.
2. Siswa-siswi kelas VIII sangat tertarik dengan materi yang disampaikan, terlihat dari ekspresi siswa/siswi pada saat mendengar sosialisasi ini.

4. UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih dari pihak universitas Islam Riau dan DPPM yang telah mendanai dan pihak sekolah SMK Negeri YABRI Pekanbaru yang sudah memfasilitasi sehingga kegiatan ini berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, P. N., Adawiyah, E. R., Alia, D. N., & Nurhafadhoh, L. Y. (2024). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Kesehatan Mental dan Karakter Peserta Didik di SMPN 2 Tanjungsiang. *Archive*, 4(1), 86–92.
- Kurniawati, D. (2020). Pengaruh Penggunaan Gadget terhadap Prestasi Siswa. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(1), 79–84. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v2i1.78>
- Puspita. (2015). Dampak Negatif Pergaulan Bebas. <https://abiummi.com/penyebab-dan-dampak-negatif-pergaulan-bebas-pada-remaja/Rahayu>, N. S., Elan, Mulyadi, S. 2021. *Analisis penggunaan gadget pada anak usia dini*. Jurnal PAUD Agapedia, Vol.5 No. 2.
- Riska. (2016). Dampak Pergaulan Bebas bagi Remaja. Dinas Sosial Buleleng. <https://dinsos.bulelengkab.go.id/informasi/detail/artikel/dampak-pergaulan-bebas-bagi-remaja-14>
- Wahyudi. (2017). Dampak Negatif pergaulan bebas. <http://nurwahyudi.mhs.narotama.ac.id/pengaruh-positif-dan-negatif-dalam-pergaulan/>
- Tinambunan, D., Agniaty, N., Ekayuni, Y., & Suryani, A. O. (2021). Persoalan Perkembangan dan Kesehatan Mental Anak Usia 6-12 Tahun pada Masa Pandemi COVID-19: Analisis Hasil-Hasil Penelitian Lintas Budaya. *Prosiding Konferensi Nasional Universitas Nahdatul Ulama Indonesia*, 1(1), 13–28.
- Tinambunan, T. R. (2020). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Motivasi Belajar Siswa Di Smp Negeri 1 Siabu Kecamatan Siabu Kabupaten Mandailing Natal. *Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro*, 2(2), 5–10. <https://doi.org/10.36656/jpk2r.v2i2.209>
- Agustina, N., & Priambodo, A. (2021). PENGARUH PENGGUNAAN GADGET TERHADAP MOTIVASI BELAJAR SISWA MENGIKUTI PEMBELAJARAN PJOK SELAMA COVID-19 Novia Agustina *, Anung Priambodo. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 365–371. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani>
- Cantika, H. A. K., Hertina, Y. N., & Pramana, C. (2022). Dampak Pembelajaran Online di Masa Pandemi COVID-19 terhadap Kesehatan Mental Siswa PAUD di Indonesia. *Indonesian Journal of Early Childhood: Jurnal Dunia Anak Usia Dini*, 4(2), 318–328. <https://doi.org/10.35473/ijec.v4i2.1801>
- Syifa, L., Setianingsih, E. S., & Sulianto, J. (2019). Dampak Penggunaan Gadget terhadap Perkembangan Karakter pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Sekolah Dasar*, 3(4), 538–544. <https://doi.org/10.56721/amalinsani.v3i1.109>
- Kamaruddin, I., Leuwol, F. S., Putra, R. P., Aina, M., Suwarma, D. M., & Zulfikhar, R. (2023). Dampak Penggunaan Gadget pada Kesehatan Mental dan Motivasi Belajar Siswa di Sekolah. *Journal on Education*, 6(1), 307–316. <https://www.jonedu.org/index.php/joe/article/view/2944>
- Aprilaini, D. L., & Sari, R. O. (2023). Dampak Kecanduan Gadget Terhadap Kesehatan Mental Remaja Pada Siswa Kelas VII MTS Yabis Pasirlangu. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(12), 158–161. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10429891>
- Lestari, U., Tusyana, E., & Andrian, S. (2023). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Psikologi Pada Anak Sekolah Dasar. *Tadris: Jurnal Keguruan Dan Ilmu Tarbiyah*. <http://journal.an-nur.ac.id/index.php/tarbiyahjurnal>
- Miranti, P., & Putri, L. D. (2021). Waspada Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Sosial Anak Usia Dini. *Jurnal Cendekiawan Ilmiah*, 6(1), 58–66.

- Jalilah, S. R. (2022). Analisis Dampak Penggunaan Gadget terhadap Perkembangan Fisik dan Perubahan Perilaku pada Anak Sekolah Dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(1), 28–37. <https://doi.org/10.30813/jpk.v5i2.2980>
- Yunita, M. M., Lesmana, T., Jatmika, D., Damayanti, A., & Kusuma, T. F. (2021). Mengenal Bahaya Adiksi Gadget Dan Cara Mengatasinya. *Jurnal Pengabdian Dan Kewirausahaan*, 5(2), 70–78.