



PSIKOEDUKASI DAMPAK PENGGUNAAN GADGET UNTUK MENGOPTIMALKAN KESEHATAN MENTAL REMAJA DI DESA DUKUHMOJO

PSYCHOEDUCATION ON THE IMPACT OF GADGET USE TO OPTIMIZE ADOLESCENT MENTAL HEALTH IN DUKUHMOJO VILLAGE

Karin Tria Amelia¹, Rita Wahyu Rohmawati², Nur Aini Ruba'i³, Nurfaizah⁴, Adityas Kurnia Kusman Putri⁵, Meilinda Yuniatingtias⁶, Muhammad Sidik Firdaus Ridwan⁷, Wardatul Mufidah⁸, Ely Roy Madoni^{9*}

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9*} Universitas Darul 'Ulum, Jombang, Indonesia

¹karintria04@gmail.com, ²ritawhyr17@gmail.com, ³karintria04@gmail.com, ⁴faizah210298@gmail.com,

⁵adityasputri940@gmail.com, ⁶meilinda200594@gmail.com, ⁷sidikkembon5@gmail.com,

⁸wardatulmufidah888@gmail.com, ^{9*}eloymadoni@gmail.com

Article History:

Received: May 05th, 2024

Revised: June 10th, 2024

Published: June 15th, 2024

Abstract: *This student community service activity involves providing psychoeducation on the impact of gadget use on mental health. It is hoped that this psychoeducation will lead to more prudent gadget usage. The target audience for this activity is the youth posyandu members and IPPNU members in Dukuhmojo Village, with a total of 22 participants. The assistance is provided through lectures accompanied by Q&A sessions. Lectures are used to explain the impact of gadget use intensity on mental health, while the Q&A sessions offer participants the opportunity to consult on the topic. One challenge faced was the holiday period for IPPNU members, making it difficult to gather all IPPNU representatives optimally. In conclusion, the knowledge, understanding, and ways to address frequent gadget use can provide new insights for the youth posyandu and IPPNU members in Dukuhmojo Village.*

Keywords: *Psychoeducation, Gadgets, Mental Health*

Abstrak

Kegiatan pengabdian mahasiswa ini melibatkan pendampingan dalam memberikan psikoedukasi tentang dampak penggunaan gadget terhadap kesehatan mental. Diharapkan dengan kegiatan psikoedukasi ini, penggunaan gadget dapat menjadi lebih bijaksana. Sasaran kegiatan ini adalah remaja posyandu dan anggota IPPNU di Desa Dukuhmojo, dengan jumlah peserta sebanyak 22 orang. Pendampingan dilakukan melalui metode ceramah yang disertai sesi tanya jawab. Ceramah digunakan untuk menjelaskan tentang dampak intensitas penggunaan gadget terhadap kesehatan mental, sementara sesi tanya jawab memberikan kesempatan kepada peserta untuk berkonsultasi mengenai topik tersebut. Kendala yang dihadapi adalah waktu liburan anggota IPPNU, sehingga sulit mengumpulkan semua perwakilan IPPNU secara optimal. Kesimpulannya, pengetahuan, pemahaman, dan cara mengatasi seringnya penggunaan gadget dapat menambah wawasan baru bagi remaja posyandu dan anggota IPPNU di Desa Dukuhmojo.

Kata Kunci: Psikoedukasi, Gadget, Kesehatan Mental

PENDAHULUAN

Di era globalisasi sekarang, kita berada dalam masa di mana Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) berkembang dengan sangat pesat. Perkembangan yang paling mencolok dapat dilihat pada alat komunikasi. Dahulu, kita hanya memiliki surat dan telepon kabel, tetapi sekarang telah berkembang menjadi handphone, laptop, tablet PC, iPad, dan perangkat lainnya. Tidak bisa dipungkiri, teknologi saat ini maju dengan sangat cepat. Teknologi dirancang untuk mempermudah kehidupan manusia. Berbagai jenis teknologi dapat kita temui di zaman modern ini, dan salah satu yang paling populer adalah gadget.

Gadget memungkinkan penggunaannya untuk terhubung secara digital dengan dunia, mempermudah akses informasi, berkomunikasi dengan orang lain, dan melakukan berbagai aktivitas online (Mulyani, 2022). Namun, penggunaan gadget secara berlebihan dapat memberikan dampak negatif pada kesehatan mental dan fisik pengguna, terutama bagi anak-anak dan remaja. Remaja semakin banyak menghabiskan waktu mereka di dunia maya dan berkomunikasi satu sama lain melalui teknologi digital. Penggunaan perangkat seluler dan media sosial telah mencapai level tertinggi yang belum pernah terjadi sebelumnya, dan muncul kekhawatiran bahwa konektivitas terus-menerus ini dapat berdampak negatif pada kesehatan mental remaja (Odgers & Jensen, 2020).

Beberapa efek negatif penggunaan gadget yang berlebih antara lain kecanduan, gangguan insomnia, kelelahan indera penglihatan, terhambatnya pertumbuhan postur tubuh, dan penurunan intelektualitas (Agustina & Priambodo, 2021). Penggunaan gadget yang berlebihan juga dapat memberikan efek negatif pada motivasi siswa dalam proses pembelajaran serta penurunan prestasi di sekolah. Oleh karena itu, penting bagi pengguna gadget agar bijak dalam mengatur waktu dan frekuensi penggunaannya sehingga kesehatan fisik dan mental dapat terjaga. Selain itu peran guru, pembimbing, serta orang tua sangatlah penting dalam membatasi dan mengawasi penggunaan gadget oleh anak-anak dan remaja, serta menyediakan beragam pilihan permainan dan kegiatan yang lebih memberikan manfaat seperti olahraga, membaca, atau berinteraksi langsung dengan orang lain (Cantika dkk., 2022).

Oleh karena itu, penting untuk memahami dampak dari akibat penggunaan gadget yang berlebihan terhadap kesehatan mental remaja, agar mereka dapat menggunakan gadget dengan lebih bijak. Kegiatan psikoedukasi ini dipilih karena masih minimnya kesadaran dan pemahaman terkait berbagai efek negatif dari berlebihnya penggunaan gadget, dan Desa Dukuhmojo belum pernah mengadakan sosialisasi tentang kesehatan mental remaja. Tujuan kegiatan ini adalah untuk memberikan edukasi terkait dampak yang ditimbulkan oleh penggunaan gadget yang berlebihan.

METODE

Metode penelitian menjelaskan cara-cara yang digunakan dalam proses penelitian serta metode penyelesaian analisis data yang sesuai. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kualitatif untuk memberikan gambaran rinci tentang intensitas penggunaan gadget

terhadap kesehatan mental remaja di Desa Dukuhmojo, Kecamatan Mojoagung, Kabupaten Jombang. Informan dipilih menggunakan teknik purposive. Teknik pengumpulan data meliputi observasi, wawancara, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan melalui reduksi data, penyajian data, penarikan kesimpulan, dan verifikasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat yang diadakan di Balai desa yang berlokasi di Desa Dukuhmojo Kecamatan Mojoagung Kabupaten Jombang. Dengan rencana memberikan sosialisasi tentang psikoedukasi dampak penggunaan gadget terhadap kesehatan mental yang diadakan oleh Mahasiswa KKM Kelompok D Universitas Darul Ulum Jombang yang berkolaborasi dengan Bidan Desa Dukuhmojo. Sasaran pada sosialisasi ini adalah remaja posyandu & rekan-rekan IPPNU Desa Dukuhmojo, yang berjumlah 22 peserta. Waktu kegiatan sosialisasi ini diadakan pada hari Minggu tanggal 28 April 2024 pukul (09.00 - selesai).



Gambar 1. Kegiatan Wawancara Dengan Bidan Desa

Kegiatan yang dilakukan kali ini adalah pelaksanaan sosialisasi mental health yang bertema “Intensitas Penggunaan Gadget Terhadap Kesehatan Mental” dengan narasumber ibu Wardatul Mufidah S.Psi., M.Psi., Psikolog yang merupakan dosen Psikologi Universitas Darul Ulum Jombang. Kegiatan sosialisasi dilakukan selama 120 menit bertempat di aula balai Desa Dukuhmojo Kecamatan Mojoagung. Kegiatan ini diikuti oleh anggota posyandu remaja desa Dukuhmojo.

Para remaja mengikuti kegiatan sosialisasi dari awal sampai akhir dan tertib. Sosialisasi ini diharapkan dapat memberikan tambahan pengetahuan kepada remaja khususnya mengenai kesehatan mental sehingga nantinya remaja dapat terhindar dari gangguan mental dan dapat menjalankan masa remajanya dengan baik dan berprestasi. Kegiatan sosialisasi mental health yang berlangsung 1 hari berjalan dengan lancar, peserta sosialisasi mental health pun dapat menerima materi dengan baik dan antusias, terlihat keseriusan dari wajah mereka ketika mendapatkan materi.

Respon para peserta pun baik terbukti dengan adanya beberapa peserta yang langsung bertanya kepada pemateri.



Gambar 2. Kegiatan Sesi Foto Bersama Setelah Sosialisasi

KESIMPULAN

Setelah melakukan kegiatan pengabdian masyarakat berupa sosialisasi mental health yang bertema “Intensitas Penggunaan Gadget Terhadap Kesehatan Mental” di Desa Dukuhmojo Kecamatan Mojoagung Kabupaten Jombang dapat ditarik kesimpulan bahwa: 1) Psikoedukasi kesehatan mental terkait dampak penggunaan gadget ini memberikan manfaat kepada anggota posyandu remaja desa dukuhmojo berupa edukasi bahwa intensitas penggunaan gadget berpengaruh terhadap kesehatan mental, 2) Meningkatkan pemahaman diri tentang kesehatan mental membantu remaja untuk lebih memahami diri mereka sendiri, emosi, dan perasaan.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Kegiatan Pengabdian Masyarakat oleh mahasiswa peserta Kuliah Kerja Mahasiswa (KKM) ini berhasil dilaksanakan dengan baik berkat dukungan dari berbagai pihak. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Darul ‘Ulum Jombang serta Pihak Mitra yang turut berpartisipasi dalam pelaksanaan program ini, yaitu Desa Dukuhmojo, Kecamatan Mojoagung, Kabupaten Jombang.

DAFTAR REFERENSI

- Agustina, N., & Priambodo, A. (2021). Pengaruh penggunaan gadget terhadap motivasi belajar siswa mengikuti pembelajaran pjok selama covid-19. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(01), 365-371.
- 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.
- Mulyani, R. (2022). *Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Kesehatan Mental Pada Santri Madrasah Takhasus Tahfidz Qur'an Al-Husna Tuksari Kecamatan Losari Kabupaten Cirebon* (Doctoral dissertation, IAIN SYEKH NURJATI. S1 BKI).
- Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Annual research review: Adolescent mental health in the digital age: Facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(3), 336-348.