

## MEMBANGUN KESADARAN REMAJA TERHADAP PENGGUNAAN GADGET BERLEBIHAN: STRATEGI EDUKASI DAN DIGITAL DETOX

Wiwin Yunita, Azizatul Khairi, Nia Ulfasari

Universitas Bengkulu

E-mail: [akhairi@unib.ac.id](mailto:akhairi@unib.ac.id)

### Abstrak

Perkembangan teknologi yang pesat telah membawa dampak signifikan terhadap kehidupan remaja, terutama dalam penggunaan gadget yang berlebihan. Fenomena ini berkontribusi terhadap berbagai masalah, seperti gangguan kesehatan fisik dan mental, penurunan prestasi akademik, serta berkurangnya interaksi sosial. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran remaja mengenai dampak negatif penggunaan gadget berlebihan serta memberikan strategi yang efektif dalam mengelola penggunaannya secara bijak. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah sosialisasi berbasis edukasi interaktif melalui penyampaian materi, diskusi, serta simulasi digital detox. Kegiatan ini dilaksanakan di Kabupaten Bengkulu Utara, dan melibatkan remaja, orang tua, serta pemangku kepentingan setempat. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pemahaman peserta terhadap risiko penggunaan gadget berlebihan serta adanya penurunan intensitas penggunaan gadget, terutama dalam durasi harian dan sebelum tidur. Sosialisasi ini mendapatkan respons positif dan direkomendasikan untuk dikembangkan lebih lanjut dalam bentuk program literasi digital yang berkelanjutan dengan keterlibatan sekolah dan komunitas.

Kata kunci: penggunaan gadget, digital detox, literasi digital, sosialisasi, pengabdian masyarakat.

### Abstract

*The rapid advancement of technology has had a significant impact on the lives of teenagers, particularly in the excessive use of gadgets. This phenomenon contributes to various issues, such as physical and mental health disorders, declining academic performance, and reduced social interactions. This community service activity aims to raise teenagers' awareness of the negative impacts of excessive gadget use and provide effective strategies for managing their usage wisely. The method used in this activity is interactive education-based socialization through material delivery, discussions, and digital detox simulations. This activity was conducted in North Bengkulu Regency, involving teenagers, parents, and local stakeholders. Evaluation results showed an increased understanding among participants regarding the risks of excessive gadget use and a decrease in gadget usage intensity, particularly in daily duration and before bedtime. This socialization received positive responses and is recommended to be further developed into a sustainable digital literacy program involving schools and communities.*

**Keywords:** *gadget use, digital detox, digital literacy, socialization, community service.*

## 1. PENDAHULUAN

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.

Beberapa masalah yang terjadi di Desa Serumbung mengenai penggunaan gadget yang berlebihan telah menjadi salah satu permasalahan sosial yang dihadapi oleh remaja. Setelah melakukan observasi pada desa tersebut, orang tua dan tenaga pendidik melaporkan adanya penurunan interaksi sosial, serta penurunan prestasi akademik akibat kecanduan gadget. Selain itu, remaja yang terlalu lama menggunakan gadget juga rentan terpapar konten negatif serta mengalami gangguan tidur dan kesejahteraan psikologis. Permasalahan ini diperparah dengan kurangnya pemahaman remaja dan orang tua mengenai dampak buruk penggunaan gadget yang tidak terkontrol serta minimnya literasi digital yang membimbing mereka dalam penggunaan teknologi secara sehat. Sebagai solusi atas permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menawarkan pendekatan sosialisasi dan edukasi interaktif untuk meningkatkan kesadaran remaja mengenai dampak negatif penggunaan gadget yang berlebihan serta memberikan strategi dalam mengelola penggunaannya dengan lebih bijak. Sosialisasi ini mencakup penyuluhan mengenai bahaya kecanduan gadget, konsep digital detox, serta strategi pengelolaan waktu dalam penggunaan perangkat digital. Selain itu, pendekatan diskusi interaktif dan simulasi diterapkan untuk melibatkan peserta secara aktif dalam memahami dan mencari solusi terhadap permasalahan yang mereka hadapi.

Tujuan utama dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman remaja, orang tua, serta pemangku kepentingan setempat mengenai risiko penggunaan gadget yang tidak terkontrol dan memberikan mereka keterampilan dalam menerapkan kebiasaan digital yang lebih sehat. Dengan adanya sosialisasi ini, diharapkan remaja dapat lebih bijak dalam menggunakan gadget, meningkatkan interaksi sosial mereka di lingkungan sekitar, serta mengurangi dampak negatif terhadap kesehatan fisik dan mental mereka.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penggunaan gadget yang tidak terkontrol dapat menghambat perkembangan kognitif dan emosional remaja. Przybylski & Weinstein (2017) mengungkapkan bahwa penggunaan media digital yang berlebihan berhubungan dengan peningkatan risiko gangguan kecemasan dan depresi pada remaja. Keles, B., McCrae & Grealish, (2020) juga menemukan bahwa tingginya intensitas penggunaan media sosial berkorelasi dengan penurunan kesejahteraan psikologis. Ketergantungan pada gadget dapat menyebabkan isolasi sosial, mengurangi interaksi sosial langsung, serta mengganggu kualitas hubungan interpersonal (Orben, Dienlin, & Przybylski, 2019). Oleh karena itu, diperlukan strategi yang efektif untuk mengatasi dampak negatif ini dan membimbing remaja dalam penggunaan teknologi secara sehat dan bijak.

Masalah utama dalam pengabdian ini adalah bagaimana meningkatkan kesadaran remaja mengenai dampak negatif dari penggunaan gadget yang berlebihan serta bagaimana membentuk kebiasaan digital yang lebih sehat. Sebagian besar remaja belum menyadari konsekuensi jangka panjang dari penggunaan gadget secara berlebihan, termasuk penurunan prestasi akademik, gangguan tidur, dan masalah kesehatan mental (George & Odgers, 2015). Salah satu pendekatan umum yang telah diterapkan adalah program sosialisasi dan edukasi untuk meningkatkan literasi digital remaja.

Berbagai pendekatan telah dikembangkan dalam literatur untuk mengatasi masalah ini. Salah satunya adalah konsep "digital detox," yaitu pengurangan waktu penggunaan gadget secara bertahap dan menggantinya dengan aktivitas yang lebih produktif (Oberst, Wegmann, Stodt, Brand, & Chamarro, 2020). Selain itu, intervensi berbasis perilaku yang melibatkan orang tua dan guru juga terbukti efektif dalam mengurangi dampak negatif penggunaan gadget pada remaja (Ferguson, Munoz, & Medrano, 2019).

Namun, meskipun berbagai intervensi telah diterapkan, masih terdapat kesenjangan

dalam penelitian mengenai efektivitas metode edukasi dalam meningkatkan kesadaran remaja secara berkelanjutan. Studi oleh Twenge & Campbell, (2018) menunjukkan bahwa meskipun edukasi digital dapat meningkatkan pemahaman remaja, banyak dari mereka yang kembali ke kebiasaan lama setelah beberapa waktu. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang lebih komprehensif yang tidak hanya mengedukasi tetapi juga memberikan strategi praktis dalam mengurangi ketergantungan terhadap gadget. Dengan pendekatan yang komprehensif ini, diharapkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat memberikan dampak positif yang berkelanjutan bagi remaja, keluarga, dan komunitas di Desa Serumbung serta menjadi model yang dapat diterapkan di daerah lain yang menghadapi permasalahan serupa.

## **2. METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Desa Serumbung, Kecamatan Kerkap, Kabupaten Bengkulu Utara, pada 25 Januari 2025. Subjek dalam kegiatan ini adalah remaja berusia 12–18 tahun, orang tua, serta pemangku kepentingan setempat, seperti perangkat desa dan perwakilan sekolah. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah sosialisasi dan edukasi interaktif yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran remaja mengenai dampak negatif penggunaan gadget berlebihan serta memberikan strategi dalam mengelola penggunaannya secara bijak.

Kegiatan yang dilakukan terdiri dari beberapa bentuk intervensi, yaitu sosialisasi dan penyuluhan, diskusi interaktif dan simulasi, serta pelatihan dan pendampingan. Sosialisasi dilakukan melalui penyampaian materi mengenai dampak penggunaan gadget berlebihan terhadap kesehatan fisik, mental, dan sosial, serta penjelasan tentang konsep digital detox dan strategi praktis untuk mengurangi ketergantungan pada gadget. Dalam sesi diskusi interaktif, peserta diberikan kesempatan untuk bertanya dan berbagi pengalaman terkait penggunaan gadget dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, dilakukan simulasi digital detox, di mana peserta diminta membatasi penggunaan gadget dalam jangka waktu tertentu dan menggantinya dengan aktivitas alternatif yang lebih produktif.

Sebagai bagian dari pelatihan dan pendampingan, peserta, terutama remaja dan orang tua, diberikan metode pengelolaan waktu dalam penggunaan gadget melalui pendekatan self-regulation, serta pendampingan dalam menyusun jadwal penggunaan gadget yang lebih seimbang. Evaluasi terhadap efektivitas kegiatan dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk melihat perubahan perilaku peserta terkait penggunaan gadget setelah mengikuti sosialisasi. Selain itu dilakukan dengan mengamati partisipasi aktif peserta selama sesi sosialisasi, diskusi, dan pelatihan, serta menggali perspektif mereka mengenai manfaat kegiatan ini dan tantangan dalam mengimplementasikan strategi pengurangan penggunaan gadget. Dengan metode ini, diharapkan remaja dapat lebih memahami risiko penggunaan gadget berlebihan dan menerapkan kebiasaan digital yang lebih sehat serta bertanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari.

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Kegiatan**

Sebelum kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan, tim pelaksana melakukan survei (pre-test) dan observasi terhadap remaja di Desa Serumbung. Survei ini bertujuan untuk mengetahui pola penggunaan gadget, tingkat kesadaran remaja terhadap dampak negatifnya, serta kebiasaan digital mereka sehari-hari. Hasil observasi dan wawancara dengan orang tua serta tenaga pendidik mengungkapkan bahwa mayoritas remaja di desa tersebut memiliki durasi penggunaan gadget yang tinggi, sering menggunakannya sebelum tidur, dan menunjukkan tanda-tanda kecanduan digital seperti kecemasan saat tidak menggunakan gadget.

Kegiatan sosialisasi kemudian dilaksanakan dengan pendekatan edukasi interaktif, yang melibatkan penyampaian materi, diskusi kelompok, dan simulasi digital detox. Sosialisasi ini menyoroti dampak negatif penggunaan gadget berlebihan, baik dari aspek kesehatan fisik dan mental, prestasi akademik, hubungan sosial, serta potensi paparan konten negatif. Metode yang digunakan dalam sosialisasi ini meliputi penyampaian materi, diskusi interaktif, serta simulasi digital detox. Dengan pendekatan ini, peserta tidak hanya mendapatkan informasi teoritis, tetapi juga terlibat langsung dalam praktik mengelola waktu penggunaan gadget secara lebih bijak.



Gambar 1. Flyer Sosialisasi dan Poster



Gambar 2. Sosialisasi Kenakalan Remaja Penggunaan gadget

Pada akhir kegiatan, dilakukan evaluasi dengan mengamati partisipasi aktif peserta dalam sesi tanya jawab serta respons mereka terhadap strategi pengurangan penggunaan gadget yang diberikan. Dari hasil evaluasi, ditemukan bahwa sebagian besar peserta menyadari perlunya pengelolaan penggunaan gadget secara lebih bijak. Hal ini ditunjukkan dengan meningkatnya kesadaran mereka akan bahaya penggunaan gadget yang berlebihan dan keinginan mereka untuk mengadopsi kebiasaan yang lebih sehat.

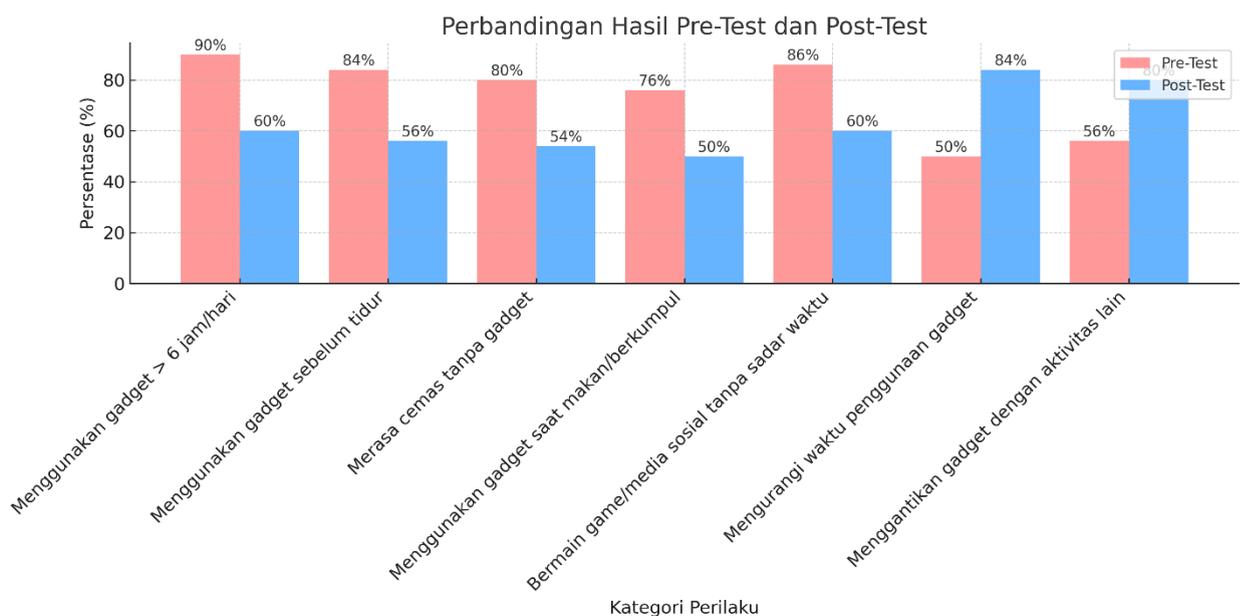
**Hasil Pre-Test dan Post-Test**

Untuk mengevaluasi efektivitas kegiatan, dilakukan pre-test sebelum sosialisasi dan post-test dilaksanakan beberapa minggu setelah kegiatan pengabdian untuk mengukur dampak jangka panjang. Pengukuran ini menggunakan skala Likert untuk menilai perubahan kebiasaan peserta dalam penggunaan gadget.

Tabel 1. Hasil perbandingan pre-test dan post-test

Pernyataan dalam Angket	Pre-Test (Rata-rata Skor)	Post-Test (Rata-rata Skor)	Perubahan
Menggunakan gadget lebih dari 6 jam per hari	4.5	3.0	Menurun

Pernyataan dalam Angket	Pre-Test (Rata-rata Skor)	Post-Test (Rata-rata Skor)	Perubahan
Menggunakan gadget sebelum tidur hingga larut malam	4.2	2.8	Menurun
Merasa cemas atau gelisah ketika tidak menggunakan gadget	4.0	2.7	Menurun
Menggunakan gadget saat makan atau berkumpul dengan keluarga	3.8	2.5	Menurun
Menggunakan media sosial atau bermain game tanpa menyadari waktu	4.3	3.0	Menurun
Mengurangi waktu penggunaan gadget setelah mendapat edukasi	2.5	4.2	Meningkat
Menggantikan waktu bermain gadget dengan aktivitas lain (misal: olahraga, membaca)	2.8	4.0	Meningkat



Gambar 3. Diagram Perbandingan hasil pre-test dan post-test

**Pembahasan**

Sosialisasi mengenai penggunaan gadget berlebihan pada remaja menunjukkan adanya peningkatan kesadaran peserta terhadap dampak negatif yang ditimbulkan. Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebelum mengikuti sosialisasi, sebagian besar peserta memiliki intensitas penggunaan gadget yang tinggi. Mayoritas peserta menggunakan gadget lebih dari 6 jam per hari (skor 4.5) dan sering menggunakannya sebelum tidur (skor 4.2), yang berpotensi menyebabkan gangguan tidur dan kesejahteraan psikologis (Twenge & Campbell, 2018). Selain itu, sebanyak 80% peserta merasa cemas atau gelisah ketika tidak menggunakan gadget (skor 4.0), yang merupakan indikasi awal dari kecanduan teknologi (Przybylski & Weinstein, 2017).

Setelah beberapa minggu pasca-sosialisasi, hasil post-test menunjukkan perubahan

perilaku yang signifikan. Remaja yang awalnya terbiasa menggunakan gadget secara berlebihan mulai menerapkan strategi digital detox yang telah diberikan dalam sosialisasi. Mereka lebih sadar akan pentingnya membatasi penggunaan gadget dan mulai menerapkan kebiasaan yang lebih sehat. Orang tua juga melaporkan adanya perubahan positif dalam perilaku anak-anak mereka setelah sosialisasi. Hasil post-test menunjukkan adanya perubahan perilaku yang signifikan. Intensitas penggunaan gadget menurun, terutama dalam aspek penggunaan sebelum tidur (skor turun dari 4.2 ke 2.8) dan kecanduan media sosial atau game (skor turun dari 4.3 ke 3.0). Selain itu, terjadi peningkatan kesadaran peserta dalam mengurangi waktu bermain gadget (skor meningkat dari 2.5 ke 4.2) dan menggantinya dengan aktivitas yang lebih produktif, seperti olahraga dan membaca (skor meningkat dari 2.8 ke 4.0).

Dari aspek dukungan keluarga, hasil wawancara dengan orang tua menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mengalami perubahan perilaku setelah sosialisasi. Mereka lebih sadar akan pentingnya membatasi penggunaan gadget dan mulai menerapkan strategi digital detox dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini sejalan dengan penelitian (Oberst et al., 2020) yang menyatakan bahwa pendekatan digital detox dapat membantu remaja mengurangi ketergantungan terhadap perangkat digital dan meningkatkan interaksi sosial secara langsung.

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).

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. Dengan demikian, diharapkan remaja dapat mengembangkan kebiasaan digital yang lebih sehat dan bertanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari.

#### **4. KESIMPULAN**

Kegiatan sosialisasi mengenai dampak penggunaan gadget berlebihan pada remaja telah berhasil meningkatkan pemahaman dan kesadaran peserta dalam mengelola waktu penggunaan gadget secara lebih bijak. Hasil evaluasi melalui pre-test dan post-test menunjukkan adanya penurunan intensitas penggunaan gadget serta peningkatan perilaku positif, seperti menggantikan waktu bermain gadget dengan aktivitas produktif. Selain itu, peserta juga mulai memahami konsep digital detox dan strategi pengelolaan waktu dalam penggunaan perangkat digital.

Dukungan dari orang tua dan lingkungan sekitar terbukti memainkan peran penting dalam membantu remaja menerapkan kebiasaan digital yang lebih sehat. Namun, masih diperlukan intervensi berkelanjutan untuk memastikan perubahan perilaku yang lebih permanen. Oleh karena itu, program edukasi digital sebaiknya dilakukan secara periodik dengan melibatkan berbagai pihak, termasuk sekolah dan komunitas. Dengan pendekatan yang lebih komprehensif dan berkelanjutan, diharapkan remaja dapat mengembangkan kebiasaan digital yang lebih sehat dan bertanggung jawab, sehingga mampu memanfaatkan

teknologi secara optimal tanpa mengorbankan kesehatan fisik, mental, dan sosial mereka.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Common Sense Media. (2022). <https://www.commonsense.org/education>.
- Ferguson, C. J., Munoz, M. E., & Medrano, M. R. (2019). The Validity of the Video Game Violence Debate. *American Psychologist*, 74(2), 157–171.
- George, M. J., & Odgers, C. L. (2015). Seven Fears and The Science of How Mobile Technologies May Be Influencing Adolescents In The Digital Age. *Perspectives on Psychological Science*, 10(6), 832–851.
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A Systematic Review: The Influence of Social Media on Depression, Anxiety, And Psychological Distress in Adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93.
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2020). Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. *Journal of Adolescence*, 68, 125–135.
- Orben, A., Dienlin, T., & Przybylski, A. K. (2019). Social Media's Enduring Effect on Adolescent Life Satisfaction. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 116(2), 10226–10228.
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). A Large-Scale Test of The Goldilocks Hypothesis: Quantifying The Relations Between Digital-Screen Use and The Mental Well-Being of Adolescents. *Psychological Science*, 28(2), 204–215.
- 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 Means for the Rest of Us by Jean Twenge (review)*. Atria Books. New York. <https://doi.org/10.1353/grp.2018.0004>
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations Between Screen Time and Lower Psychological Well-Being Among Children and Adolescents: Evidence from A Population-Based Study. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271–283.