

## PKM Sosialisasi Dampak *Gadget* Bagi Kesehatan Anak di Kelurahan Genuk Kecamatan Ungaran Barat

Eka Sari Setianingsih<sup>1</sup>, Sukamto<sup>2</sup>, Veryliana Purnamasari<sup>2</sup>, Asep Ardiyanto<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas PGRI Semarang

<sup>2</sup>Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas PGRI Semarang

Email: [ekasarisetianingsih@upgris.ac.id](mailto:ekasarisetianingsih@upgris.ac.id)

### ABSTRACT

*There are many impacts in the midst of the increasing cases of the Corona virus pandemic. Work and study are currently being done from home due to the government's stay at home appeal. The government's policy to study from home during the Covid-19 pandemic has made parents more and more involved in assisting children while studying. Another impact is on children's psychology because they should be able to learn and play freely outside so that the period of growth and development is maximized and has an impact on anxiety and stress disorders that arise due to the unfinished corona virus. Other mental health problems that arise include depression, loss of mood, irritability, insomnia, anger, and emotional exhaustion. The method used is the online FGD via google meet and provides assistance to parents in accompanying children to study at home. The house as a place of education during the Covid-19 pandemic is a place for the interaction process between students and education. The house is also a source of learning in an environment. Therefore, the role of parents in accompanying children during the Covid-19 pandemic for the 2020/2021 school year must be able to create an atmosphere and fun learning tricks for children. The purpose of the PKM activity was to disseminate parental assistance to mental health in children during the pandemic at SDN 1 Kalicari Semarang to increase the knowledge and assistance of parents on the psychological/mental health of children in studying at home in the midst of the Covid- 19 pandemic.*

**Keywords:** *Socialization, Mentoring, Mental Health, Covid-19 Pandemic*

### ABSTRAK

Teknologi diciptakan untuk mempermudah segala aktivitas manusia. Berbagai macam jenis teknologi tidak terhitung jumlahnya dan pasti selalu ditemui di zaman ini. Salah satu contoh teknologi yang sangat populer adalah gadget. Gadget ini dapat dijumpai dimanapun. Gadget atau gawai adalah teknologi baru dimana setiap orang bisa selangkah lebih maju dari kemarin. Bagaimanapun juga, gadget diperlukan, mempermudah kehidupan dan berpengaruh positif maupun negatif untuk umat manusia. Melalui gadget komunikasi menjadi lebih mudah dan murah. Serta yang lebih penting bagaimana memanfaatkan gadget untuk mempengaruhi perilaku sosial masyarakat secara baik. Dampak negatif gadget bagi anak di antaranya: 1) pertumbuhan otak yang terlalu cepat, 2) hambatan perkembangan, 3) obesitas, 4) gangguan tidur, 5) penyakit mental, 6) agresif, 7) pikun digital, 8) adiksi, 9) radiasi. Manfaat lain gadget meningkatkan motivasi dan minat belajar anak. Berdasarkan uraian di atas tak lain dan tak bukan bahwa gadget sisi gadget membawa dampak positif namun disisi lain gadget membawa dampak negatif bagi tumbuh kembang anak. Untuk itu tujuan dari kegiatan PKM Sosialisasi Dampak Penggunaan Gadget Bagi Kesehatan Anak di Kelurahan Ungaran ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, wawasan dan pendampingan kepada orangtua serta warga kelurahan Ungaran terhadap dampak penggunaan gadget bagi kesehatan fisik dan anak

**Kata Kunci:** *Sosialisasi, Pendampingan, Kesehatan Anak, Gadget*

## PENDAHULUAN

Berbicara mengenai gadget tak dapat dipungkiri bahwa gadget telah menjadi perangkat modern yang tak dapat lepas dari genggamannya setiap orang, bahkan gadget telah bergeser menjadi kebutuhan primer, dimanapun dan apapun kegiatan serta aktivitas setiap orang tak lepas dari bantuan gadget. Apalagi fenomena dewasa ini telah menggiring orangtua untuk memfasilitasi anak-anak dengan gadget. Mulai dari sekedar pengenalan informasi, game sampai dengan alat sebagai penenang untuk anak saat anak dalam kondisi yang disebut dengan “rewel” dengan tujuan agar aktivitas yang sedang dilakukan oleh orangtua tidak terganggu. Pengetahuan bisa diperoleh melalui beragam aplikasi edukatif yang bisa diunduh gadget tersebut. Aplikasi semisal menebak warna bisa melatih kemampuan anak dalam mengenali jenis-jenis warna di sekitarnya. Selain itu, gadget juga dapat melatih kemampuan berbahasa asing anak karena biasanya

Aplikasi maupun program yang tertera di *gadget* menggunakan bahasa asing. Manfaat lain *gadget* juga meningkatkan motivasi dan minat belajar anak. Berdasarkan uraian di atas tak lain dan tak bukan bahwa gadget ibarat dua mata pisau bagi anak, disatu sisi *gadget* membawa dampak positif namun disisi lain *gadget* membawa dampak negatif bagi tumbuh kembang anak. Penggunaan *gadget* berlebihan akan membuatnya diam terlalu lama sehingga perkembangannya terganggu. Bahkan tak hanya motoriknya, kemampuan berbahasa, dan bersosial anak juga akan terhambat karena anak lebih banyak diam atau pasif. Saskhya menambahkan, *gadget* dapat pula menimbulkan masalah kesehatan, ketika anak asyik dengan *gadget* nya, ia tidak akan banyak beraktivitas sehingga bisa menyebabkan obesitas atau kegemukan pada anak. Hasil penelitian dampak negatif *gadget* bagi anak di antaranya: 1) pertumbuhan otak yang terlalu cepat, 2) hambatan perkembangan, 3) obesitas, 4) gangguan tidur, 5) penyakit mental, 6) agresif, 7) pikun digital, 8) adiksi, 9) radiasi, dan 10) tidak berkelanjutan. Uraian di atas menggambarkan beberapa efek negatif gadget yang dapat dilihat pada perkembangan anak usia dini yang sering terjadi.

Berdasarkan hasil wawancara tim pengabdian dengan beberapa orangtua atau warga berikut adalah prioritas permasalahan yang perlu ditindaklanjuti: (1) Perubahan perilaku serta emosi anak. Selama tertekan, anak mudah terganggu oleh hal-hal kecil, perubahan nafsu makan dan masalah tidur, Seringkali seorang anak yang memiliki beban pikiran lebih akan menunjukkan peningkatan tajam atau penurunan nafsu makan. Gangguan tidur sering terjadi pada masa-masa sulit sehingga anak-anak mungkin mengalami masalah tidur/gangguan tidur, terbangun di malam hari atau berbagai kelainan lainnya, (2) Perilaku regresif/setres, anak-anak akan mengalami kemunduran dalam bersikap dan berperilaku seperti kembali mengisap ibu jari, membutuhkan mainan kesayangannya lagi, mengompol, dan sebagainya inilah yang terjadi selama periode setres dan ketidakpastian. Anak-anak mulai mendesak adanya batasan, menunjukkan tingkat permusuhan yang lebih besar, hingga tidak mematuhi arahan atau terlibat dalam lebih banyak perdebatan dengan anggota keluarga. (3) Perubahan suasana hati yang tak menentu ledakan kemarahan, agresif, tangisan tak terduga, kesedihan, ketidaksabaran, kehilangan gairah dalam tugas-tugas yang disukai serta berpisah dari yang lain. Anak-anak yang gelisah kemungkinan besar benar-benar merasa lebih gugup, sementara mereka yang bermasalah mungkin memiliki lebih banyak ledakan biasa.

Berdasarkan uraian diatas, maka diperlukan upaya pendampingan karena tidak sedikit orangtua yang mengeluhkan perubahan-perubahan drastis yang dirasakan dengan anak-anaknya di tengah pandemi COVID-19 karena efek kecanduan *gadget*. Untuk itu diperlukan program “PKM Sosialisasi Dampak Penggunaan *Gadget* Bagi Kesehatan Anak di Kelurahan Ungaran”.

## **METODE**

Metode pendekatan yang digunakan adalah pendampingan dan sosialisasi manajemen setres. Tahapan tersebut adalah sebagai berikut: (1) Sosialisasi Dampak Penggunaan Gadget Target peserta adalah seluruh warga masyarakat kelurahan Ungaran, kecamatan Ungaran Barat. Peserta akan diberi pengetahuan mengenai dampak penggunaan gadget bagi kesehatan anak. Kegiatan ini bertujuan

untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman orangtua terhadap dampak penggunaan gadget bagi Kesehatan anak. Sehingga diharapkan tidak akan ditemukan lagi orangtua yang belum tahu tentang kesehatan mental anak di masa pandemi. Kelompok mitra berperan untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan tersebut. (2) Pendampingan serta melaksanakan *Forum Group Discussion* Manajemen Stres/Kesehatan Mental Anak Target peserta adalah seluruh warga masyarakat kelurahan Ungaran, Kecamatan Ungaran Barat akan didampingi dan melakukan FGD.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Perkembangan teknologi yang semakin maju membuat kita hidup dalam era serba digital. Kita, guru, dan anak-anak adalah warga digital yang memanfaatkan teknologi untuk membangun komunitas, belajar, bekerja, berkreasi, dan berekreasi. Warga digital seharusnya sadar apa yang baik dan salah ketika menggunakan teknologi. Kita mempunyai kewajiban untuk menjaga etika, norma-norma serta memiliki rasa tanggung jawab di dunia maya. Sebagai warga digital, anak-anak perlu perhatian dan pendampingan yang lebih dari orang tua dalam menggunakan teknologi di rumah. Hal ini dilakukan demi mencegah dampak buruk yang akan terjadi pada mereka. Anak perlu bimbingan untuk menumbuhkan rasa tanggung jawab dalam membuat pilihan yang tepat ketika menggunakan teknologi.

### 1. Dampak penggunaan *gadget*

Dampak penggunaan gadget sudah sangat luar biasa, apabila anak-anak tidak bijaksana menggunakan internet maka akan menimbulkan dampak buruk bagi mereka. Salah satunya adalah terlalu sering menggunakan gadget sehingga mengalami kecanduan. Ciri-ciri anak yang kecanduan bermain gadget adalah selalu menggenggam gadget saat melakukan aktivitas apa pun, selalu mengecek gadget setiap 5 menit sekali, dan merasa luar biasa cemas jika daya gadget sudah sangat rendah atau habis. Lebih parahnya lagi apabila anak sudah kecanduan bermain di gadgetnya. Helyantini menegaskan bahwa, anak akan mengalami penyakit

gangguan mental yang bernama *compulsive gaming* akibat kecanduan *game online*. WHO dalam ISCD 2018 mengungkapkan bahwa, *compulsive gaming* merupakan gangguan yang disebabkan oleh kebiasaan ber-game online sehingga menjadi kecanduan atau adiksi.

Selain itu, Helyantini menjelaskan, ada pula dampak buruk lain dari bermain gadget yaitu kemungkinan anak melihat konten negatif di internet serta kemungkinan anak berisiko mendapatkan *cyberbullying* dan *body image* negatif dari media sosial. *Cyberbullying* tidak jauh berbeda dengan *bullying*, hanya lebih berisiko sebab akan meninggalkan rekam jejak digital dan berpengaruh terhadap masa depan anak-anak yang mengalaminya. Sedangkan *body image* negatif membuat anak sering mengeluh tentang bentuk wajah atau tubuhnya, anak selalu membandingkan dirinya dengan seseorang yang punya penampilan bagus, dan anak menjadi mudah tersinggung dengan komentar orang tentang penampilannya. Bahkan, mereka rela diet ketat untuk mengubah bentuk tubuhnya yang berdampak negatif pada pola makan dan kesehatan mereka.

## 2. Peranan orang tua

Orang tua perlu mengantisipasi dampak negatif yang diakibatkan dari penggunaan teknologi pada anak-anak agar tidak mengganggu kesehatan mental mereka. Hal pertama yang harus dilakukan adalah (a) orang tua harus mempelajari dasar-dasar internet dan memahami cara mengunduh aplikasi atau *game online*. (b) Membuat kesepakatan waktu penggunaan gadget berdasarkan usia anak. Seperti membuat batasan jumlah waktu yang anak habiskan di internet, membuat kesepakatan mengenai anak harus minta izin orang tua untuk mengunduh atau membeli *game online* atau film. (c) Upayakan orang tua memasang *software parental control* untuk mengawasi anak. (d) Tempatkan komputer di ruang atau area terbuka, lalu tulis aturan yang telah disepakati dan letakkan di dekat komputer. (e) Jaga selalu komunikasi terbuka dengan anak. (f) Jadilah *role model* bagi anak sebagai contoh yang baik dalam menggunakan gadget. Selain itu, orang tua juga perlu mendampingi anak dalam mengantisipasi risiko

*cyberbullying* dengan membangun rasa peka anak terhadap ancaman *cyberbullying*. Kemudian, orang tua dapat membantu anak mengelola risiko *cyberbullying* di media sosial dengan membimbing anak untuk mengetahui nilai dan kekuatan mereka. Yang paling penting, orang tua harus melatih keberanian anak untuk berani melapor setiap bentuk tindakan *cyberbullying*.

Anak juga memerlukan dampingan untuk belajar menolak, menghilangkan, mengabaikan, dan tidak meneruskan konten negatif yang diterimanya. Orang tua dapat mengarahkan anak untuk tidak membalas dan menulis komentar yang sama negatifnya sebagai respons. Lebih baik *block* dan laporkan komentar negatif yang ada. Kemudian, orang tua harus tahu bahwa anak juga memerlukan istirahat sejenak beberapa waktu dalam menggunakan media sosial. Tindakan terakhir yang dapat dilakukan untuk mengatasi *cyberbullying* adalah orang tua dapat melaporkan ke kolom pengaduan atau ke mana pun yang mempunyai kapasitas untuk menindak lanjuti *cyberbullying*.

Selanjutnya, untuk mengatasi *body image* negatif yang diterima anak, pertama-tama orang tua harus belajar mengenal *body image* terlebih dahulu. Setelah itu, dampingi anak saat ia gelisah tentang *body image*-nya. Diskusikan dengan anak alasan dan latar belakang mengapa ia memilih foto dirinya untuk dipublikasikan. Dampingi anak remaja kita untuk bijaksana dalam mendukung atau menentukan sikap atas sesuatu, misal terkait klik “like” pada ujaran, postingan gambar ujaran kebencian atau provokasi pada pihak tertentu. Orang tua dapat mengajarkan anak untuk dapat mencintai diri sendiri. Ubah cara berpikir anak bahwa, yang baik mengenai *body image* atau citra diri itu bukan dari segi cantik atau tampan, melainkan dari segi bersih dan sehat. Kemudian, penting juga menyadarkan anak untuk memberi kasih sayang kepada dirinya sendiri. Banyak anak yang tidak dapat menyayangi diri sendiri karena selalu membandingkan diri mereka dengan orang lain, sehingga mereka hanya berfokus pada kekurangannya daripada kelebihanannya.

## SIMPULAN DAN SARANN

Program Kemitraan Masyarakat (PKM) ini terlaksana dengan baik dan lancar sesuai dengan target yang telah dirancang. PKM merupakan kegiatan mengaplikasikan tri dharma perguruan tinggi bagi dosen salah satunya kegiatan pengabdian. Kegiatan ini meliputi sosialisasi dan pendampingan terhadap wali murid/orang tua mengenai Dampak *Gadget* Bagi Kesehatan Anak di Kelurahan Genuk Kecamatan Ungaran Barat. Berdasarkan kesimpulan di atas, maka dapat disarankan beberapa hal sebagai berikut:

1. Bagi orang tua wali siswa: agar orang tua meluangkan waktu untuk mendampingi anak dalam penggunaan gadget baik ketika untuk belajar maupun bermain.
2. Orang tua menjadi *role model* bagi anak sebagai contoh yang baik dalam menggunakan *gadget*, maka ajak anak diskusi dan beri contoh tentang pemanfaatan *gadget* yang positif.

## DAFTAR PUSTAKA

- <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-4980442/7-penyebab-gangguan-kecemasan-mahasiswa-di-tengah-pandemi-corona>
- <https://theconversation.com/survei-beban-pendampingan-belajar-anak-selama-pandemi-lebih-banyak-ke-ibu-ketimbang-ayah-143538>
- <https://www.ayojakarta.com/read/2020/07/28/21960/dampak-covid-19-terhadap-psikologis-anak-begini-penjelasmnya>
- <https://www.medcom.id/pendidikan/news-pendidikan/0KvXPq1b-tips-mendampingi-anak-di-masa-pandemi-covid-19>
- Departemen Pendidikan Nasional. (2014). Kamus Besar Bahasa Indonesia Cetakan ke delapan Belas Edisi V. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- Fajariyah, Siti Nurul. (2018). Dampak Penggunaan Gawai Terhadap Perkembangan Anak. Surabaya: Sari Pediatri.
- Nafi', M. (2007). Praktis Pembelajaran Pesantren. Yogyakarta: Forum Pesantren.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor 30 tahun 2017 tentang Pelibatan Keluarga pada Penyelenggaraan Pendidikan.
- <https://sains.kompas.com/read/2014/05/12/1640161/10.Alasan.Anak.Perlu.Lepas.dari.Gadget.>