

BAHAYA GADGET DALAM PENGARUH KESEHATAN MENTAL DAN AKHLAK PADA REMAJADI MTS NEGRI 2 BAJAK 1 TABA PENANJUNG

Fitri Lestari¹, Lilian Guntari¹, Indri Dwi Lestari¹, Yulia Darmi¹, Andry Sartika¹, Annisa Sonita¹, Sri Ekowati¹, Diana¹, Muntahanah¹

¹Muhammadiyah Bengkulu, Bengkulu Indonesia

Email : fitrilestariumb@gmail.com

ARTICLE HISTORY

Received [25-08-2022]

Revised [06-11-2022]

Accepted [25-12-2022]

ABSTRAK

Penulis menelaah mengenai dampak positif dan negatif sosial media terhadap pendidikan akhlak anak di sekolah MTS Negeri 2 kelas VIII Bajak 1, hal ini sangat menarik karena banyaknya remaja yang menyalah gunakan media sosial. sosialisasi ini menganalisa tentang penggunaan sosial media yang berdampak pada mental dan pendidikan akhlak remaja. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini melalui karya literatur lain, peneliti juga menginterview siswa sebanyak 5 orang siswa serta melakukan observasi di sekolah tersebut. Berdasarkan analisis yang sudah dilakukan maka dapat diketahui dampak positif dan negatif penggunaan sosial media terhadap pendidikan akhlak remaja. Adapun dampak positif perkembangan sosial media terhadap pendidikan akhlak pada remaja diantaranya remaja dapat beradaptasi, bersosialisasi dengan publik dan mengelola jaringan pertemanan, serta membuat siswa/siswi mudah menyelesaikan tugas-tugasnya, sedangkan dampak negatif perkembangan sosial media terhadap pendidikan akhlak remaja sangat banyak diantaranya dapat membuat kelalaian pada remaja sehingga remaja kurang disiplin dan bersifat malas

Kata kunci : remaja, tingkat kecanduan gadget, gangguan emosi dan akhlak; teknologi

I. PENDAHULUAN

Gadget merupakan salah satu alat komunikasi yang mempunyai banyak fungsi dengan menggunakan fitur dan aplikasih yang menyajikan teknologi terbaru yang membantu hidup manusia menjadi lebi praktis. Gadget dianggap lebih lengkap dari pada alat komunikasi elektronik lainnya karena fungsi dan sifatnya yang berbeda. Berbicara mengenai gadget, pada zaman sekarang hampir semua orang punya gadget dan hampir setiap hari orang-orang.

Berhubungan dengan gadget atau Handphone saat ini sudah menjadi suatu kebutuhan pokok bagi masyarakat Indonesia dari kalangan bawah, entah itu untuk komunikasi, masalah bisnis, mencari informasi atau hanya untuk mencari hiburan.

Gadget sudah sangat melekat dalam kehidupan sehari-hari, banyak dipergunakan oleh para remaja, orang dewasa, orang tua bahkan anak-anak sekalipun sudah menggunakan gadget, manfaat gadget yang cukup membantu tersebut kadang kala gadget sering disalahgunakan, salah satunya remaja Kehidupan remaja kita saat ini sering

dihadapkan pada berbagai masalah yang amat kompleks yang tentunya sangat perlu mendapat perhatian kita semua, terutama bagi orang tua. Salah satu masalah adalah semakin menurunnya tatakrama kehidupan sosial dan etika moral remaja dalam praktik kehidupan, baik dirumah, sekolah maupun lingkungan sekitarnya, yang mengakibatkan timbulnya sejumlah efek negatif di masyarakat akhir-akhir ini semakin merisaukan. sudah melakukan kejahatan, sebagian besar kurang memahami norma-norma agama, bahkan mungkin lalai menunaikan perintah-perintah agama.

Kehidupan remaja kita saat ini sering dihadapkan pada berbagai masalah yang amat kompleks yang tentunya sangat perlu mendapat perhatian kita semua, terutama bagi orang tua. Salah satu masalah adalah semakin menurunnya tatakrama kehidupan sosial dan etika moral remaja dalam praktik kehidupan, baik dirumah, sekolah maupun lingkungan sekitarnya, yang mengakibatkan timbulnya sejumlah efek negatif di masyarakat akhir-akhir ini semakin merisaukan. sudah melakukan kejahatan, sebagian besar kurang memahami norma-norma agama, bahkan mungkin lalai

menunaikan perintah- perintah agama.

Dampak baik atau buruk dari media sosial itu tergantung dari kemampuan seseorang mengatur dirinya. Jika tidak digunakan secara berlebihan tentu tidak akan merugikan diri dan tentu saja para pengguna harus lebih berhati-hati dalam menggunakannya agar tidak menjadi korban kriminalitas. Efek tersebut misalnya, semakin maraknya penyimpangan di berbagai norma kehidupan, baik agama maupun sosial, yang terwujud dalam bentuk-bentuk perilaku antisosial seperti tawuran, pencurian, pembunuhan, penyalahgunaan narkoba, penganiayaan, serta perbuatan moral lainnya, Kesehatan mental menurut Darajat (1983) merupakan suatu pengetahuan dan perbuatan yang memiliki tujuan untuk membentuk dan memanfaatkan segala potensi, bakat, yang ada dengan semaksimal mungkin, sehingga memberikan kebahagiaan kepada diri sendiri dan orang sekitar dan mampu terhindar dari masalah gangguan penyakit jiwa. Menurut (Surya Ade Saputera et al 2021) (dalam Rosmalina, 2020), kesehatan mental didefinisikan sebagai penyesuaian individu terhadap dirinya sendiri dan lingkungan sekitarnya dengan seefektif mungkin, kebahagiaan, tingkah laku sosial yang positif, serta kemampuan untuk menghadapi dan menerima kenyataanhidup yang dilaluinya.

1. Kesehatan mental dipandang sebagai sesuatu kondisi atau keadaan mental yang sehat. Mental, diantaranya kecemasan dan depresi.
2. Kesehatan mental dipandang sebagai pengetahuan, perbuatan, bahkan seni untuk mencapai kondisi mental yang sehat.
3. Kesehatan mental dipandang sebagai aktifitas penyesuaian individu untuk memperoleh kondisi mental yang sehat. Kesehatan mental dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dalam diri individu seperti sifat, bakat, hereditas dan lain sebagainya. Kemudian, faktor eksternal merupakan faktor yang dipengaruhi dari luar individu Kemudian, Faktor eksternal merupakan faktor yang dipengaruhi

dari luar individu. Faktor eksternal yang berada di lingkungan seseorang akan berpengaruh pada kesehatan mental.

Lingkungan yang baik akan berpengaruh baik pada kesehatan mental seseorang, sedangkan lingkungan yang buruk akan menciptakan mental yang buruk juga. Penggunaan media sosial merupakan faktor eksternal dari kesehatan mental. Penggunaan media sosial dapat berdampak kepada penggunaanya dalam aspek keseha Perkembangan teknologi informasi sekarang ini sangat pesat, berbagai kemajuan teknologi dapat kita peroleh dengan mudahnya.

Seiring dengan perkembangan zaman dan pesatnya perkembangan teknologi itu komunikasi antar manusia dapat dilakukan dengan berbagai alat atau sarana, salah satunya alat komunikasi yang banyak digunakan saat ini adalah gadget. Gadget adalah sebuah alat elektronik kecil yang memiliki fungsi khusus, seperti telepon pintar (smartphone).

Gadget merupakan sebuah inovasi dari teknologi dengan kemampuan yang lebih baik dan fitur terbaru yang memiliki tujuan maupun fungsi lebih praktis dan juga lebih mudah untuk dibawa kemana-mana. Remaja merupakan satu fase pertumbuhan dan perkembangan pesat secara fisik, psikis maupun intelektual (Hilmy Baroroh et al. 2022)

Gadget juga berpotensi menimbulkan depresi dan masalah kesehatan mental pada masa kanak- kanak dan remaja. Hal ini akan berdampak pada terganggunya karakter. Remaja dalam proses pencarian jati diri, teknologi dan paparan informasi yang sedemikian luas bisa berdampak negatif pada individu termasuk persepsi citra tubuh yang mengalami distorsi, perilaku seksual berisiko, kemudahan mengakses situs pornografi, malas bersosialisasi di luar, risiko obesitas dan menurunkan prestasi akademik Remaja akan dianggap sudah kecanduan gadget jika dalam sehari dapat menghabiskan waktu lebih dari dua jam untuk bermain gadget. Serta, Remaja merupakan satu fase pertumbuhan dan perkembanganpesat secara fisik.

Sifat khas yang dimiliki remaja adalah mempunyai rasa keingintahuan yang besar, menyukai tantangan dan berani mengambil risiko tanpa didasari pertimbangan yang

matang. Internet telah menjadi bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan sehari-hari anak-anak dan remaja pada saat ini. Oleh karena itu perlu kesadaran anak-anak dan pengawasan orang tua, dalam menggunakan media social, memahami dampak dan akibat apa bila salah gunakan gadget dengan benar. Hal ini dapat dicapai melalui sosialisasi, pendidikan literasi maupun pelatihan. Berikut cara mengatasi agar tidak kecanduan gadget.

- 1) Perbanyak sosialisasi dengan teman Untuk merealisasikan hal bersama atau sekedar berkumpul di akhir pekan. Jika selalu sendirian, kamu akan selalu merasa kesepian. Hal tersebut akan berujung untuk bermain gadget.
- 2) Matikan Gadget sebelum Tidur Langkah mengatasi kecanduan gadget selanjutnya adalah mematikan gadget 30–60 menit sebelum waktu tidur. Cara ini mungkin terasa sulit di awal, tetapi akan terbiasa jika rutin dilakukan.
- 3) Hapus Aplikasi yang Menjadi Penyebab Kecanduan. Setiap orang pasti memiliki beberapa aplikasi yang sering dibuka. Aplikasi- aplikasi tersebut yang kerap membuat kecanduan. Ada baiknya kamu beristirahat sementara dari aplikasi tersebut dengan menghapusnya.
- 4) Mengetahui Dampak Kecanduan Gadget hal dapat dilakukan untuk mengatasi kecanduan gadget adalah membaca dan mencari tahu apa saja dampak kecanduan gadget. Banyak sekali dampak yang ditimbulkan dari kecanduan gadget, dari penyakit fisik, hingga psikis.

II. METODE KEGIATAN

Lokasi kegiatan yang kami lakukan yaitu di MTS Negeri 2 bajak 1 kecamatan taba penanjung kabupaten Bengkulu tengah, dilaksanakan di mushola yang diikuti siswa-siswi kelas VIII waktu pada jam 10 sampai jam 12 dengan durasi menjelaskan materi sekitar satu jam sosialisasi kegiatan ini menggunakan metode deskriptif, dengan menggunakan pendekatan ceramah, diskusi dilanjutkan dengan tanya jawab dalam memecahkan permasalahan yang ada pada

remaja saat ini kami melakukan sosialisasi tentang Bahaya Gadget dalam Pengaruh Kesehatan Mental dan Akhlak pada Remaja, Serta menjelaskan pengertian gadget.

Dampak positif dan negatif media social terhadap mental dan akhlak remaja. pengaruh dari media social sangat luas dan dampaknya sangat besar terhadap mental dan akhlak pada remaja saat ini. Karna media social tidak di manfaatkan dengan bijak bisa mengakibatkan kecanduan, malas bersosialisasi dengan dunia luar, lupa melakukan aktifitas lain yang lebih bermanfaat yang seharusnya dilakukan remaja pada saat ini yaitu belajar dan mengasah keterampilan dalam memahami pelajaran untuk masah depan yang lebih baik dan mampu mewujudkan generasi bangsa yang lebih berkompeten dalam memecahkan masalah. Kegiatan dilakukan di mushola MTS Negeri 2 Desa Bajak 1, kecamatan taba penanjung Bengkulu tengah. Partisipasi mitra adalah dengan menyediakan fasilitas pendukung kegiatan.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemaparan dari beberapa materi tentang seberapa banyak pengaruh gadget itu dipaparkan dengan memberikan beberapa ilustrasi dan pembawaan yang membuat siswa-siswi menjadi takut. Pada saat menggunakan gadget, waktu mereka terbuang untuk terus bermain game. Hovart menjelaskan bahwa kecanduan tidak hanya terhadap zat saja, akan tetapi juga pada aktivitas tertentu yang dilakukan berulang-ulang dan menimbulkan dampak negatif begitupun dengan kecanduan terhadap gadget.

Hal Pengaruh gadget pada anak peserta didik itu lebih pada penggunaan internet dan bermain game yang tidak ada batasnya sehingga dapat mengakibatkan remaja tambah penasaran kepada hal baru.

Perkembangan teknologi yang ada di dunia ini apalagi terhadap hal yang bersifat sensitif yaitu seperti situs dewasa, yang bisa meracuni otak anak anak untuk melakukan hal hal tersebut dan aplikasi game yang lagi tren pada saat ini membuat remaja ingin mencoba berbagai game yang tersedia membuat semakin ingin mencoba memainkannya dengan batas waktu yang lama karna keasikan dalam bermain game.

Seharusnya penggunaan gadget

dikembalikan pada fungsi awal, yaitu untuk komunikasi sekaligus sebagai sarana belajar untuk menambah ilmu pengetahuan. Anak dituntut untuk lebih kreatif. Dengan adanya media visual dan audio maka anak-anak bisa berimajinasi dan biasanya lebih tertarik.

Dengan adanya gadget remaja pada saat ini tampak sudah lebih dipengaruhi oleh dunia maya, daya pikir remaja disekitar lingkungannya yang minim sosialisasi interaksi social terhadap sesuatu di luar hal tersebut karna pengaruh teknologi. Namun kemajuan teknologi juga dapat membawa dampak nilai positif kepada anak remaja, misalkan dapat menunjang daya kreatifitas, apabila dimanfaatkan dan diimbangi dengan interaksi remaja dengan lingkungan sekitarnya.

Sebenarnya anak remaja tersebut mengetahui bagaimana cara memanfaatkan teknologi dengan benar tapi karena kaingin tahunya yang besar dapat menyalah gunakan gadgetnya dengan seenaknya saja karna jangkauan media social itu luas.

Dengan demikian tinggal tugas orang tua mengawasi pada saat anak-anak bermain gadget supaya ketergantungan pada gadget jangan sampai mengabaikan bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya Menjadi guru dan orangtua dari remaja pada era digital gadget, harus bekerja ekstra memang tidaklah mudah, tentu membutuhkan kesabaran, kecakapan syarat dengan dibutuhkan niat dan keteguhan hati serta kearifan dalam bersikap tetapi juga dalam bertindak. Dengan demikian kehadiran peran guru dan orang tua sangat urgen memperhatikan pertumbuhan dan perkembangan remaja yang selalu berdekatan dengan gadget.

Terlebih jika berlebihan menggunakan gadget, maka radiasi dalam gadget bisa berpengaruh tidak baik terhadap jaringan syaraf dan otak mengurangi daya aktif untuk berinteraksi dengan orang lain amatlah berkurang sudah merasa nyaman dengan gadget. Gadget juga dapat memudahkan berinteraksi dengan lawan jenis dengan mudah karena adanya gadget .Hal ini mengakibatkan remaja menjadi “dewasa” sebelum waktunya yang akhirnya mereka ketika mengalami kasus patah hati mereka galau keberlarutan sehingga tidak memiliki semangat untuk beraktivitas. Adapun Sosialisasi yang diberikan oleh tim kkn mahasiswa desa bajak 1, yaitu :*Pertama*,

menyampaikan definisi gadget pada remaja macam-macam gadget dan dampak positif negatif terdapat pada gadget kebutuhan pengguna, jangan sampai penggunaanya menjadi ketagihan dan lupa waktu bahwa bukan hanya hal positif yang di dapatkan, tetapi hal negatifnya juga sangat banyak jikalau digunakan secara berlebihan dan akan menyebabkan kecanduan pada pengguna.



Gambar1.1.menjelaskan pengertian gaded dan pengaruhnya.

Gadget adalah suatu peranti atau instrumen yang memiliki tujuan dan fungsi praktis yang secara spesifik dirancang lebih canggih dibandingkan dengan teknologi yang diciptakan sebelumnya. gadget adalah unsur kebaruan berukuran lebih kecil. Gadget merupakan barang canggih yang diciptakan dengan berbagai aplikasi yang dapat menyajikan berbagai media berita, jejaring sosial, hobi, bahkan hiburan.Gadget adalah media yang dipakai sebagai alat komunikasi modern dan semakin mempermudah.



Gambar 1.2 menjelaskan dampak gadget pada moral dan akhlak remaja.

Gadget juga berpotensi menimbulkan depresi dan masalah kesehatan mental pada masa kanak-kanak dan remaja. Hal ini akan berdampak pada terganggunya karakter. Remaja dalam proses pencarian jati diri, teknologi dan paparan informasi yang sedemikian deras bisa berdampak negatif pada individu termasuk persepsi citra tubuh yang mengalami distorsi, perilaku seksual berisiko, kemudahan mengakses pornografi, komersialisasi, risiko obesitas dan menurunkan prestasi akademik. Pada awalnya,

tingkah laku sosial anak dipengaruhi dari lingkungan keluarganya.



Gambar 1.3 menjelaskan dampak atau penyakit yang diterima oleh pengguna gadget.

Kemudian perkembangannya dipengaruhi dari lingkungan sekolah dan masyarakat. Perlakuan dan bimbingan orang tua pada anak sangat berpengaruh pada perkembangan sosialnya diberbagai aspek kehidupansosial atau norma-norma kehidupan bermasyarakat serta dapat mendorong dan memberikan contoh kepada anaknya bagaimana hidup sebagai makhluk sosial dan menerapkan norma- norma dalam kehidupan sehari-hari. Penggunaan gadget dalam dunia pendidikan merupakan sebuah permasalahan yang perlu dikaji secara mendalam .

Gadget hanya berguna untuk menyampaikan Short Message service (SMS), mendengarkan musik, menonton tayangan audiovisual, dan game. Gadget merupakan sebuah perangkat atau alat elektronik yang memiliki fungsi khusus dalam penggunaannya yang telah mengubah perilaku komunikasi manusia dengan menembus ruang dan waktu.[9] Gadget dalam pemanfaatannya juga memiliki dampak terhadap prestasi siswa. Prestasi belajar adalah hasil atau taraf kemampuan yang telah dicapai siswa setelah mengikuti proses belajar mengajar dalam waktu tertentu, baik berupa perubahan tingkah laku, keterampilan dan pengetahuan.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan sosialisasi tersebut di tempat KKN Bajak 1 diperuntukan untuk menjauhkan dan mengurangi pengaruh bahaya gadget kepada anak-anak remaja SMP/MTS. Sosialisasi kegiatan ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan ceramah, diskusi, dilanjutkan dengan tanya jawab dan simulasi kasus yang ditemukan dalam kehidupan sehari-hari dengan ilustrasi dan penuh pembawaan.

Teknologi di era teknologi yang canggih ini, masyarakat tidak lagi hanya berinteraksi dengan orang lain secara langsung, tetapi juga masyarakat bisa berinteraksi secara tidak langsung, yaitu dengan hadirnya teknologi media sosial. Adapun hasil dari kegiatan sosialisasi bahaya gadget, antara lain pertama, gunakan gadget seoptimal mungkin sesuai kebutuhan pengguna, jangan sampai penggunaannya menjadi ketagihan dan lupa waktu dominan fungsi negatifnya. kedua, saling berbagi pengetahuan tentang bahaya gadget kepada teman agar mereka bisa memprotect diri supaya penggunaan gadget nya sesuai dengan kebutuhan.

Menjelaskan dampak atau penyakit yang akan diterimah oleh pengguna gadget yang berlebihan. Media sosial merupakan media internet yang memberikan kemudahan pada penggunanya untuk berinteraksi dengan orang lain dan membentuk sebuah ikatan dengan orang lain secara online atau secara virtual.

Selain dapat memberikan efek kuat bagi perilaku penggunaannya, media sosial juga dapat menimbulkan masalah pada kesehatan mental. Di antaranya adalah gangguan kecemasan dan depresi sehingga menjadikan kesehatan mental penggunaannya menjadi terganggu. Namun ada cara untuk menanggulangi kecanduan media sosial, dengan cara membatasi penggunaan media sosial, mencari informasi selain dari media sosial, mencari kegiatan yang positif, menggunakan media sosial dengan bijak, lepas dan hapus aplikasi media social yang menjadi penyebab kecanduan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terlaksananya kegiatan ini tidak lepas dari adanya dukungan, bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak yang terlibat. Maka dengan ini kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat dalam kegiatan ini: Bapak kepala sekolah MTS Negeri 02 bajak 1 Bengkulu tengah yang telah memberikan izin kepada kami untuk melaksanakan sosialisasi kepada siswa/siswi kelas VIII. Bapak/ibu guru yang mengajar di MTS Negeri 02 bajak 1 telah membantu atau menyiapkan acara ini. Siswa – siswi yang bersedia berpartisipasi mengikuti kegiatan yang kami adakan ini yaitu sosialisasi bahaya gadget dalam pengaruh mental dan akhlak pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Fitriana 1), Anizar Ahmad2), “Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Remaja Dalam Keluarga,” vol. 05, pp. 182– 194, 2020.
- A. M. 2 Abdillah Yafi Aljawi 1, “ Jejaring sosial dan dampak bagi penggunaannya.”
- Asriyanti Rosmalina 1, “ Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja,” vol. 4, no. 1, pp. 49– 58, 2021.
- Soekardi, T. Puspitawati, and N. A. P. Wati, “ Pendidikan Kesehatan Pengaruh Gadget Terhadap Remaja,” *Pros. Semin. Nas. Progr. Pengabd. Masy.*, pp. 671– 676, 2021, doi: 10.18196/ppm.34.276.
- Intan Risma Juliani1, “ Hubungan Tingkat Kecanduan Gadget Dengan Gangguan Emosi Dan Perilaku Remaja Kelas 8,” vol. 10, no. 1, pp. 30– 40, 2022.
- Ahmad Ramadhan Asif 1, “ Hubungan Tingkat Kecanduan Gadget Dengan Gangguan Emosi Dan Perilaku Remaja Usia 11-12 Tahun,” *Diponegoro Med. J. (Jurnal Kedokt. Diponegoro)*, vol. 6, no. 2, pp. 148– 157, 2017.
- Ariston, P. Guru, and S. Dasar, “Dampak Penggunaan Gadget Bagi Perkembangan,” vol. 1, no. 2, pp. 86–91, 2018 at core.ac.uk,” *PENGARUH MEDIA GADGET PADA Perkemb. Karakter*
- Hilmy Baroroh, Fathur Haer, Maulina Yusfiani, Sri Vita Azhari, Wahyu Anggraini, and Marini Marini. 2022. “Optimalisasi Media Sosial Dan Website Sebagai Media Promosi Desa Wisata Loyok.” *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bumi Raflesia* 5 (1): 771–76. <https://doi.org/10.36085/jpmbr.v5i1.3257>.
- Surya Ade Saputera, Sri HandayanSurya Ade Saputera1)*, Sri Handayani2), Randy Pradityo3i2, Randy Pradityo. 2021. “SOSIALISASI INTERNET SEHAT DALAM MENGHADAPI ERA REVOLUSI INDUSTRI 4.0 DI DESA TANJUNG AGUNG PALIK KABUPATEN BENGKULU UTARA” 4 (3): 670–75.