

SOSIALISASI DAMPAK NEGATIF PENGGUNAAN GADGED (HANDPHONE) PADA REMAJA DI DESA RUMAH TIGA

Hubertina Fangohoi^{1*}

¹Universitas Pattimura

* Email Korespondensi: tinafangohoi861@gmail.com

Abstrak

Handphone merupakan sebuah alat komunikasi yang tidak asing lagi di jaman sekarang ini. Dalam setiap aktivitas keseharian hampir semua kalangan tidak lepas dari handphone. Apalagi semakin berkembang handphone sehingga memiliki multi fungsi yang dapat memudahkan kita misalnya seperti dunia hiburan, bisnis dan sebagainya. Semakin berkembangnya handphone di seluruh kalangan sehingga hal tersebut memberikan dampak buruk bagi kesehatan anak. Pengaruh penggunaan handphone yang berlebihan akan membawa dampak buruk bagi para remaja. Sosialisasi yang dilakukan menggunakan dua metode yaitu diskusi dan ceramah. Tujuannya adalah memberikan pengetahuan dan pemahaman dampak negatif handphone terhadap mental dan kebiasaan buruk remaja.

Kata kunci: dampak negatif, handphone

Abstract

Mobile phones are a familiar communication tool nowadays. In Almost all people's daily activities cannot be separated from cellphones. Moreover, more and more Mobile phones have developed so that they have multi-functions that can make things easier for us, for example the world of entertainment, business and so on. The increasing development of mobile phones in all circles so that things This has a negative impact on children's health. The influence of cell phone use Too much will have a bad impact on teenagers. Socialization carried out uses two methods, namely discussion and lecture. The aim is to provide knowledge and understanding the negative impact of cellphones on the mental and bad habits of teenagers.

Keywords: negative impact, cellphone

1. PENDAHULUAN

Gadget adalah perangkat elektronik kecil yang memiliki fungsi khusus. Dalam bahasa Indonesia, gadget disebut sebagai gawai atau acang. Gadget memiliki beberapa karakteristik, di antaranya: Merupakan perangkat elektronik yang dirancang lebih canggih dibandingkan dengan teknologi sebelumnya, memiliki fungsi praktis dan spesifik, bertujuan untuk mempermudah kehidupan manusia. Contoh gadget adalah handphone, komputer, laptop, kamera, dan modem. Gadget awalnya hanya digunakan oleh orang dewasa, tetapi saat ini juga banyak digunakan oleh anak-anak. Gadget dapat mempermudah berbagai kegiatan manusia, seperti berkomunikasi, mencari informasi, dan hiburan.

Handphone (HP) atau telepon genggam adalah perangkat telekomunikasi elektronik yang berfungsi untuk berkomunikasi dengan orang lain tanpa dibatasi jarak. HP memiliki beberapa karakteristik, yaitu: Berukuran kecil dan mudah dibawa kemana-mana, Menggunakan baterai, Tidak perlu disambungkan dengan kabel, Menerima suara melalui sinyal. Selain untuk berkomunikasi, HP juga memiliki fungsi lain, seperti: Kamera, Media sosial, Kalkulator, Layanan internet, Pencarian data dan informasi. Seiring dengan perkembangan teknologi, fungsi HP semakin bertambah dan mengalami penyempurnaan. Handphone merupakan alat telekomunikasi elektronik yang bisa dibawa kemana-mana dan memiliki kemampuan untuk mengirimkan pesan berupa suara (Lestari, dkk. 2024). Handphone diciptakan oleh Martin Copper pada tahun 1973 dengan tujuan untuk mempermudah komunikasi dengan orang lain. Namun diikuti dengan perkembangan dan kemajuan teknologi yang begitu pesat HP saat ini memiliki banyak fungsi diantaranya video call, mendengarkan musik, menonton film dan sebagainya (Siswanto, dkk. 2024).

Banyaknya kegunaan dari HP membuat pemakainya menjadi kecanduan terhadap HP yang berdampak bagi kehidupan. Dalam riset yang dilakukan oleh (Yajid, 2023) menunjukkan bahwa penggunaan Hp yang berlebihan dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan mental pada remaja. Gangguan tidur, kecemasan, depresi dapat menjadi dampak negatif dari keterlibatan yang berlebihan dengan perangkat tersebut. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh (Chrishandova, dkk. 2024) menunjukkan handphone merupakan salah satu faktor yang menyebabkan minat belajar remaja menurun, lebih lanjut dijelaskan sebanyak 70% penggunaan handphone dapat mengurangi waktu tidur. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Patadungan, dkk. 2022) menunjukkan bahwa lama paparan cahaya smartphone berpengaruh terhadap ketajaman penglihatan karena smartphone mengeluarkan high energy visible yang berdampak pada kesehatan mata yaitu retina dan nervus optikus sehingga memicu kebutaan. Berdasarkan observasi yang dilakukan di desa rumah tiga tingkat kecanduan remaja terhadap HP begitu memprihatinkan, mereka cenderung menggunakan HP untuk bermain game online, menonton tiktok dan lain sebagainya hingga berjam-jam, bahkan bisa lebih dari 3 jam hal tersebut menjadi perhatian yang cukup memprihatinkan karena sangat berdampak buruk bagi kesehatan mereka. Sementara itu, Akademi Dokter Anak Kanada menyatakan bahwa anak usia 6-18 tahun dibatasi 2 jam perhari menggunakan HP (Yajid, 2023). Oleh sebab itu, sosialisasi dampak negatif penggunaan HP di Desa Rumah tiga sangat diperlukan untuk memahami dan mencegah dampak negatif HP terhadap kesehatan. Adapun tujuan dari penelitian ini: Untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman kaum remaja tentang dampak negatif penggunaan HP terhadap kesehatan mental.

2. METODE

a. Waktu dan Tempat

Kegiatan Sosialisasi Dampak Negaif Penggunaan gaded (HP) Terhadap Kesehatan Anak di Desa Rumah tiga dilakukan pada selasa, 3 november 2024. Kegiatan sosialisasi ini hanya melibatkan remaja usia 18-21 Tahun yang ada di Desa rumah tiga. Menggunakan metode ceramah dan diskusi.

- 1) Ceramah: Menyampaikan materi secara langsung.
- 2) Diskusi: Melibatkan tanya jawab kepada remaja tentang dampak negatif dari HP.

b. Alat dan Bahan

- 1) Alat: Laptop
- 2) Bahan: Berupa Hard copy materi berisi materi yang akan di sosialisasikan kepada para remaja.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang diperoleh dari kegiatan sosialisasi dampak negatif penggunaan Hp terhadap kesehatan mental anak remaja di Desa Rumah tiga menunjukkan semakin bertambah pengetahuan mereka tentang dampak negatif dari penggunaan HP yang berlebihan terhadap kesehatan dan meningkatnya pengetahuan dan pemahaman anak tentang solusi agar tidak kecanduan HP.

a. Penyampaian Materi Dampak Negatif HP terhadap kesehatan mental remaja

Handphone tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, diantaranya yaitu anak anak dan kaum remaja. Mereka cenderung menggunakan handphone dalam keseharian apalagi banyak dari anak jaman sekarang yang telah diberikan handphone dengan berbagai macam merek. Handphone mempunyai banyak sekali khasiat untuk kehidupan manusia misalnya terdapat instagram, fb, game online dan lain sebagainya. Aplikasi tersebut dapat membuat

mereka menjadi kecanduan bermain handphone hingga berjam-jam sehingga dapat berpengaruh terhadap kesehatan mental, dan kesehatan mata mereka. Dampak negatif penggunaan handphone yang berlebihan pada remaja terhadap kesehatan diantaranya yaitu:

1) Perkembangan anak

Anak tersebut akan menjadi ketergantungan terhadap HP, sehingga dalam menjalankan segala aktivitas hidupnya anak tidak bisa terlepas dari HP, anak menjadi sulit berkonsentrasi pada dunia nyata. Anak yang mulai kecanduan HP dan lupa bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya akan berdampak pada psikologis terutama krisis percaya diri.

2) Gangguan tidur

Penggunaan HP yang berlebihan akan mengakibatkan mereka kesulitan tidur. Layar HP memancarkan cahaya biru yang mirip dengan cahaya siang hari. Akibatnya menghambat produksi hormon melatonin sehingga anak kesulitan untuk tidur (Rahmi, dkk. 2024).



Gambar 1. Kegiatan Sosialisasi

b. Cara yang dapat dilakukan oleh orang tua untuk mengurangi kecanduan HP pada anak yaitu:

1) Batasi dan awasi penggunaan HP pada anak

Akan lebih baik jika orang tua membatasi penggunaan waktu mereka dalam bermain HP. Setelah waktu penggunaan HP sudah habis, orang tua diharapkan bisa bersikap bijaksana dan mendistraksi anak pada kegiatan lain (Chaiirunissa, dkk.2024).

2) Mengawasi penggunaan HP

Mengawasi penggunaan HP ini bagaimana orang tua tidak hanya mengobservasi tetapi juga bagaimana orang tua melakukan refleksi terbuka pada anak. Refleksi ini dapat dilakukan dengan mengajukan pertanyaan seperti "Game apa yang kamu mainkan?". Hal ini akan membuat anak lebih sadar terhadap apa yang ia lakukan dan menumbuhkan keterbukaan pada orang tua.

3) Menggunakan hp pada saat yang tepat

Hp di pergunakan anak pada saat ada tugas dari sekolah atau pun dari kampus saja yang boleh dipergunakan dalam jangka waktu yang lama. Lain dari itu batasi anak kalian dalam menggunakan hp di jaman sekarang ini.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui KKN Tematik Individu berupa sosialisai dampak negatif gaded (HP) terhadap remaja di Desa Rumah tiga, terlaksana dengan baik dan informasi atau materi yang disampaikan kepada para remaja dapat dipahami dengan sangat baik. Saran dari penulis, kepada masyarakat terlebih khusus kepada orang tua agar lebih memperhatikan anak-anak dalam penggunaan HP sehingga mereka tidak kecanduan dalam menggunakan HP, karena kecanduan HP sangat memberikan dampak buruk bagi kesehatan mental seseorang.

DAFTAR PUSTAKA

- Chaiinurissa., D.A.Putri., Y.T.Herlambang. (2024). Strategi dampak negatif penggunaan smartphone pada anak dalam tinjauan filsafat teknologi. Jurnal multipe. Vol. 2, No.1
- Crishandova E., W.Waridah., K.D.Anggorowati. (2024). Analisis dampak penggunaan handphone terhadap minat belajar siswa kelas V SDN 12 Engkurai. Jurnal pendidikan dan pembelajaran Sekolah Dasar. Vol.2, No.1
- Patadungan W., S.Indrakila., R.Kuntoyo. (2022). Pengaruh lama terpapar cahaya smartphone terhadap ketajaman penglihatan dan mata kering pada siswa/i Sekolah Dasar Al-Irsyad Kota Surakarta. Jurnal Smart Medical Journal. Vol.4, No.3.
- Rahmi N., K.Khadijah., Y.A.Sindy., R.Yuspika. (2024). Dampak penggunaan handphone terhadap perkembangan sosial emosional AUD. Jurnal ilmuan bahasa dan sastra inggris. Vol.2, No.2.
- Siswanto A.V., T.P.Wahjuningsihn. (2024). Analisis dampak penggunaan media sosial terhadap prestasi akademik mahasiswa (studi kasus di STMK Widya Pratama Pekalongan). Jurnal IC-Tech. Vol. XIX, No.1.