



Edukasi Pentingnya Kesehatan Mental dalam Era Teknologi pada Remaja Desa Tlaga Kecamatan Gumelar

Purwono^{1*}, Bala Putra Dewa², Lutviana³

¹⁻³Program Studi Informatika, Universitas Harapan Bangsa, Indonesia

¹purwono@uhb.ac.id; ²balaputradewa@uhb.ac.id; ³luthviana@gmail.com

Artikel History:

Received: 2023-12-22 / Received in revised form: 2024-01-22 / Accepted: 2024-02-05

ABSTRACT

Tlaga Village is one of the areas in Gumelar District, Banyumas Regency. Mental health problems are a concern in this region. Gadget addiction among children can impact their gross motor development. Children addicted to gadgets tend to slow down their motor development due to a lack of movement or physical activity. Observing the prevalent mental health issues in children and teenagers resulting from gadget addiction prompted us to provide education and outreach to the residents of Tlaga Village, Gumelar District, under the theme "Educating the Importance of Mental Health in the Technology Era for Teenagers in Tlaga Village, Gumelar District." This PKM implementation is in collaboration with the Karangtaruna of Tlaga Village, Gumelar. Karangtaruna is an organizational group whose members, village youth, prefer to focus on serving in their village rather than migrating outside the city. This service will be conducted over five months, employing methods and work procedures agreed upon between partners and the service team. Education and outreach efforts are anticipated to raise public awareness regarding the appropriate use of technology, especially gadgets.

Keywords: *gadget, teenagers, mental health*

ABSTRAK

Desa Tlaga merupakan salah satu wilayah di Kecamatan Gumelar, Kabupaten Banyumas. Permasalahan kesehatan mental menjadi salah satu kondisi yang cukup memprihatinkan di wilayah ini. Kecanduan gadget yang dialami anak-anak akan berdampak pada perkembangan motorik kasar anak. Anak-anak yang kecanduan gadget akan cenderung melambat perkembangan motoriknya karena kurangnya pergerakan atau aktivitas fisik anak. Melihat fenomena masalah kesehatan mental yang banyak terjadi pada anak-anak dan remaja disebabkan karena kecanduan gadget menggerakkan kami untuk memberikan edukasi dan sosialisasi kepada warga masyarakat Desa Tlaga, Kecamatan Gumelar dengan tema "Edukasi Pentingnya Kesehatan Mental Dalam Era Teknologi Pada Remaja Desa Tlaga Kecamatan Gumelar". Pelaksanaan PKM ini bekerja sama dengan Karangtaruna Desa Tlaga, Gumelar. Karangtaruna merupakan sebuah kelompok organisasi yang beranggotakan pemuda-pemudi desa yang lebih memilih untuk fokus mengabdikan di desanya sendiri dibanding merantau ke luar kota. Pengabdian ini dilakukan dalam waktu 5 bulan dengan menerapkan metode pelaksanaan dan prosedur kerja yang disepakati antara mitra dan tim pengabdian. Edukasi dan Sosialisasi yang hendak dilaksanakan ini diharapkan dapat menjadi upaya untuk meningkatkan kesadaran masyarakat untuk mempergunakan teknologi khususnya gadget sesuai dengan tujuan yang benar.

Kata kunci : *gadget, remaja, kesehatan mental*

*Purwono.

Tel.: +62821-1394-0427

Email: purwono@uhb.ac.id

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



PENDAHULUAN

Teknologi telah berkembang pesat dan telah menjangkau seluruh aspek kehidupan masyarakat. Teknologi saat ini menjadi salah satu kebutuhan primer. Kemajuan teknologi tersebut membuat masyarakat sulit dipisahkan dengan efek yang ditimbulkan oleh adanya perkembangan teknologi. Seluruh aktivitas keseharian dapat diselesaikan dengan cepat dan mudah karena terbantu dengan perkembangan teknologi (Rosmalina & Khaerunnisa, 2021).

Penelitian (Rini & Huriah, 2020), mengungkapkan bahwa kemunculan berbagai macam gadget menjadi satu tanda perkembangan teknologi yang begitu pesat. Para pengguna gadget tidak hanya berasal dari kalangan dewasa saja namun juga anak-anak. Tumbuh kembang anak-anak dapat terkena dampak negatif yang disebabkan oleh paparan gadget ini dan telah mengundang perhatian dari berbagai pihak. Dampak negatif tersebut didapatkan karena penggunaan secara berlebihan yang akhirnya menjadikan anak-anak mengalami kecanduan gadget dan mengganggu kehidupan sehari-harinya.

Berdasarkan survey yang dilakukan oleh *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)* untuk mengukur angka kejadian gangguan mental pada remaja 10-17 tahun di Indonesia, didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental, serta dalam 12 bulan terakhir satu dari dua puluh remaja Indonesia memiliki gangguan mental. Hasil penelitian menunjukkan juga bahwa kebanyakan remaja menderita gangguan mental berupa gangguan cemas, gangguan depresi mayor, gangguan perilaku, gangguan stress pasca-trauma, serta gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas. Dikatakan juga oleh peneliti utama I-NAMHS bahwa aktivitas keseharian remaja dengan gangguan mental akan terganggu dan sulit dilakukan dibanding dengan remaja dengan kesehatan mental yang baik (Gloria, 2022).

Berdasarkan pada penelitian yang dilakukan oleh (Mayeni et al., 2019), disebutkan bahwa rendahnya nilai karakter di kalangan remaja menjadi salah satu dampak dan pengaruh negatif yang didapatkan dari perkembangan teknologi di zaman sekarang. Penelitian yang telah dilakukan (Yuliana, 2022), dikatakan bahwa pada masa pandemi Covid-19 terjadi lonjakan kasus terkait masalah tingkah laku yang cukup signifikan pada anak-anak dan remaja yang dikenal dengan nama *Problematic Internet Use (PIU)*. Penelitian tersebut juga menyebutkan terdapat keterkaitan antara penggunaan media sosial dan gejala depresi, dimana ditunjukkan bahwa gejala depresi pada anak-anak perempuan cenderung lebih tinggi apabila menggunakan media sosial lebih dari 5 jam perhari.

Hasil penelitian menyebutkan bahwa adanya hubungan antara tingkat kecanduan gadget dengan perilaku remaja usia 11-12 tahun, dimana kecanduan gadget ini dapat memengaruhi perkembangan anak dan remaja yaitu gangguan pada emosi dan perilaku. Lebih lanjut dijelaskan juga dampak negatif seperti ketidakstabilan emosional berupa mudah marah, emosi, gelisah, hingga mengurung diri akan didapatkan jika berlebihan dalam penggunaan gadget. Selain itu, penggunaan gadget juga menjadi penyebab kurangnya sosialisasi pada remaja karena cenderung menghabiskan sebagian besar waktunya untuk bermain gadget dan selalu membawa gadget kemanapun mereka pergi (Pratiwi & Malwa, 2021).

Pembentukan karakter seorang anak rupanya dapat dipengaruhi oleh kemajuan teknologi yang pesat saat ini. Pada dasarnya anak-anak masih memerlukan bimbingan dari orang tua dan lingkungan sekitarnya karena penggunaan gadget tanpa pengawasan akan menyebabkan berbagai dampak negatif (Syifa et al., 2019). Pengaruh teknologi yang tidak diimbangi dengan kedewasaan berpikir mengantarkan anak-anak menjadi generasi yang konsumtif dan kurang pengalaman sosial (Aghnia et al., 2021).

Di era teknologi seperti sekarang ini, permasalahan kesehatan mental semakin menjadi perhatian banyak orang. Masalah kesehatan mental ini banyak terjadi pada anak-anak dan remaja. Penyebabnya tidak sedikit karena kecanduan gadget. Perkembangan teknologi yang pesat menjadikan penggunaan gadget dan media sosial meningkat dan berdampak pada ketergantungan masyarakat atasnya. Penggunaan gadget dan media sosial telah menjadi bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan masyarakat.

Kecanduan gadget adalah salah satu hal yang mungkin terjadi akibat dari penggunaan teknologi yang kurang tepat. Kecanduan gadget ditandai dengan perubahan perilaku pada anak yaitu gadget selalu berada dalam genggamannya setiap saatnya (Widodo & Sutisna, 2021). Bahkan disebutkan bahwa

seseorang yang kecanduan gadget akan sering membuka ataupun memeriksa gadgetnya kira-kira 1.500 kali setiap harinya (Isma et al., 2022). Kecanduan gadget banyak terjadi pada anak-anak dan remaja. Pada masa tersebut mereka cenderung mudah tertarik terhadap hal-hal baru, khususnya tentang teknologi (Santi et al., 2021). Kecanduan gadget yang dialami anak-anak akan berdampak pada perkembangan motorik kasar anak. Anak-anak yang kecanduan gadget akan cenderung melambang perkembangan motoriknya karena kurangnya pergerakan atau aktivitas fisik anak (Sisbintari & Setiawati, 2021).

Di masa anak-anak dan remaja, mereka belum memiliki kontrol diri saat menggunakannya. Kontrol diri merupakan kemampuan seseorang dalam pengendalian respon atau penyesuaian diri sehingga mampu melakukan penyesuaian yang optimal dalam berperilaku demi tercapainya tujuan jangka panjang (Layli Mumbaasithoh et al., 2021). Adanya rasa penasaran dan tidak adanya kontrol diri menjadikannya mudah tergoda media sosial dan aplikasi-aplikasi game di gadget mereka.

Media sosial adalah sebuah media *online* sebagai sarana pergaulan sosial yang digunakan untuk saling berkomunikasi dan berinteraksi oleh para penggunanya melalui jaringan internet. Media sosial dapat memberi dampak negatif bagi penggunanya jika tidak digunakan dengan tepat, diantaranya yaitu menurunnya kualitas tidur sehingga memengaruhi kesehatan fisik dan berdampak pada kesehatan mental setelahnya, kemudian bagi para pengguna pasif dapat menimbulkan rasa hampa dan kemarahan serta emosi negatif yang disebut dengan FOMO atau "*fear of missing*", dan bagi para pengguna aktif dapat beresiko mengalami gangguan mental, karena cenderung terobsesi dengan perhatian atau pujian orang lain atau suka mencari validasi eksternal (Yuniat, 2019).

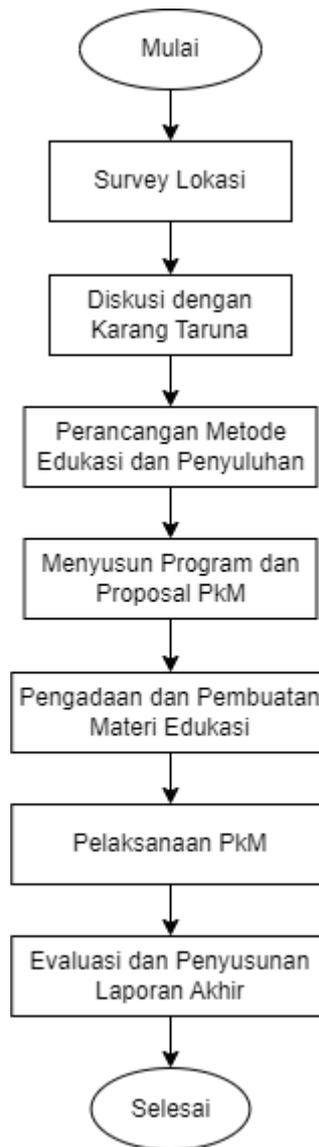
Dampak negatif dari kecanduan gadget ini juga berakibat pada maraknya remaja yang terlalu banyak mengkonsumsi tontonan berbahaya seperti gambar atau video yang mengandung unsur pornografi (Imawati & Sari, 2019). Akibat dari hal ini adalah terjadinya kerusakan otak, kecanduan, sulit konsentrasi dan berpotensi sebagai pelaku kekerasan seksual di masa depan (Anggraini & Maulidya, 2020).

Semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki maka cenderung tidak mengarah pada perilaku kecanduan gadget. Semakin rendah kontrol diri yang dipunya maka sebaliknya, akan cenderung mudah untuk kecanduan gadget (Layli Mumbaasithoh et al., 2021). Buntut dari kecanduan gadget ini salah satunya adalah masalah kesehatan mental. Kecanduan gadget membuat penggunanya merasa depresi, stress dan menjadi tidak produktif. Kesehatan mental merupakan sebuah situasi dimana seseorang terbebas dari segala gejala maupun gangguan mental. Mental yang stabil adalah saat kondisi batin berada dalam proses ketenangan. Sebagaimana Kesehatan fisik, Kesehatan mental merupakan suatu hal yang juga harus diutamakan dan diperhatikan, karena keduanya saling berkesinambungan dan memiliki keterkaitan yang erat (Mardiana et al., 2022).

Melihat fenomena masalah kesehatan mental yang banyak terjadi pada anak-anak dan remaja disebabkan karena kecanduan gadget menggerakkan kami untuk memberikan edukasi dan sosialisasi kepada warga masyarakat Desa Tlaga, Kecamatan Gumelar dengan tema "Edukasi Pentingnya Kesehatan Mental Dalam Era Teknologi Pada Remaja Desa Tlaga Kecamatan Gumelar". Pelaksanaan PKM ini bekerja sama dengan Karangtaruna Desa Tlaga, Gumelar. Karangtaruna merupakan sebuah kelompok organisasi yang beranggotakan pemuda-pemudi desa yang lebih memilih untuk fokus mengabdikan diri di desanya sendiri dibanding merantau ke luar kota (Purwono et al., 2022). Edukasi dan Sosialisasi yang hendak dilaksanakan ini diharapkan dapat menjadi upaya untuk meningkatkan kesadaran masyarakat untuk mempergunakan teknologi khususnya gadget sesuai dengan tujuan yang benar.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Metode yang digunakan dalam upaya mencapai tujuan dalam program pengabdian ini adalah metode sosialisasi dan pelatihan yang bertujuan untuk memberikan pemahaman tentang pentingnya kesehatan mental untuk remaja dalam era teknologi.



Gambar 1 Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Metode pelaksanaan dalam pengabdian pada masyarakat ini dilakukan untuk mendukung realisasi PKM adalah:

- Mengadakan pertemuan dengan mitra untuk membicarakan masalah yang terjadi pada mitra yaitu maraknya perilaku kecanduan gadget pada remaja;
- Mengadakan pertemuan untuk menggali masalah-masalah prioritas terkait penanganan kecanduan gadget yang berimbas pada kesehatan mental, untuk dicarikan solusinya;
- Berdasarkan hasil pembicaraan bersama dengan mitra, masalah prioritas yang ada yaitu kecanduan gadget pada remaja yang dinilai sudah cukup meresahkan sehingga perlunya kegiatan pengabdian dengan tema “Edukasi Pentingnya Kesehatan Mental Dalam Era Teknologi Pada Remaja Desa Tlaga Kecamatan Gumelar”.
- Kegiatan ini akan memanfaatkan teknologi dengan media *powerpoint* untuk melakukan edukasi kesehatan mental dalam era teknologi.

HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat “Edukasi Pentingnya Kesehatan Mental Dalam Era Teknologi Pada Remaja Desa Tlaga Kecamatan Gumelar” dilakukan di Desa Tlaga Kecamatan Gumelar. Peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian ini terdiri dari 20 pemuda karang taruna pada desa tersebut.

Pengumpulan data yang dilakukan pada bulan Mei 2023 menghasilkan kesimpulan bahwa perlu diadakannya edukasi pentingnya kesehatan mental dalam era teknologi pada remaja Desa Tlaga Kecamatan Gumelar. Pengumpulan data tersebut dianalisa yang selanjutnya diusulkan dalam bentuk kegiatan pengabdian masyarakat yang bekerjasama dengan LPPM Universitas Harapan Bangsa Purwokerto pada Tanggal 28 Agustus 2023.

Kegiatan sosialisasi dilakukan pada ruang pertemuan warga RW. 04 Desa Tlaga yang beralamat di Grumbul Karang Kemiri. Acara sosialisasi dibuka oleh Ketua RW yaitu Bapak Sarko yang mendukung penuh diadakannya kegiatan ini. Ketua karang taruna juga sangat antusias terhadap kegiatan ini dikarenakan adanya keprihatinan warga masyarakat Desa Tlaga akan penggunaan gadget secara berlebihan. Sosialisasi dilanjutkan oleh Bapak Ir. Purwono, S.Kom., M.Kom selaku ketua Tim PKM yang menjelaskan bahaya akan pornografi serta efek negatif yang beresiko pada kesehatan mental dari konsumsi berlebihan penggunaan gadget. Pemateri menyampaikan materi yang berisi mengenai bahayanya pornografi bagi remaja, efek negatif kecanduan gadget, serta efek gadget secara fisik.



Gambar 2 Kegiatan PKM bersama Karang Taruna



Gambar 3 Kegiatan PKM bersama Karang Taruna

SIMPULAN

Dalam pelaksanaannya, kegiatan Pengabdian Masyarakat “Edukasi Pentingnya Kesehatan Mental Dalam Era Teknologi Pada Remaja Desa Tlaga Kecamatan Gumelar” yang dilakukan di Desa Tlaga Kecamatan Gumelar ini dapat terselenggara dengan baik sesuai dengan yang diharapkan. Dengan kerja sama dengan karang taruna dan didukung penuh oleh ketua RW setempat karena khawatir terhadap warga masyarakat Desa Tlaga akan penggunaan gadget secara berlebihan. Kegiatan ini mendoat banyak dukungan dari berbagai pihak karena melihat dampak yang didapatkan begitu baik bagi kehidupan Masyarakat.

SARAN

Saran yang dapat diberikan adalah, diharapkan kegiatan pengabdian Masyarakat ini dapat dilakukan secara rutin dan berkesinambungan dengan kegiatan lain yang mendukung tercapainya tujuan kegiatan. Diharapkan juga setiap lapis masyarakat menyadari akan pentingnya kesehatan mental remaja di era perkembangan teknologi yang begitu pesat sekarang ini. Selain itu, pada kegiatan berikutnya juga dapat diberikan pelatihan lebih lanjut mengenai pemanfaatan teknologi dengan benar.

DAFTAR PUSTAKA

- Aghnia, A. S. G. N., Furnamasari, Y. F., & Dewi, D. A. (2021). Pengaruh Kemajuan Teknologi terhadap Pembentukan Karakter Siswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 9331–9335.
- Anggraini, T., & Maulidya, E. N. (2020). Dampak Paparan Pornografi pada Anak Usia Dini. *Al Athfaal: Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(1), 45–56. <http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/al-athfaal>
- Gloria. (2022). Hasil Survei INAMHS: satu dari tiga remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental. <https://www.ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental>
- Imawati, D., & Sari, M. T. (2019). Studi kasus kecanduan pornografi pada remaja. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 1(2), 56–62.
- Isma, C. N., Rohman, N., & Istiningsih. (2022). Pengaruh Penggunaan Smartphone terhadap Minat Baca Siswa Kelas 4 di MIN 13 Nagan Raya. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(1), 7932–7940.
- Layli Mumbaasithoh, Fiya Ma’arifa Ulya, & Kukuh Basuki Rahmat. (2021). Kontrol Diri dan Kecanduan Gadget pada Siswa Remaja. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(1), 33–42. <https://doi.org/10.29080/jpp.v12i1.507>
- Mardiana, M. D., Mas’ud, A., Sibulo, M., Nofrianti, A. S. U., & Irawati, I. (2022). Pengaruh Pembelajaran Online Di Era Covid 19 Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 271–281. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.751>
- Mayeni, R., Syafti, O., & Sefrinal. (2019). Dampak Perkembangan Teknologi Dikalangan Remaja Dilihat dari Nilai-Nilai Karakter. *Turast: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian*, 7(2), 239–246. <https://doi.org/10.15548/turast.v7i2.1298>
- Pratiwi, R. G., & Malwa, R. U. (2021). Faktor yang mempengaruhi kecanduan gadget terhadap perilaku remaja. *Jurnal Ilmiah PSYCHE*, 15(2), 105–112.
- Purwono, P., Nisa, K., Dewa, B. P., & Wibisono, S. K. (2022). Sosialisasi Pemanfaatan Teknologi Sensor Air Bersih pada Desa Tanggap Bencana Longsor. *Jurnal Pengabdian Masyarakat-PIMAS*, 1(4), 164–169.
- Rini, M. K., & Huriah, T. (2020). Prevalensi dan Dampak Kecanduan Gadget Pada Remaja: Literature Review. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1), 185–194. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM>

- Rosmalina, A., & Khaerunnisa, T. (2021). Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja. *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, 4(1), 49–58. <http://syekhnurjati.ac.id/jurnal/index.php/prophetic>
- Santi, R. J., Setiawa, D., & Pratiwi, I. A. (2021). Perubahan Tingkah Laku Anak Sekolah Dasar Akibat Game Online. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 5(3), 385–390. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJL/index>
- Sisbintari, K. D., & Setiawati, F. A. (2021). Digital Parenting sebagai Upaya Mencegah Kecanduan Gadget pada Anak Usia Dini saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(3), 1562–1575.
- Syifa, L., Setianingsih, E. S., & Sulianto, J. (2019). Dampak penggunaan gadget terhadap perkembangan psikologi pada anak sekolah dasar. *Jurnal Ilmiah Sekolah Dasar*, 3(4), 527–533.
- Widodo, A., & Sutisna, D. (2021). Fenomena Gadget Addicted Pada Anak Usia Sekolah Dasar Selama Studi From Home. *Jurnal DIDIKA: Wahana Ilmiah Pendidikan Dasar*, 7(1), 36–45.
- Yuliana, Y. (2022). Pentingnya Kewaspadaan Berinternet untuk Kesehatan Mental Anak dan Remaja. *Jurnal Ilmu Medis Indonesia*, 2(1), 25–31. <https://doi.org/10.35912/jimi.v2i1.1218>
- Yuniat, U. (2019). *Komunikasi dan Multikulturalisme di Era Disrupsi: Tantangan dan Peluang* (F. G. Sukmono, F. Junaedi, & E. Rasyid, Eds.; I). Buku Litera Yogyakarta.