

Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Mentalitas Siswa Di SMP Negeri 03 Cimarga Tahun 2024

Irfansyah¹, Arida², Sri Sulastri³, Sunaiyah⁴, Elda Mnemonica Rosadi⁵

^{1,2,3,4} Program Studi Administrasi Negara, Universitas Pamulang Serang, Indonesia

⁵ Program Studi Administrasi Negara, Universitas Pamulang Serang, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Irfansyah

E-mail: irfansyahpratamasuryanagara@gmail.com

Abstrak

Penggunaan gadget di kalangan pelajar saat ini menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Namun, pemakaian yang berlebihan dapat berdampak negatif pada kesehatan mental, motivasi belajar, dan interaksi sosial siswa. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) bertema "Pengaruh Penggunaan Gadget terhadap Mentalitas Siswa di SMP Negeri 03 Cimarga Tahun 2024" bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai dampak penggunaan gadget serta memberikan solusi praktis untuk pengelolaan waktu dan teknologi secara bijak. Kegiatan ini dilakukan melalui metode ceramah interaktif, diskusi kelompok, dan simulasi, dengan melibatkan 40 peserta yang terdiri atas siswa, guru, dan staf sekolah. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pemahaman siswa terhadap dampak positif dan negatif gadget, seperti pengaruh terhadap kualitas tidur, kecemasan, dan motivasi belajar. Selain itu, banyak siswa berkomitmen untuk membatasi waktu penggunaan gadget dan lebih aktif dalam kegiatan sosial. Kegiatan ini juga mendorong pihak sekolah untuk mengembangkan kebijakan yang mendukung keseimbangan antara penggunaan teknologi dan kesehatan mental siswa. Edukasi lanjutan dan kolaborasi dengan orang tua direkomendasikan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung penggunaan gadget secara sehat dan produktif.

Kata Kunci - gadget, kesehatan mental, motivasi belajar, pengabdian kepada masyarakat, pelajar

Abstract

The use of gadgets among students has become an integral part of daily life. However, excessive use can negatively impact students' mental health, learning motivation, and social interactions. The Community Service (PKM) activity themed "The Impact of Gadget Use on Students' Mentality at SMP Negeri 03 Cimarga in 2024" aims to enhance students' understanding of the effects of gadget usage and provide practical solutions for managing time and technology wisely. This activity was conducted through interactive lectures, group discussions, and simulations, involving 40 participants, including students, teachers, and school staff. The evaluation results showed an improvement in students' understanding of both the positive and negative impacts of gadgets, such as effects on sleep quality, anxiety, and learning motivation. Additionally, many students committed to limiting their gadget usage time and becoming more active in social activities. This initiative also encouraged the school to develop policies that support a balance between technology use and students' mental health. Further education and collaboration with parents are recommended to create an environment that promotes healthy and productive gadget use.

Keywords - gadgets, mental health, learning motivation, community service, students

PENDAHULUAN

Saat ini, teknologi dan komunikasi mengalami perkembangan yang sangat pesat. Hal ini terbukti dengan munculnya berbagai perangkat, baik perangkat lunak maupun perangkat keras, yang mendukung pekerjaan manusia. Keberadaan teknologi ini membuat berbagai aktivitas menjadi lebih mudah dan efisien. Salah satu indikator kemajuan teknologi informasi dan komunikasi adalah meningkatnya penggunaan media sosial. Sebagian besar pengguna media sosial adalah remaja, dan penggunaannya dapat membawa dampak positif maupun negatif bagi masyarakat, terutama kelompok usia ini (Windari et al., 2021).

Anak-anak pada usia dini berada dalam fase eksplorasi dan interaksi langsung dengan lingkungannya. Mereka cenderung menyukai hal-hal baru yang didapatkan melalui aktivitas bermain. Gadget, yang menarik perhatian anak-anak karena dilengkapi aplikasi seperti game online, sering membuat mereka menghabiskan banyak waktu untuk bermain (Hidayah et al., 2019). Meskipun mereka juga diizinkan bermain dan berinteraksi dengan teman sebaya, tidak dapat disangkal bahwa gadget memiliki dampak signifikan terhadap kehidupan manusia, baik anak-anak maupun orang dewasa. Di era modern, kepemilikan gadget bukan lagi hal yang mewah (Chris et al., 2021).

Pesatnya perkembangan teknologi, khususnya gadget, telah membawa perubahan besar yang memengaruhi nilai-nilai budaya. Hampir semua orang memiliki gadget, yang penggunaannya dipengaruhi oleh berbagai faktor (Hidayah & Fathul, 2019). Perangkat ini mendukung beragam aktivitas, seperti menjelajahi internet, bermain game, menonton film, mengambil foto dan video, serta komunikasi (Wulandari et al., 2021). Dalam era digital, gadget menjadi bagian penting dalam kehidupan masyarakat, terutama kalangan pelajar. Menurut Mardhi dalam (Hidayat, 2023), smartphone dapat menjadi alat yang efektif bagi pelajar untuk memahami perkembangan teknologi dan berkontribusi dalam era globalisasi. Melalui akses informasi edukatif, siswa dapat mengatasi kesulitan belajar secara mandiri (Chris et al., 2021).

Gadget adalah perangkat elektronik genggam dengan mobilitas tinggi, memiliki fungsi dasar telepon rumah, dan terintegrasi dengan berbagai teknologi untuk mendukung berbagai aktivitas digital (Yuhani, 2013). Berdasarkan penelitian P. Handrianto (2013), sebanyak 70% remaja memiliki gadget untuk mengikuti perkembangan teknologi, sementara 10% lainnya memilikinya karena pemberian orang tua dalam penelitian (Fitriana & Ahmad, 2020). Meskipun gadget memberikan manfaat seperti akses informasi yang mudah dan komunikasi lebih baik, penggunaannya yang tidak teratur dapat menimbulkan masalah, termasuk gangguan kesehatan mental seperti insomnia, kecemasan, dan depresi. Selain itu, dampak negatif pada karakter juga menjadi perhatian, seperti penurunan kemampuan sosial, kurangnya empati, dan menurunnya keterampilan interpersonal. Pemakaian gadget yang berlebihan dapat memengaruhi prestasi belajar siswa, menyebabkan malas belajar, serta berbagai dampak negatif lainnya.

Melihat fenomena ini, terdapat urgensi untuk memahami bahwa di era digital, gadget telah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari, khususnya bagi pelajar. Meskipun memberikan kemudahan dalam akses informasi, hiburan, dan komunikasi, gadget juga menimbulkan tantangan, terutama terkait kesehatan mental dan perkembangan karakter siswa. Pelajar SMP, yang berada dalam tahap perkembangan emosional dan kognitif, rentan terhadap dampak negatif dari penggunaan gadget yang berlebihan. Oleh karena itu, penting untuk memberikan edukasi kepada pelajar tentang penggunaan gadget secara bijak.

Berdasarkan latar belakang tersebut, terdapat beberapa permasalahan utama yang perlu diperhatikan. Pertama, penggunaan gadget secara berlebihan dapat berdampak pada mentalitas siswa, mencakup potensi gangguan kesehatan mental, penurunan perkembangan karakter, serta terganggunya interaksi sosial siswa di SMP Negeri 03 Cimarga. Kedua, masih minimnya pemahaman dan kurangnya langkah-langkah efektif untuk mencegah serta mengatasi dampak negatif dari penggunaan gadget secara berlebihan menjadi tantangan yang perlu segera diatasi.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, kegiatan ini bertujuan untuk mengidentifikasi berbagai dampak penggunaan gadget terhadap mentalitas siswa di SMP Negeri 03 Cimarga. Selain itu, langkah-langkah strategis akan dirumuskan untuk mencegah dampak negatif penggunaan gadget secara berlebihan. Lebih jauh, kegiatan ini juga bertujuan memberikan pemahaman kepada siswa, orang tua, dan guru tentang pentingnya penggunaan gadget secara bijak dan seimbang, sehingga gadget dapat dimanfaatkan secara positif tanpa mengorbankan kesehatan mental dan perkembangan karakter siswa.

Sebagai respon terhadap isu ini, kegiatan penyuluhan di SMP Negeri 03 Cimarga dilaksanakan untuk membahas dampak penggunaan gadget terhadap mentalitas siswa. Kegiatan ini bertujuan memberikan pemahaman tentang penggunaan gadget secara bijak, sehingga siswa dapat memanfaatkannya secara positif tanpa mengorbankan kesehatan mental maupun perkembangan karakter mereka.

METODE

Dalam melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di SMP Negeri 03 Cimarga dengan tema "*Pengaruh Penggunaan Gadget terhadap Mentalitas Siswa*", metode yang digunakan terdiri dari tiga pendekatan utama yang dirancang untuk memberikan dampak maksimal terhadap siswa. Berikut adalah penjelasannya:

1. Metode Pendidikan dan Penyuluhan

Metode pendidikan dan penyuluhan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang dampak positif dan negatif penggunaan gadget, serta pentingnya pengelolaan waktu penggunaan gadget secara bijak. Metode ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan secara sistematis yang mencakup materi seperti pengertian teknologi informasi dan komunikasi (TIK), dampak penggunaan gadget terhadap kesehatan mental dan fisik siswa, serta langkah-langkah untuk mengurangi dampak negatif dari gadget. Penyampaian materi dilakukan dengan menggunakan berbagai media seperti presentasi visual, video pendek edukasi tentang kecanduan gadget, serta poster atau materi cetak edukatif lainnya.

2. Metode Ceramah

Metode ceramah interaktif bertujuan untuk mengajak siswa berpartisipasi aktif dalam proses pembelajaran sehingga mereka lebih terlibat dan memahami materi secara lebih mendalam. Ceramah ini dilakukan dengan narasi interaktif yang dipimpin oleh Irfansyah atau fasilitator yang ahli dalam bidang pendidikan atau kesehatan mental. Irfansyah menyampaikan materi dengan cara yang menarik dan mudah dipahami, serta mendorong keterlibatan siswa melalui diskusi langsung. Selama sesi ini, siswa diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan kepada Tim PKM selaku, mendiskusikan kendala, atau berbagi pengalaman terkait penggunaan gadget.

3. Metode Diskusi Kelompok

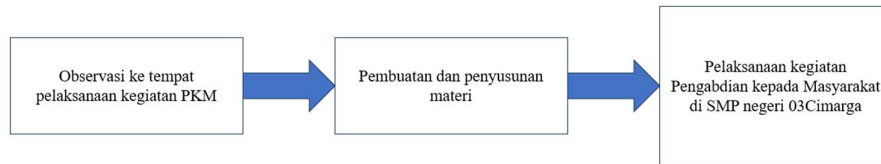
Metode diskusi kelompok bertujuan untuk mendorong kolaborasi antar siswa sehingga mereka dapat berbagi pengalaman dan pandangan terkait penggunaan gadget, sekaligus memperkuat solidaritas di antara mereka. Diskusi kelompok kecil dilakukan setelah sesi ceramah interaktif, di mana siswa dibagi menjadi beberapa kelompok kecil yang dipandu oleh fasilitator. Dalam diskusi ini, siswa membahas dampak gadget terhadap kehidupan mereka sehari-hari dan mendiskusikan langkah-langkah untuk mengelola waktu penggunaan gadget secara lebih efektif. Melalui diskusi ini, siswa diharapkan dapat memperoleh wawasan baru dari pengalaman teman-teman mereka, memahami pentingnya pengelolaan gadget secara bijak, dan meningkatkan rasa saling mendukung dalam menciptakan lingkungan belajar yang kondusif.

4. Evaluasi dan Penutup

Setelah pelaksanaan kegiatan, dilakukan sesi evaluasi untuk mengukur pemahaman siswa. Evaluasi ini dilakukan melalui tanya jawab langsung dan pengisian formulir umpan balik terkait manfaat

kegiatan yang telah dilaksanakan. Dengan kombinasi metode ini, diharapkan siswa mendapatkan pemahaman yang komprehensif dan mampu menerapkan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari

Dalam rangka menjalankan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dengan tema "Pengaruh Gadget terhadap Mentalitas Siswa SMP Negeri 03 Cimarga", berikut adalah langkah-langkah yang diambil untuk memecahkan masalah yang dihadapi di lingkungan SMP Negeri 3 Cimarga:



Gambar 1.
Kerangka Pemecahan Masalah

1. Observasi ke Tempat Pelaksanaan Kegiatan PKM
 - a. Identifikasi Lokasi dan Kondisi Sekolah

Sebelum pelaksanaan kegiatan, dilakukan observasi untuk menilai kondisi fisik dan fasilitas yang ada di SMP Negeri 3 Cimarga, termasuk ruang kelas, alat bantu pengajaran, dan sarana lainnya. Observasi ini bertujuan untuk memastikan kesiapan tempat dan kondisi yang mendukung kelancaran kegiatan.
 - b. Pendalaman Masalah yang Dihadapi

Berdasarkan pengamatan, identifikasi masalah terkait penggunaan gadget oleh siswa yang dapat mempengaruhi mentalitas mereka. Hal ini membantu dalam penyusunan materi yang relevan dan tepat sasaran sesuai dengan kondisi di lapangan.
 - c. Wawancara dengan Pihak Sekolah

Dilakukan wawancara dengan guru dan staf sekolah untuk mendapatkan informasi lebih lanjut mengenai tantangan yang dihadapi siswa terkait penggunaan gadget, serta harapan sekolah dalam kegiatan PKM ini.
2. Pembuatan dan Penyusunan Materi
 - a. Penyusunan Materi Edukasi yang Tepat

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, tim menyusun materi yang berfokus pada pemahaman dampak penggunaan gadget terhadap mentalitas siswa, serta memberikan solusi praktis untuk mengelola waktu dan penggunaan teknologi dengan bijak.
 - b. Pemilihan Metode Pengajaran

Materi disusun dalam format yang mudah dipahami dengan memanfaatkan metode interaktif, diskusi, dan contoh kasus. Hal ini bertujuan agar siswa dapat lebih mudah menyerap informasi dan mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari.
 - c. Pembagian Materi Berdasarkan Durasi Waktu

Mengingat durasi kegiatan yang terbatas, materi dibagi dalam beberapa sesi dengan penekanan pada topik-topik yang paling relevan, seperti dampak gadget terhadap konsentrasi belajar, sosial media, dan kesehatan mental.
3. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat di SMP Negeri 3 Cimarga
 - a. Pelaksanaan Sosialisasi dan Pembekalan

Kegiatan dimulai dengan pemaparan materi mengenai dampak gadget terhadap mentalitas siswa, yang dilanjutkan dengan diskusi kelompok untuk menggali pemahaman lebih dalam. Penggunaan multimedia dan studi kasus membantu peserta lebih memahami topik yang dibahas.
 - b. Penerapan Teknik Interaktif

Sesi tanya jawab dan diskusi kelompok menjadi bagian penting untuk melibatkan siswa dalam pembelajaran aktif. Hal ini juga memberikan kesempatan untuk menangani permasalahan langsung yang dihadapi siswa dalam penggunaan gadget sehari-hari.

c. Evaluasi Pemahaman dan Umpan Balik

Di akhir kegiatan, dilakukan evaluasi melalui kuis singkat dan diskusi untuk mengukur sejauh mana materi diserap oleh peserta. Umpan balik dari siswa dan guru juga dikumpulkan untuk mengetahui efektivitas kegiatan ini.

4. Follow-up dan Rencana Kegiatan Berkelanjutan

a. Evaluasi Hasil Kegiatan

Tim PKM akan melakukan evaluasi mendalam berdasarkan umpan balik peserta dan hasil kuis untuk mengetahui perubahan sikap dan pemahaman yang terjadi selama kegiatan berlangsung.

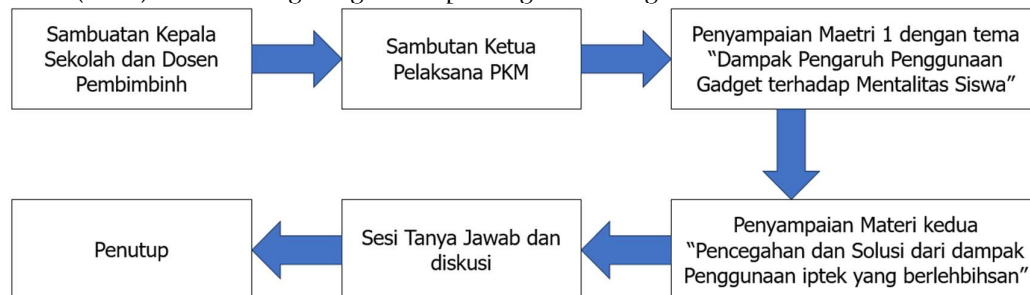
b. Rencana Kegiatan Lanjutan

Berdasarkan hasil evaluasi, tim akan merencanakan kegiatan lanjutan seperti workshop atau seminar mengenai manajemen penggunaan gadget yang sehat, serta penguatan materi melalui media digital yang dapat diakses siswa di luar kegiatan formal.

Dengan kerangka pemecahan masalah ini, diharapkan kegiatan PKM dapat memberikan solusi yang efektif terhadap permasalahan yang dihadapi siswa SMP Negeri 3 Cimarga terkait dengan penggunaan gadget dan dampaknya terhadap mentalitas mereka.

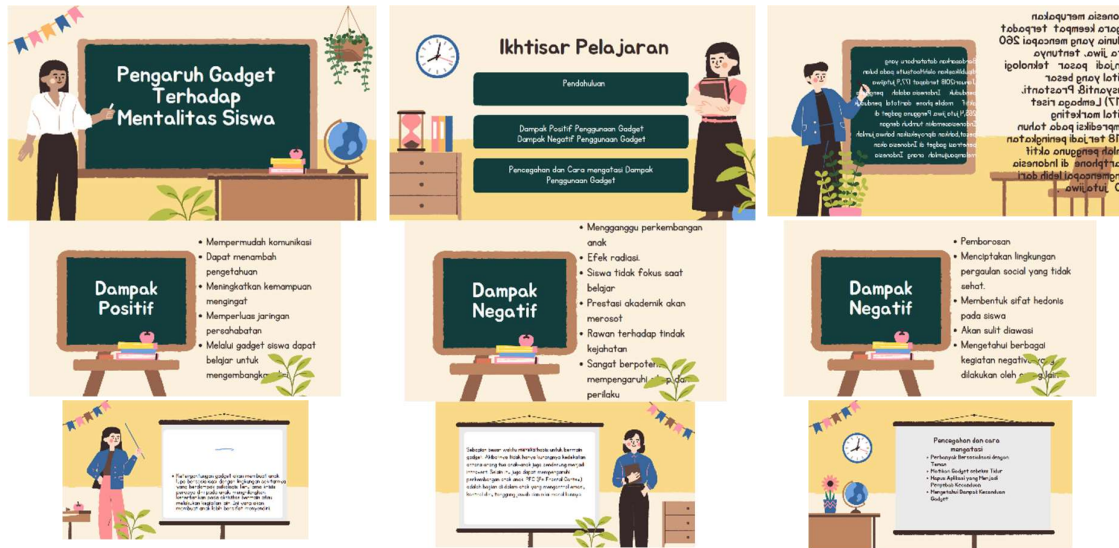
HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk merealisasikan pemecahan masalah terkait isu penggunaan gadget berlebih yang berdampak pada mentalitas siswa di SMP Negeri 03 Cimarga, kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini dirancang dengan tahapan kegiatan sebagai berikut:



Gambar 2.
Tahapan Kegiatan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) yang dilaksanakan pada tanggal 31 Oktober 2024 di SMP Negeri 3 Cimarga bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang pengaruh penggunaan gadget terhadap mentalitas mereka, serta memberikan solusi dalam mengelola waktu dan kesehatan mental di era digital. Kegiatan ini diikuti oleh 40 peserta, terdiri dari siswa kelas IX dan X, serta beberapa guru dan staf administratif. Kegiatan dimulai pukul 09.00 WIB dan berakhir pada pukul 12.30 WIB.



Gambar 3.
Materi Kegiatan PKM

Sebelum memulai kegiatan, dilakukan diskusi singkat yang bertujuan untuk menggali pemahaman awal peserta mengenai pengaruh gadget terhadap kehidupan mereka. Mayoritas peserta menganggap gadget sebagai alat yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, baik untuk berkomunikasi, hiburan, maupun belajar. Namun, mayoritas siswa juga mengaku bahwa mereka sering kali merasa sulit mengontrol waktu yang dihabiskan dengan gadget, bahkan seringkali merasa cemas dan tertekan jika tidak dapat mengakses perangkat tersebut.

Dari diskusi ini, terlihat bahwa banyak siswa yang belum sepenuhnya memahami dampak negatif dari penggunaan gadget secara berlebihan. Oleh karena itu, kegiatan ini menjadi sangat penting untuk membuka wawasan mereka mengenai pengaruh gadget terhadap kesehatan mental, fisik, dan hubungan social.



Gambar 4.
Penyampaian Materi Oleh Tim PKM

Kegiatan dilanjutkan dengan pemaparan materi yang dibawa oleh tim pengabdian. Materi yang disampaikan meliputi beberapa topik utama:

1. Dampak Penggunaan Gadget terhadap Kesehatan Mental dan Fisik
Peserta diajarkan mengenai dampak penggunaan gadget yang berlebihan, baik secara langsung maupun tidak langsung, terhadap kesehatan mental dan fisik. Penurunan kualitas tidur, kecemasan, depresi, dan gangguan dalam interaksi sosial menjadi beberapa hal yang

- ditekankan dalam materi ini. Selain itu, dijelaskan pula dampak fisik seperti gangguan penglihatan dan postur tubuh akibat kebiasaan menggunakan gadget dalam waktu lama.
2. Strategi Mengelola Penggunaan Gadget secara Bijak
Materi ini fokus pada strategi untuk mengurangi ketergantungan terhadap gadget, seperti pengaturan waktu penggunaan gadget, menetapkan batasan waktu untuk aktivitas daring, serta teknik untuk lebih aktif berinteraksi sosial secara langsung. Juga diberikan penjelasan tentang pentingnya menciptakan rutinitas harian yang seimbang antara belajar, olahraga, dan istirahat tanpa tergantung pada perangkat digital.
 3. Dampak positif dan negatif gadget
Siswa diberikan wawasan tentang dampak gadget terhadap mental di tengah tantangan dunia digital. Pentingnya kegiatan meditasi, dan pengelolaan stres dibahas dalam materi ini. Selain itu, siswa juga diajarkan tentang pentingnya menciptakan waktu tanpa gadget untuk menyegarkan pikiran dan tubuh.

Setelah materi disampaikan, sesi diskusi dan tanya jawab berlangsung dengan antusias. Banyak siswa yang bertanya mengenai cara-cara konkret untuk mengurangi kecanduan gadget, serta bagaimana mengatasi perasaan cemas dan gelisah ketika tidak dapat menggunakan gadget. Beberapa siswa juga berbagi pengalaman mereka mengenai ketergantungan terhadap gadget dan dampaknya terhadap kualitas tidur mereka. Diskusi ini berjalan sangat interaktif, dengan banyak siswa yang berbagi pendapat dan bertukar pengalaman satu sama lain.

Acara ditutup dengan penyerahan cinderamata kepada pihak sekolah sebagai bentuk penghargaan atas dukungan yang telah diberikan dalam pelaksanaan kegiatan ini. Tim mahasiswa juga mengajak peserta untuk sesi foto bersama sebagai kenang-kenangan dari kegiatan yang telah berlangsung. Dalam penutupan, Apriyanto menekankan pentingnya kesinambungan kegiatan semacam ini untuk meningkatkan kesadaran tentang pengaruh gadget terhadap mentalitas siswa, serta mendorong pihak sekolah untuk terus melibatkan siswa dalam kegiatan edukasi teknologi yang sehat.



Gambar 5.
Penyerahan Cindremata ke Pihak sekolah



Gambar 6.
Sesi Foto Bersama

Sebelum acara berakhir, siswa diberikan kesempatan untuk memberikan umpan balik terkait materi yang telah disampaikan. Banyak siswa mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih sadar akan dampak negatif penggunaan gadget dan lebih termotivasi untuk mengelola waktu dengan bijak. Pihak sekolah juga menyatakan komitmennya untuk mengadakan kegiatan serupa di masa mendatang guna mendukung upaya pembentukan mentalitas yang lebih sehat di era digital.

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman yang signifikan, baik di kalangan siswa maupun guru. Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan melalui kuis singkat dan diskusi kelompok, sebagian besar peserta mengaku lebih paham mengenai dampak penggunaan gadget terhadap kesehatan mental dan fisik mereka. Selain itu, banyak siswa yang menyatakan komitmennya untuk membatasi penggunaan gadget yang berlebihan dan mengatur waktu dengan lebih baik. Guru dan staf administratif juga mengapresiasi kegiatan ini, dan mereka menegaskan pentingnya peran mereka dalam menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung keseimbangan antara penggunaan teknologi dan kesehatan mental siswa.

Secara keseluruhan, tingkat pemahaman peserta tentang pengaruh penggunaan gadget terhadap mentalitas mereka mengalami peningkatan signifikan setelah mengikuti kegiatan ini. Sebelumnya, sebagian besar siswa tidak menyadari dampak negatif yang bisa timbul dari penggunaan gadget yang berlebihan. Namun, setelah mendapatkan materi dan diskusi, banyak siswa yang mulai mengerti bahwa meskipun gadget memiliki banyak manfaat, penggunaannya yang berlebihan dapat berakibat buruk pada kesehatan fisik dan mental.

Peningkatan pemahaman ini dapat dilihat dari beberapa indikator. Pertama, hampir seluruh peserta mengakui bahwa mereka merasa lebih sadar akan pentingnya mengatur waktu penggunaan gadget. Kedua, beberapa peserta menunjukkan perubahan pola pikir dengan berkomitmen untuk mengurangi penggunaan gadget pada malam hari untuk mencegah gangguan tidur. Hal ini menunjukkan bahwa pemaparan materi dan diskusi yang dilakukan berhasil mengubah perspektif mereka.

Setelah mengikuti kegiatan ini, sejumlah siswa menunjukkan perubahan yang signifikan dalam sikap mereka terhadap penggunaan gadget. Beberapa siswa mengungkapkan niat mereka untuk lebih aktif berinteraksi dengan teman-teman secara langsung, serta meluangkan waktu untuk kegiatan fisik, seperti berolahraga atau berkumpul dengan keluarga. Sebagian siswa juga mulai mempertimbangkan untuk mengurangi waktu bermain game daring yang sebelumnya menghabiskan banyak waktu mereka. Meskipun demikian, ada beberapa siswa yang mengungkapkan kesulitan dalam mengurangi ketergantungan terhadap gadget, terutama dalam konteks media sosial yang sering mereka akses untuk berkomunikasi dengan teman-teman. Ini menunjukkan bahwa meskipun pemahaman telah meningkat, perubahan perilaku membutuhkan waktu dan dukungan lebih lanjut.

Salah satu tantangan utama yang dihadapi dalam kegiatan ini adalah kebiasaan siswa yang sudah terbentuk dalam penggunaan gadget. Siswa mengakui bahwa mereka merasa nyaman dan aman dengan gadget, yang menyebabkan mereka sulit untuk mengurangi atau membatasi penggunaannya. Selain itu, kebiasaan multitasking—seperti menggunakan gadget untuk bermain game sambil mengerjakan tugas—juga menjadi tantangan tersendiri. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

lebih holistik dalam mengatasi masalah ini, termasuk dukungan dari pihak sekolah dan orang tua untuk menciptakan kebiasaan baru yang lebih sehat.

Kegiatan ini memberikan dampak yang cukup besar terhadap lingkungan sekolah, baik bagi siswa maupun guru. Beberapa guru mulai mengidentifikasi perlunya pengawasan lebih ketat terhadap penggunaan gadget di lingkungan sekolah, terutama dalam jam pelajaran dan di area-area tertentu yang rentan terhadap penyalahgunaan teknologi. Selain itu, siswa dan guru mulai membicarakan pentingnya menciptakan keseimbangan antara kegiatan akademik dan non-akademik, dengan teknologi sebagai alat bantu, bukan sebagai pengganti interaksi sosial dan kegiatan fisik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan "*Pengaruh Penggunaan Gadget terhadap Mentalitas Siswa di SMP Negeri 03 Cimarga Tahun 2024*," dapat disimpulkan bahwa penggunaan gadget memiliki dampak yang signifikan terhadap mentalitas siswa. Di satu sisi, gadget memberikan dampak positif berupa kemudahan dalam mengakses informasi serta pengembangan keterampilan teknologi. Namun, di sisi lain, penggunaan gadget yang berlebihan menyebabkan berbagai gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan, insomnia, dan stres, serta memengaruhi motivasi belajar dan interaksi sosial siswa. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pemahaman siswa tentang dampak positif dan negatif penggunaan gadget, di mana banyak siswa mulai menyadari pentingnya pengelolaan waktu secara bijak dan berkomitmen untuk mengurangi ketergantungan terhadap gadget. Selain itu, guru dan staf sekolah memberikan apresiasi terhadap kegiatan ini, dengan menyoroti pentingnya kebijakan yang mendukung penggunaan gadget secara bijak untuk menciptakan keseimbangan antara teknologi dan kesehatan mental siswa.

Sebagai tindak lanjut dari kegiatan ini, disarankan agar sekolah secara rutin menyelenggarakan edukasi atau seminar mengenai penggunaan gadget yang bijak, melibatkan orang tua dalam proses pembelajaran di rumah. Sekolah juga dapat memperkuat kebijakan terkait penggunaan gadget, seperti membatasi waktu penggunaannya pada jam tertentu dan memantau pelaksanaannya. Selain itu, pengembangan kegiatan berkelanjutan seperti workshop manajemen waktu dan pengelolaan stres sangat diperlukan untuk membantu siswa menciptakan keseimbangan antara teknologi, kesehatan mental, dan aktivitas belajar. Kerja sama antara sekolah dan orang tua menjadi faktor penting dalam memastikan penggunaan gadget yang terkendali di rumah, sehingga dapat mendukung siswa dalam menciptakan lingkungan belajar yang sehat secara mental dan sosial.

Melalui langkah-langkah ini, diharapkan siswa mampu mengelola penggunaan gadget dengan lebih bijak, mendukung proses pembelajaran, serta menciptakan lingkungan sekolah yang sehat dan harmonis.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada SMKN 7 Kota Serang atas kerja sama yang telah terjalin dengan baik serta atas fasilitas tempat yang telah disediakan sehingga kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dapat terlaksana dengan lancar. Dukungan dan partisipasi dari pihak sekolah sangat berarti dalam kesuksesan kegiatan ini.

Tidak lupa, kami juga menyampaikan apresiasi kepada Universitas Pamulang Kampus Serang yang telah memberikan bantuan dana dan dukungan penuh selama pelaksanaan kegiatan. Bantuan ini menjadi salah satu faktor penting yang memungkinkan kegiatan ini berjalan sesuai dengan rencana dan mencapai tujuan yang diharapkan.

Semoga sinergi yang telah terjalin ini dapat terus berlanjut dalam kegiatan-kegiatan mendatang, memberikan manfaat bagi masyarakat, dan menjadi langkah nyata dalam implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Alsuhehndra, & Ridawati. (2013). Bahan Toksik dalam Makanan. In *PT. Remaja Rosdakarya*.
- Azizah, S. N., Veronika, N., & ... (2020). KORELASI MINAT BELAJAR DAN MOTIVASI BELAJAR SISWA DENGAN HASIL BELAJAR IPS SISWA SMPN 01 BANDAR. *Jurnal Ilmiah*
- Chris, A., Dewi, S. M., & Novendy, N. (2021). PENINGKATAN PENGETAHUAN ORANGTUA MENGENAI DAMPAK PENGGUNAAN GADGET PADA ANAK USIA DINI DI TTK TUNAS HARAPAN BOGOR. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 4(2).
<https://doi.org/10.24912/jbmi.v4i2.13021>
- Dalillah. (2019). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Sosial Siswa Di SMA Darussalam Ciputat. In *Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah*.
- Diana Vidya Fakhriyani. (2022). Kesehatan Mental. In *Early Childhood Education Journal* (Issue November 2019).
- Fakhriani, D. F. (2019). Kesehatan Mental. In *Early Childhood Education Journal* (Issue November 2019).
- Fakhriyani Vidya, D. (2019). Kesehatan Mental. In *Early Childhood Education Journal* (Issue November 2019).
- Hidayah, F., Pendidikan, F. I., Mental, K., & Dini, A. U. (2019). Analisa Penggunaan Gadget Terhadap Kesehatan. *Seminar Nasional PAUD*.
- Hidayah, & Fathul. (2019). Analisa Penggunaan Gadget Terhadap Kesehatan Mental Anak Usia Dini. *Seminar Nasional PAUD 2019*, 2019(1).
- Hidayat, A. H. (2023). Pengaruh Gadget Terhadap Perkembangan Emosional Anak Usia Dini Di Desa Ujunggurap Kecamatan Padangsidimpuan Batunadua. *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(2). <https://doi.org/10.24952/bki.v4i2.6534>
- Lubis, M. J., & Jaya, I. (2019). KOMITMEN MEMBANGUN PENDIDIKAN (TINJAUAN KRISIS HINGGA PERBAIKAN MENURUT TEORI). In *CV. Rasi Terbit*.
- Lutfi, B. (2019). Manajemen Strategi Guru Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa di SMK N Kaligondang. In *Jurnal Pendidikan*.
- Rini, S. (2022). Kesehatan Mental. *Early Childhood Education Journal*, November 2019.
- Rofi Sulastri. (2021). Peran Orang Tua Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Smpn 9 Lambu Di Desa Lanta Barat Kecamatan Lambu Kabupaten Bima (Ntb). In *Etheses UIN Malang*.
- Sardiman, A. M. (2011). Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar. 2011. In *Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada*.
- Supriani, A., Riyan Irawan, D., Kushayati, N., Nur Rosyidah, N., & Kiftiyah. (2020). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Tekanan Darah. *Journals of Ners Community*, 11(2).
- Ward, C., Bochner, S., & Furnham, A. (2020). The Psychology of Culture Shock. In *The Psychology of Culture Shock*. <https://doi.org/10.4324/9781003070696>
- Windari, S., Reski, S. M., Nasution, Y. A., & Lubis, A. (2021). Pengaruh Gadget Terhadap Perkembangan Siswa SD. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 4(2).
- Wulandari, S., Reski, S. M., Nasution, Y. A., & Lubis, A. (2021). PENGARUH GADGET TERHADAP PERKEMBANGAN SISWA SEKOLAH DASAR. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 4(2).
<https://doi.org/10.24176/jpp.v4i2.6939>
- Yuhani, E. (2013). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Minat Baca Siswa Di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 4 Kota Jambi. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).