

**PSIKOEDUKASI PENGARUH GADGET TERHADAP KESEHATAN MENTAL PADA
SISWA KELAS 6 DI SDN CARIUMULYA III**Hammad Muhidin Fahrezaldi¹, Asep Jamaludin²

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi

ps20.hammadfahrezaldi@mhs.ubpkarawang.ac.id¹asepjamaludin@ubpkarawang.ac.id²**Ringkasan**

Kesehatan mental merupakan komponen mendasar dari definisi kesehatan. Kesehatan mental yang baik adalah kondisi ketika batin kita berada dalam keadaan tenang dan damai. Seseorang yang bermental sehat mempunyai kemampuan atau potensi diri secara maksimal dalam dirinya menghadapi tantangan hidup, serta menjalin hubungan positif dengan orang lain. Desa sehat dan sejahtera merupakan upaya terpadu mewujudkan program SDGs desa yang berkonsep pembangunan desa yang bertujuan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan fisik dan mental masyarakat. Dari kegiatan psikoedukasi mengenai dampak gadget terhadap kesehatan mental telah dilaksanakan dengan tujuan memberikan pemahaman yang lebih mendalam kepada siswa dan siswi kelas 6 tentang efek negatif penggunaan gadget pada kesejahteraan mental mereka. Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif melalui metode deskriptif. Pengumpulan data menjadi langkah fundamental dalam penelitian ini, mengingat tujuan utamanya adalah perolehan data yang berkualitas. Proses pengumpulan data dilakukan melalui metode observasi, wawancara, serta dokumentasi. Hasil penelitian ini menggarisbawahi pentingnya kesadaran akan dampak negatif penggunaan gadget pada kesehatan mental serta upaya yang perlu dilakukan oleh semua pihak terkait, termasuk sekolah, orang tua, dan pemerintah, untuk menciptakan lingkungan yang mendukung penggunaan gadget yang bijak dan seimbang demi kesejahteraan mental siswa. Kesimpulan akhirnya adalah bahwa upaya dalam memberikan pemahaman tentang pengaruh gadget terhadap kesehatan mental kepada siswa kelas 6 sangatlah penting. Dengan pendekatan yang berkelanjutan dan kolaboratif, kita dapat membantu siswa mengembangkan kebiasaan yang lebih bijak dalam menggunakan gadget dan mendorong kesejahteraan mental yang lebih baik.

Kata kunci: Psikoedukasi, Kesehatan Mental, Gadget

Pendahuluan

Desa Cariumulya terletak di kecamatan Telagasari, kabupaten Karawang. Lokasinya berada di dataran atau pesawahan dengan elevasi sekitar 5 meter di atas permukaan laut. Wilayahnya mencakup luas sekitar 285,6 hektar, terdiri dari 250 hektar lahan sawah dan 35,6 hektar lahan darat. Desa ini memiliki jarak sekitar 2,5 kilometer dari Kota Kecamatan, 15 kilometer dari Kota Kabupaten, 85 kilometer dari Ibu Kota Provinsi, dan sekitar 72 kilometer dari Jakarta. Suhu rata-rata di Desa Cariumulya adalah sekitar 36°C pada siang hari dan 27°C pada malam hari. Curah hujan rata-rata sekitar 0,29 mm per tahun, dengan curah hujan tertinggi terjadi antara bulan Desember hingga April, selama lima bulan dalam setahun.

KKN adalah singkatan dari "Kuliah Kerja Nyata." KKN adalah suatu program pendidikan di beberapa perguruan tinggi di Indonesia yang mengharuskan mahasiswa melibatkan diri dalam kegiatan pengabdian masyarakat di daerah terpencil atau pedesaan. Dalam program KKN, mahasiswa diharapkan berkontribusi dalam pembangunan, pengembangan, dan pemberdayaan masyarakat setempat melalui berbagai program dan kegiatan yang bermanfaat. Program KKN bertujuan untuk mengintegrasikan ilmu pengetahuan yang didapat mahasiswa dalam lingkungan masyarakat nyata, serta membantu meningkatkan kualitas hidup masyarakat dan memperluas wawasan mahasiswa tentang kehidupan di luar lingkungan perkuliahan. Pada pelaksanaan KKN di Universitas Buana Perjuangan Karawang tahun 2023 mengusung tema "Gotong Royong Membangun Desa Berkarya dan Berdaya Menuju Tercapainya SDGs Desa".

Desa sehat dan sejahtera merupakan upaya terpadu mewujudkan program SDGs desa yang berkonsep pembangunan desa yang bertujuan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan fisik dan mental masyarakat. Dalam konteks ini, aspek kesehatan dan kesejahteraan terkait dengan penyediaan layanan kesehatan, pendidikan, dan dukungan psikososial. Berdasarkan hasil pengamatan, mahasiswa yang terlibat dalam program desa sehat dan sejahtera dalam KKN telah menginisiasi suatu kegiatan, yaitu psikoedukasi mengenai dampak penggunaan gadget terhadap kesehatan mental pada siswa kelas enam. Keputusan ini diambil sebagai respons terhadap temuan di lapangan bahwa banyak anak-anak yang belum memiliki pemahaman yang tepat dalam menggunakan gadget. Selain itu, lebih banyak dari mereka menggunakan gadget untuk bermain media sosial daripada untuk kegiatan belajar.

Menurut Syahyudin (2019) perkembangan teknologi yang sangat pesat memunculkan berbagai macam jenis dan fitur teknologi baru. Gadget dalam hal ini merupakan salah satu bentuk

nyata dari kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi pada saat ini dan yang akan datang. Perkembangan teknologi ternyata sangat mempengaruhi pola kehidupan manusia baik dari segi pola pikir maupun perilaku. Selain itu, penggunaan teknologi (gadget) dalam kehidupan sehari-hari selain mempengaruhi perilaku orang dewasa, perilaku anak-anak yang merupakan peserta didik di pendidikan dasar (SD dan SMP) pun tidak luput dari pengaruh penggunaan gadget dan salah satu kemampuan anak yang terganggu adalah dalam kemampuan dalam bidang interaksi sosial atau gangguan berkomunikasi. Kecenderungan penggunaan gadget secara tidak bertanggung jawab, berlebihan dan tidak tepat pada akhirnya bisa menjadikan anak bersikap tidak peduli pada lingkungannya baik pada lingkungan keluarga ataupun pada lingkungan masyarakat. Ketergantungan anak-anak terhadap gadget juga menimbulkan kesenjangan sosial antara anak yang memiliki gadget dengan anak yang tidak memiliki gadget. Kesenjangan itu juga dapat menanamkan sikap introvert dan perilaku anti sosial pada setiap anak yang pada ujungnya anak akan membentuk kelompok-kelompok bermain yang sangat eksklusif.

Menurut Marinda (2020) tahap operasi formal ada pada rentang usia 11 tahun-dewasa. Pada fase ini dikenal juga dengan masa remaja. Remaja berpikir dengan cara lebih abstrak, logis, dan lebih idealistic. Tahap operasional formal, usia sebelas sampai lima belas tahun. Pada tahap ini individu sudah mulai memikirkan pengalaman konkret, dan memikirkannya secara lebih abstrak, idealis dan logis. Kualitas abstrak dari pemikiran operasional formal tampak jelas dalam pemecahan problem verbal. Pemikir operasional konkret perlu melihat elemen konkret A, B, dan C untuk menarik kesimpulan logis bahwa jika $A = B$ dan $B = C$, maka $A = C$. Sebaliknya pemikir operasional formal dapat memecahkan persoalan itu walau problem ini hanya disajikan secara verbal. Selain memiliki kemampuan abstraksi, pemikir operasional formal juga memiliki kemampuan untuk melakukan idealisasi dan membayangkan kemungkinankemungkinan. Pada tahap ini, anak mulai melakukan pemikiran spekulasi tentang kualitas ideal yang mereka inginkan dalam diri mereka dan diri orang lain. Konsep operasional formal juga menyatakan bahwa anak dapat mengembangkan hipotesis deduktif tentang cara untuk memecahkan problem dan mencapai kesimpulan secara sistematis.

Menurut Kementerian Kesehatan (dalam Priadi, 2021) Kesehatan mental merupakan komponen mendasar dari definisi kesehatan. Kesehatan mental yang baik adalah kondisi ketika batin kita berada dalam keadaan tenang dan tentram. Seseorang yang bermental sehat mempunyai kemampuan atau potensi diri secara maksimal dalam dirinya menghadapi tantangan hidup, serta menjalin hubungan positif dengan orang lain. Sebaliknya orang yang kesehatan mental terganggu

akan mengalami gangguan suasana hati, kemampuan berfikir, serta kendali emosi dan pada akhirnya bisa mengarah pada perilaku buruk. Berdasarkan Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa, kesehatan jiwa didefinisikan sebagai kondisi dimana seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial. Individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya. Anak yang sehat secara mental mempunyai kemampuan untuk berkembang secara psikologis, emosional, kreatif, intelektual dan spiritual. Menurut Machira (dalam Hermansyah, 2023), Pengaruh penggunaan gadget yang kurang terkontrol pada anak-anak terhadap kesehatan mentalnya yaitu, adiksi sosial media, game online, cyber bullying, insomnia, kecemasan dan dapat berujung pada depresi hingga gangguan psikotik.

Dari fenomena dan latar belakang di atas, kajian penelitian ini bertujuan untuk memberikan Psikoedukasi mengenai Menjaga Kesehatan Mental agar terhindar dari Pengaruh Negatif Penggunaan Gadget pada siswa-siswi kelas enam SDN Cariumulya III. Dengan demikian, diharapkan dari psikoedukasi ini agar anak-anak dapat menggunakan gadget dengan bijak.

Metode

Pada Program Desa Sehat dan Sejahtera dalam Psikoedukasi Pengaruh Gadget Terhadap Kesehatan Mental Pada Siswa Kelas 6 di SDN Cariumulya III. Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif melalui metode deskriptif. Pengumpulan data menjadi langkah fundamental dalam penelitian ini, mengingat tujuan utamanya adalah perolehan data yang berkualitas. Proses pengumpulan data dilakukan melalui metode observasi, wawancara, serta dokumentasi. Pada kegiatan tersebut dilaksanakan pada :

Hari : Rabu

Tanggal : 26 Juli 2023

Waktu : 07.30 - 09.30

Tempat : SDN Cariumulya III

Sasaran : Siswa - Siswi Kelas 6

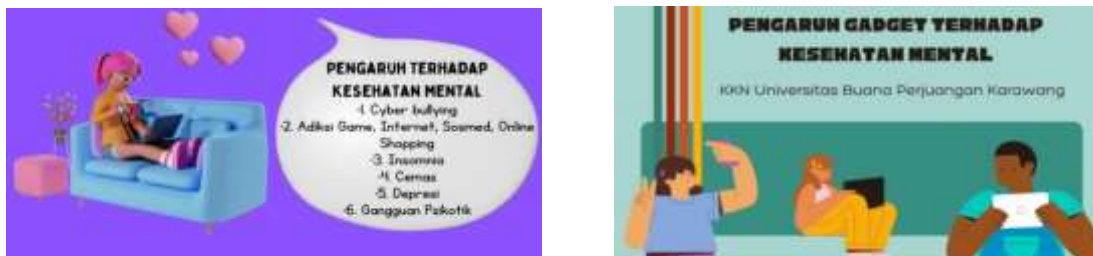
Peserta: 32 Orang

Tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan edukasi kepada siswa-siswi kelas 6 di SDN Cariumulya III, agar mereka memahami potensi dampak negatif yang mungkin timbul akibat penggunaan gadget terhadap kesehatan mental. Edukasi ini disampaikan melalui program

Psikoedukasi yang dilaksanakan di Desa Cariumulya, yang berlokasi di Kecamatan Telagasari, Kabupaten Karawang.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan hasil kegiatan psikoedukasi yang dilakukan oleh mahasiswa mengenai pemaparan materi pengaruh gadget terhadap kesehatan mental yang ditujukan kepada siswa- siswi kelas 6 di SDN Cariumulya III, dapat diamati bahwa beberapa anak sudah memiliki pemahaman mengenai dampak negatif gadget terhadap kesehatan mental. Sebelum memulai psikoedukasi, langkah awal yang diambil oleh peneliti adalah memperkenalkan diri terlebih dahulu, kemudian dilanjutkan dengan perkenalan kepada siswa-siswi. Selanjutnya, peneliti melakukan pembentukan hubungan baik (building rapport) selama 10 menit. Sebelum memasuki acara inti, peneliti melakukan pendekatan dengan pertanyaan mengenai pemahaman siswa-siswi tentang dampak negatif gadget. Meskipun hanya sebagian siswa-siswi yang merespons pertanyaan tersebut, setelah siswa-siswi selesai menjawab pertanyaan, kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian materi. Sebelum kegiatan psikoedukasi berakhir, peneliti melakukan ulasan materi yang telah disampaikan melalui sesi tanya jawab. Ketika sesi tanya jawab dilakukan, siswa-siswi juga menunjukkan antusiasme ketika peneliti menanyakan kembali materi yang telah disampaikan.



Gambar 1. Materi Psikoedukasi



Gambar 2. Pemaparan Materi

Setelah dilakukannya kegiatan Psikoedukasi Pengaruh Gadget terhadap Kesehatan Mental, menghasilkan pemahaman yang mendalam tentang dampak penggunaan gadget pada kesejahteraan mental individu. Berdasarkan data yang terkumpul dan analisis yang dilakukan, ditemukan beberapa temuan penting yang dapat disusun dalam konteks hasil penelitian dan pembahasan sebagai berikut:

1. Dampak Negatif Penggunaan Gadget pada Kesehatan Mental: Penelitian ini mengungkapkan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan berhubungan dengan dampak negatif pada kesehatan mental. Ditemukan bahwa siswa yang sering menggunakan gadget cenderung mengalami penurunan tingkat konsentrasi, peningkatan rasa kecemasan, dan gejala depresi. Gangguan tidur dan tingkat stres juga tercatat lebih tinggi pada mereka yang menggunakan gadget secara intens.
2. Keterbatasan Interaksi Sosial dan Aktivitas Fisik: Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan dapat mengurangi interaksi sosial langsung dan aktivitas fisik, karena lebih banyak waktu dihabiskan di depan layar. Hal ini berdampak pada kualitas hubungan sosial dan kesehatan fisik siswa.
3. Pentingnya Peran Orang Tua dan Guru: Penelitian menyoroti peran penting orang tua dan guru dalam mengontrol dan membatasi penggunaan gadget siswa. Edukasi dan pengawasan yang lebih efektif dari orang tua serta penyediaan alternatif kegiatan yang sehat dan bermanfaat oleh guru dapat membantu mengurangi dampak negatif.
4. Faktor Pengaruh Media Sosial: Temuan menunjukkan bahwa media sosial dalam gadget memiliki peran penting dalam dampak pada kesehatan mental. Siswa yang lebih banyak menghabiskan waktu untuk bermain media sosial cenderung mengalami masalah kesehatan mental yang lebih serius.
5. Upaya Peningkatan Kesadaran dan Pendidikan: Psikoedukasi terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran siswa mengenai dampak negatif gadget pada kesehatan mental. Kegiatan edukasi seperti ini perlu diperluas dan ditingkatkan untuk membantu siswa mengembangkan kebiasaan penggunaan gadget yang sehat.

Pembahasan hasil penelitian ini menggarisbawahi pentingnya kesadaran akan dampak negatif penggunaan gadget pada kesehatan mental serta upaya yang perlu dilakukan oleh semua pihak terkait, termasuk sekolah, orang tua, dan pemerintah, untuk menciptakan lingkungan yang mendukung penggunaan gadget yang bijak dan seimbang demi kesejahteraan mental siswa.



Gambar 3. Dokumentasi Bersama

Evaluasi dari kegiatan ini adalah bahwa psikoedukasi mengenai dampak gadget terhadap kesehatan mental telah dilaksanakan dengan tujuan memberikan pemahaman yang lebih mendalam kepada siswa dan siswi kelas 6 tentang efek negatif penggunaan gadget pada kesejahteraan mental mereka. Evaluasi ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas serta dampak dari kegiatan tersebut. Secara keseluruhan, kegiatan psikoedukasi ini berhasil memberikan informasi yang penting kepada siswa dan siswi tentang dampak negatif penggunaan gadget pada kesehatan mental mereka. Namun, perlu ada peningkatan dalam mengajak lebih banyak siswa berpartisipasi aktif dan memastikan pemahaman ini diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Kesimpulan dan Rekomendasi

Hasil pelaksanaan psikoedukasi ini mengindikasikan bahwa penggunaan gadget memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental siswa kelas 6 di SDN Cariumulya

III. Beberapa temuan penting yang ditemukan adalah:

1. **Pemahaman yang Ditingkatkan:** Setelah menerima edukasi mengenai dampak negatif gadget, siswa memiliki pemahaman yang lebih baik tentang risiko kesehatan mental yang dapat timbul dari penggunaan gadget yang berlebihan.
2. **Pentingnya Kendali Penggunaan Gadget:** Banyak siswa yang menyadari betapa pentingnya mengatur dan membatasi penggunaan gadget agar tidak berdampak buruk pada kesejahteraan mental mereka.
3. **Kesadaran tentang Interaksi Sosial:** Edukasi ini juga meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya interaksi sosial langsung dan dampak negatif dari isolasi yang disebabkan oleh penggunaan gadget yang berlebihan.

Rekomendasi: Berdasarkan temuan-temuan di atas, beberapa rekomendasi dapat diajukan untuk mengoptimalkan manfaat dari psikoedukasi ini:

1. Pengembangan Edukasi Lanjutan: Diperlukan pendekatan edukasi yang berkelanjutan, seperti seminar dan lokakarya, untuk memperdalam pemahaman siswa tentang penggunaan gadget yang sehat dan dampaknya terhadap kesehatan mental.
2. Kolaborasi dengan Orang Tua dan Guru: Melibatkan orang tua dan guru dalam edukasi tentang penggunaan gadget dapat membantu menciptakan lingkungan yang lebih seimbang dan mendukung bagi siswa dalam menghadapi pengaruh gadget.
3. Aktivitas Alternatif: Mengajak siswa untuk terlibat dalam aktivitas fisik, seni, dan budaya yang mengurangi ketergantungan pada gadget, serta mendorong interaksi sosial yang lebih aktif.
4. Monitoring dan Evaluasi: Penting untuk memantau perkembangan siswa pasca-edukasi, mengukur apakah pemahaman tentang dampak gadget tetap berlanjut dan apakah perubahan positif dalam perilaku telah terjadi.
5. Penyuluhan untuk Orang Tua: Siswa perlu didukung oleh orang tua dalam penggunaan gadget yang sehat. Maka dari itu, penyuluhan kepada orang tua tentang pengawasan dan penggunaan gadget yang tepat juga perlu dipertimbangkan.

Kesimpulan akhirnya adalah bahwa upaya dalam memberikan pemahaman tentang pengaruh gadget terhadap kesehatan mental kepada siswa kelas 6 sangatlah penting. Dengan pendekatan yang berkelanjutan dan kolaboratif, kita dapat membantu siswa mengembangkan kebiasaan yang lebih bijak dalam menggunakan gadget dan mendorong kesejahteraan mental yang lebih baik.

Daftar Pustaka

- Hermansyah, D. C. M. (2023). Psikoedukasi Kesehatan Mental Mengenai Adiksi Gadget & Sosial Media Di SDN 1 Kutakarya. *Abdima Jurnal Pengabdian Mahasiswa*. 2(2). 4557-4565.
- Marinda, L. (2020). Teori Perkembangan Kognitif Jean Piaget Dan Problematikanya Pada Anak Usia Sekolah Dasar. *An-Nisa': Journal of Gender Studies*. 13(1). 116-152.
- Priadi, A., Aristina, T., Rachmawati, N., & Harigustian, Y. (2021). Literature Review: Pengaruh Penggunaan Gadget Berlebih Terhadap Kesehatan Mental Anak. *Jurnal 3880 | Abdima Jurnal Pengabdian Mahasiswa*

Keperawatan AKPER YKY Yogyakarta. 13(2). 75-82.

Syahyudin, D. (2019). Pengaruh Gadget Terhadap Pola Interaksi Sosial Dan Komunikasi

Siswa. Gunahumas. 2(1). 272-282.