

## **MENGATASI GANGGUAN GAWAI DIKALANGAN SISWA SMP: TIPS MENGATUR WAKTU PENGGUNAAN TERHADAP GAWAI**

**Raharja Adhi Putrayana<sup>1\*</sup>, Faza Lanang Djati<sup>2</sup>, Iqmal Akbar<sup>3</sup>, Dzikrillah Putri Guntari<sup>4</sup>,  
Meydina Dwi Wulandari<sup>5</sup>, Tahlia Jelita Putri<sup>6</sup>, Muhammad Fauzi<sup>7</sup>, Rangga Chrisna Putra<sup>8</sup>,  
Muhammad Fadlan Amin<sup>9</sup>, Dinda Nur Rahmalia<sup>10</sup>**

<sup>1,10</sup>Fakultas Ilmu Komputer, Teknik Informatika, Universitas Pamulang, Jl. Raya Puspipitek  
No. 46, Kel. Buaran, Kec. Serpong, Kota Tangerang Selatan. Banten 15310, Indonesia  
Email: <sup>1\*</sup>[raharjaadhi0254@gmail.com](mailto:raharjaadhi0254@gmail.com), <sup>2</sup>[faza.lanangdjati@gmail.com](mailto:faza.lanangdjati@gmail.com),  
<sup>3</sup>[iqmalakbar234@gmail.com](mailto:iqmalakbar234@gmail.com), <sup>4</sup>[dzikrillah234@gmail.com](mailto:dzikrillah234@gmail.com), <sup>5</sup>[meydinawulandari22@gmail.com](mailto:meydinawulandari22@gmail.com),  
<sup>6</sup>[tahliaputri1@gmail.com](mailto:tahliaputri1@gmail.com), <sup>7</sup>[Muhamadfauzi8724@gmail.com](mailto:Muhamadfauzi8724@gmail.com), <sup>8</sup>[ranggacpt29@gmail.com](mailto:ranggacpt29@gmail.com),  
<sup>9</sup>[fadlanamin04@gmail.com](mailto:fadlanamin04@gmail.com), <sup>10</sup>[dindanurrahmaliaaz28@gmail.com](mailto:dindanurrahmaliaaz28@gmail.com)

(\* : coresponding author)

**Abstrak**– Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini mencakup hal-hal seputar teknologi dengan tema Mengatasi Gawai Berlebihan Dikalangan Siswa SMP: Tips Mengatur Waktu Penggunaan Gawai. Hal tersebut sangat penting untuk disosialisasikan kepada para anak-anak dan remaja yang dimana mereka mulai cenderung menggunakan gawai untuk hiburan dan permainan dalam keseharian mereka sehingga memungkinkan mereka terlalu berlebihan dan bisa sampai kecanduan. Hal seperti ini perlu kita kontrol agar anak-anak generasi muda tidak sampai melupakan aktivitas sosial dan terjebak dunia gawai mereka. Tetapi juga harus kita ajarkan bagaimana menggunakan gawai dengan hal-hal yang positif dan juga bisa memanfaatkan gawai untuk membantu kegiatan kita sehari-hari. Di sisi lain penggunaan gawai yang berlebih juga mempunyai dampak yang cukup serius seperti mengganggu kesehatan, mental, perubahan karakter, dan perubahan secara sosial. Oleh karena itu kita mensosialisasikan terhadap para siswa di SMP mulai dari permasalahan yang ada pada gawai, dampak dari penggunaan gawai yang berlebih, cara mengatasi kecanduan terhadap gawai, serta langkah-langkah menggunakan gawai dengan hal positif. Sehingga para siswa dikalangan SMP bisa menggunakan gawainya dengan bijak dan tidak berlebihan. Simpulan dalam pengabdian kepada masyarakat ini ternyata masih banyak siswa yang kurang pengetahuan terhadap dampak-dampak menggunakan gawai yang berlebihan. Dan ada beberapa dari mereka yang menggunakan gawai sampai berdampak pada kesehatan mereka.

**Kata Kunci:** PKM, Penggunaan Gawai Berlebihan, Kecanduan Gawai pada Siswa SMP, Sosialisasi Penggunaan Gawai Positif

*Abstract*– The purpose of this community service activity covers technology-related matters with the theme of *Overcoming Excessive Gadgets Among Junior High School Students: Tips for Managing Gadget Usage Time*. This is very important to be socialized to children and teenagers who tend to use gadgets for entertainment and games in their daily lives, which can cause them to overdo it and become addicted. We need to control things like this so that young children do not forget social activities and get trapped in their gadget world. But we also have to teach them how to use gadgets for positive things and can also use gadgets to help our daily activities. On the other hand, excessive gadget use also has quite serious impacts such as disrupting health, mental health, character changes, and social changes. Therefore, we socialize junior high school students starting from the problems that exist with gadgets, the impacts of excessive gadget use, how to overcome gadget addiction, and steps to use gadgets for positive things. So that junior high school students can use their gadgets wisely and not excessively. The conclusion in this community service is that there are still many students who lack knowledge about the impacts of excessive gadget use. And there are some of them who use gadgets to the point of affecting their health.

**Keywords:** PKM, Excessive Use of Gadgets, Gadget Addiction in Middle School Students, Socialization of Positive Gadget Use

### **1. PENDAHULUAN**

Perkembangan teknologi informasi telah membawa banyak perubahan positif, terutama dalam bidang pendidikan. Namun, di sisi lain, kemudahan akses terhadap perangkat elektronik seperti gawai juga menghadirkan tantangan tersendiri, terutama bagi kalangan siswa SMP.

Menurut Wulansari (2014) penggunaan gawai dapat memberikan pengaruh positif pada anak, yaitu mempermudah komunikasi, membangun kreatifitas anak, dan anak akan lebih mudah dalam mencari segala informasi yang dapat menopang pengetahuannya di sekolah. Namun, pada sisi lain gawai juga dapat memberikan pengaruh negatif terhadap anak, sebagaimana dijelaskan oleh Wijanarko dan Setiawati (2015) yang menyatakan bahwa, penggunaan gawai secara continue akan berdampak buruk bagi pola perilaku anak dalam kesehariannya, anak akan sangat tergantung dengan gawai, dan penggunaan gawai menjadi kegiatan yang harus dan rutin dilakukan oleh anak dalam aktifitas sehari-hari, sehingga tidak dipungkiri anak akan lebih sering bermain gawai dari pada belajar dan berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya.

Gangguan penggunaan gawai di kalangan siswa SMP semakin menjadi perhatian, mengingat masa remaja adalah fase kritis perkembangan di mana siswa rentan terhadap pengaruh lingkungan dan masih belajar mengatur kebiasaan serta prioritas. Penggunaan gawai yang tidak terkendali dapat mengakibatkan gangguan konsentrasi, menurunnya prestasi akademik, serta meningkatkan risiko kecanduan. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang efektif untuk membantu siswa mengelola waktu penggunaan gawai agar tetap seimbang dengan aktivitas lainnya, seperti belajar dan interaksi sosial langsung.

Pendahuluan ini bertujuan untuk menggali lebih dalam upaya pengelolaan waktu yang tepat dalam penggunaan gawai di kalangan siswa SMP. Tips dan strategi dalam mengatur waktu penggunaan gawai menjadi fokus utama dalam penelitian ini, dengan harapan dapat memberikan panduan yang efektif bagi siswa, guru, dan orang tua dalam menciptakan kebiasaan yang lebih sehat dan produktif.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Tahapan persiapan awal yaitu melakukan koordinasi dengan pihak SMP Fajar Ciseeng Bogor dengan mengadakan pertemuan dengan kepala Yayasan dan wakil kaprodi untuk menjelaskan tujuan dan rencana yang akan dilaksanakan yaitu kegiatan pengabdian kepada masyarakat.



**Gambar 1.** SMP Fajar, Ciseeng, Bogor

Materi yang di angkat yaitu MENGATASI GANGGUAN GAWAI DIKALANGAN SISWA SMP: TIPS MENGATUR WAKTU PENGGUNAAN TERHADAP GAWAI. Kegiatan yang dilakukan mahasiswa ini untuk menerapkan ilmu pengetahuan teknologi dan keterampilan yang dimiliki sehingga memberikan manfaat untuk masyarakat luas, dalam konteks ini mahasiswa Teknik Informatika dapat mengembangkan solusi berbasis teknologi Informatika yang menyelesaikan masalah yang ada di masyarakat. Hal ini juga merupakan bagian dari misi perguruan tinggi yaitu Tridarma perguruan tinggi di mana pengabdian kepada masyarakat ini menjadi pilar utama di dalam perguruan tinggi. Tridarma perguruan tinggi yang bertujuan secara langsung mengatasi masalah sosial dan meningkatkan kesejahteraan masyarakat (Darlis, 2015). Kegiatan ini tidak hanya berfokus pada transfer pengetahuan, tetapi juga membangun hubungan yang harmonis antara perguruan tinggi dan masyarakat.

Metode penelitian yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah pendekatan metode kualitatif yang Menurut Sugiyono (2016, p.14) penelitian kuantitatif adalah penelitian dengan memperoleh data yang berbentuk angka atau data kualitatif yang diangkakan. Tujuan yaitu untuk memahami fenomena sosial, perilaku, atau pandangan dari perspektif individu atau kelompok yang mengalaminya. Metode ini berfokus pada pengumpulan data non-numerik, seperti wawancara mendalam, observasi, atau analisis dokumen, untuk mendapatkan wawasan yang lebih mendalam mengenai topik yang sedang diteliti. Tema ini memberikan pendekatan yang mendalam dan kontekstual untuk memahami kompleksitas sosial dan pengalaman manusia.

Adapun penyelesaian masalah yang dilakukan yaitu dengan adanya penyebab utama orang-orang kecanduan gawai seperti game online dan sosial media. Dampak yang sering terjadi dari penggunaan gawai yang berlebihan akan merusak kesehatan, mental, perubahan karakter, serta sulit bersosialisasi di dunia nyata. Maka dari itu siswa siswi harus lebih bijak dalam penggunaan gawai untuk menghindari kecanduan gawai.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun kegiatan yang dilakukan dan luaran yang dihasilkan tercantum dalam tabel berikut:

**Tabel 1.** Alur Kegiatan

No.	Kegiatan	Partisipasi Siswa	Luaran
1.	Kegiatan Awal representasi Mengatasi Gawai Berlebihan Dikalangan Siswa/i SMP: Tips Mengatur Penggunaan Gawai	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sebagai peserta sosialisasi</li> </ul>	Sebanyak 220 siswa/i melihat dan mulai memahami tujuan kegiatan dan memahami penggunaan gawai
2.	Diadakan sesi tanya jawab kepada beberapa siswa dan melakukan pencatatan respon yang diberikan siswa/i	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengajukan pendapat tentang pertanyaan yang di lontarkan</li> </ul>	Sesuai dengan tujuan kegiatan, siswa sudah mulai memahami fungsi gawai yang berlebihan dan minimum pemakaian
3.	Melakukan ice breaking atau permainan ringan untuk menghangatkan suasana dan mempersiapkan siswa/i dalam menerima materi selanjutnya	<ul style="list-style-type: none"> <li>Berperan dalam permainan kecil yang telah disediakan</li> </ul>	Sebanyak 220 siswa/I sudah memahami dengan cerdas tentang cara penggunaan gawai yang baik dan benar
4.	Praktek penggunaan gawai yang sesuai dengan dosis tertentu dan melakukan penelitian langsung terhadap praktek tersebut agar tidak mengganggu kegiatan belajar	<ul style="list-style-type: none"> <li>Berperan aktif dalam pelatihan dan penelitian</li> </ul>	Sebanyak 220 siswa/I sudah memahami dengan cerdas tentang cara penggunaan gawai yang baik dan benar
5.	Evaluasi lisan tentang materi penyuluhan/pelatihan penggunaan gawai	<ul style="list-style-type: none"> <li>Berperan aktif dalam pelatihan</li> </ul>	Hasil evaluasi lisan, dan evaluasi tulis sebesar 85%__

Para siswa sangat tertarik untuk berpartisipasi dalam kegiatan yang berkaitan dengan pengabdian kepada masyarakat. Dampak buruk dari alat akan dikurangi dengan penjelasan tentang cara menggunakannya dengan benar.



**Gambar 2.** Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Adapun kegiatan yang dilakukan dan luaran yang dihasilkan tercantum dalam tabel berikut: Gambar menunjukkan tim memberikan penjelasan tentang manfaat dan efek penggunaan gawai. Tim berharap siswa menerima penjelasan ini, sehingga dampak penggunaan gawai dapat dikurangi.

Berdasarkan pengamatan tim dan sumber literatur tentang bagaimana kecanduan gawai membuat siswa tidak fokus pada pelajaran yang diajarkan di sekolah, penulis dapat mengatakan bahwa penyebab kecanduan gawai adalah karena siswa menggunakan gawai untuk keperluan sehari-hari, seperti berkomunikasi, mencari informasi, atau bermain game untuk waktu yang lama. Dengan pendidikan karakter yang baik, perubahan tersebut dapat diimbangi. Ini akan membuat siswa memiliki perasaan dan hati yang tenang dan saling menguntungkan (Mariyam, 2021).

Apabila aktivitas tersebut dilakukan selama pelajaran, siswa akan kehilangan fokus pada materi pelajaran yang diajarkan oleh guru di sekolah. Siswa mengalami kesulitan untuk memahami materi pembelajaran, yang akan menghambat proses belajar mereka dan berdampak pada pencapaian tujuan pembelajaran. Siswa yang paling tertekan karena mereka akan mengalami kegagalan atau kesulitan belajar yang dapat menyebabkan prestasi rendah, tidak lulus, minat belajar, atau tidak dapat melanjutkan belajar. Jika siswa sudah tidak memahami materi, mereka juga akan sulit memahami materi berikutnya, sehingga siswa yang kecanduan gawai akan lebih sedikit memahami materi daripada siswa yang tidak kecanduan gawai. Oleh karena itu, guru dan sekolah harus melakukan apa yang mereka bisa untuk mengurangi efek ini, dan yang paling penting, mereka harus melakukannya.

Selain itu, lebih banyak pendidikan yang menggunakan media pembelajaran yang berbasis teknologi, dan siswa sering menggunakan gawai untuk bermain game sebagai hiburan setelah menyelesaikan tugas sekolah. Saat aktifitas tersebut menjadi kebiasaan, siswa hanya akan mengingat gawai setelah menjadi kebiasaan.

Seperti halnya hal-hal yang sering terjadi di sekolah, seperti ketika siswa tidak mendengarkan instruksi guru dan malah terlibat dalam bermain game dengan gawai mereka. sehingga materi pembelajaran disampaikan secara tidak efektif dan tidak akan mencapai hasil yang optimal. Akibatnya, siswa menghadapi kesulitan untuk memahami materi pelajaran, yang akan menghambat proses belajar dan berdampak pada pencapaian tujuan pembelajaran. Siswa paling dirugikan dalam hal ini karena mereka akan mengalami kegagalan atau kesulitan belajar.

#### **4. KESIMPULAN**

Adapun kesimpulan dari jurnal ini menyoroti dampak positif dan negatif penggunaan gawai pada siswa SMP, terutama terkait keseimbangan antara aktivitas belajar dan penggunaan gawai. Siswa sudah sering menggunakan gawai terkait akses informasi dan kreativitas, tetapi mereka juga memiliki risiko dengan gawai. Kecanduan gawai mengganggu konsentrasi, prestasi akademik, serta interaksi sosial siswa sehingga patut dihindari.



Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan ini bertujuan memberikan edukasi kepada siswa SMP tentang pengelolaan waktu dalam penggunaan gawai. Sosialisasi, tanya jawab, permainan interaktif, serta praktik langsung diterapkan untuk membantu siswa memahami penggunaan gawai yang bijak. Hasilnya adalah siswa mulai memahami pentingnya mengatur penggunaan gawai dengan baik untuk menjaga keseimbangan antara pembelajaran dan hiburan.

Selain itu, kegiatan ini mempererat hubungan antara perguruan tinggi dan masyarakat melalui implementasi misi Tridarma Perguruan Tinggi, di mana pengabdian kepada masyarakat berperan besar dalam meningkatkan kesejahteraan dan edukasi di kalangan siswa dan masyarakat secara luas.

## **REFERENCES**

- Ati, A. P., Dja'far, H. I., Wulansari, L., Sandiar, L., & Widiyanto, S. (2022). Penyuluhan Penggunaan Gawai Untuk Mencegah Gangguan Belajar Pada Siswa. *Jurnal Pengabdian UntukMu NegeRI*, 6(1), 90-95.
- Mariyam, M., & Kudus, W. A. (2021). Dampak Gadget Bagi Perkembangan Prilaku Anak di Desa Sampir. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2(05), 856-866.
- Pratama, A., Fadliani, F., Bakhtiar, B., Maulani, E., & Fitri, Z. (2023).PKM Peran Remaja dalam mencegah Bahaya Kecanduan Gadget di Gampong Simpang Empat Kecamatan Simpang Keuramat. *Jurnal Malikussaleh Mengabdi*, 2(2), 450-459.