

Cerdas Digital, Hidup Seimbang: Edukasi Pencegahan Kecanduan Gadget pada Siswa

Enni Juliani¹, Nia Rosliany², Azwar³, Fajar Nur Rahman⁴
Program Studi Keperawatan^{1,2,3,4}
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan RS Husada^{1,2,3,4}

Info Artikel

Diajukan : 5 Juli 2026
Diterima : 24 Agustus 2026
Diterbitkan : 25 Agustus 2026

Abstract

Gadget addiction among adolescents is a rapidly growing digital health problem with serious impacts on students' physical health, psychological well-being, and academic achievement. Uncontrolled gadget use has become a real concern in junior high school settings, including at SMP Santo Paulus, Central Jakarta. The objective of this community service project is to improve students' knowledge and skills in applying healthy and balanced gadget use as an independent effort to prevent gadget addiction. The implementation method included digital health education and demonstration and simulation of healthy gadget use, covering how to arrange a balanced daily schedule, use the screen time feature on smartphones, and explore alternative activities to replace gadget use, with 35 seventh-grade students as participants. Evaluation was conducted through pre-test and post-test knowledge assessments, a skills observation sheet (10-item checklist), and a participant activity observation sheet (1–5 Likert scale). Success criteria were set at a minimum 20% increase in average post-test scores compared to pre-test, with at least 75% of participants showing improved knowledge scores. Observations noted increased understanding of the effects of gadget addiction and high enthusiasm among all participants. Gadget addiction prevention education proved effective as a school-based intervention to promote digital time management, restriction of addictive content, and student health independence)

Keywords: Adolescents, Digital Education, Digital Literacy, Gadget Addiction, Screen Time

Abstrak

Kecanduan gadget pada remaja merupakan masalah kesehatan digital yang berkembang pesat dan berdampak serius terhadap kesehatan fisik, psikologis, dan prestasi akademik siswa. Penggunaan gadget yang tidak terkontrol telah menjadi permasalahan nyata di lingkungan sekolah menengah pertama, termasuk di SMP Santo Paulus Jakarta Pusat. Tujuan pengabdian ini adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa dalam menerapkan penggunaan gadget yang sehat dan seimbang sebagai upaya pencegahan kecanduan gadget secara mandiri. Metode pelaksanaan meliputi pendidikan kesehatan digital dan demonstrasi serta simulasi penggunaan gadget yang sehat, mencakup cara menyusun jadwal harian yang seimbang, menggunakan fitur screen time pada smartphone, dan mengenal aktivitas alternatif pengganti gadget, dengan 35 peserta siswa kelas VII. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test pengetahuan serta lembar observasi keterampilan (checklist 10 item) dan lembar observasi keaktifan peserta (skala Likert 1–5). Kriteria keberhasilan ditetapkan apabila terjadi peningkatan nilai rata-rata post-test minimal $\geq 20\%$ dibandingkan pre-test dan minimal 75% peserta menunjukkan peningkatan skor pengetahuan. Hasil observasi mencatat peningkatan pemahaman tentang dampak

kecanduan gadget dan antusiasme yang tinggi pada seluruh peserta. Edukasi pencegahan kecanduan gadget terbukti efektif sebagai intervensi berbasis sekolah untuk mendorong manajemen waktu digital, pembatasan konten adiktif, dan kemandirian kesehatan siswa.

Kata kunci : Edukasi Digital, Kecanduan Gadget, Literasi Digital, Remaja, Screen Time.

Pendahuluan

Penggunaan gadget di kalangan anak usia sekolah mengalami peningkatan yang signifikan seiring dengan pesatnya perkembangan teknologi informasi dan komunikasi. Meskipun gadget memberikan manfaat dalam mendukung proses pembelajaran, penggunaan yang tidak terkontrol dapat menimbulkan dampak negatif bagi tumbuh kembang anak, terutama pada aspek fisik, psikologis, dan sosial. Berdasarkan data Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) tahun 2022, sebagian besar anak usia 10–14 tahun di Indonesia menggunakan gadget lebih dari empat jam per hari di luar kegiatan belajar, yang jauh melampaui batas yang direkomendasikan para ahli kesehatan anak.

Kecanduan gadget atau *problematic smartphone use* pada remaja awal merupakan kondisi ketika seseorang tidak mampu mengendalikan penggunaan perangkat digital sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari, prestasi akademik, kualitas tidur, dan interaksi sosial. Kondisi ini sering ditandai dengan perasaan gelisah atau cemas ketika tidak memegang gadget, kesulitan membatasi waktu layar, serta penurunan minat terhadap aktivitas fisik dan sosial di dunia nyata. World Health Organization (WHO) melalui *International Classification of Diseases* ke-11 (ICD-11) telah mengakui *gaming disorder* sebagai gangguan kesehatan yang mendorong perlunya perhatian lebih luas terhadap dampak penggunaan gadget pada kelompok usia rentan (WHO, 2022). WHO merekomendasikan agar remaja usia 12–17 tahun tidak menggunakan gadget untuk hiburan lebih dari dua jam per hari, namun pada kenyataannya rata-rata penggunaan gadget remaja Indonesia jauh melebihi batas tersebut (Kemenkes RI, 2021).

Siswa kelas VII SMP merupakan kelompok usia yang berada dalam fase transisi dari anak menuju remaja awal, di mana mereka sangat rentan terhadap pengaruh lingkungan digital. Hasil observasi awal menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas VII SMP Santo Paulus Jakarta Pusat menghabiskan waktu yang cukup lama menggunakan gadget untuk bermain game online, mengakses media sosial, dan menonton konten hiburan di luar jam pelajaran. Kondisi ini berdampak pada penurunan konsentrasi belajar, gangguan pola tidur, serta berkurangnya interaksi sosial langsung antar sesama siswa. Kwon et al. (2013) menyatakan bahwa remaja yang memiliki skor kecanduan smartphone tinggi menunjukkan korelasi negatif yang signifikan dengan prestasi akademik dan kualitas tidur, sekaligus korelasi positif dengan tingkat kecemasan dan depresi.

Salah satu faktor risiko yang paling signifikan dan dapat dimodifikasi dalam pencegahan kecanduan gadget adalah ketiadaan batasan waktu penggunaan yang jelas dan kurangnya literasi digital di kalangan remaja. Penggunaan gadget tanpa pengawasan dan pembatasan akan memperkuat pola kebiasaan adiktif yang semakin sulit diputus seiring bertambahnya usia (Rideout & Robb, 2019). Intervensi non-farmakologis melalui edukasi literasi digital dan manajemen waktu layar telah terbukti efektif dalam mengurangi intensitas penggunaan gadget

pada remaja apabila dilaksanakan secara terstruktur dan berbasis bukti ilmiah (American Academy of Pediatrics, 2016).

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan memberikan edukasi pencegahan kecanduan gadget kepada siswa kelas VII SMP Santo Paulus Jakarta Pusat sebagai upaya promotif dan preventif dalam pengendalian kecanduan gadget berbasis sekolah.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SMP Santo Paulus, Jalan Mangga Besar, Jakarta Pusat pada tanggal 15 Juni 2026. Sasaran kegiatan adalah siswa kelas VII dengan jumlah peserta sebanyak 35 orang. Tim pelaksana terdiri dari dosen dan mahasiswa STIKes RS Husada Jakarta yang berperan sebagai penanggung jawab, moderator, narasumber, dan observer.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui dua metode utama. Pertama, pendidikan kesehatan digital (*digital health education*) untuk meningkatkan pengetahuan siswa mengenai pengertian kecanduan gadget dan perbedaannya dengan penggunaan gadget yang wajar, dampak kecanduan gadget terhadap kesehatan mata, postur tubuh, kualitas tidur, konsentrasi belajar, dan interaksi sosial, rekomendasi batas waktu layar harian bagi remaja menurut pedoman kesehatan, serta strategi praktis mengatur penggunaan gadget dalam kehidupan sehari-hari. Kedua, demonstrasi dan simulasi penggunaan gadget yang sehat secara terstruktur yang meliputi: (1) simulasi penyusunan jadwal harian yang menyeimbangkan aktivitas belajar, bermain gadget, olahraga, dan istirahat; (2) demonstrasi cara mengaktifkan dan menggunakan fitur *screen time* atau *digital wellbeing* pada smartphone sebagai alat bantu pembatasan penggunaan gadget secara mandiri; dan (3) pengenalan aktivitas alternatif positif yang dapat dilakukan sebagai pengganti waktu bermain gadget, seperti olahraga, membaca, kegiatan seni, dan interaksi sosial langsung.

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui pre-test dan post-test pengetahuan (10 soal pilihan ganda), lembar observasi keterampilan penggunaan gadget yang sehat (checklist 10 item), dan lembar observasi keaktifan peserta dengan skala Likert 1–5 pada 5 aspek. Keberhasilan kegiatan ditetapkan apabila terjadi peningkatan nilai rata-rata post-test minimal $\geq 20\%$ dibandingkan pre-test, minimal 75% peserta menunjukkan peningkatan skor pengetahuan individu, dan peserta mampu mendemonstrasikan cara menyusun jadwal harian yang seimbang serta menggunakan fitur *screen time* dengan benar.

Hasil dan Pembahasan

Karakteristik Pelaksanaan Edukasi Pencegahan Kecanduan Gadget

Kegiatan edukasi pencegahan kecanduan gadget dilaksanakan dengan melibatkan 35 siswa kelas VII SMP Santo Paulus Jakarta Pusat. Kegiatan berlangsung dalam durasi total 120 menit yang terbagi atas pendahuluan dan pre-test (15 menit), pendidikan kesehatan digital tentang kecanduan gadget dan dampaknya (45 menit), demonstrasi dan simulasi penggunaan gadget yang sehat termasuk penyusunan jadwal harian, penggunaan fitur *screen time*, dan pengenalan aktivitas alternatif (40 menit), serta penutupan termasuk post-test dan evaluasi (20 menit). Media yang digunakan meliputi leaflet edukasi, presentasi PowerPoint, modul edukasi digital,

lembar jadwal harian, panduan *screen time*, dan poster edukasi. Seluruh tahapan pelaksanaan berjalan sesuai dengan prosedur yang telah direncanakan.

Hasil Evaluasi Pengetahuan (Pre-Test dan Post-Test)

Evaluasi pengetahuan dilakukan melalui pre-test dan post-test dengan 10 soal pilihan ganda mengenai kecanduan gadget dan pencegahannya. Hasil evaluasi disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Pre-Test dan Post-Test Pengetahuan Peserta (n=35)

No	Indikator Pengetahuan	Pre-Test (%)	Post-Test (%)	Peningkatan (%)
1	Pengertian kecanduan gadget dan perbedaannya dengan penggunaan normal	65,7	100	+34,3
2	Rekomendasi batas waktu layar harian bagi remaja	42,9	97,1	+54,2
3	Dampak kecanduan gadget terhadap kesehatan fisik dan psikologis	57,1	100	+42,9
4	Cara menyusun jadwal harian yang menyeimbangkan aktivitas digital dan non-digital	28,6	94,3	+65,7
5	Cara menggunakan fitur screen time pada smartphone secara mandiri	20,0	91,4	+71,4
	Rata-rata keseluruhan	42,9	96,6	+53,7

Berdasarkan Tabel 1, terjadi peningkatan rata-rata skor pengetahuan peserta sebesar 53,7% dari pre-test (42,9%) ke post-test (96,6%), melampaui kriteria keberhasilan yang ditetapkan yaitu minimal $\geq 20\%$. Peningkatan terbesar terjadi pada aspek cara menggunakan fitur *screen time* pada smartphone (+71,4%) dan cara menyusun jadwal harian yang seimbang (+65,7%), yang sebelumnya merupakan pengetahuan baru bagi sebagian besar peserta. Seluruh 35 peserta (100%) menunjukkan peningkatan skor pengetahuan individu, melampaui target minimal 75%.

Hasil Evaluasi Keterampilan dan Keaktifan Peserta

Tabel 2. Hasil Observasi Keaktifan Peserta Edukasi Pencegahan Kecanduan Gadget (n=35)

No	Aspek Keaktifan	Skor Rata-rata (1-5)	Kategori
1	Keseriusan mengikuti pendidikan kesehatan dan simulasi	4,5	Sangat Baik
2	Kerja sama dan semangat dalam kegiatan kelompok	4,6	Sangat Baik
3	Inisiatif dalam mempraktikkan penyusunan jadwal harian dan penggunaan fitur screen time	4,4	Sangat Baik
4	Keterlibatan dalam sesi diskusi dan tanya jawab	4,5	Sangat Baik
5	Kehadiran dan partisipasi aktif seluruh sesi	4,8	Sangat Baik
	Rata-rata keseluruhan	4,6	Sangat Baik

Pembahasan

Keberhasilan edukasi pencegahan kecanduan gadget dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa kelas VII SMP Santo Paulus Jakarta Pusat sejalan dengan berbagai penelitian yang membuktikan efektivitas intervensi edukasi literasi digital berbasis sekolah. Peningkatan rata-rata skor pengetahuan sebesar 53,7% dari pre-test (42,9%) ke post-test (96,6%) menunjukkan bahwa metode yang menggabungkan ceramah, demonstrasi langsung, dan simulasi interaktif mampu menghasilkan perubahan pengetahuan yang signifikan dalam waktu singkat. American Academy of Pediatrics (2016) menyatakan bahwa pendidikan media digital yang terstruktur merupakan salah satu strategi paling efektif dalam membantu remaja mengembangkan kebiasaan penggunaan teknologi yang sehat dan bertanggung jawab.

Peningkatan pengetahuan terbesar terjadi pada aspek cara menggunakan fitur *screen time* pada smartphone (+71,4%) dan cara menyusun jadwal harian yang menyeimbangkan aktivitas digital dan non-digital (+65,7%). Temuan ini mengindikasikan bahwa sebelum pelaksanaan kegiatan, kedua keterampilan tersebut merupakan pengetahuan yang benar-benar baru bagi sebagian besar peserta. Kondisi ini sejalan dengan laporan Rideout & Robb (2019) yang menyatakan bahwa rendahnya literasi digital remaja mengenai fitur pengelolaan waktu layar merupakan hambatan utama dalam pengendalian penggunaan gadget secara mandiri. Remaja umumnya menyadari bahwa penggunaan gadget berlebihan berdampak buruk, namun tidak memiliki kemampuan praktis untuk mengukur dan membatasinya secara konkret. Demonstrasi langsung menggunakan smartphone dan simulasi penyusunan jadwal harian terbukti efektif dalam menjembatani kesenjangan antara pengetahuan teoritis dan keterampilan praktis tersebut.

Aspek pengetahuan mengenai rekomendasi batas waktu layar harian bagi remaja juga mengalami peningkatan yang signifikan (+54,2%), dari 42,9% pada pre-test menjadi 97,1% pada post-test. Pemahaman tentang batas aman penggunaan gadget merupakan dasar kognitif yang diperlukan sebelum seseorang dapat termotivasi untuk mengubah perilaku digitalnya. Kemenkes RI (2021) menyatakan bahwa salah satu penyebab tingginya intensitas penggunaan gadget di kalangan remaja Indonesia adalah kurangnya pengetahuan mengenai rekomendasi waktu layar yang aman, sehingga intervensi edukasi yang menyampaikan informasi ini secara eksplisit dan mudah dipahami memiliki nilai strategis yang besar dalam upaya pencegahan kecanduan gadget.

Pengenalan aktivitas alternatif positif sebagai pengganti waktu bermain gadget mendapat respons antusias dari peserta. Aktivitas seperti olahraga, membaca, kegiatan seni, dan interaksi sosial langsung merupakan pendekatan yang relevan dengan kebutuhan tumbuh kembang remaja dan mudah diterapkan dalam keseharian. Strategi substitusi aktivitas ini tidak hanya berfungsi mengurangi ketergantungan pada gadget, tetapi juga memberikan manfaat tambahan berupa peningkatan aktivitas fisik, kreativitas, dan kemampuan sosial. WHO (2022) merekomendasikan pengembangan aktivitas fisik dan sosial sebagai bagian dari pendekatan komprehensif pencegahan kecanduan digital yang berkelanjutan dan tidak mengorbankan kebutuhan eksplorasi remaja, sehingga pendekatan ini sejalan dengan rekomendasi internasional sekaligus adaptif terhadap kebutuhan perkembangan siswa.

Skor rata-rata keaktifan peserta sebesar 4,6 dari skala 5 (kategori sangat baik) menunjukkan tingkat antusiasme dan partisipasi yang konsisten sepanjang kegiatan. Aspek kehadiran dan partisipasi aktif seluruh sesi memperoleh skor tertinggi (4,8), yang mengindikasikan bahwa seluruh peserta hadir dan terlibat dari awal hingga akhir kegiatan. Tingginya antusiasme ini tidak terlepas dari relevansi topik yang dirasakan langsung oleh peserta sebagai pengguna gadget aktif. Sebagian besar siswa mengakui kebiasaan menggunakan gadget dalam durasi yang lama dan merasa tertarik untuk mengetahui cara membatasinya secara mandiri. Hal ini sejalan dengan teori *Health Belief Model* yang menyatakan bahwa persepsi individu terhadap risiko perilaku, manfaat tindakan perubahan, dan efikasi diri merupakan faktor utama yang mendorong partisipasi aktif dalam program kesehatan (Glanz et al., 2015).

Keterlibatan aktif dalam sesi diskusi dan tanya jawab (skor 4,5) mencerminkan keberhasilan pendekatan pembelajaran dua arah yang diterapkan dalam kegiatan ini. Peserta tidak hanya menjadi penerima informasi secara pasif, tetapi juga berbagi pengalaman mengenai kebiasaan penggunaan gadget sehari-hari, mengajukan pertanyaan kritis mengenai aplikasi tertentu, dan mendiskusikan tantangan praktis dalam membatasi waktu bermain game online. Proses pembelajaran partisipatif ini sejalan dengan prinsip pembelajaran aktif yang menekankan pentingnya keterlibatan langsung peserta dalam menciptakan pemahaman yang bermakna dan bertahan lama (Knowles et al., 2015).

Inisiatif peserta dalam mempraktikkan penyusunan jadwal harian dan penggunaan fitur *screen time* (skor 4,4) menunjukkan bahwa simulasi langsung berhasil mendorong keterlibatan motorik dan kognitif secara bersamaan. Meskipun sebagian peserta awalnya memerlukan bimbingan lebih intensif dari fasilitator dalam menavigasi menu pengaturan *screen time* pada masing-masing merek smartphone, sebagian besar menunjukkan kemandirian yang meningkat seiring berjalannya sesi. Kwon et al. (2013) menegaskan bahwa intervensi berbasis keterampilan praktis lebih efektif dalam mengubah perilaku digital remaja dibandingkan penyuluhan verbal semata, karena melibatkan lebih banyak modalitas belajar dan menciptakan pengalaman yang konkret dan mudah diingat.

Dari perspektif keperawatan komunitas, kegiatan ini memperkuat peran perawat sebagai edukator dan konselor kesehatan digital dalam tatanan sekolah. Intervensi keperawatan berbasis sekolah yang berfokus pada literasi digital dan modifikasi perilaku penggunaan gadget merupakan salah satu strategi promotif dan preventif yang efektif dalam mencegah dampak jangka panjang kecanduan gadget terhadap kesehatan mental dan prestasi akademik remaja (Stanhope & Lancaster, 2020). Pelibatan guru pendamping sebagai bagian dari pelaksanaan kegiatan juga menjadi nilai tambah penting, karena guru yang memahami isu kecanduan gadget dapat melanjutkan upaya pendampingan dan pemantauan secara berkesinambungan di lingkungan sekolah.

Perlu diakui bahwa kegiatan ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, evaluasi difokuskan pada peningkatan pengetahuan jangka pendek melalui pre-post test dan observasi perilaku selama kegiatan, sehingga belum dapat mengukur perubahan perilaku penggunaan gadget yang sesungguhnya dalam kehidupan sehari-hari pasca-kegiatan. Kedua, kegiatan dilaksanakan dalam satu sesi, sehingga pemantauan keberlanjutan penerapan pengetahuan yang telah

diperoleh belum dapat dilakukan. Ketiga, pengukuran objektif durasi penggunaan gadget sebelum dan sesudah intervensi jangka panjang belum dilakukan, sehingga dampak langsung edukasi terhadap perubahan perilaku digital secara klinis belum dapat dikuantifikasi. Penelitian lanjutan dengan desain longitudinal atau kuasi-eksperimental, disertai pengukuran durasi penggunaan gadget menggunakan aplikasi pemantau dan kuesioner terstandar seperti *Smartphone Addiction Scale* (SAS), diperlukan untuk mengukur efektivitas intervensi ini secara komprehensif.

Kesimpulan

Implementasi edukasi pencegahan kecanduan gadget di SMP Santo Paulus Jakarta Pusat berhasil dilaksanakan dengan baik dan memberikan dampak positif yang signifikan terhadap pengetahuan dan keterampilan siswa kelas VII dalam mengelola penggunaan gadget secara sehat dan bertanggung jawab. Terjadi peningkatan rata-rata skor pengetahuan sebesar 53,7% dari pre-test ke post-test, melampaui target minimal yang ditetapkan. Seluruh 35 peserta (100%) menunjukkan peningkatan skor pengetahuan individu, dengan antusiasme dan partisipasi aktif yang sangat baik (skor rata-rata 4,6 dari skala 5).

Berdasarkan hasil tersebut, disarankan kepada pihak SMP Santo Paulus Jakarta Pusat untuk menjadikan edukasi literasi digital dan pencegahan kecanduan gadget sebagai program rutin yang diintegrasikan ke dalam kegiatan bimbingan konseling atau upaya kesehatan sekolah (UKS). Koordinasi dengan Puskesmas setempat perlu diperkuat untuk mendukung pemantauan kesehatan digital siswa secara berkala. Institusi pendidikan keperawatan diharapkan dapat memperluas kolaborasi pengabdian masyarakat yang berfokus pada intervensi promotif dan preventif kesehatan digital di berbagai satuan pendidikan. Penelitian lebih lanjut dengan desain longitudinal diperlukan untuk mengukur keberhasilan perubahan perilaku penggunaan gadget dan dampaknya terhadap prestasi akademik serta kesehatan mental siswa secara jangka panjang.

Referensi

- American Academy of Pediatrics. (2016). Media and Young Minds. *Pediatrics*, 138(5), e20162591.
- Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (2015). *Health Behavior: Theory, Research, and Practice* (5th ed.). Jossey-Bass.
- Kemenkes RI. (2021). *Pedoman Penggunaan Media Digital bagi Anak dan Remaja*. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
- Knowles, M. S., Holton, E. F., & Swanson, R. A. (2015). *The Adult Learner: The Definitive Classic in Adult Education and Human Resource Development* (8th ed.). Routledge.
- KPAI. (2022). *Laporan Tahunan Komisi Perlindungan Anak Indonesia*. Komisi Perlindungan Anak Indonesia.
- Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A., Hahn, C., & Kim, D. J. (2013). Development and Validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS). *PLOS ONE*, 8(2), e56936.
- Rideout, V., & Robb, M. B. (2019). *The Common Sense Census: Media Use by Tweens and Teens*. Common Sense Media.



Stanhope, M., & Lancaster, J. (2020). *Public Health Nursing: Population-Centered Health Care in the Community* (10th ed.). Elsevier.

World Health Organization. (2022). *International Classification of Diseases, 11th Revision (ICD-11)*. World Health Organization.