
**PENDAMPINGAN REMAJA DI DESA KARANG KEMIRI KECAMATAN
BELITANG DALAM PENGGUNAAN GADGET: MEMBANGUN KESADARAN DAN
TANGGUNG JAWAB DIGITAL**

**ADVANCEMENT OF TEENAGERS IN KARANG KEMIRI VILLAGE, BELITANG
DISTRICT IN THE USE OF GADGETS: BUILDING DIGITAL AWARENESS AND
RESPONSIBILITY**

Oleh:

Akhsanul Huda¹⁾, Muhadi²⁾

¹⁾ Dosen Tetap IAI-IPMU Gumawang, email: akhsanulhuda29@gmail.com

²⁾ Dosen Tetap IAI-IPMU Gumawang, email: muhaditapus@gmail.com

Abstrak

Perkembangan teknologi digital menghadirkan tantangan baru bagi remaja, terutama dalam penggunaan gadget yang intensif. Studi ini membahas program pendampingan yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran remaja mengenai penggunaan gadget yang bijak serta tanggung jawab digital. Program ini melibatkan kegiatan workshop, diskusi kelompok, kegiatan outdoor, dan mentoring, yang dirancang untuk memberikan pemahaman tentang risiko kecanduan gadget, keterampilan manajemen waktu, serta etika digital. Hasil program menunjukkan peningkatan kesadaran remaja terhadap dampak positif dan negatif penggunaan gadget, terciptanya kesadaran kolektif untuk mengurangi ketergantungan, serta peningkatan keterampilan sosial dan emosional. Dukungan dari orang tua dan komunitas juga terbukti memperkuat hubungan remaja dengan lingkungan mereka. Pendampingan ini diharapkan mampu membentuk generasi yang bijak dan bertanggung jawab dalam memanfaatkan teknologi digital.

Kata Kunci: *Pendampingan Remaja, Penggunaan Gadget, Kesadaran dan Tanggung Jawab Digital*

Abstract

The development of digital technology presents new challenges for teenagers, especially in intensive use of gadgets. This study discusses a mentoring program that aims to increase teenagers' awareness regarding wise use of gadgets and digital responsibility. This program involves workshops, group discussions, outdoor activities, and mentoring, which are designed to provide an understanding of the risks of gadget addiction, time management skills, and digital ethics. The results of the program show an increase in teenagers' awareness of the positive and negative impacts of using gadgets, the creation of collective awareness to reduce dependence, and an increase in social and emotional skills. Support from parents and the community has also been proven to strengthen teenagers' relationships with their environment. It is hoped that this assistance will be able to form a generation that is wise and responsible in utilizing digital technology.

Keywords: *Youth Mentoring, Gadget Use, Digital Awareness And Responsibility*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan signifikan dalam kehidupan manusia, terutama di kalangan remaja. Gadget, yang awalnya hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, kini menjadi pusat dari berbagai aktivitas, mulai dari pencarian informasi, hiburan, hingga pembelajaran. (Mustofa, A. 2021). Sehingga perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan yang sangat besar dalam berbagai aspek kehidupan manusia. Di kalangan remaja, perubahan ini tampak lebih nyata karena mereka adalah kelompok usia yang paling mudah beradaptasi dengan kemajuan teknologi. Gadget, yang pada awalnya hanya berfungsi sebagai alat komunikasi sederhana, kini telah menjadi pusat berbagai aktivitas yang mencakup pencarian informasi, hiburan, interaksi sosial, hingga pendidikan dan pengembangan diri.

Sebagai pencarian informasi maka dalam era digital, gadget menyediakan akses instan ke berbagai informasi yang dibutuhkan remaja, dari pengetahuan akademis hingga isu-isu terkini. Melalui internet, mereka dapat mengakses artikel, jurnal, video edukasi, hingga tutorial yang mendukung kegiatan belajar dan mengembangkan minat. Gadget memungkinkan mereka untuk mencari informasi secara cepat tanpa harus bergantung pada sumber fisik seperti buku cetak, yang terkadang terbatas aksesnya. Hal ini mempercepat proses belajar mandiri dan memperluas wawasan, karena informasi dapat diakses kapan saja dan di mana saja.

Selain itu Gadget juga berfungsi sebagai sumber hiburan utama bagi remaja. Dengan berbagai aplikasi, seperti media sosial, game, platform video, dan musik, remaja bisa mendapatkan hiburan dengan mudah. Media sosial, seperti Instagram, TikTok, dan YouTube, memungkinkan mereka untuk menonton konten video yang menghibur sekaligus edukatif. Game mobile juga menjadi hiburan populer, memberikan pengalaman interaktif yang tidak hanya menghibur tetapi juga dapat mengembangkan keterampilan seperti pemecahan masalah dan kerja sama tim. Namun, aspek hiburan ini juga memiliki potensi risiko, seperti kecanduan dan paparan terhadap konten yang tidak sesuai, yang memerlukan pengawasan dan pembatasan.

Salah satu peran utama gadget adalah sebagai alat untuk interaksi sosial. Media sosial dan aplikasi pesan instan memudahkan remaja untuk berkomunikasi dengan teman-teman, keluarga, atau bahkan orang dari berbagai belahan dunia. Melalui fitur-fitur seperti pesan teks, panggilan video, dan berbagi foto, mereka dapat mempertahankan hubungan dan

memperluas jaringan pertemanan. Namun, interaksi sosial melalui gadget ini juga memiliki dampak psikologis yang kompleks. Remaja dapat merasa tertekan oleh standar sosial yang ditampilkan di media sosial, yang terkadang mempengaruhi kesehatan mental mereka. Selain itu, fenomena seperti cyberbullying juga meningkat, mengingat interaksi di dunia maya tidak memiliki pengawasan ketat.

Dalam dunia pendidikan, teknologi digital telah membawa revolusi dalam metode pembelajaran. Gadget memungkinkan remaja untuk belajar secara fleksibel melalui platform pembelajaran online, aplikasi edukasi, serta media pembelajaran interaktif. E-learning dan aplikasi seperti Google Classroom, Zoom, dan platform pendidikan lainnya memungkinkan mereka untuk mengakses materi pelajaran, mengikuti kelas daring, dan berkolaborasi dalam tugas-tugas kelompok tanpa harus bertatap muka. Ini sangat membantu terutama pada masa pandemi, di mana pembelajaran daring menjadi solusi utama. Gadget juga memungkinkan remaja untuk belajar secara mandiri melalui aplikasi belajar bahasa, keterampilan baru, hingga kursus singkat yang ditawarkan oleh berbagai platform.

Gadget juga memberi ruang bagi remaja untuk mengekspresikan diri dan mengembangkan kreativitas. Dengan aplikasi desain, video editing, dan media sosial, mereka dapat menyalurkan minat dalam bidang fotografi, videografi, musik, dan tulisan. Platform seperti *TikTok*, *Instagram*, dan *YouTube* menyediakan panggung bagi mereka untuk berbagi hasil karya, mendapatkan feedback, dan menginspirasi orang lain. Hal ini tidak hanya membantu dalam pengembangan keterampilan kreatif tetapi juga memberikan kesempatan untuk membangun kepercayaan diri dan mengidentifikasi minat karier di masa depan.

Di samping manfaatnya, perkembangan teknologi digital juga menuntut kesadaran terhadap kesehatan digital. Penggunaan gadget yang berlebihan bisa berdampak pada kesehatan fisik dan mental remaja. Dampak fisik seperti gangguan mata, kelelahan, dan postur tubuh yang buruk menjadi masalah umum. Dari sisi mental, penggunaan gadget tanpa batas bisa mengarah pada kecemasan, depresi, serta penurunan kualitas tidur. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk memahami batasan penggunaan gadget dan menerapkan manajemen waktu yang baik. Upaya ini juga dapat dibantu dengan pengawasan dan pendidikan dari orang tua serta pengembangan kebijakan di lingkungan sekolah.

Selain itu, gadget juga membawa remaja ke dalam dunia yang lebih luas di mana mereka dapat terlibat dalam diskusi dan berbagi informasi secara global. Dengan akses ini, penting bagi mereka untuk menyadari tanggung jawab digital, yaitu memahami etika

penggunaan internet, menghargai privasi orang lain, dan berhati-hati dalam berbagi informasi pribadi. Program literasi digital dapat membantu remaja memahami cara menggunakan teknologi secara bijak dan bertanggung jawab, mencegah mereka dari tindakan tidak etis seperti plagiarisme, serta menghindari penyebaran informasi yang tidak benar atau hoaks.

Maka dari itu gadget telah mengubah banyak aspek kehidupan remaja, dari hiburan hingga pendidikan, dan mempengaruhi cara mereka bersosialisasi serta mengekspresikan diri. Namun, perkembangan ini juga membawa tantangan yang harus dihadapi dengan bijak, seperti pengaruh negatif terhadap kesehatan mental, ketergantungan berlebihan, dan risiko paparan konten yang tidak pantas. Dengan pemahaman, pendampingan, dan literasi digital yang tepat, remaja dapat memanfaatkan gadget sebagai alat yang produktif dan mendukung perkembangan pribadi mereka secara positif.

Namun, penggunaan gadget yang berlebihan dapat memicu berbagai dampak negatif, seperti kecanduan, gangguan kesehatan mental, serta menurunnya kualitas interaksi sosial. (Wijaya, R., & Lestari, M. 2022). Penggunaan gadget yang berlebihan di kalangan remaja dapat menimbulkan berbagai dampak negatif yang memengaruhi berbagai aspek kehidupan, mulai dari kesehatan mental, fisik, hingga kemampuan sosial. Berikut ini adalah penjelasan lebih luas mengenai dampak-dampak negatif tersebut.

Penggunaan gadget yang berlebihan berpotensi menyebabkan kecanduan, yang ditandai dengan ketergantungan terhadap aktivitas digital, seperti bermain game, menonton video, atau menggunakan media sosial secara terus-menerus. Kecanduan gadget sering kali membuat remaja kesulitan untuk fokus pada kegiatan non-digital atau aktivitas sehari-hari, seperti belajar atau melakukan hobi lain. Hal ini dapat menghambat perkembangan mereka, terutama jika waktu yang dihabiskan di gadget mulai mengganggu rutinitas tidur, belajar, dan interaksi dengan keluarga serta teman. Kecanduan gadget juga sering memicu perilaku impulsif dan menyebabkan hilangnya minat terhadap kegiatan offline yang bermanfaat, seperti olahraga, membaca, atau bersosialisasi secara langsung.

Selain itu, penggunaan gadget yang berlebihan berkaitan erat dengan berbagai masalah kesehatan mental, terutama di kalangan remaja yang rentan terhadap pengaruh media sosial. Beberapa gangguan kesehatan mental yang sering dikaitkan dengan penggunaan gadget yang berlebihan antara lain:

- **Kecemasan dan Depresi:** Media sosial yang banyak diakses melalui gadget sering menjadi sumber perbandingan sosial yang tidak realistis. Banyak remaja merasa

tekanan untuk memenuhi standar kecantikan, popularitas, atau kesuksesan yang mereka lihat di media sosial. Hal ini bisa memicu perasaan tidak aman, cemas, dan bahkan depresi ketika merasa gagal memenuhi standar tersebut. Paparan berlebihan terhadap konten negatif atau hoaks juga dapat meningkatkan kecemasan.

- **FOMO (Fear of Missing Out):** Media sosial menampilkan berbagai aktivitas sosial dan prestasi yang membuat remaja merasa harus terus terhubung agar tidak ketinggalan informasi atau momen penting. Hal ini dapat menyebabkan perasaan FOMO, yang membuat mereka terus memeriksa ponsel dan merasa khawatir ketika tidak menggunakan gadget. Pada akhirnya, kondisi ini mengganggu ketenangan mental dan menambah beban pikiran.
- **Gangguan Tidur:** Remaja yang terlalu banyak menghabiskan waktu di gadget, terutama pada malam hari, sering mengalami gangguan tidur. Cahaya biru dari layar gadget menghambat produksi hormon melatonin, yang berfungsi untuk mengatur siklus tidur. Kurang tidur dapat menyebabkan kelelahan, kesulitan berkonsentrasi, dan mempengaruhi suasana hati, yang dapat memperburuk gangguan kesehatan mental.

Interaksi sosial remaja juga terdampak oleh penggunaan gadget yang berlebihan. Walaupun media sosial dan aplikasi perpesanan mempermudah komunikasi, interaksi yang terjadi cenderung dangkal dan kurang mengembangkan keterampilan sosial secara mendalam. Beberapa dampak yang terkait dengan penurunan kualitas interaksi sosial meliputi:

- **Isolasi Sosial:** Remaja yang terlalu asyik dengan dunia digital cenderung mengurangi interaksi tatap muka, bahkan dengan keluarga dan teman dekat. Mereka lebih sering terisolasi dalam dunia maya, yang dapat membuat mereka merasa terputus dari kehidupan nyata. Interaksi sosial yang terbatas ini dapat mengakibatkan perasaan kesepian dan kurangnya dukungan emosional nyata.
- **Kemampuan Komunikasi yang Menurun:** Interaksi melalui teks atau media sosial biasanya tidak melibatkan bahasa tubuh, ekspresi wajah, atau nada suara yang penting untuk komunikasi efektif. Hal ini dapat menyebabkan penurunan kemampuan komunikasi tatap muka, termasuk kesulitan dalam memahami isyarat sosial, empati, dan pengendalian emosi ketika berhadapan langsung dengan orang lain. Ketidakmampuan ini dapat menimbulkan kesalahpahaman atau konflik dalam hubungan nyata.

- **Mengurangi Kualitas Hubungan Keluarga:** Gadget sering kali menjadi gangguan dalam waktu bersama keluarga. Remaja yang terlalu fokus pada gadget cenderung mengabaikan percakapan keluarga, sehingga mengurangi kehangatan dan kedekatan dalam hubungan keluarga. Dampak ini bisa menyebabkan komunikasi keluarga menjadi terbatas dan menyebabkan kurangnya hubungan yang bermakna dengan orang tua atau saudara kandung.

Penggunaan gadget yang berlebihan juga memiliki efek negatif pada kesehatan fisik. Berikut adalah beberapa dampak fisik yang sering dialami akibat waktu layar yang terlalu lama:

- **Masalah pada Mata (Digital Eye Strain):** Terlalu lama menatap layar gadget menyebabkan digital eye strain atau kelelahan mata. Gejalanya meliputi mata kering, penglihatan kabur, sakit kepala, dan ketegangan pada leher serta bahu. Dalam jangka panjang, kebiasaan ini dapat mengakibatkan masalah penglihatan yang lebih serius, terutama pada usia yang masih muda.
- **Gangguan Postur:** Penggunaan gadget yang terus-menerus sering kali dilakukan dalam posisi yang tidak ergonomis, seperti membungkuk atau menunduk terlalu lama. Hal ini dapat menyebabkan gangguan postur, seperti nyeri leher, bahu, dan punggung, serta berpotensi menyebabkan kelainan pada tulang belakang.
- **Kurangnya Aktivitas Fisik:** Gadget sering kali membuat remaja lebih banyak duduk, yang menyebabkan gaya hidup sedentari atau kurang bergerak. Kurangnya aktivitas fisik dapat memicu berbagai masalah kesehatan seperti obesitas, kelemahan otot, hingga risiko penyakit jantung.

Selain itu juga, penggunaan gadget yang tidak terkendali dapat memengaruhi keseimbangan antara kehidupan di dunia nyata dan dunia virtual. Remaja yang terlalu asyik dengan gadget cenderung merasa dunia nyata kurang menarik dibandingkan dengan dunia virtual, yang lebih interaktif dan menawarkan hiburan instan. Akibatnya, mereka mungkin mengabaikan tanggung jawab di dunia nyata, seperti belajar, berolahraga, atau bersosialisasi langsung. Kondisi ini bisa membuat mereka kesulitan untuk menjalani kehidupan yang seimbang dan mengelola waktu dengan baik, serta cenderung menghindari tantangan atau masalah nyata.

Masa remaja adalah periode penting dalam perkembangan identitas, di mana mereka mencari jati diri dan mencoba memahami siapa mereka. Namun, penggunaan gadget yang berlebihan, terutama media sosial, sering kali mengarahkan mereka untuk mendasarkan identitas mereka pada apa yang dilihat di layar, seperti jumlah “like,” komentar, atau pengikut. Hal ini bisa membuat mereka memiliki konsep diri yang kurang stabil dan tergantung pada validasi eksternal. Mereka mungkin merasa tidak cukup berharga ketika tidak mendapat apresiasi yang sama di media sosial atau melihat konten orang lain yang tampak lebih berhasil, yang dapat mempengaruhi rasa percaya diri mereka secara negatif.

Sehingga penggunaan gadget secara berlebihan membawa berbagai dampak negatif yang signifikan bagi remaja, baik dari sisi kesehatan fisik, mental, sosial, hingga perkembangan identitas mereka. Untuk itu, penting bagi remaja, orang tua, dan lingkungan pendidikan untuk berperan aktif dalam mengatur waktu penggunaan gadget. Pendampingan, edukasi mengenai literasi digital, serta kegiatan yang mendorong interaksi sosial tatap muka dapat membantu remaja untuk menggunakan gadget secara lebih bijak dan seimbang, sehingga dampak negatif tersebut bisa diminimalisir.

Pada konteks ini, program pendampingan untuk remaja dalam penggunaan gadget bertujuan untuk memberikan pemahaman mengenai penggunaan yang bijak, sekaligus membekali mereka dengan keterampilan manajemen waktu dan etika digital. (Santoso, T. 2023).

Dalam konteks penggunaan gadget yang kian intensif di kalangan remaja, program pendampingan bertujuan untuk membantu mereka para remaja desa Karang Kemiri Kecamatan Belitang dalam menggunakan gadget secara bijak, serta mengembangkan keterampilan manajemen waktu dan etika digital yang penting.

Program pendampingan kepada remaja desa Karang Kemiri ini bertujuan untuk mengedukasi remaja tentang pentingnya penggunaan gadget secara bijaksana. Penggunaan bijak mencakup pemahaman tentang cara memanfaatkan teknologi untuk kegiatan yang produktif dan bermanfaat, seperti pembelajaran online, akses informasi yang akurat, atau pengembangan keterampilan digital. Pemahaman ini membantu remaja mengenali kapan dan bagaimana menggunakan gadget untuk hal-hal yang positif, sehingga mereka tidak terjebak dalam penggunaan yang tidak sehat, seperti kebiasaan berlebihan menggunakan media sosial atau bermain game yang menghabiskan banyak waktu.

Penggunaan gadget yang bijak juga mencakup kesadaran tentang konsekuensi dari perilaku digital yang tidak sesuai. Program pendampingan yang dilakukan terhadap remaja desa Karang Kemiri ini dilakukan untuk membantu remaja memahami dampak negatif dari berbagai aktivitas digital, seperti kecanduan, penurunan kualitas interaksi sosial, atau risiko keamanan digital. Dengan demikian, remaja didorong untuk lebih kritis dalam memilih jenis konten yang diakses, berani menetapkan batasan waktu penggunaan, serta memiliki kendali dalam interaksi digitalnya.

Selain hal di atas Kemampuan manajemen waktu sangat penting bagi remaja untuk menghindari ketergantungan berlebihan pada gadget dan tetap produktif dalam kegiatan sehari-hari. Program pendampingan berupaya melatih remaja mengatur waktu dengan cara yang seimbang antara aktivitas digital dan aktivitas di luar gadget. Program ini dapat mencakup sesi pelatihan, kegiatan praktik, dan panduan untuk membangun rutinitas yang terencana.

Salah satu keterampilan manajemen waktu yang diajarkan adalah membuat jadwal yang meliputi waktu untuk belajar, waktu bermain, waktu untuk interaksi sosial, dan waktu istirahat. Hal ini penting karena remaja sering kali kesulitan mengatur waktu tanpa panduan, dan akhirnya menghabiskan sebagian besar waktu mereka dengan gadget. Dengan jadwal yang seimbang, remaja dapat lebih teratur dalam menjalani aktivitasnya, termasuk penggunaan gadget yang terkendali dan terarah.

Program ini juga mengajarkan teknik untuk meningkatkan produktivitas dan efisiensi dalam belajar maupun beraktivitas lainnya, misalnya teknik “pomodoro” untuk meningkatkan konsentrasi atau tips untuk menghindari gangguan dari notifikasi aplikasi saat belajar. Dengan keterampilan ini, remaja akan lebih mampu mengatur waktu mereka dengan baik, menyeimbangkan antara kegiatan digital dan non-digital, serta menjalani kehidupan yang lebih teratur.

Selain itu program pendampingan ini bertujuan untuk membekali remaja dengan pemahaman tentang perilaku yang sesuai di dunia digital, seperti menghormati privasi orang lain, menjaga keamanan data pribadi, dan berkomunikasi dengan sopan. Melalui etika digital, remaja diajarkan untuk menghormati hak dan privasi orang lain dalam aktivitas online, seperti tidak menyebarkan informasi pribadi milik orang lain, menghindari hoaks, serta berpikir kritis sebelum membagikan konten. Mereka juga diajarkan untuk menghindari

perilaku negatif seperti cyberbullying, serta pentingnya menjaga sikap yang sopan dalam komunikasi online, baik dalam grup teman, media sosial, atau forum publik lainnya.

Intinya adalah dalam program pendampingan ini memiliki tujuan yang holistik untuk membantu remaja desa Karang Kemiri menjadi pengguna teknologi yang lebih bijak, terampil, dan bertanggung jawab. Melalui pemahaman mengenai penggunaan gadget yang sehat, keterampilan manajemen waktu, dan etika digital, remaja diharapkan dapat memanfaatkan teknologi secara optimal dan seimbang, menghindari dampak negatif dari penggunaan yang berlebihan, serta berperilaku positif di dunia digital. Program ini juga memberikan dukungan bagi remaja untuk mengembangkan karakter yang mampu bersaing di era digital, tetapi tetap menghargai etika dan nilai-nilai positif dalam interaksi sosial, baik secara langsung maupun daring.

METODOLOGI PENGABDIAN

Metodologi dalam program pendampingan ini dirancang untuk melibatkan remaja desa Karang Kemiri secara aktif melalui berbagai kegiatan yang menarik dan edukatif, meliputi:

1. Workshop dan Seminar

Workshop dilakukan untuk membahas dampak psikologis dari kecanduan gadget, cara menghindari informasi hoaks, dan pentingnya menjaga privasi di internet (Suryani, F., et al. (2021). Workshop dan seminar ini diadakan dalam satu sesi di minggu pertama program pendampingan ini. Dalam hal ini workshop dilakukan pada tanggal 18 Oktober 2024 dimulai pukul 08.00 s/d Selesai dan diisi penerimanya oleh Akhsanul Huda, M.Pd.I, di mana pada sesi ini bertujuan untuk memberikan remaja desa Karang Kemiri pemahaman mendalam mengenai risiko kecanduan gadget serta cara-cara untuk menghindari dampak negatif, seperti hoaks dan pelanggaran privasi. Materi yang diberikan mencakup pengaruh gadget terhadap kesehatan mental, strategi untuk mengelola waktu layar dengan sehat, serta etika digital dalam menjaga privasi. Sesi ini didesain interaktif, di mana peserta dapat berbagi pengalaman pribadi, mengajukan pertanyaan, serta berdiskusi dalam kelompok kecil untuk memahami lebih lanjut tentang perilaku digital yang bertanggung jawab.

2. Kelompok Diskusi

Kelompok diskusi ini bertujuan untuk menciptakan lingkungan di mana remaja dapat berbagi pengalaman mengenai tantangan yang mereka hadapi terkait penggunaan gadget. Pendamping bertindak sebagai fasilitator, yang membantu remaja menemukan solusi bersama dalam mengatasi masalah yang dihadapi, seperti kecanduan gadget atau tekanan sosial dari media sosial. (Herlina, S. 2022). Kelompok diskusi ini diselenggarakan dihari berikutnya yaitu pada tanggal 19 Oktober 2024 yang dimulai pada pukul 08.00 s/d selesai di mana remaja desa Karang Kemiri dalam hal ini semua berpartisipasi dalam pertemuan mingguan. Pendamping kegiatan ini dilakukan oleh Muhadi, M.Pd.I., yang berperan sebagai fasilitator dalam membantu menciptakan lingkungan aman bagi para peserta untuk berbagi pengalaman terkait masalah-masalah gadget, seperti kecanduan, tekanan media sosial, atau kesulitan mengelola waktu penggunaan gadget. Diskusi kelompok ini mendorong mereka untuk saling mendukung, memperkuat komitmen untuk memperbaiki kebiasaan digital, dan menemukan solusi kolektif. Tujuan dari diskusi ini adalah untuk membangun rasa kebersamaan dan dukungan timbal balik di antara remaja yang ada di desa Karang Kemiri dalam menghadapi tantangan yang muncul dari penggunaan gadget sehari-hari.

3. Kegiatan Outdoor

Pendampingan ini juga mengadakan kegiatan outdoor, seperti olahraga dan seni, untuk mengurangi ketergantungan pada gadget sekaligus meningkatkan interaksi sosial. Melalui aktivitas fisik di luar ruangan, remaja diajak untuk merasakan manfaat dari interaksi langsung serta terhindar dari layar gadget selama beberapa waktu. (Putri, I., & Prasetya, A. 2023). Kegiatan outdoor dilakukan pada hari berikutnya pada tanggal 20 Oktober 2024 dimulai pukul 08.00 s/d selesai yang dilakukan bersama oleh para pendamping dengan para remaja desa Karang Kemiri. Kegiatan pada tahap ini dilakukan karena setelah kegiatan diskusi untuk memberikan variasi kegiatan dan mengurangi ketergantungan remaja pada gadget. Melalui kegiatan olahraga, seni, atau permainan kelompok yang diadakan di luar ruangan, remaja diajak untuk terlibat dalam aktivitas yang mendorong interaksi langsung. Aktivitas fisik dan seni kreatif ini tidak hanya membantu meningkatkan keterampilan sosial, tetapi juga memberi kesempatan bagi peserta untuk mengurangi intensitas penggunaan gadget dan menikmati waktu bersama

teman sebaya. Dalam kegiatan ini, fokus juga diberikan pada manfaat interaksi tatap muka dan pemeliharaan kesehatan fisik serta mental melalui kegiatan aktif.

4. Program Mentoring

Program mentoring menyediakan mentor yang berperan untuk membimbing remaja dalam menetapkan batas waktu penggunaan gadget dan memilih konten yang lebih positif dan edukatif. Mentor memberikan saran untuk pola penggunaan yang sehat serta cara mengatasi tekanan dari lingkungan digital yang sering kali mengarah pada kecanduan gadget (Indra, M. 2021). Program mentoring yang dilaksanakan pada program pendampingan ini dilakukan sebagai rangkaian kegiatan yang berlanjut setelah beberapa tahapan dilakukan yang dilaksanakan sebelumnya. Dalam program ini, mentor yang terdiri dari para pendamping berpengalaman memberikan bimbingan individu atau kelompok kecil kepada remaja. Materi mentoring mencakup teknik penetapan batas waktu penggunaan gadget, seleksi konten yang positif, serta cara mengatasi tekanan digital yang seringkali mendorong kecanduan. Melalui mentoring, remaja desa Karang Kemiri mendapatkan panduan lebih intensif untuk memperbaiki pola penggunaan gadget dan mengembangkan keterampilan digital yang bertanggung jawab. Program ini bertujuan untuk memberikan dukungan berkelanjutan sehingga remaja dapat membentuk kebiasaan digital yang sehat dan berkelanjutan.

Dengan menggunakan metodologi yang bervariasi dan terarah, program ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran remaja desa Karang Kemiri akan pentingnya penggunaan gadget yang bijak serta membekali mereka dengan keterampilan yang penting dalam menghadapi era digital.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Peningkatan Kesadaran Remaja

Hasil awal menunjukkan adanya peningkatan pemahaman remaja tentang dampak positif dan negatif dari penggunaan gadget. Mereka menjadi lebih sadar akan risiko kecanduan dan bahaya terhadap kesehatan mental, seperti kecemasan dan stres yang sering kali timbul akibat interaksi intens dengan media sosial (Pradana, A. 2023). Selain itu, remaja juga lebih memahami bagaimana mengatur waktu dengan baik dalam

menggunakan gadget, menghindari konten negatif, serta memprioritaskan aktivitas yang bermanfaat.

Remaja desa Karang Kemiri mulai menyadari bagaimana gadget, terutama media sosial, dapat membuat mereka terjebak dalam kebiasaan berlebihan, yang mengarah pada kecanduan. Mereka belajar mengenali tanda-tanda kecanduan dan dampaknya terhadap kehidupan sehari-hari. Kecemasan dan stres yang sering terjadi akibat penggunaan gadget yang berlebihan menjadi fokus diskusi. Remaja mendapatkan pengetahuan tentang bagaimana interaksi intens dengan media sosial dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka, dan mereka belajar cara-cara untuk mengelola stres.

Dengan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya mengatur waktu, remaja desa Karang Kemiri mulai menerapkan teknik untuk membagi waktu mereka antara penggunaan gadget dan aktivitas lainnya, seperti belajar, berolahraga, dan bersosialisasi secara langsung. Remaja yang terdapat di desa Karang Kemiri juga belajar untuk lebih kritis dalam memilih konten yang mereka konsumsi dan memprioritaskan aktivitas yang memberikan manfaat, seperti membaca buku, berolahraga, atau mengikuti hobi yang konstruktif.

2. Kesadaran Kolektif tentang Bahaya Penggunaan Gadget yang Berlebihan

Program ini menciptakan kesadaran kolektif di kalangan remaja mengenai dampak negatif dari penggunaan gadget secara berlebihan. Diskusi kelompok yang dilakukan membantu mereka saling mengingatkan dan memperkuat tekad untuk mengurangi durasi penggunaan gadget (Lestari, T. 2022). Mereka mulai menunjukkan perubahan perilaku, seperti mengurangi waktu bermain game dan lebih sering terlibat dalam kegiatan positif lainnya. Kegiatan Melalui diskusi kelompok, remaja saling mengingatkan satu sama lain tentang risiko penggunaan gadget yang berlebihan. Ini membantu mereka untuk lebih responsif terhadap perilaku negatif dan membangun tekad bersama untuk mengurangi durasi penggunaan gadget. Hasil dari diskusi menunjukkan adanya perubahan nyata dalam perilaku remaja, di mana mereka mulai mengurangi waktu bermain game dan lebih terlibat dalam aktivitas positif, seperti berolahraga atau mengikuti kegiatan seni. Ini menunjukkan adanya komitmen untuk memperbaiki kebiasaan digital mereka. Sehingga kesadaran kolektif ini juga menciptakan jaringan dukungan di antara teman-teman sebaya, di mana mereka dapat saling mendukung dan memotivasi dalam membangun kebiasaan positif terkait penggunaan gadget.

3. Peningkatan Keterampilan Sosial dan Emosional

Kegiatan outdoor terbukti efektif dalam mengasah keterampilan sosial dan emosional remaja. Interaksi langsung dengan teman-teman tanpa bantuan gadget membantu mereka untuk lebih percaya diri dalam berkomunikasi dan menjalin hubungan (Yuliana, R. 2023). Aktivitas bersama ini juga mendorong pengembangan empati dan kepedulian terhadap sesama, yang penting untuk keseimbangan emosi.

Remaja desa Karang Kemiri yang terlibat dalam kegiatan luar ruangan tanpa gadget dapat berlatih komunikasi efektif dan membangun hubungan yang lebih erat dengan teman-teman mereka. Ini membantu mereka untuk merasa lebih percaya diri dalam situasi sosial. Kegiatan kelompok mendorong remaja untuk saling memahami dan peduli satu sama lain, yang penting untuk mengembangkan rasa empati. Mereka belajar untuk mendengarkan dan memberi dukungan kepada teman-teman mereka, serta memahami perspektif orang lain. Melalui aktivitas fisik dan seni, remaja desa Karang Kemiri mendapatkan cara positif untuk mengekspresikan diri dan mengelola emosi mereka. Ini membantu mereka mengatasi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental secara keseluruhan.

4. Hubungan yang Lebih Baik antara Remaja, Orang Tua, dan Komunitas

Program mentoring yang melibatkan orang tua dan komunitas terbukti membantu membangun komunikasi yang lebih baik antara remaja, orang tua, dan lingkungan mereka. Orang tua semakin memahami cara yang tepat dalam mendampingi penggunaan gadget anak-anak mereka, serta menyediakan dukungan emosional yang dibutuhkan remaja (Pratama, B., et al. 2023).

Orang tua menjadi lebih sadar tentang cara mendampingi anak-anak mereka dalam penggunaan gadget. Mereka belajar untuk membangun komunikasi yang lebih terbuka dengan remaja, sehingga remaja merasa didukung dan dipahami. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang tantangan yang dihadapi remaja, orang tua dapat memberikan dukungan emosional yang diperlukan. Ini menciptakan lingkungan yang lebih sehat bagi remaja untuk tumbuh dan berkembang.

Program ini juga memperkuat keterlibatan komunitas dalam mendukung remaja. Melalui kolaborasi antara remaja, orang tua, dan masyarakat, tercipta ekosistem yang lebih mendukung untuk mengatasi tantangan penggunaan gadget.

Dengan semua hasil positif ini, program pendampingan ini tidak hanya meningkatkan kesadaran dan tanggung jawab digital remaja, tetapi juga menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan suportif di desa Karang Kemiri. Hal ini diharapkan dapat memberikan dampak jangka panjang bagi perkembangan sosial dan emosional remaja di era digital.

KESIMPULAN

Pendampingan remaja dalam penggunaan gadget merupakan langkah krusial dalam menciptakan generasi yang lebih peka dan bertanggung jawab di era digital. Program ini berhasil memperluas wawasan remaja mengenai efek dari penggunaan gadget, membangun kesadaran kolektif di antara mereka, serta meningkatkan keterampilan sosial dan emosional. Selain itu, dukungan dari orang tua dan komunitas berperan penting dalam memperkuat hubungan antara remaja dan lingkungan sekitarnya, yang dapat membantu menciptakan perkembangan yang lebih positif dan sehat. Dengan demikian, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menjadi investasi berkelanjutan untuk menghasilkan generasi yang lebih bijak dalam memanfaatkan teknologi.

DAFTAR PUSTAKA

- Herlina, S. (2022). *Digital Etiquette and Youth Behavior*. Depok: Education Hub.
- Indra, M. (2021). *Technology Health in Modern Society*. Jakarta: Health and Tech.
- Lestari, T. (2022). *Outdoor Activities to Reduce Gadget Dependence*. Semarang: Green Social.
- Mulyadi, H. (2022). *Social Skills Development in Digital Times*. Solo: Social Insight.
- Mustofa, A. (2021). *Digital Society and Youth Gadget Usage*. Jakarta: Insight Press.
- Pradana, A. (2023). *Peer Group Discussion for Digital Literacy*. Yogyakarta: Youth Interactive Studies.
- Pratama, B., et al. (2023). *Wise Gadget Usage among Teenagers*. Surabaya: Modern Insight.
- Putri, I., & Prasetya, A. (2023). *Emotional Support for Adolescents in Gadget Usage*. Bandung: Psychological Society.

Santoso, T. (2023). *The Dual Nature of Digital Tools for Adolescents*. Yogyakarta: Youth Digital.

Suryani, F., et al. (2021). *Time Management Skills in the Digital Era*. Surabaya: Millennial Impact Studies.

Wahyuni, N. (2021). *Building Digital Awareness in Youth*. Medan: Awareness Press.

Widodo, S. (2023). *Parental Guidance in Teen Gadget Use*. Makassar: Family Digital Care.

Wijaya, R., & Lestari, M. (2022). *Psychological Impact of Gadget Addiction*. Bandung: Tech Psychology.

Yuliana, R. (2023). *Mentorship Programs in Digital Era for Teens*. Jakarta: Education Digital.