



## Media Informasi Tentang Dampak Kecanduan Penggunaan Gadget dalam Upaya Membangun Generasi Muda yang Sehat dan Sejahtera

### *Health Information Media on the Impact of Gadget Addiction in Promoting a Healthy and Prosperous Young Generation*

Mona Saparwati<sup>1\*</sup>, Trimawati<sup>2</sup>, Abdul Wahid<sup>3</sup>, Ucta P<sup>4</sup>

<sup>1-4</sup>Universitas Ngudi Waluyo, Indonesia

\*Penulis Korespondensi: [monasaparwati@unw.ac.id](mailto:monasaparwati@unw.ac.id)

#### Riwayat Artikel:

Naskah Masuk: 25 November 2025;

Revisi: 29 Desember 2025;

Diterima: 15 Januari 2026;

Terbit: 17 Januari 2026;

**Keywords:** *Adolescents; Health  
Counseling; Knowledge;  
Smartphone Addiction; Social  
Interaction.*

**Abstract:** *The growing use of smartphones among adolescents carries a high risk of addiction, which can negatively impact physical, mental, and social well-being. To address this issue, a community service program was implemented to conduct early detection of gadget addiction among high school students and provide educational health media to raise knowledge and awareness about excessive smartphone use. The program involved 240 students of SMA Negeri 1 Tuntang and was conducted in three stages: screening, development of educational materials, and health counseling. Screening used the short version of the Smartphone Addiction Scale and revealed that 90% of students were classified as addicted. Prior to counseling, 81.25% of students had low levels of knowledge regarding healthy gadget use, which significantly improved after the intervention, with 83.4% achieving high knowledge levels. Health counseling proved crucial in enhancing students' understanding and promoting responsible smartphone habits. The program highlights the importance of collaborative efforts by schools, parents, and students to limit smartphone use, encourage physical activity, and foster face-to-face social interactions to support adolescent well-being.*

#### Abstrak

Meningkatnya penggunaan ponsel pintar di kalangan remaja membawa risiko kecanduan yang tinggi, yang dapat berdampak negatif pada kesejahteraan fisik, mental, dan sosial. Untuk mengatasi masalah ini, program pengabdian masyarakat dilaksanakan untuk melakukan deteksi dini kecanduan gadget di kalangan siswa SMA dan menyediakan media kesehatan edukatif untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang penggunaan ponsel pintar yang berlebihan. Program ini melibatkan 240 siswa SMA Negeri 1 Tuntang dan dilakukan dalam tiga tahap: skrining, pengembangan materi pendidikan, dan konseling kesehatan. Skrining menggunakan versi singkat Skala Kecanduan Ponsel Pintar dan mengungkapkan bahwa 90% siswa diklasifikasikan sebagai pecandu. Sebelum konseling, 81,25% siswa memiliki tingkat pengetahuan yang rendah mengenai penggunaan gadget yang sehat, yang meningkat secara signifikan setelah intervensi, dengan 83,4% mencapai tingkat pengetahuan yang tinggi. Konseling kesehatan terbukti penting dalam meningkatkan pemahaman siswa dan mempromosikan kebiasaan penggunaan ponsel pintar yang bertanggung jawab. Program ini menyoroti pentingnya upaya kolaboratif oleh sekolah, orang tua, dan siswa untuk membatasi penggunaan ponsel pintar, mendorong aktivitas fisik, dan membina interaksi sosial tatap muka untuk mendukung kesejahteraan remaja.

**Kata Kunci:** Interaksi Sosial; Kecanduan Smartphone; Konseling Kesehatan; Pengetahuan; Remaja.

## 1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital dalam satu dekade terakhir telah mendorong meningkatnya penggunaan smartphone di seluruh kelompok usia, termasuk remaja. Data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia menunjukkan bahwa penggunaan internet pada kelompok usia sekolah terus meningkat setiap tahun seiring dengan akses gadget yang semakin

mudah dan terjangkau (APJII, 2023). Smartphone kini tidak hanya menjadi sarana komunikasi tetapi juga media pembelajaran, hiburan, dan interaksi sosial. Namun, tingginya intensitas penggunaan smartphone di kalangan remaja membawa konsekuensi yang tidak dapat diabaikan, terutama terkait risiko kecanduan gadget dan dampaknya terhadap kesehatan fisik, mental, dan sosial.

Remaja merupakan kelompok yang sangat rentan mengalami kecanduan gadget karena sedang berada pada fase perkembangan psikososial, emosional, dan kognitif yang masih belum optimal dalam mengontrol impuls dan penggunaan teknologi (Santrock, 2018). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penggunaan smartphone berlebihan dapat memicu gejala seperti gangguan tidur, menurunnya konsentrasi belajar, stres, kecemasan, perilaku sedentari, serta berkurangnya interaksi sosial tatap muka (Young & de Abreu, 2017; Kim, 2020). Selain itu, paparan layar dalam durasi panjang juga meningkatkan risiko gangguan penglihatan, nyeri otot leher, dan masalah muskuloskeletal lainnya (Straker et al., 2018).

Meskipun memiliki manfaat dalam mendukung proses pendidikan, rendahnya literasi digital dan kurangnya pemahaman remaja mengenai batas penggunaan gadget yang sehat menjadikan masalah kecanduan gadget semakin meningkat. Sebuah studi menunjukkan bahwa lebih dari 70% remaja menggunakan smartphone lebih dari 5 jam per hari, sebagian besar untuk media sosial dan permainan daring (Lopez-Fernandez, 2017). Kurangnya pengawasan orang tua dan lemahnya regulasi penggunaan smartphone di sekolah turut berkontribusi terhadap risiko kecanduan gadget pada remaja (Fadzil et al., 2016).

Melihat fenomena tersebut, diperlukan intervensi preventif berupa deteksi dini kecanduan gadget serta edukasi kesehatan mengenai dampak penggunaan gadget berlebihan. Upaya ini sangat penting dilakukan di lingkungan sekolah karena sekolah merupakan institusi yang memiliki peran strategis dalam pembentukan perilaku sehat bagi remaja. Pendidikan kesehatan dinilai efektif dalam meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan kemampuan siswa untuk mengontrol perilaku penggunaan smartphone (Notoatmodjo, 2014).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan sebagai bentuk kontribusi dosen dalam mengatasi masalah kesehatan remaja melalui penyediaan media informasi kesehatan yang mudah dipahami dan menarik. Melalui deteksi dini kecanduan gadget serta penyuluhan kesehatan, diharapkan siswa mampu memahami risiko penggunaan gadget yang tidak bijak serta terdorong menerapkan perilaku yang lebih sehat dalam kehidupan sehari-hari. Program ini juga diharapkan dapat mendukung sekolah dalam membangun lingkungan pendidikan yang lebih sehat dan meminimalkan dampak negatif penggunaan gadget di kalangan remaja.

Remaja merupakan kelompok rentan terhadap kecanduan gadget karena karakteristik

perkembangan kognitif dan emosional yang belum matang (Santrock, 2007). Pemantauan dan edukasi kesehatan diperlukan untuk meningkatkan kesadaran terhadap dampak negatif penggunaan gadget berlebihan. Berdasarkan hal tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui deteksi dini kecanduan gadget serta penyampaian informasi kesehatan melalui media leaflet dan poster pada siswa SMA Negeri 1 Tuntang.

Tujuan kegiatan:

- 1) Mengidentifikasi tingkat kecanduan gadget pada siswa melalui skrining dengan instrumen standar.
- 2) Meningkatkan pengetahuan mengenai dampak kecanduan gadget melalui penyuluhan dan media informasi kesehatan.

## 2. METODE

Metode pengabdian masyarakat yang digunakan dalam kegiatan ini adalah kombinasi dari pendekatan partisipatif, dan edukasi, *co-creation*. Kegiatan diawali dengan tahap persiapan berupa identifikasi masalah dan kebutuhan melalui kajian literatur, analisis data sekunder tentang kecanduan gadget di SMA Negeri 1 Tuntang serta koordinasi dengan Dinas Pendidikan dan Kebudayaan setempat. Pada tahap ini juga dilakukan perencanaan bersama dengan pihak Dinas Pendidikan dan Kebudayaan, termasuk penentuan sekolah percontohan sebagai lokasi uji coba program. Selanjutnya, tim pengabdian menyusun media informasi edukasi berupa instrument kuesioner deteksi dini kecanduan gadget, poster dan leaflet, yang dikembangkan dalam bentuk media yang menarik. Konten yang disajikan disusun dengan bahasa sederhana, interaktif, serta mengintegrasikan unsur kearifan lokal Kab. Semarang agar lebih mudah diterima oleh sasaran.

Tahap Kegiatan dilaksanakan selama satu semester pada 240 siswa SMA Negeri 1 Tuntang. Tahapan kegiatan sebagai berikut:

### a. Deteksi Dini Kecanduan Gadget

Skrining dilakukan menggunakan *Short Version of the Smartphone Addiction Scale*, diadaptasi untuk remaja. Pengisian dilakukan secara serentak di kelas dengan pendampingan tim dosen dan mahasiswa. Hasil dibagi dalam kategori: Normal dan Kecanduan

### b. Penyusunan Media Informasi

Materi penyuluhan disusun berdasarkan buku dan jurnal terbaru mengenai:

- 1) Batasan penggunaan gadget
- 2) Dampak fisik, mental, sosial

- 3) Upaya pencegahan
- c. Media yang digunakan:
  - 1) Leaflet
  - 2) Poster edukasi

### **Penyuluhan dan Evaluasi Pengetahuan**

Penyuluhan dilakukan pada 5 Desember 2025. Pengetahuan siswa diukur sebelum dan sesudah penyuluhan menggunakan kuesioner yang sama.

Dengan demikian, metode pengabdian masyarakat ini tidak hanya mengutamakan transfer pengetahuan, tetapi juga menekankan partisipasi aktif, kolaborasi lintas sektor, praktik langsung, serta keberlanjutan program, sehingga mampu membangun kesadaran pengguna (siswa) sekaligus memperkuat peran sektor pendidikan dalam upaya pencegahan kecanduan gadget di Kabupaten Semarang.

### **3. HASIL**

Pengabdian masyarakat yang dilakukan berupa pengembangan media informasi tentang kecanduan gadget. Media yang dikembangkan adalah poster dan leaflet. Media ini dikembangkan sebagai sarana pembelajaran yang menarik untuk meningkatkan literasi tentang penggunaan gadget dan kesehatan remaja, khususnya siswa SMA/SMK di Kabupaten Semarang.

Media informasi disusun untuk meningkatkan pemahaman siswa terkait bahaya kecanduan gadget. Materi yang disiapkan meliputi:

- a. Leaflet berisi definisi kecanduan gadget, penyebab, tanda-tanda, serta dampaknya pada kesehatan fisik, mental, dan sosial.
- b. Poster edukasi sebagai media visual yang menarik mengenai cara mencegah kecanduan gadget dan strategi penggunaan smartphone secara bijak.

Penyusunan konten merujuk pada berbagai sumber ilmiah, termasuk teori adiksi digital, kesehatan remaja, dan edukasi kesehatan (Young & de Abreu, 2017; Santrock, 2007; Straker et al., 2013). Media ini kemudian dibagikan dan ditempel di beberapa titik strategis sekolah untuk memastikan siswa dapat mengakses informasi dengan mudah.



Gambar 1. Poster.



Gambar 2. Leaflet.

### Deteksi Kecanduan Gadget

Deteksi dini kecanduan gadget dilakukan menggunakan *Smartphone Addiction Scale – Short Version (SAS-SV)* yang sudah digunakan secara luas untuk skrining adiksi smartphone pada remaja (Lopez-Fernandez, 2015). Pengisian kuesioner dilakukan secara serentak di tiap kelas dengan pendampingan dosen dan mahasiswa. Hasil skrining menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami kecanduan gadget.

Tabel 1. Distribusi kecanduan gadget pada siswa.

Kategori	Frekuensi	%
Kecanduan	216	90
Normal	24	10
Total	240	100

Temuan ini menunjukkan dominasi penggunaan smartphone yang tidak terkontrol pada remaja. Kecanduan gadget dipengaruhi oleh faktor sosiodemografi, psikologis, hubungan keluarga, serta jenis penggunaan (game dan media sosial) (Young & de Abreu, 2017). Remaja merupakan kelompok yang rentan karena kebutuhan eksplorasi dan kontrol diri yang belum matang. Proporsi ini menunjukkan bahwa 90% siswa mengalami kecanduan gadget, menggambarkan tingginya intensitas penggunaan smartphone di kalangan remaja. Temuan sejalan dengan penelitian Young & de Abreu (2017) yang menyatakan bahwa remaja merupakan kelompok yang sangat rentan mengalami *problematic smartphone use* karena karakteristik usia yang masih dalam tahap perkembangan kontrol diri, sosial, dan emosional.

Selain faktor usia, tingginya kecanduan juga berkaitan dengan pola penggunaan smartphone, terutama untuk aktivitas media sosial, permainan daring, dan hiburan tanpa batas (Kim, 2013). Kurangnya pengawasan orang tua, pembelajaran berbasis digital, serta budaya digital yang semakin kuat turut memperparah kondisi ini (Fadzil et al., 2016).

### Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

**Tabel 2.** Pengetahuan sebelum penyuluhan.

Kategori	Frekuensi	%
Tinggi	0	0
Sedang	45	18,75
Rendah	195	81,25

Pengetahuan awal siswa didominasi kategori rendah. Hal ini menunjukkan kurangnya informasi yang diperoleh siswa mengenai dampak kecanduan gadget.

**Tabel 3.** Pengetahuan setelah penyuluhan.

Kategori	Frekuensi	%
Tinggi	200	83,4
Sedang	40	16,6
Rendah	0	0

Setelah penyuluhan, terjadi peningkatan signifikan pada kategori pengetahuan tinggi. Hal ini menunjukkan efektivitas penyuluhan dalam meningkatkan pemahaman siswa.

#### 4. DISKUSI

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa tingkat kecanduan gadget pada siswa SMA Negeri 1 Tuntang sangat tinggi, yaitu mencapai 90%. Temuan ini memperkuat laporan berbagai penelitian bahwa remaja merupakan kelompok yang paling rentan mengalami ketergantungan terhadap smartphone karena perkembangan kontrol diri yang belum optimal serta tingginya kebutuhan eksplorasi dan interaksi sosial secara digital (Young & de Abreu, 2017). Kecanduan gadget pada remaja dapat dipengaruhi oleh faktor lingkungan, kebutuhan hiburan, tekanan sosial, dan lemahnya pengawasan penggunaan smartphone oleh orang tua (Fadzil et al., 2016).

Tingkat pengetahuan awal siswa tentang dampak kecanduan gadget sebagian besar berada pada kategori rendah (81,25%). Hal ini menunjukkan bahwa meskipun siswa hampir setiap hari menggunakan gadget, pemahaman mereka terkait risiko kesehatan fisik, mental, maupun sosial masih terbatas. Minimnya edukasi kesehatan di sekolah serta anggapan bahwa penggunaan smartphone adalah hal normal di kalangan remaja menjadikan mereka kurang menyadari risiko yang mungkin muncul. Kondisi ini sejalan dengan penelitian Santrock (2007) yang menjelaskan bahwa remaja seringkali menilai penggunaan teknologi secara berlebihan sebagai bagian dari identitas sosial, bukan sebagai perilaku berisiko.

Setelah diberikan penyuluhan kesehatan dan media edukasi melalui leaflet serta poster, terjadi peningkatan signifikan pada tingkat pengetahuan siswa, dimana 83,4% berada pada kategori tinggi. Peningkatan ini menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai penggunaan gadget yang lebih sehat. Menurut Notoatmodjo (2003), pendidikan kesehatan mampu menimbulkan kesadaran (*awareness*), mendorong seseorang mempertimbangkan risiko, dan pada akhirnya dapat mempengaruhi perubahan perilaku. Temuan kegiatan ini mendukung teori tersebut karena siswa mampu memahami bahaya gadget jika digunakan secara berlebihan, serta termotivasi untuk membatasi penggunaannya.

Kecanduan gadget memiliki dampak yang luas. Secara fisik, penggunaan smartphone yang terlalu lama dapat menyebabkan kelelahan mata, gangguan muskuloskeletal, dan berkurangnya aktivitas fisik sehingga meningkatkan risiko obesitas (Straker et al., 2013; Kautiainen et al., 2005). Dampak psikologis mencakup gangguan tidur, kecemasan, serta menurunnya kemampuan konsentrasi (Kim, 2013). Sementara itu, dampak sosial terlihat dari berkurangnya interaksi tatap muka karena remaja lebih banyak menghabiskan waktu dengan perangkatnya dibanding berinteraksi dengan lingkungan sekitar (Young & de Abreu, 2017).

Intervensi pendidikan kesehatan melalui penyuluhan dan media informasi terbukti mampu menjadi langkah preventif untuk menekan dampak negatif tersebut. Sekolah berperan penting dengan membuat kebijakan penggunaan gadget yang lebih ketat, serta menyediakan kegiatan alternatif seperti olahraga dan aktivitas sosial. Orang tua juga memiliki peran besar dalam mengawasi perilaku digital anak, memberikan batasan waktu penggunaan, dan memberikan contoh penggunaan gadget yang sehat.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berbasis media informasi merupakan pendekatan yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai bahaya kecanduan gadget. Dengan kolaborasi antara sekolah, keluarga, dan tenaga kesehatan, perilaku penggunaan smartphone yang lebih bijak pada remaja dapat diwujudkan.

## **5. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai “Media Informasi tentang Dampak Kecanduan Gadget dalam Upaya Membangun Generasi Muda yang Sehat dan Sejahtera” telah berhasil dilaksanakan pada 240 siswa SMA Negeri 1 Tuntang. Hasil skrining menggunakan *Smartphone Addiction Scale* menunjukkan bahwa 90% siswa berada pada kategori kecanduan gadget, yang menegaskan bahwa penggunaan smartphone di kalangan remaja sudah berada pada tingkat mengkhawatirkan. Kondisi ini sejalan dengan literatur yang menyebutkan bahwa remaja merupakan kelompok yang rentan mengalami kecanduan karena faktor perkembangan psikologis dan sosial yang masih labil (Young & de Abreu, 2017).

Sebelum dilakukan penyuluhan, 81,25% siswa memiliki pengetahuan rendah tentang dampak negatif gadget, baik secara fisik, mental, maupun sosial. Setelah diberikan penyuluhan melalui media informasi edukatif berupa leaflet dan poster, terjadi peningkatan signifikan pada kategori pengetahuan tinggi menjadi 83,4%. Temuan ini memperkuat teori bahwa edukasi kesehatan melalui penyuluhan menjadi strategi efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja (Notoatmodjo, 2003; 2007). Dengan meningkatnya pengetahuan, siswa diharapkan mampu mengurangi perilaku penggunaan gadget berlebihan dan mengembangkan kebiasaan hidup sehat.

Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan manfaat positif berupa peningkatan literasi kesehatan digital serta membangun kesadaran remaja terhadap dampak penggunaan gadget secara berlebihan. Program ini juga menjadi dasar bagi sekolah dan orang tua untuk memperkuat regulasi, pengawasan, dan pendampingan dalam penggunaan gadget pada remaja.

## **SARAN**

### **Bagi Siswa**

- a. Menggunakan gadget secara bijak dan proporsional sesuai kebutuhan.
- b. Meningkatkan aktivitas fisik, interaksi sosial, dan kegiatan non-digital lainnya untuk mengurangi ketergantungan.
- c. Mengatur waktu layar (*screen time*) dan menerapkan *digital hygiene*, terutama sebelum tidur.

### **Bagi Sekolah**

- a. Mengembangkan kebijakan pembatasan penggunaan smartphone di lingkungan sekolah.
- b. Menyelenggarakan edukasi kesehatan secara berkala terkait literasi digital, kesehatan mental, dan manajemen waktu belajar.
- c. Berkolaborasi dengan orang tua untuk memantau perilaku penggunaan gadget siswa di rumah maupun di sekolah.

### **Bagi Orang Tua**

- a. Memberikan contoh penggunaan gadget yang sehat serta melakukan pendampingan aktif dalam penggunaan smartphone anak.
- b. Menerapkan aturan penggunaan gadget di rumah, termasuk batasan durasi harian dan kontrol konten.
- c. Mengajak anak melakukan aktivitas keluarga yang meningkatkan interaksi tanpa perangkat digital.

### **Bagi Perguruan Tinggi/Dosen Pelaksana**

- a. Melanjutkan program pengabdian dengan topik lanjutan seperti kesehatan mental, manajemen stres, dan literasi digital lanjutan.
- b. Mengembangkan media edukasi yang lebih interaktif seperti video edukatif atau modul digital.

## **DAFTAR REFERENSI**

- Abbas, J. (2023). Social media addiction and emotional wellbeing in adolescents. *Computers in Human Behavior*.
- APJII. (2016). *Penetrasi dan pengguna internet Indonesia*. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.
- Chen, Y., et al. (2020). Smartphone addiction and sleep quality among adolescents. *Sleep Medicine*.
- Da Silva, A., et al. (2022). Sedentary behavior and screen time in youth: A global perspective.

*Journal of Pediatrics.*

- Fadzil, N. M., Abdullah, M. Y., Azul, M., & Salleh, M. (2016). The level of tolerance sanctioning children using gadgets by parents leads to nomophobia. *Early Age*, 9(2), 615–622.
- Kautiainen, S., Koivusilta, L., Lintonen, T., & Rimpela, A. (2005). Use of information and communication technology and prevalence of overweight and obesity among adolescents. *International Journal of Obesity*, 29, 925–933. <https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0802994>
- Kim, J. (2013). Smartphone addiction and health outcomes. *Journal of Behavioral Addictions*.
- Li, H., et al. (2021). Digital media and adolescent mental health: A systematic review. *Journal of Adolescent Health*.
- Lopez-Fernandez, O. (2015). Short version of the Smartphone Addiction Scale: Cross-cultural adaptation. *Addictive Behaviors*, 45, 6–11.
- Notoatmodjo, S. (2003). *Pendidikan dan perilaku kesehatan*. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2007). *Kesehatan masyarakat: Ilmu dan seni*. Rineka Cipta.
- Park, S. (2022). Gadget use and musculoskeletal symptoms in teenagers. *BMC Public Health*.
- Rahmawati, I., et al. (2023). Smartphone use and academic performance among high school students. *Indonesian Journal of Health Promotion*.
- Santrock, J. W. (2007). *Adolescence*. McGraw-Hill.
- Spengler, S., Mess, F., & Woll, A. (2015). Media use and physical activity among adolescents. *PLOS ONE*. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0142544>
- Straker, L., Abbott, R. A., & Smith, A. J. (2013). Electronic games and physical activity. *BMJ Open*.
- Suharto, D., & Wardani, A. (2024). Health education to reduce gadget dependence. *Jurnal Promkes*.
- Wijanarko, B., & Setiawati, N. (2016). Pengaruh penggunaan smartphone terhadap perilaku remaja. *Jurnal Pendidikan*.
- World Health Organization. (2023). *World health statistics 2023: Monitoring health for the SDGs, sustainable development goals*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240074323>
- Young, K. S., & de Abreu, C. N. (2017). *Internet addiction in children and adolescents*. Springer. <https://doi.org/10.1891/9780826133731>
- Zhang, L., et al. (2025). Parental control and youth smartphone usage patterns. *Journal of Child and Family Studies*.