EDUKASI PEMANFAATAN GADGET DI ERA DIGITAL KEPADA PKK KELURAHAN TEMBALANG KOTA SEMARANG

Abdul Haris Kuspranoto[1], Muhammad Ulin Nuha ABA[2] , Muslihun[3]
[1,2,3]Politeknik Bina Trada Semarang
Alamat Korespondensi : Jl. Sambiroto Raya No.64 Blok D, Sambiroto, Kec. Tembalang, Kota Semarang
E-mail: 1) abdulhariskuspranoto@polbitrada.ac.id, 2)ulinnuha.aba1@polbitrada.ac.id, 3)muslihun@polbitrada.ac.id

Abstrak

Pelaksanaan program edukasi pemanfaatan gadget di era digital yang ditujukan kepada anggota PKK Kelurahan Tembalang, Kota Semarang. Program ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman orang tua mengenai dampak negatif dari penggunaan gadget yang berlebihan pada anak-anak, seperti gangguan tidur, kelelahan mata, keterlambatan perkembangan bicara, hingga masalah kesehatan mental. Metode pelaksanaan meliputi sosialisasi awal, penyampaian materi edukatif, diskusi interaktif, dan simulasi praktik yang memberikan keterampilan praktis bagi peserta dalam menerapkan aturan waktu layar dan penggunaan gadget yang bijaksana di rumah. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pemahaman dan kesadaran peserta terhadap pentingnya membatasi penggunaan gadget bagi anak-anak serta kesiapan mereka untuk menerapkan aturan penggunaan yang lebih sehat. Para peserta menyadari peran mereka dalam mendampingi anak-anak dalam dunia digital dan merasa lebih percaya diri untuk mengkomunikasikan aturan yang jelas kepada keluarga mereka. Edukasi ini juga menggarisbawahi pentingnya peran komunitas seperti PKK dalam mendukung literasi digital di tingkat keluarga. Kesimpulannya, program ini berhasil memberikan pengetahuan dan keterampilan bagi para orang tua, sekaligus menegaskan potensi PKK sebagai wadah edukasi yang efektif di masyarakat. Kegiatan ini diharapkan berkelanjutan dengan tema-tema lanjutan, seperti keamanan digital dan manajemen media sosial, untuk mempersiapkan masyarakat menghadapi tantangan perkembangan teknologi yang dinamis.

Abstract

Implementation of an educational program on the use of gadgets in the digital era aimed at PKK members, Tembalang Village, Semarang City. This program aims to increase parents' understanding of the negative impacts of excessive gadget use on children, such as sleep disorders, eye fatigue, delayed speech development, and mental health problems. Implementation methods include initial socialization, delivery of educational material, interactive discussions, and practical simulations that provide practical skills for participants in implementing screen time rules and wise use of gadgets at home. The evaluation results show an increase in participants' understanding and awareness of the importance of limiting children's use of gadgets and their readiness to implement healthier usage rules. The participants realized their role in accompanying children in the digital world and felt more confident in communicating clear rules to their families. This education also underlines the important role of communities such as PKK in supporting digital literacy at the family level. In conclusion, this program succeeded in providing knowledge and skills for parents, as well as emphasizing the potential of PKK as an effective educational forum in society. It is hoped that this activity will continue with advanced themes, such as digital security and social media management, to prepare society to face the challenges of dynamic technological developments.

Kata kunci : *Edukasi pemanfaatan gadget, Penggunaan gadget yang sehat, Pendidikan digital di era modern, Pengaruh gadget pada kesehatan anak*

1. PENDAHULUAN

Dalam era digital saat ini, gadget telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan masyarakat, tidak terkecuali bagi anak-anak. Penggunaan gadget pada anak-anak, seperti ponsel

pintar dan tablet, kian meningkat dan sering kali menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari mereka, baik sebagai media hiburan, pembelajaran, maupun komunikasi(Ridzal et al., 2022). Namun, pemanfaatan gadget yang tidak terkontrol dapat membawa dampak negatif bagi perkembangan anak. Dampak yang ditimbulkan dari penggunaan gadget berlebihan dapat mencakup gangguan perkembangan seperti keterlambatan bicara, masalah kesehatan mata, gangguan tidur, kurang fokus, hingga masalah kesehatan mental dan emosional(Ikasari et al., 2023). Oleh karena itu, edukasi yang tepat mengenai penggunaan gadget yang lebih sehat dan bijaksana sangatlah penting. Penggunaan gadget yang tidak terkendali dapat mengganggu perkembangan mata, menyebabkan gangguan tidur, serta menghambat kemampuan berkomunikasi dan konsentrasi anak. Beberapa penelitian juga menunjukkan adanya dampak terhadap kesehatan mental, seperti peningkatan kecemasan, depresi, dan gangguan emosional pada anak-anak yang terlalu lama terpapar layar(Astuti et al., 2021).

Di sisi lain, teknologi juga menawarkan berbagai peluang untuk pembelajaran dan pengembangan keterampilan bagi anak-anak, jika digunakan dengan bijak. Oleh karena itu, penting bagi orang tua dan masyarakat untuk memahami bagaimana cara mengatur penggunaan gadget dengan baik dan benar(Lestari & Millenia, 2020). Kegiatan edukasi yang difokuskan pada penerapan penggunaan gadget yang sehat dan aman menjadi sangat penting untuk meningkatkan kesadaran masyarakat, khususnya bagi orang tua dan pengasuh anak-anak di lingkungan Kelurahan Tembalang, Semarang(Bahari & Anwar, 2022). Program ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan tentang cara menggunakan gadget dengan bijaksana dan menghindari dampak negatifnya terhadap anak-anak(SHELEMO, 2023).

Pentingnya edukasi mengenai penggunaan gadget yang sehat bagi anak-anak mendorong kelompok PKK Kelurahan Tembalang Kota Semarang untuk memberikan pemahaman kepada orang tua, khususnya anggota PKK, mengenai cara penggunaan gadget yang lebih bijaksana bagi anak-anak(Anggriani, 2020). Melalui kegiatan ini, diharapkan para orang tua dapat memahami dan menerapkan batasan-batasan serta aturan dalam penggunaan gadget bagi anak-anak mereka. Pengetahuan ini sangat bermanfaat dalam mengurangi dampak negatif gadget terhadap anak dan membantu perkembangan mereka agar tetap optimal, baik dari segi fisik, mental, maupun sosial(Marpaung, 2018).

Dalam pelatihan ini, materi disusun dengan cara yang mudah dipahami, termasuk contoh-contoh praktis penerapan aturan penggunaan gadget(Rosiyanti & Muthmainnah, 2018). Materi ini mencakup pentingnya menetapkan batas waktu penggunaan, memilih aplikasi atau konten yang sesuai usia, serta mengarahkan anak agar tetap melakukan aktivitas fisik dan sosial(Lestari & Millenia, 2020). Selain itu, diberikan pula edukasi tentang cara menggunakan teknologi secara positif dan produktif. Diharapkan, melalui kegiatan ini, anggota PKK Kelurahan Tembalang tidak hanya mendapatkan wawasan baru, tetapi juga mampu menerapkan aturan penggunaan gadget yang lebih sehat bagi anak-anak, sehingga tumbuh kembang anak dapat terjaga di tengah kemajuan teknologi.(Istiqomah et al., 2018)

2. METODE PELAKSANAAN

Program edukasi pemanfaatan gadget di era digital kepada PKK Kelurahan Tembalang ini akan dilakukan melalui beberapa tahapan yang dirancang untuk memberikan pemahaman yang komprehensif serta praktis bagi para peserta, khususnya orang tua(Wijayanti et al., 2021). Metode pelaksanaan kegiatan ini mencakup perencanaan, pelaksanaan sosialisasi, penyampaian materi edukatif, dan evaluasi akhir untuk memastikan pemahaman peserta serta keberlanjutan dari pengetahuan yang diberikan.

1. Tahap Perencanaan dan Persiapan

Pada tahap ini, tim penyelenggara akan bekerja sama dengan pengurus PKK Kelurahan Tembalang untuk menyusun jadwal kegiatan, materi yang akan disampaikan, dan alur pelaksanaan kegiatan. Materi yang akan disiapkan mencakup pemahaman dasar tentang dampak positif dan negatif gadget, tips penggunaan gadget yang sehat untuk anak-anak, serta panduan praktis dalam menetapkan aturan waktu penggunaan gadget di rumah(Ruswinarsih et al., 2024). Selain itu, akan

disiapkan pula lembar panduan singkat yang dapat dibawa pulang oleh peserta agar informasi mudah diakses setelah sesi edukasi berakhir.

2. Sosialisasi Awal dan Pembukaan Kegiatan

Sebelum penyampaian materi, tim akan memulai dengan sosialisasi awal yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran peserta akan pentingnya penggunaan gadget yang bijak dan dampak potensial yang bisa timbul dari penggunaannya yang berlebihan pada anak-anak. Tim akan memberikan gambaran tentang statistik dampak negatif gadget serta studi kasus sederhana yang relevan, agar peserta memahami urgensi dari pengaturan waktu penggunaan gadget.

3. Penyampaian Materi dan Diskusi Interaktif

Pada tahap ini, materi disampaikan melalui metode presentasi yang interaktif. Tim akan menjelaskan cara-cara praktis untuk memanfaatkan gadget secara bijaksana serta memberikan contoh aturan penggunaan gadget yang dapat diterapkan di rumah, seperti penetapan batasan waktu layar dan aktivitas yang mengutamakan interaksi langsung(Ababiel et al., 2023).

Gambar 1. Penyampaian Materi Edukasi Secara Langsung

Selama presentasi, peserta juga akan didorong untuk berbagi pengalaman dan tantangan mereka dalam mengelola penggunaan gadget di rumah. Dengan diskusi interaktif ini, peserta diharapkan dapat saling bertukar pengetahuan dan solusi praktis(Izzati, 2015).

4. Simulasi dan Pemaparan Langsung

Agar peserta lebih memahami cara mengatur penggunaan gadget, tim akan mengadakan sesi simulasi atau role play. Dalam simulasi ini, peserta akan diajak untuk mempraktikkan cara memberikan pengarahan yang tepat kepada anak tentang penggunaan gadget, serta cara menegakkan aturan waktu yang telah disepakati dengan anak. Sesi ini diharapkan dapat meningkatkan keterampilan peserta dalam mengelola gadget di lingkungan rumah secara langsung.

5. Evaluasi dan Penutupan

Setelah seluruh materi tersampaikan, akan dilakukan evaluasi singkat untuk menilai pemahaman peserta. Evaluasi ini dilakukan melalui kuisioner atau sesi tanya jawab singkat terkait materi yang sudah disampaikan. Hasil dari evaluasi ini akan dijadikan dasar untuk perbaikan program di masa mendatang dan mengukur keberhasilan kegiatan. Program ini diakhiri dengan pemberian lembar panduan kepada peserta, sehingga mereka dapat menerapkan ilmu yang didapatkan dalam kehidupan sehari-hari bersama anak-anak mereka.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Setelah kegiatan edukasi pemanfaatan gadget di era digital kepada anggota PKK Kelurahan Tembalang, Kota Semarang, terdapat beberapa hasil yang signifikan dalam hal

pemahaman dan kesadaran orang tua terkait penggunaan gadget yang lebih bijaksana bagi anak-anak.

Gambar 2. Pengabdian Masyarakat : Edukasi Pemanfaatan Gadget

Berdasarkan evaluasi yang dilakukan melalui kuisioner dan diskusi, para peserta menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai pentingnya menetapkan batasan waktu penggunaan gadget dan menerapkan aturan yang lebih sehat untuk anak-anak.

3.1 Peningkatan Kesadaran Dampak Negatif Gadget

Salah satu hasil utama yang terlihat adalah peningkatan kesadaran peserta mengenai dampak negatif penggunaan gadget yang berlebihan pada anak-anak. Sebelum edukasi ini, banyak peserta yang belum menyadari atau memahami dampak spesifik seperti gangguan tidur, kelelahan mata, kurangnya konsentrasi, dan keterlambatan perkembangan bicara pada anak. Melalui penjelasan mendalam dan contoh nyata yang diberikan selama kegiatan, para peserta mendapatkan wawasan yang lebih luas mengenai pentingnya membatasi waktu layar pada anak-anak untuk mencegah dampak-dampak tersebut.

3.2 Pemahaman Akan Praktik Penggunaan Gadget yang Lebih Bijak

Hasil lainnya adalah peningkatan pemahaman mengenai praktik-praktik sehat dalam penggunaan gadget. Setelah sesi diskusi interaktif dan simulasi, banyak peserta mulai memahami pentingnya menetapkan aturan penggunaan gadget di rumah. Beberapa praktik yang mereka rencanakan untuk diterapkan antara lain menetapkan waktu khusus tanpa gadget (seperti waktu makan dan waktu belajar), membatasi durasi layar sesuai dengan usia anak, serta mendorong aktivitas fisik atau interaksi langsung sebagai alternatif hiburan. Pengetahuan ini sangat membantu mereka dalam merancang pola penggunaan gadget yang lebih sehat bagi anak-anak mereka(Astuti et al., 2021).

3.3 Peningkatan Keterampilan dalam Mengkomunikasikan Aturan kepada Anak

Sesi simulasi yang diadakan memberikan peserta keterampilan baru dalam cara mengkomunikasikan aturan penggunaan gadget kepada anak. Peserta menunjukkan antusiasme dalam mempraktikkan cara memberikan pengarahan kepada anak dengan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami. Beberapa peserta juga membagikan pengalaman pribadi mereka selama simulasi, yang memberikan inspirasi bagi peserta lain dalam menyusun aturan penggunaan gadget yang lebih efektif di rumah(Asiva Noor Rachmayani, 2015). Hal ini menunjukkan bahwa edukasi ini berhasil dalam membekali peserta dengan keterampilan praktis yang dapat langsung diterapkan.

3.4 Kesiapan untuk Mengimplementasikan Ilmu yang Diperoleh

Sebagai hasil dari kegiatan ini, mayoritas peserta menyatakan kesiapan mereka untuk menerapkan aturan-aturan baru di rumah mengenai penggunaan gadget. Para peserta merasa lebih percaya diri dan paham akan pentingnya memberikan contoh yang baik bagi anak-anak mereka dalam menggunakan gadget. Mereka juga lebih siap untuk melakukan pengawasan yang bijaksana dalam mendampingi anak-anak saat menggunakan gadget, serta lebih termotivasi untuk mendorong aktivitas alternatif yang bermanfaat, seperti membaca, bermain di luar ruangan, atau berkreasi.

Pembahasan

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi tentang penggunaan gadget yang bijak bagi orang tua sangat penting, terutama di era digital di mana teknologi mudah diakses oleh anak-anak. Keberhasilan program ini tidak hanya terlihat dari peningkatan pemahaman peserta, tetapi juga dari kesiapan mereka untuk menerapkan ilmu yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini menjadi bukti bahwa dengan pengetahuan yang tepat, masyarakat dapat lebih memahami peran mereka dalam membimbing anak-anak menuju penggunaan teknologi yang sehat dan bijaksana.

Selain itu, kegiatan ini juga menggarisbawahi pentingnya peran komunitas, seperti PKK, dalam mendukung literasi digital di tingkat keluarga. Dengan keterlibatan aktif dan dukungan berkelanjutan, program edukasi ini diharapkan dapat memberikan dampak positif yang berkelanjutan bagi anggota PKK dan keluarga mereka. Kegiatan semacam ini juga membuka peluang untuk program lanjutan, seperti pelatihan tentang keamanan digital dan pengelolaan media sosial, yang relevan dengan kebutuhan masyarakat di era digital.

4. KESIMPULAN

Kegiatan edukasi pemanfaatan gadget di era digital yang ditujukan kepada PKK Kelurahan Tembalang, Kota Semarang, telah berhasil meningkatkan kesadaran dan pemahaman anggota PKK terkait penggunaan gadget yang lebih sehat dan bijaksana untuk anak-anak. Melalui pemaparan materi tentang dampak negatif penggunaan gadget yang berlebihan dan penyampaian metode pengaturan waktu layar yang sesuai, para peserta kini memiliki wawasan yang lebih luas mengenai pentingnya peran orang tua dalam mendampingi anak-anak dalam penggunaan teknologi sehari-hari. Edukasi ini memberikan fondasi yang kuat bagi orang tua untuk menerapkan kebiasaan digital yang sehat di lingkungan rumah.

Dari hasil evaluasi, terlihat bahwa peserta tidak hanya memahami dampak buruk dari penggunaan gadget yang berlebihan, seperti gangguan tidur, kelelahan mata, dan keterlambatan bicara pada anak-anak, tetapi juga mulai memahami cara-cara yang dapat mereka lakukan untuk mengelola waktu penggunaan gadget di rumah. Keterampilan praktis yang didapatkan melalui simulasi juga meningkatkan kepercayaan diri peserta dalam mengkomunikasikan aturan yang jelas kepada anak-anak. Ini menunjukkan bahwa edukasi semacam ini memberikan dampak yang positif dan langsung bagi para orang tua dalam membentuk pola penggunaan gadget yang lebih baik untuk keluarga mereka.

Kesimpulannya, program edukasi ini menunjukkan bahwa dengan pendekatan yang tepat, masyarakat dapat diberikan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana cara mengatur penggunaan gadget di era digital. Edukasi ini juga membuktikan bahwa komunitas seperti PKK dapat menjadi sarana yang efektif dalam menyebarluaskan pengetahuan mengenai literasi digital. Untuk menjaga keberlanjutan hasil positif ini, disarankan agar kegiatan serupa dapat diadakan secara rutin dengan topik yang semakin mendalam, seperti keamanan digital atau manajemen media sosial, agar orang tua semakin siap menghadapi perkembangan teknologi yang semakin pesat.

DAFTAR PUSTAKA

Ababiel, N. Y., Rohim, M. M., & Saefudin, A. (2023). Penerapan Teknologi Gadget Dalam Pendidikan Pasca Pandemi Covid-19. *Jurnal Basicedu*, *7*(4), 2429–2439. https://doi.org/10.31004/basicedu.v7i4.5913

Anggriani, Y. (2020). Pemanfaatan Gadget dalam Meningkatkan Minat Baca Anak di Keluarga. *JPUA: Jurnal Perpustakaan Universitas Airlangga: Media Informasi Dan Komunikasi Kepustakawanan*, *10*(2), 138. https://doi.org/10.20473/jpua.v10i2.2020.138-147

Asiva Noor Rachmayani. (2015). *Pemanfaatan Teknologi Gadget Sebagai Media Pembelajaran*. 6.

Astuti, S., Yuliani, R., & Masitoh, S. (2021). Edukasi penerapan penggunaan teknologi yang bijak terhadap perilaku anak usia dini. *Dedikasi*, *1*(2), 472–478. http://openjournal.unpam.ac.id/index.php/PD/article/view/16098%0Ahttp://openjournal.unpam.ac.id/index.php/PD/article/download/16098/8534

Bahari, S. A., & Anwar, A. S. (2022). Sosialisasi Penggunaan Gadget Sejak Dini Terhadap Siswa Kelas 4 Sekolah Dasar. *Abdima Jurnal Pengabdian Mahasiswa*, *2*(1), 2479–2487.

Ikasari, I. H., Rosyani, P., & Amalia, R. (2023). Pemanfaatan Gadget Sehat Untuk Anak-Anak MT Ahlul Mazaya Cisauk. *Journal Of Human And Education (JAHE ...*, *3*(2), 12–15. http://jahe.or.id/index.php/jahe/article/view/137%0Ahttp://jahe.or.id/index.php/jahe/article/download/137/74

Istiqomah, H., Syaifullah, C., Wardoyo, A. A., & Mahmudi, K. (2018). Pemanfaatan Gadget Sebagai Penunjang Belajar Dalam Persiapan Ujian Nasional (UN) di SD. *E-Proceeding FKIP*, 160–164.

Izzati, N. (2015). Motif Penggunaan Gadget Sebagai Sarana Promosi Bisnis Online di Kalangan Mahasiswa UIN Sunan Kalijaga. *Jurnal ASPIKOM*, *2*(5), 374. https://doi.org/10.24329/aspikom.v2i5.88

Lestari, P. W., & Millenia, S. J. (2020). Peningkatan Pemahaman Anak Melalui Edukasi Dampak Penggunaan Gawai Berlebih. *Jurnal Masyarakat Mandiri (JMM)*, *4*(2), 264–272. https://journal.ummat.ac.id/index.php/jmm/article/view/2027/pdf

Marpaung, J. (2018). Pengaruh Penggunaan Gadget Dalam Kehidupan. *KOPASTA: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling*, *5*(2), 55–64. https://doi.org/10.33373/kop.v5i2.1521

Ridzal, D. A., Rosnawati, V., Haswan, Ira, & Farnia. (2022). Edukasi pemnfaatan gadget sebagai media dan sumber pembelajaran. *JCES (Journal of Character Education Society)*, *5*(3), 612–619.

Rosiyanti, H., & Muthmainnah, R. N. (2018). Penggunaan Gadget Sebagai Sumber Belajar Mempengaruhi Hasil Belajar Pada Mata Kuliah Matematika Dasar. *FIBONACCI: Jurnal Pendidikan Matematika Dan Matematika*, *4*(1), 25. https://doi.org/10.24853/fbc.4.1.25-36

Ruswinarsih, S., Widaty, C., & Nur, R. (2024). Edukasi Penggunaan Gadget Pada Pembelajaran Jarak Jauh Bagi Orang Tua Murid. *AKM: Aksi Kepada Masyarakat*, *5*(1), 131–144. https://doi.org/10.36908/akm.v5i1.1086

SHELEMO, A. A. (2023). No Titleيليب. *Nucl. Phys.*, *13*(1), 104–116.

Wijayanti, A. E., Anisah, N., & Purwandari, A. (2021). Edukasi Smart Gadget pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Kesehatan (JPKMK)*, *1*(2), 36–43.