

## PENDAMPINGAN MAHASISWA DALAM UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN IBU MUDA TENTANG BAHAYA GADGET

Achmad Muchtar Arofi<sup>1</sup>, Juanita Chandra Caroline<sup>2</sup>, Isrida Yul Arifiana<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Prodi Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Email: [achmadmuchtararofi@gmail.com](mailto:achmadmuchtararofi@gmail.com)

### ABSTRAK

Pendampingan mahasiswa dalam upaya peningkatan pengetahuan ibu muda tentang bahaya gadget menjadi salah satu langkah penting dalam meminimalisir dampak negatif penggunaan gadget pada anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi efektivitas program pendampingan yang dilakukan oleh mahasiswa dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan ibu muda mengenai bahaya gadget terhadap perkembangan anak. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode partisipatif dengan pendekatan kualitatif. Partisipan penelitian ini adalah ibu muda yang memiliki anak usia dini di lingkungan masyarakat tertentu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendampingan oleh mahasiswa secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu muda tentang bahaya gadget, termasuk dampaknya terhadap kesehatan fisik, mental, dan perkembangan sosial anak. Kesimpulan dari penelitian ini menegaskan pentingnya peran mahasiswa sebagai agen perubahan dalam edukasi masyarakat, khususnya dalam konteks penggunaan teknologi yang lebih bijak dan sehat. Program pendampingan ini diharapkan dapat menjadi model yang dapat diterapkan secara luas untuk menciptakan generasi muda yang lebih sehat dan cerdas dalam menggunakan teknologi.

**Kata Kunci:** Ibu Muda, Mahasiswa, Kesehatan Fisik, Kesehatan Mental, Perkembangan Sosial Anak.

### ABSTRACT

Student assistance in an effort to increase the knowledge of young mothers about the dangers of gadgets is one of the important steps in minimizing the negative impact of gadget use on children. This study aims to identify the effectiveness of mentoring programs carried out by students in increasing awareness and knowledge of young mothers about the dangers of gadgets to children's development. The method used in this study is a participatory method with a qualitative approach. The participants of this study are young mothers who have early childhood in certain communities. The results of the study showed that mentoring by students significantly increased the knowledge and awareness of young mothers about the dangers of gadgets, including their impact on children's physical, mental, and social health. The conclusion of this study emphasizes the importance of the role of students as agents of change in community education, especially in the context of wiser and healthier use of technology. This mentoring program is expected to be a model that can be widely applied to create a healthier and smarter young generation in using technology.

**Keywords:** *Young Mothers, Students, Physical Health, Mental Health, Social Development Of Children.*

### PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi di era digital saat ini telah membawa banyak perubahan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam cara kita berkomunikasi, bekerja, dan mengakses informasi. Gadget, seperti smartphone dan tablet, telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari.

Penggunaannya yang semakin meluas tidak hanya terjadi di kalangan dewasa, tetapi juga pada anak-anak dan remaja.

Namun, di balik manfaat yang ditawarkan, penggunaan gadget secara berlebihan juga membawa berbagai dampak negatif, terutama bagi ibu muda dan anak-anak mereka. Ibu muda, yang sering kali merupakan generasi pertama dalam keluarga mereka yang tumbuh dengan teknologi ini, mungkin belum sepenuhnya menyadari risiko dan bahaya yang mengintai dari penggunaan gadget yang tidak terkendali. Dampak negatif ini meliputi gangguan kesehatan fisik, seperti masalah pada penglihatan dan gangguan tidur, hingga dampak psikologis seperti kecanduan dan berkurangnya interaksi sosial secara langsung. Dalam konteks ini, pendampingan mahasiswa dalam upaya peningkatan pengetahuan ibu muda tentang bahaya gadget menjadi sangat relevan dan penting. Mahasiswa, sebagai agen perubahan dan generasi yang lebih terdidik tentang teknologi, memiliki peran strategis dalam menyebarkan informasi yang akurat dan memberikan edukasi kepada masyarakat, khususnya ibu muda. Dengan pendekatan yang tepat, mahasiswa dapat membantu meningkatkan kesadaran dan pemahaman ibu muda tentang penggunaan gadget yang bijak dan aman, serta mendorong mereka untuk menerapkan pola penggunaan yang lebih sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Penelitian yang dilakukan oleh Amalia & Hamid (2020) menyatakan adiksi smartphone dapat mempengaruhi kesehatan mental anak dan remaja yang mana paling banyak ditemukan yaitu kecemasan, depresi, dan gangguan perilaku (agresif dan mencederai/membunuh diri). Sedangkan Rini & Huriah (2020) menyebutkan dampak psikologis dari adiksi gadget ialah depresi, kesepian, gangguan pola tidur, gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktif. Tidak hanya itu, adiksi gadget dapat memberikan pengaruh terhadap fisiologis berupa obesitas

Pendampingan ini bukan hanya tentang memberikan informasi, tetapi juga melibatkan pendekatan yang lebih personal dan interaktif, yang dapat menciptakan dampak positif jangka panjang. Program-program edukasi yang dirancang secara partisipatif, pelatihan, serta sesi diskusi yang melibatkan mahasiswa dan ibu muda diharapkan dapat menciptakan perubahan perilaku yang signifikan. Dengan demikian, upaya ini tidak hanya bermanfaat bagi ibu muda dan anak-anak mereka, tetapi juga memberikan pengalaman berharga bagi mahasiswa dalam mengaplikasikan pengetahuan mereka secara praktis di lapangan. Oleh karena itu, artikel ini akan membahas pentingnya pendampingan mahasiswa dalam upaya peningkatan pengetahuan ibu muda tentang bahaya gadget, berbagai metode yang dapat digunakan dalam proses pendampingan, serta dampak yang diharapkan dari program-program tersebut. Melalui pembahasan ini, diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang peran strategis mahasiswa dalam menciptakan masyarakat yang lebih sadar dan bijak dalam menggunakan teknologi.

## **MATERI DAN METODE**

Kegiatan Pendidikan Masyarakat kepada masyarakat ini menggunakan metode komunikasi dua arah vertikal dan penyampaian materi hal ini dilakukan

dengan maksud memberikan informasi tepat guna bagi para peserta, yang pada kali ini adalah para ibu muda yang memiliki anak di usia 2-6 Tahun di Kantor DP3APPKB, Kecamatan Tegalsari, Surabaya.

Manfaat dari kelebihan dari komunikasi dua arah adalah sebagai berikut:

- Adanya dialog antara komunikator dengan komunikan, sehingga menimbulkan kepuasan diantara kedua belah pihak,
- Informasi yang diterima menjadi lebih jelas, lebih akurat dan lebih tepat, karena dapat diperoleh langsung penjelasannya.
- Komunikan bebas untuk bertanya mengenai informasi yang diberikan pada sesi tanya jawab kepada komunikator agar dapat menghindari kesalahpahaman dan mendapatkan informasi yang lebih jelas,

Rangkaian Acara ini dimulai Rangkaian acara kegiatan ini dimulai pada hari Jumat, 28 Juni 2024 pada Pukul 09.00-10.45 dengan metode tatap muka bertempat di kantor DP3APPKB, Surabaya. Sesi awal dimulai dengan pegisian pretest mengenai materi Aktivitas Positif Untuk Melindungi Anak Dari Gadget agar dapat menguji tingkatan pengetahuan peserta terhadap materi yang akan disampaikan. Setelah itu dilanjutkan dengan membagikan penjelasan mengenai materi Aktivitas Positif Untuk Melindungi Anak Dari Gadget. Pada sesi selanjutnya para peserta disediakan waktu untuk tanya jawab dan diskusi. Sesi selanjutnya yaitu Ice Breaking yang dimana dilakukan agar para peserta tampak bersemangat. Sesi selanjutnya, para peserta dikenalkan oleh mahasiswa tentang APE ( Alat Permainan Edukatif ) dan Buku saku yang dimana mahasiswa menjelaskan setiap APE ( Alat Permainan Edukatif ) dan Buku saku yang telah dibuat. Sesi diakhiri dengan perwakilan setiap peserta untuk menyampaikan kesimpulan dari materi yang sudah di paparkan.

Kegiatan pendampingan yang dilaksanakan Di Kantor DP3APPKB, Kecamatan Tegalsari, Surabaya dengan tema “Aktivitas Positif Untuk Melindungi Anak Dari Gadget”. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Jum’at, 28 Juni 2024 pada pukul 09.00 - 10.45 WIB Kegiatan ini dilaksanakan selama satu hari dengan tatap muka (Luring) yang di hadiri 40 Peserta dari setiap kelurahan yang ada di Kecamatan Tegalsari. Kemudian juga terdiri dari 12 Mahasiswa dan 1 Dosen Pendamping dari Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pada hari Jumat, 28 Juni 2024, di Kantor DP3APPKB Kecamatan Tegalsari, Surabaya, telah dilaksanakan kegiatan pendidikan masyarakat dengan menggunakan metode komunikasi dua arah vertikal. Kegiatan ini ditujukan bagi para ibu muda yang memiliki anak usia 2-6 tahun. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan informasi yang tepat guna terkait "Aktivitas Positif Untuk Melindungi Anak Dari Gadget".

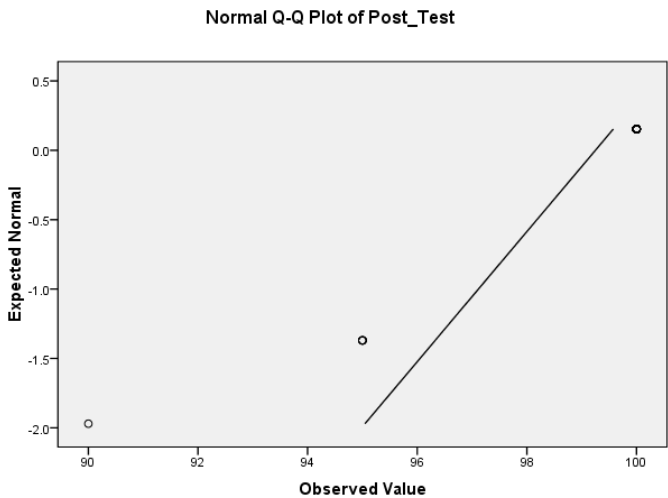
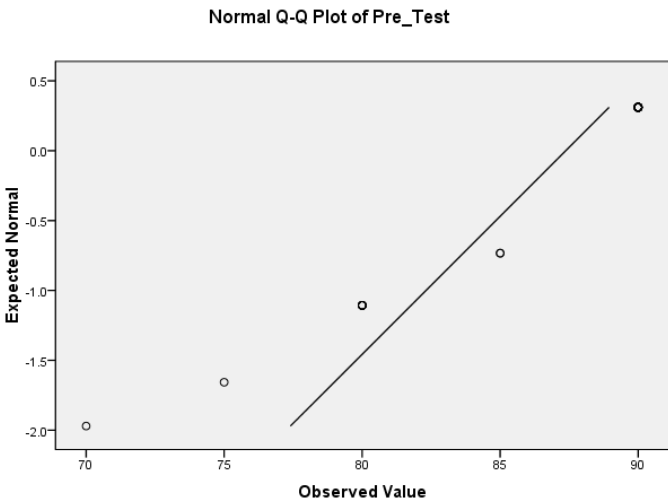
Setelah mengikuti kegiatan pelatihan hingga selesai, terlihat adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman di antara beberapa peserta. Perbandingan antara hasil pre-test dan post-test menunjukkan bahwa banyak peserta mengalami peningkatan skor. Hal ini dapat dilihat dari kemampuan mereka dalam menjawab pertanyaan-pertanyaan yang disediakan, di mana mereka mampu menggunakan pengetahuan yang telah dikembangkan selama pelatihan untuk memberikan jawaban yang lebih tepat dan mendalam. Indikator ini menunjukkan

bahwa pelatihan tersebut berhasil meningkatkan kompetensi peserta dalam bidang yang dilatihkan.

Penulis juga melakukan evaluasi dari kegiatan pelatihan dengan memberikan pre-test dan post-test, terdapat 10 soal yang masing-masing diberi bobot 10 poin untuk jawaban yang benar. Selama pre-test, banyak peserta telah menunjukkan pengetahuan awal yang cukup baik, dengan 30 orang dari total peserta mendapatkan nilai 90. Pada tahap post-test, dari 40 peserta yang menghadiri acara, 35 orang berhasil mendapatkan nilai sempurna yaitu 100.

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre_Test	.448	40	.000	.582	40	.000
Post_Test	.512	40	.000	.399	40	.000

a. Lilliefors Significance Correction



Berdasarkan hasil uji normalitas diatas menyatakan bahwa Hal ini menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pemahaman dan pengetahuan peserta setelah mengikuti pelatihan. Mayoritas peserta mampu menyerap dan mengembangkan informasi yang diberikan selama kegiatan pelatihan, yang tercermin dalam peningkatan skor mereka pada post-test.

Pada kegiatan pelatihan ini, mahasiswa juga mensosialisasikan Alat Permainan Edukatif (APE) dan Buku Saku tentang "Aktivitas Positif untuk Melindungi Anak dari Gadget." Sosialisasi ini bertujuan untuk memberikan alternatif kegiatan yang menarik dan bermanfaat bagi anak-anak, sehingga mereka dapat mengurangi waktu bermain gadget yang berlebihan.

Saat mahasiswa mempresentasikan APE dan Buku Saku, peserta pelatihan menunjukkan antusiasme yang tinggi. Banyak dari mereka terlibat aktif dalam diskusi, mengajukan pertanyaan, dan berbagi pengalaman mereka sendiri. Salah satu peserta menyampaikan pendapatnya bahwa pengenalan APE dan Buku Saku ini sangat membantu para ibu dalam mengasuh anak-anak mereka. Menurutnya, dengan adanya panduan tersebut, ibu-ibu mendapatkan ide-ide kreatif dan edukatif untuk mengisi waktu anak-anak mereka dengan kegiatan yang positif, sehingga anak-anak menjadi kurang tertarik untuk bermain gadget. Pendapat peserta ini mencerminkan bahwa sosialisasi APE dan Buku Saku memiliki dampak positif yang signifikan. Peserta merasa bahwa informasi dan alat yang diberikan selama pelatihan ini tidak hanya bermanfaat secara teori, tetapi juga dapat langsung diterapkan dalam kehidupan sehari-hari mereka. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan ini berhasil memberikan solusi praktis dan efektif untuk mengatasi tantangan yang dihadapi orang tua dalam mengurangi ketergantungan anak-anak pada gadget.

Secara keseluruhan, pelatihan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan peserta tentang pengasuhan anak yang efektif, tetapi juga memberikan alat konkret yang dapat digunakan untuk menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan seimbang bagi anak-anak. Respons positif dan antusiasme peserta menunjukkan bahwa mereka merasa lebih siap dan percaya diri dalam menerapkan informasi yang telah mereka peroleh untuk kesejahteraan anak-anak mereka. Berikut gambar 1 dari mahasiswa melakukan pengenalan APE & Buku Saku.



Sumber: Dokumentasi Tim Pelaksana (2024)

Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Pengenalan APE & Buku Saku

Hasil evaluasi terhadap pemateri dalam pelatihan "Aktivitas Positif Untuk Melindungi Anak Dari Gadget" menunjukkan tanggapan yang sangat baik dari peserta. Penilaian peserta mencakup beberapa aspek kunci, yang mencerminkan kualitas pelaksanaan pelatihan secara keseluruhan.

#### **1. Penguasaan Materi oleh Narasumber**

Para peserta memberikan umpan balik bahwa narasumber memiliki penguasaan yang baik terhadap materi yang disampaikan. Pengetahuan mendalam dan pemahaman yang kuat tentang topik ini membantu narasumber menjelaskan konsep dan memberikan informasi yang relevan dengan jelas.

#### **2. Kemampuan Menyampaikan Materi**

Kemampuan narasumber dalam menyampaikan materi juga dinilai sangat baik. Narasumber mampu menjelaskan informasi dengan cara yang mudah dimengerti, menggunakan bahasa yang sederhana, dan memberikan contoh-contoh yang konkret. Hal ini memudahkan peserta untuk memahami dan menginternalisasi informasi yang diberikan.

#### **3. Metode Pengajaran yang Tepat**

Narasumber menggunakan metode pengajaran yang sesuai dengan materi yang disampaikan. Pendekatan yang interaktif dan melibatkan peserta aktif dalam diskusi dan kegiatan praktis membantu dalam memperkuat pemahaman peserta. Metode yang bervariasi dan menarik juga menjaga perhatian dan minat peserta sepanjang pelatihan.

#### **4. Kemampuan Menjawab Pertanyaan**

Peserta menilai narasumber memiliki kemampuan yang baik dalam menjawab pertanyaan. Narasumber memberikan jawaban yang tepat, jelas, dan memuaskan, serta menunjukkan kesabaran dan kepedulian dalam menangani setiap pertanyaan yang diajukan. Ini menciptakan suasana yang interaktif dan mendukung, di mana peserta merasa didengar dan dihargai.

Karena keempat aspek di atas, suasana selama pelatihan menjadi baik dan nyaman. Peserta merasa didukung dan termotivasi untuk terlibat aktif dalam pelatihan. Atmosfer yang positif ini juga mendukung proses belajar-mengajar yang efektif, di mana peserta merasa lebih mudah untuk menyerap dan mengaplikasikan informasi yang diperoleh.

Secara keseluruhan, pelatihan kepada masyarakat Kecamatan Tegalsari dengan judul "Aktivitas Positif Untuk Melindungi Anak Dari Gadget" dapat dikatakan telah berhasil dilaksanakan. Umpan balik yang baik dan positif dari peserta menunjukkan bahwa pelatihan ini tidak hanya memberikan pengetahuan baru, tetapi juga meningkatkan keterampilan peserta dalam melindungi anak-anak mereka dari penggunaan gadget yang berlebihan. Keberhasilan pelatihan ini mencerminkan efektivitas penyampaian materi dan relevansi topik yang dibahas dalam konteks kehidupan sehari-hari para peserta.





Sumber: Dokumentasi Tim Pelaksana (2024)

Gambar 2. Dokumentasi Selesai Kegiatan

### KESIMPULAN

Secara keseluruhan, pelatihan kepada masyarakat Kecamatan Tegalsari dengan judul "Aktivitas Positif Untuk Melindungi Anak Dari Gadget" dapat dikatakan telah berhasil dilaksanakan. Kegiatan ini memperoleh umpan balik yang baik dan positif dari peserta, yang menunjukkan bahwa pelatihan ini tidak hanya memberikan pengetahuan baru, tetapi juga meningkatkan keterampilan peserta dalam melindungi anak-anak mereka dari penggunaan gadget yang berlebihan. Peserta menunjukkan peningkatan pengetahuan dan pemahaman yang signifikan setelah mengikuti pelatihan, yang terlihat dari perbandingan hasil pre-test dan post-test. Narasumber yang memiliki penguasaan materi yang baik, kemampuan menyampaikan informasi dengan jelas, penggunaan metode pengajaran yang tepat, dan kemampuan menjawab pertanyaan dengan memuaskan, semuanya berkontribusi terhadap keberhasilan pelatihan ini.

Antusiasme peserta selama sosialisasi Alat Permainan Edukatif (APE) dan Buku Saku juga mencerminkan bahwa mereka menemukan nilai praktis dalam informasi yang diberikan. Peserta merasa lebih siap dan percaya diri dalam menerapkan pengetahuan yang mereka peroleh untuk menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan seimbang bagi anak-anak mereka. Keberhasilan pelatihan ini mencerminkan efektivitas penyampaian materi dan relevansi topik yang dibahas dalam konteks kehidupan sehari-hari para peserta, menjadikannya suatu intervensi yang bermanfaat bagi komunitas setempat dalam menghadapi tantangan penggunaan gadget yang berlebihan pada anak-anak.

### SARAN

Untuk kegiatan lanjutan, disarankan untuk mengadakan workshop praktis dan kreatif bagi orang tua dan anak secara berkala, menyelenggarakan kelas parenting tentang manajemen waktu dan penggunaan gadget, membentuk kelompok dukungan

dan diskusi rutin bagi orang tua, mengembangkan dan mendistribusikan materi edukasi terkait aktivitas positif untuk anak, mengadakan kampanye kesadaran di sekolah dan komunitas, menjalin kerjasama dengan lembaga pendidikan dan kesehatan untuk memperluas jangkauan program. Dengan melaksanakan kegiatan lanjutan ini, diharapkan program "Aktivitas Positif Untuk Melindungi Anak Dari Gadget" dapat terus memberikan manfaat berkelanjutan dan membantu orang tua serta anak-anak menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan seimbang.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Intan Permata Sari, R. W. (December 2020). Peran Orang Tua Mencegah Dampak Negatif Gadget Melalui Pendekatan Komunikasi dan Psikologi. *Journal of Islamic Psychology*, Volume 2. Number 2.
- Mutiara Mirah Yunita, T. L. ( 2021). MENGENAL BAHAYA ADIKSI GADGET DAN CARA MENGATASINYA. *Jurnal Pengabdian dan Kewirausahaan*, no. 70 - no. 78.
- Rini, K. &. (2020). Prevalensi dan Dampak KEcanduan Gadget pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* 5, 185-194.
- Simangunsong, S. D. (2017). HUBUNGAN STRES DAN KECANDUAN SMARTPHONE PADA SISWA KELAS X SMA NEGERI 5 SURAKARTA. *Jurnal Empati*, 52-66.
- Subarkah, M. A. (Maret 2019). PENGARUH GADGET TERHADAP PERKEMBANGAN ANAK. Vol. 15 No.1.